

### ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

Ανοίγουμε δρόμους για ουσιαστική ισότητα στους χώρους εργασίας



σελ.9

### ΕΙΔΗΣΗ

Ανανεώθηκε η Συλλογική Σύμβαση σε ΚΕΟ και SWS



σελ.16

### ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Συνάντηση ΣΕΚ - ΕΛΑΜ



σελ.16

## Συνάντηση ΣΕΚ - Υπουργού Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας

# Στο επίκεντρο η ακρίβεια και το ενεργειακό κόστος

Απόψεις για την ενεργειακή πολιτική του κράτους, το μείζον ζήτημα της ακρίβειας, αλλά και για τις δυνατότητες που πρέπει να δημιουργηθούν με στόχο τη μείωση του κόστους της ενέργειας και την οικονομική ανακούφιση των καταναλωτών - εργαζομένων, αντάλλαξαν ΣΕΚ και Υπουργός Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας.

Στη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο οίκημα της ΣΕΚ, την Πέμπτη, 30 Ιανουαρίου 2025, η ηγεσία της ΣΕΚ και ο Υπουργός Ενέργειας, Πύργος Παπαναστασίου, έδωσαν έμφαση στις προοπτικές που διαμορφώνονται υπό το πρίσμα των γεωπολιτικών εξελίξεων στην περιοχή, καθώς και στις προκλήσεις που επηρεάζουν τον ενεργειακό σχεδιασμό της χώρας.

Μετά το πέρας της συνάντησης, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας**, μεταξύ άλλων, υπογράμμισε την ανάγκη στρατηγικού σχεδιασμού για την επόμενη μέρα της Αρχής Ηλεκτρισμού Κύπρου (ΑΗΚ), ώστε να τεθούν οι σωστές βάσεις που θα επιτρέψουν στον Οργανισμό να ανταποκριθεί με επάρκεια στις προκλήσεις, οι οποίες προκύπτουν από τις επερχόμενες αλλαγές.

Παράλληλα, επισήμανε την ανάγκη συντονισμένης προσπάθειας για την ομαλή μετάβαση στα νέα δεδομένα της πράσινης ανάπτυξης, στο πλαίσιο και της φορολογικής μεταρρύθ-



μισης. «Έχουμε καταθέσει συνολικές εισηγήσεις σε ένα πλαίσιο μεταρρυθμιστικών πολιτικών, οι οποίες μπορούν να δώσουν πραγματικές ανάσες ζωής στους εργαζομένους, τους συνταξιούχους, την επιχειρηματικότητα και συνολικά στην κοινωνία», πρόσθεσε.

Η ΣΕΚ, τόνισε, παρακολουθεί στενά τις εξελίξεις και διεκδικεί λύσεις που διασφαλίζουν τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών, καθώς και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, με σημαντικά οφέλη για την οικονομία και την κοινωνία συνολικά. Ο Υπουργός Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας χαρακτήρισε τη συνάντηση εποικοδομητική και χρήσιμη, τονίζοντας πως κοινός στόχος

όλων είναι η μείωση του κόστους του ηλεκτρισμού, ώστε να επωφεληθούν οι καταναλωτές. Πρόσθεσε πως αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τρεις βασικούς πυλώνες: την εισαγωγή φυσικού αερίου, την ανάπτυξη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και την αποθήκευση, καθώς και την ηλεκτρική διασύνδεση.

Λόγω της ιδιαίτερης σημασίας που αποδίδεται στα ζητήματα που σχετίζονται με την ενεργειακή αυτονομία και τη στήριξη των καταναλωτών, ΣΕΚ και Υπουργός Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας συμφώνησαν στην προώθηση ακόμα στενότερης συνεργασίας με στόχο την επαρκή διαχείριση των θεμάτων που αναφύονται. **Σελ.3**

## Οι τράπεζες να περάσουν από τα λόγια στις πράξεις

Η νέα απόφαση της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας (ΕΚΤ) για περαιτέρω μείωση των επιτοκίων, ρίχνει για ακόμα μια φορά την μπάλα στο γήπεδο των κυπριακών τραπεζών, οι οποίες καλούνται να προχωρήσουν αμέσως σε ανάλογες μειώσεις στη χώρα μας. Ήδη, ο Υπουργός Οικονομικών, Μάκης Κεραυνός, μετά την απόφαση της ΕΚΤ έσπευσε ξανά να κάνει έκκληση προς τα τραπεζικά ιδρύματα στην Κύπρο να προβούν σε μειώσεις, τονίζοντας πως αυτή ήταν και η δέσμευση τους μέσα από τις πρόσφατες συναντήσεις τους. Δεν είναι η πρώτη φορά που ο υπουργός Οικονομικών κάνει έκκληση προς τις τράπεζες για μείωση των επιτοκίων. Το ερώτημα είναι εάν θα εισακουστεί. Οι τράπεζες οι οποίες διασώθηκαν από τους πολίτες, οι οποίοι σηκώσαν το βάρος των τραπεζικών λαθών

και παραλείψεων, καλούνται να αρθούν στο ύψος των περιστάσεων και να ακούσουν επιτέλους τον απλό κόσμο ο οποίος εδώ και καιρό βιώνει τις καθημερινές δυσκολίες.

Η κυβέρνηση θα πρέπει να εξεύρει τρόπους οι οποίοι θα ανακουφίσουν τους πολίτες από τις ανελαστικές επιτοκιακές πολιτικές που ακολουθούν οι κυπριακές τράπεζες. Θα πρέπει να υπάρξει ουσιαστική μείωση της διαφοράς μεταξύ καταθετικών και δανειστικών επιτοκίων προς όφελος τόσο των δανειοληπτών όσο και των καταθετών. Δυστυχώς, στην περίπτωση της Κύπρου, η διαφορά μεταξύ καταθετικών και δανειστικών επιτοκίων είναι από τις μεγαλύτερες εντός της ζώνης του ευρώ. Το τελευταίο αποτυπώνει και αντανακλά το φορτίο που σηκώνουν οι Κύπριοι πολίτες.

Οι κυπριακές τράπεζες θα πρέπει να αντιληφθούν πως είναι προς το συμφέρον τους όπως προχωρήσουν σε πολιτικές ελάφρυνσης οι οποίες θα διευκολύνουν τους δανειολήπτες τόσο για την εξόφληση των δανειακών συμβάσεων τους όσο και για τη σύναψη νέων δανειακών συμβάσεων. Τα τραπεζικά ιδρύματα στην Κύπρο έχουν το περιθώριο να το πράξουν καθώς η κερδοφορία τους εδώ και αρκετό καιρό ήταν και παραμένει αυξημένη. Την ίδια ώρα η κυβέρνηση θα πρέπει να ενισχύσει και να εμπλουτίσει τα σχέδια στήριξης νεαρών ζευγαριών για απόκτηση στέγης, σε μια περίοδο μάλιστα όπου το κόστος στέγασης είναι αυξημένο και ως εκ τούτου, χρειάζεται ο καθορισμός συνολικής στρατηγικής διαχείρισης και επίλυσης του προβλήματος, στο πλαίσιο και των εισηγήσεων που έχει καταθέσει η ΣΕΚ.

**Ε**κσυγχρονισμός της ΑΤΑ επιτεύχθηκε μέσα από τη μεταβατική συμφωνία

➔ Από δω και πέρα μιλάμε για πλήρη αποκατάσταση

**Ρ**αγίζει καρδιές η ιστορία του μικρού Άγγελου

➔ Δεν το χωράει ο ανθρώπινος νους

**Γ**ια εμάς προέχει η προστασία των συλλογικών συμβάσεων

➔ Και η επέκταση στη βάση των ευρωπαϊκών κατευθύνσεων

**Α**πώλεια αγοραστικής δύναμης ισοδυναμεί με μειωμένες απολαβές

➔ Γι' αυτό είναι αναγκαία η συνολική επαναφορά της ΑΤΑ

**Τ**ώρα είναι η ώρα για ουσιαστικές μεταρρυθμίσεις

➔ Τώρα που η ανάπτυξη καταγράφει υψηλούς ρυθμούς

**Ι**εραρχούμε την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία ως απόλυτη προτεραιότητα

➔ Διαχρονικά και αδιαπραγμάτευτα.

**Κ**αμία ανοχή σε παραβιάσεις συλλογικών συμβάσεων

➔ Οι εργαζόμενοι να καταγγέλλουν τέτοια περιστατικά

**Η** ανάπτυξη να είναι όσο το δυνατόν πιο δίκαιη

➔ Και να διασφαλίζει την κοινωνική συνοχή

**Φ**όρος τιμής στους ήρωες της κρίσης των Ιμίων

➔ Δεν λησμονούμε ποτέ, ούτε πρέπει να επαναπαυόμαστε

**Ω**ρα να βελτιωθεί ο κατώτατος μισθός

➔ Στόχος να αντανακλά στις πραγματικές ανάγκες των εργαζομένων

**Ν**τροπή να υπάρχουν συνταξιούχοι που ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας

➔ Διεκδικούμε αξιοπρεπείς συντάξεις για όλους

**Η** πράσινη μετάβαση προϋποθέτει δίκαιες πολιτικές

➔ Με ανάλογη παροχή αντισταθμιστικών μέτρων

## Μικρά κείμενα, μεγάλες αλήθειες

➤ Δύναμη εκσυγχρονισμού και αλλαγής ο Κοινωνικός Διάλογος.



Της Δέσποινας Ησαΐα

Για αυτό είναι σημαντικό να εμβαθύνουμε στον όρο ώστε να υπάρχει σιγουριά πως όλοι οι Κοινωνικοί Εταίροι τον ερμηνεύουν με τον ίδιο τρόπο.

➤ Για να θέσουμε

από την αρχή το ζήτημα στη σωστή του διάσταση κανένας δεν ισχυρίστηκε ότι προϋπόθεση για να είναι σωστός ο κοινωνικός διάλογος θα πρέπει το κράτος να κάνει αποδεκτές τις απόψεις και τις θέσεις των άλλων δυο κοινωνικών εταίρων, δηλαδή του συνδικαλιστικού κινήματος και των εργοδοτικών οργανώσεων.

➤ Κοινωνικός διάλογος είναι μια διαδικασία, μέσα από την οποία εξαντλείται κάθε δυνατή προσπάθεια εξεύρεσης μιας κοινά αποδεκτής λύσης που να συγκεραζεί δικαιότερα τις απόψεις. Από την κλίμακα 1 έως το 10 ο συγκερασμός δεν μπορεί να είναι το 8 και πάνω ούτε το 4 και κάτω.

➤ Μιλήσαμε για δύναμη εκσυγχρονισμού και για να επιτευχθεί αυτός ο εκσυγχρονισμός θα πρέπει να υπάρχει αποτελεσματικότητα στη διαβούλευση και συνεπώς το αποτέλεσμα δεν μπορεί να είναι ετεροβαρές προς τη μια ή την άλλη πλευρά.

➤ Το συνδικαλιστικό κίνημα ενώνει δυνάμεις για να στείλει σαφή μηνύματα απარέσκειας για την υποβάθμιση του κοινωνικού διαλόγου και να εκφράζει παράλληλα το καίριο ερώτημα για το πως

θα τύχουν διαχείρισης από δω και μπρος σοβαρά εργασιακά ζητήματα λόγω αυτής της υποβάθμισης.

➤ Η ΣΕΚ το είπαμε πολλές φορές δεν είναι μονάδα. Είμαστε εμείς και μαζί οι χιλιάδες εργαζόμενοι που αναμένουν από εμάς να διεκδικούμε τα καλώς νοούμενα συμφέροντα τους. Δεν στοχεύουμε ατομικά κανέναν. Η ιστορία της ΣΕΚ δεν της έχει ποτέ αποδώσει αλλότριες επιδιώξεις. Είμαστε ωστόσο υποχρεωμένοι να εκφράσουμε τις ανησυχίες μας για τη διαδικασία του κοινωνικού διαλόγου που πάσχει σοβαρά και για τα παρελκόμενα τα οποία ενδεχόμενα να επηρεάσουν δυσμενώς τους εργαζόμενους.

➤ Κοινωνικός Διάλογος σημαίνει πρωτίστως σέβομαι, συζητώ και συνθέτω, επί της ουσίας και όχι μόνο επικοινωνιακά.

## Η δίκαιη ανάπτυξη περνάει μέσα από βιώσιμες μεταρρυθμίσεις

Τις τελευταίες εβδομάδες ή καλύτερα τους τελευταίους μήνες στο επίκεντρο του δημόσιου διαλόγου βρίσκεται η υποβάθμιση του κοινωνικού διαλόγου. Χωρίς αμφιβολία αυτή η υποβάθμιση έχει οδηγήσει στο πάγωμα σοβαρών εργασιακών ζητημάτων τα οποία σχετίζονται είτε άμεσα είτε



Του Γιώργου Πυρίση Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

έμμεσα με την πορεία της οικονομικής ευημερίας των εργαζομένων. Δυστυχώς, η δυναμική η οποία υπήρχε για επίλυση των ανοικτών εργασιακών ζητημάτων όπως είναι η ΑΤΑ, το συνταξιοδοτικό, η φορολογική μεταρρύθμιση, οι συλλογικές συμβάσεις και η αναπροσαρμογή του εθνικού κατώτατου μισθού έχει χαθεί εδώ και αρκετό καιρό. Κανένας δεν γνωρίζει πως θα εξελιχθούν τα πράγματα. Το μόνο βέβαιο είναι πως τα ανοικτά εργασιακά ζητήματα θα πρέπει να συμφωνηθούν μέσα από ένα καλά δομημένο και ουσιαστικό κοινωνικό διάλογο.

Ταυτόχρονα, η κυβέρνηση θα

πρέπει να καθορίσει τις προτεραιότητες της σε ό,τι αφορά το σχεδιασμό ενός μακροπρόθεσμου μοντέλου βιώσιμης κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης. Τα ανοικτά εργασιακά ζητήματα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα τόσο με τον στόχο της αναβάθμισης της ανταγωνιστικότητας της κυπριακής οικονομίας όσο και με την επίτευξη μιας πιο ισορροπημένης και δίκαιης ανάπτυξης. Γι' αυτό και η κυβέρνηση θα πρέπει το επόμενο χρονικό διάστημα να δώσει έμφαση σε αυτά.

Δεν μπορούμε για παράδειγμα να παραγνωρίσουμε πως ένα σημαντικό ποσοστό εργαζομένων της τάξης του 40% αμείβεται με ακαθάριστες απολαβές κάτω των 1500 ευρώ. Πιο ανησυχητικά είναι τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου, τα οποία καταδεικνύουν πως ποσοστό 52% των μη Κύπριων εργαζομένων αμείβεται κάτω από 1500 ευρώ (το αντίστοιχο ποσοστό για τους Κύπριους εργαζόμενους είναι 34%). Το μεγαλύτερο ποσοστό των Κύπριων εργαζομένων το οποίο ανέρχεται σε 43%, λαμβάνει ακαθάριστες απολαβές μεταξύ 1500 και 2999 ευρώ. Αντιθέτως, το αντίστοιχο ποσοστό των μη Κύπριων εργαζομένων για την πιο πάνω κατηγορία

απολαβών ανέρχεται στο 30%. Μεταξύ των πιο πάνω στοιχεία είναι φανερό πως ένας στους δυο μη Κύπριους εργαζόμενους λαμβάνει μέσες ακαθάριστες απολαβές κάτω των 1500 ευρώ ενώ ένας στους τρεις Κύπριους εργαζόμενους λαμβάνει απολαβές κάτω των 1500 ευρώ.

Παράλληλα, τα τελευταία δυο χρόνια αυξάνονται οι εργαζόμενοι μη Κύπριοι οι οποίοι βρίσκονται στις υψηλές εισοδηματικές βαθμίδες. Τα στοιχεία καταδεικνύουν πως η μεγάλη άνοδος των απολαβών επικεντρώνεται κυρίως σε κλάδους οικονομικής δραστηριότητας οι οποίοι έχουν να κάνουν με χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες και υπηρεσίες πληροφορικής και τεχνολογίας. Συγκεκριμένα, η άνοδος απολαβών (σε ονομαστικούς όρους) στον κλάδο των χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών και υπηρεσιών πληροφορικής και τεχνολογίας είναι σε διψήφιο ποσοστό ενώ σε άλλους κλάδους οικονομικής δραστηριότητας η άνοδος είναι πολύ πιο χαμηλή. Επομένως, όλα τα πιο πάνω θα πρέπει να συνδυαστούν με πολιτικές οι οποίες ενισχύουν τα εισοδήματα στη βάση βιώσιμων μεταρρυθμίσεων και οι οποίες θα έχουν μακροπρόθεσμο όφελος μέσω μιας πιο δίκαιης ανάπτυξης.

### “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 5 Φεβρουαρίου	Πέμπτη 6 Φεβρουαρίου	Παρασκευή 7 Φεβρουαρίου	Σάββατο 8 Φεβρουαρίου	Κυριακή 9 Φεβρουαρίου	Δευτέρα 10 Φεβρουαρίου	Τρίτη 11 Φεβρουαρίου
Αγίας Αγάθης της μάρτυρος	Αγίου Φωτίου του Μεγάλου	Οσίου Παρθενίου, Οσίου Λουκά	Προφήτου Ζαχαρία εκ της Παλαιάς Διαθήκης, Αγίων Μάρθας Μαρίας και Λυκαρίωνος, Αγίου Θεοδώρου του Στρατηλάτη	Τελώνου και Φαρισαίου, Αρχή Τριωδίου, Αγίων Μαρκελλου Φιλαργίου και Παγκράτιου, Οσίου Νικηφόρου ιερομάρτυρος	Χαραλάμπους Ιερομάρτυρος	Αγίου Βλασίου Ιερομάρτυρος, Οσιωτάτης Θεοδώρας της Αυγούστας

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

**Ανακοινώσεις Υπουργού Ενέργειας από το οίκημα της ΣΕΚ****Στις 4 Μαρτίου σε λειτουργία η πλατφόρμα για το e-kalathi**

Στις 4 Μαρτίου αναμένεται πως θα λειτουργήσει η πλατφόρμα για το e-kalathi για όλους τους χρήστες, δήλωσε ο Υπουργός Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας Γιώργος Παπαναστασίου, ύστερα από τη συνάντηση που είχε την περασμένη Πέμπτη, 30 Ιανουαρίου 2025 με την ηγεσία της ΣΕΚ, στα κεντρικά γραφεία της Συνομοσπονδίας.

«Βρίσκεται αυτή την στιγμή σε λειτουργία, σε εικονικό περιβάλλον, δηλαδή υπάρχουν αγοραστές και οι υπεραγορές οι οποίες βάζουν μέσα τις τιμές των προϊόντων και όταν θα λειτουργήσει θα είναι μια πλατφόρμα η οποία θα δώσει τιμές για περίπου 480 προϊόντα, τα οποία βρίσκονται σε ευρεία κατανάλωση στο καταναλωτικό κοινό», πρόσθεσε.

Ο κ. Παπαναστασίου εξέφρασε την ελπίδα ότι μέσα από αυτήν την πλατφόρμα και το ψηφιακό αυτό εργαλείο «θα δώσουμε ένα εργαλείο στον κόσμο για να ψωνίζει πιο έξυπνα».

Είπε ακόμη ότι αναμένει από τη Βουλή των Αντιπροσώπων να ψηφιστεί το νομοσχέδιο που δίδει τη δυνατότητα στον αρμόδιο Υπουργό «να βάζει τιμές οροφής σε κάποια καταναλωτικά αγαθά, οι οποίες ουσιαστικά να εφαρμόζονται σε



κάποιες δομές που δεν υπάρχει ανταγωνισμός». Σε παρατήρηση ότι ενδεχομένως η ΣΕΚ να δέχεται παράπονα ή αιτήματα σε σχέση με το e-kalathi, ο ΓΓ της ΣΕΚ είπε ότι έχουν συζητήσει με τον Υπουργό τους τρόπους οι οποίοι «μπορούν να επιφέρουν λύσεις και ελάφρυνση της όποιας οικονομικής επιβάρυνσης στους καταναλωτές, τους εργαζομένους, την κοινωνία γενικότερα».

«Πέρα από αυτά τα μέτρα είναι σημαντικό να δούμε τις μεταρρυθμιστικές πολιτικές, οι οποίες θα επιφέρουν μόνιμες λύσεις σε σχέση με τη δυνατότητα διαχείρισης των οικονομικών δεδομένων της ακρίβειας, η οποία είναι ένας ανασταλτικός παράγοντας στην ομαλή πορεία της ίδιας της κοινωνικοοικονομικής δραστηριότητας», κατέληξε.

**Δεν υπόσχεται σοβαρή μείωση τιμής ηλεκτρισμού το 2025 «διότι είναι αδύνατο»**

Το φυσικό αέριο θα μειώσει την τιμή του ηλεκτρισμού της συμβατικής κατά 30%, ενώ η ανταγωνιστική αγορά θα τη μειώσει επιπλέον 5% με 10% λόγω ανταγωνισμού, δήλωσε ο Υπουργός Ενέργειας Γιώργος Παπαναστασίου. Επεσήμανε πως δεν υπόσχεται ότι θα υπάρξει σοβαρή μείωση στην τιμή του ηλεκτρισμού μέσα στο 2025, «διότι είναι αδύνατο».

Ο κ. Παπαναστασίου αναφέρθηκε, επίσης, και σε άλλα μέτρα όπως είναι η αποθήκευση ενέργειας έτσι ώστε «να γίνεται περισσότερη χρήση των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ)», κάτι, που όπως ανέφερε, θα ρίξει αρκετά την τιμή του ηλεκτρισμού.

Μέσα από τον σχεδιασμό που έχουμε και όταν εφαρμοστούν όλα τα μέτρα θα υπάρξει σοβαρή μείωση της τιμής του ηλεκτρισμού, ανέφερε, ο κ. Παπαναστασίου, και σημείωσε πως δεν υπόσχεται ότι αυτό «θα είναι μέσα στο 2025, διότι είναι αδύνατο».

Ο Υπουργός χαρακτήρισε «πολύ εποικοδομητική» τη συνάντηση με την ηγεσία της ΣΕΚ και σημείωσε πως ανέμενε τις ερωτήσεις που σχετίζονται με την ακρίβεια, «διότι ο ηλεκτρισμός μας είναι ακριβός».

Ο ΓΓ της ΣΕΚ **Ανδρέας Φ. Μάτσας** είπε ότι είχαν μια «ουσιαστική συνάντηση» κατά την οποία αντάλλαξαν απόψεις σε ό,τι αφορά την ενεργειακή πολιτική του κράτους, την προοπτική που δημιουργείται σε συνάρτηση με τις διαφοροποιήσεις που επισυμβαίνουν στην περιοχή μας σε γεωπολιτικό επίπεδο και παράλληλα σε σχέση «με την προσπάθεια που συνολικά θα πρέπει να καταβάλουμε, έτσι ώστε να είναι ομαλή η μετάβαση στα νέα δεδομένα που δημιουργούνται μέσα από την πράσινη ανάπτυξη σε συνάρτηση και στο πλαίσιο της φορολογικής μεταρρύθμισης».

Ανέφερε, επίσης, ότι αντάλλαξαν απόψεις σε σχέση «με την ακρίβεια που βιώνει ο τόπος και τις δυνατότητες που θα πρέπει να δημιουργηθούν, έτσι ώστε να μειωθεί το κόστος της ενέργειας σε μία προσπάθεια να στηρίξουμε τον μέσο καταναλωτή».

«Ήταν επίσης σημαντικό το γεγονός ότι είχαμε την ευκαιρία να ανταλλάξουμε κάποιες απόψεις/θέσεις σε σχέση με τη ανάγκη στρατηγικού σχεδιασμού της επόμενης μέρας της ΑΗΚ, έτσι ώστε να θέσουμε τις σωστές βάσεις για να μπορέσει ο οργανισμός να ανταπεξέλθει με επάρκεια στις προκλήσεις οι οποίες επέρχονται στη βάση και των αλλαγών οι οποίες θα επισυμβούν».

Ο κ. Μάτσας σημείωσε ακόμη πως ως ΣΕΚ «έχουμε καταθέσει συνολικές εισηγήσεις, σε ένα πλαίσιο μεταρρυθμιστικών πολιτικών, οι οποίες μπορούν να δώσουν πραγματικές ανάσες ζωής και στους εργαζομένους και στους συνταξιούχους και στην επιχειρηματικότητα, αλλά και στο σύνολο της κοινωνίας»

**Κρίσιμο το 2027 για να δούμε το πρώτο κυπριακό φυσικό αέριο στην επιφάνεια**

Κρίσιμος χρόνος το 2027 για να δούμε το πρώτο κυπριακό φυσικό αέριο «στην επιφάνεια της θάλασσας και να πάει στους προορισμούς του», δήλωσε ο Υπουργός Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας Γιώργος Παπαναστασίου. Ανέφερε επίσης ότι είναι μια «σημαντική εξέλιξη» το ότι θα υπογραφούν «κάποιες συμφωνίες, οι οποίες θα εμπορευματοποιούν το αγαθό που λέγεται φυσικό αέριο».

Πρόσθεσε ότι «μέχρι σήμερα μιλούσαμε για γεωτρήσεις, για κοιτάσματα», ενώ για το επόμενο στάδιο, το οποίο είναι και το πιο σημαντικό, όπως είπε, που αφορά το «πως το εξάγεις στις αγορές ποτέ δεν μιλήσαμε».

«Αυτή τη στιγμή υπογράφονται συμφωνίες για το πώς θα το βάλεις στις αγορές, για αυτό είναι σημαντικό να έχεις αυτή τη συμφωνία υπογεγραμμένη», ανέφερε και πρόσθεσε ότι αυτό «αφορά τη φιλοξενούσα χώρα, η οποία είναι η

Αίγυπτος, αφορά τους εργολάβους, που είναι οι εταιρείες που επένδυσαν στα κοιτάσματα αυτά και αφορά και την Κυπριακή Δημοκρατία, η οποία ενδιαφέρεται να θέσει το φυσικό της αέριο στις αγορές».

Από την πλευρά του, ο ΓΓ της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας**, είπε ότι αυτή η υπογραφή «αφορά και την ίδια την Ευρωπαϊκή Ένωση στην προσπάθεια αυτονομίας της ενεργειακής της πολιτικής», προσθέτοντας ότι το 2027 ακολουθεί την Κυπριακή Προεδρία του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου. Ο Υπουργός Ενέργειας είπε ότι «όλα συνδέονται με την ακρίβεια», προσθέτοντας ότι όσα «εισοδήματα έχει αυτός ο τόπος, από οποιεσδήποτε νέες πηγές εισοδημάτων, είτε λέγονται επενδύσεις είτε λέγονται φυσικά αέρια, όταν μπει σε πώληση ένα αγαθό ή ένας φυσικός πλούτος, αυτό σε κάποιο χρόνο θα επιστρέψει μέσα στην οικονομία του τόπου».

# 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 ψευδώνυμο 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 φιλόλατρου 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 ολοένα 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 εργαζομένους 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.





### Ευρωπαϊκή Στατιστική

## Μείωση στο ποσοστό χρηστών που αξιοποίησαν διαδικτυακά εργαλεία

Το 2024 σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα η Eurostat, η στατιστική υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης καταγράφηκε μείωση στο ποσοστό των χρηστών του διαδικτύου που αξιοποίησαν διαδικτυακά εργαλεία εκπαίδευσης ή παρακολούθησαν διαδικτυακά μαθήματα στην Κύπρο.

Το 11% των χρηστών του διαδικτύου στην Κύπρο είχε αναφέρει στο πλαίσιο ετήσιας έρευνας πως είχε παρακολουθήσει ένα διαδικτυακό μάθημα ή είχε χρησιμοποιήσει διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό κατά τους προηγούμενους τρεις μήνες. Σε σχέση με το 2023, το ποσοστό μειώθηκε κατά 5 ποσοστιαίες μονάδες από 16%.

Την ίδια περίοδο, το αντίστοιχο ποσοστό σε επίπεδο ΕΕ αυξήθηκε από 30% το 2023 σε 33% το 2024, μια αύξηση 3 ποσοστιαίων μονάδων.

Μεταξύ των κρατών μελών, η διαδικτυακή εκπαίδευση ήταν λιγότερο διαδεδομένη στη Ρουμανία (10%), την Κύπρο (11%) και τη Βουλγαρία (17%).

Η Ιρλανδία ήταν η χώρα με το υψηλότερο ποσοστό χρηστών του διαδικτύου που ασχολούνται με τη διαδικτυακή μάθηση (61%), ενώ ακολουθούσαν οι Κάτω Χώρες (59%) και η Φινλανδία (53%).

Όσον αφορά το πώς οι χρήστες στην ΕΕ αξιοποιούσαν τις δυνατότητες διαδικτυακής μάθησης το 2024, το 18% του συνόλου δήλωνε πως παρακολούθησε διαδικτυακό μάθημα ενώ το 29% δήλωνε πως χρησιμοποίησε διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό.

Τα διαδικτυακά μαθήματα ήταν πιο διαδεδομένα στην Ιρλανδία (36%), τη Φινλανδία και την Ισπανία (και οι δύο 32%), ενώ η χρήση διαδικτυακού εκπαιδευτικού υλικού ήταν πιο διαδεδομένη στις Κάτω Χώρες (53%), την Ιρλανδία (52%) και τη Φινλανδία (46%).

Στην Κύπρο, περίπου το 10% των χρηστών του διαδικτύου παρακολούθησε διαδικτυακά μαθήματα το 2024, ενώ και πάλι περίπου 10% χρησιμοποίησε διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό.

## Κυβερνητικός προγραμματισμός 2025

# Τα ζητήματα που αφορούν τους εργαζόμενους

Την Τετάρτη 29 Ιανουαρίου 2025, ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας παρουσίασε τον Ετήσιο Προγραμματισμό Διακυβέρνησης, θέτοντας τους βασικούς πυλώνες πάνω στους οποίους θα στηριχθεί το κυβερνητικό έργο για το 2025.

Ακολουθούν οι εξαγγελίες που είναι συνυφασμένες με τον κόσμο της εργασίας.

### Εργασιακή ασφάλεια και αύξηση μισθών

Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας αναφέρθηκε στην ανάγκη διατήρησης και ενίσχυσης της εργασιακής ασφάλειας, δίνοντας έμφαση στη δημιουργία νέων καλά αμειβόμενων θέσεων εργασίας. Παράλληλα, αναφέρθηκε στη στόχευση για αύξηση των μισθών, εξέλιξη που αποτελεί πάγιο αίτημα της ΣΕΚ για τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων.

### Συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση

Ένας από τους σημαντικότερους άξονες της κυβερνητικής πολιτικής για το 2025 είναι η μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος.

Σύμφωνα με τον Πρόεδρο, στόχος είναι η διασφάλιση αξιοπρεπών συντάξεων, η αναβάθμιση του συστήματος κοινωνικής ασφάλισης και η ενίσχυση του θεσμού των επαγγελματικών συντάξεων, ιδιαίτερα για τον ιδιωτικό τομέα.

Η ΣΕΚ έχει επανειλημμένα τονίσει τη σημασία του 2ου πυλώνα συνταξιοδοτικών παροχών, δηλαδή των ταμείων προνοίας, ως μέσο για τη διασφάλιση αξιοπρεπούς διαβίωσης μετά τη συνταξιοδότηση.

### Συλλογικές συμβάσεις και κατώτατος μισθός

Στο πλαίσιο του κοινωνικού διαλόγου, η κυβέρνηση ανακοίνωσε την πρόθεσή της να εκσυγχρονίσει την ΑΤΑ, να διευρύνει τον θεσμό των συλλογικών συμβάσεων, να αναπροσαρμόσει τον κατώτατο μισθό και να εντείνει τους ελέγχους για την αδήλωτη εργασία.

Η ΣΕΚ διαχρονικά αγωνίζεται για την πλήρη αποκατάσταση του θεσμού της ΑΤΑ, την καθολική εφαρμογή των συλλογικών συμβάσεων και τη διαμόρφωση μισθών που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες των εργαζομένων.

### Πλήρης απασχόληση και πολιτικές αγοράς εργασίας

Για πρώτη φορά από το 2009, προβλέπεται συνθήκη πλήρους απασχόλησης, με το ποσοστό ανεργίας να εκτιμάται κάτω από το 5%. Η κυβέρνηση προωθεί παράλληλα μέτρα για την επιστροφή Κυπρίων επιστημόνων στη χώρα μέσω ειδικών κινήτρων, καθώς και τη διασφάλιση της ομαλής στελέχωσης της αγοράς εργασίας με εργαζόμενους τόσο από την Κύπρο όσο και από το εξωτερικό.



### Φορολογική μεταρρύθμιση

Μέσα στον Φεβρουάριο, η κυβέρνηση προγραμματίζει διαβούλευση για τον Φορολογικό Μετασχηματισμό, με στόχο την αύξηση του διαθέσιμου εισοδήματος των νοικοκυριών και τη στήριξη των κυπριακών επιχειρήσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη φορολογική ελάφρυνση της μεσαίας τάξης, καθώς και στην αντιμετώπιση του στεγαστικού προβλήματος και του δημογραφικού ζητήματος.

### Ψηφιακός μετασχηματισμός και κοινωνικές παροχές

Σημαντική είναι η δέσμευση της κυβέρνησης ότι, από τον Μάρτιο, όλες οι παροχές του Τμήματος Κοινωνικών Ασφαλίσεων θα καταβάλλονται εντός 30 ημερών, διευκολύνοντας έτσι τους δικαιούχους και μειώνοντας τη γραφειοκρατία.

Σημειώνεται ότι η ΣΕΚ και άλλες 10 συνδικαλιστικές οργανώσεις σε πανσυνδικαλιστική σύσκεψη που προηγήθηκε της εξαγγελίας του ετήσιου προγραμματισμού διακυβέρνησης έθεσαν επί τάπητος και οριοθέτησαν τις θέσεις και απόψεις τους στα μείζονα εργασιακά ζητήματα. Έκαναν ιδιαίτερη αναφορά στην υποβάθμιση του κοινωνικού διαλόγου γεγονός το οποίο δημιουργεί προσκόμματα στη διαχείριση και επίλυση προβλημάτων και ζήτησαν συνάντηση από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας για να τον ενημερώσουν δια ζώσης για τις θέσεις τους.

## Ημερίδα για τον ρόλο των Υποστηρικτικών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων

Η σημασία και η προσφορά των Υποστηρικτικών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, καθώς και οι τρόποι βελτίωσής τους, θα τεθούν στο επίκεντρο ημερίδας που διοργανώνουν η ΣΕΚ και η ΠΕΟ τη Δευτέρα, 10 Φεβρουαρίου 2025.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα «Μάρκου Δράκου» στο οίκημα της ΣΕΚ στον Στρόβολο.

Η ημερίδα στοχεύει στην ανάδειξη της σημασίας αυτών των προγραμμάτων για την εκπαίδευση και την κοινωνία γενικότερα, καθώς και στη διαμόρφωση εισηγήσεων που θα συμβάλουν στην ενίσχυση και τον εκσυγχρονισμό τους, ώστε να ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες της εκπαιδευτικής κοινότητας και της διά βίου μάθησης.

Το πρόγραμμα της ημερίδας ξεκινά στις 9:00 π.μ. με δεξίωση, καφέ και ελαφρύ κέρασμα. Η επίσημη έναρξη θα γίνει στις 9:30 π.μ., με χαιρετισμούς από τους Γενικούς Γραμματείς των συντεχνιών ΟΕΚΔΥ ΣΕΚ και ΠΑΣΕΥ ΠΕΟ, καθώς και από την Υπουργό Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας. Τον λόγο θα πάρουν, επίσης, οι Γενικοί Γραμματείς της ΣΕΚ και της ΠΕΟ.

Στο κύριο μέρος της ημερίδας, θα παρουσιαστεί ο σκοπός και ο ρόλος των 12 υποστηρικτικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων με τη βοήθεια οπτικοακουστικού υλικού. Στη συνέχεια, θα ακολουθήσει συζήτηση για την παρούσα κατάσταση και τις μελλοντικές προοπτικές αυτών των προγραμμάτων, με έμφαση στη διαμόρφωση συγκεκριμένων εισηγήσεων που θα προωθήσουν τη βελτίωση και ενίσχυσή τους. Η ημερίδα θα ολοκληρωθεί στη 1:00 μ.μ.



Η εκδήλωση απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, ακαδημαϊκούς, κοινωνικούς εταίρους και εκπροσώπους της Πολιτείας, προσκαλώντας τους να συμμετάσχουν ενεργά στη συζήτηση για τη βελτίωση του εκπαιδευτικού συστήματος και την προώθηση της διά βίου μάθησης.

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 κατακυριεύσε”

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 οποίαν 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 κατακυριεύσε 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 οποίαν 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.

## Ανυπομονείτε να ζήσετε στο νέο σας σπίτι;

Τώρα η έκδοση άδειας πολεοδομίας και οικοδομής για μονοκατοικίες και διπλοκατοικίες γίνεται σε **40 εργάσιμες μέρες** εύκολα και γρήγορα, μέσω του Συστήματος «Ιππόδαμος».

hippodamus.tph.moi.gov.cy



### Γρηγορότερη έκδοση άδειας οικοδομής σε 40 ημέρες

Η ταχεία διαδικασία έκδοσης οικοδομικών αδειών για αναπτύξεις χαμηλού ρίσκου τέθηκε σε ισχύ, επιτρέποντας την αδειοδότηση για ανέγερση κατοικιών σε μόλις 40 εργάσιμες ημέρες, όπως ανακοίνωσε ο Υπουργός Εσωτερικών Κωνσταντίνος Ιωάννου.

Σύμφωνα με τον νέο κανονισμό, οι άδειες οικοδομής για μονοκατοικίες και διπλοκατοικίες εκδίδονται σε 20 εργάσιμες ημέρες, ενώ η συνολική διαδικασία πολεοδομικής και οικοδομικής αδειοδότησης για αναπτύξεις έως δύο οικιστικών μονάδων ολοκληρώνεται εντός 40 ημερών. Το νέο σύστημα μειώνει τη γραφειοκρατία, επιταχύνει τις διαδικασίες και διευκολύνει τους πολίτες στον προγραμματισμό της ανέγερσης των κατοικιών τους.

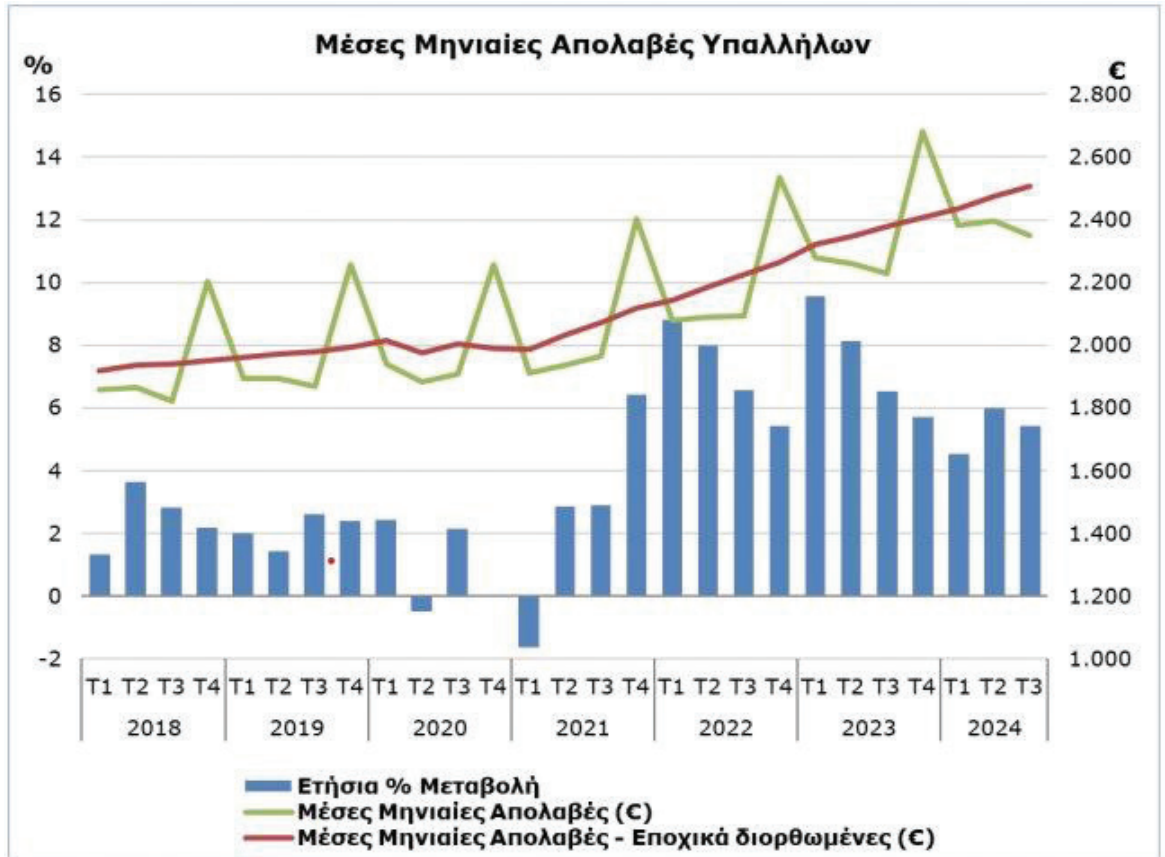
Η αδειοδότηση γίνεται ηλεκτρονικά μέσω του Συστήματος «ΙΠΠΟΔΑΜΟΣ», με τη χρήση ειδικού εντύπου όπου ο ιδιώτης μελετητής αναλαμβάνει την ευθύνη για την ακρίβεια της αίτησης. Σε περίπτωση καθυστέρησης πέραν των 20 ημερών, η άδεια εκδίδεται αυτόματα. Από την εφαρμογή της διαδικασίας τον περασμένο Οκτώβριο, έχουν κατατεθεί 332 αιτήσεις, εκ των οποίων έχουν εγκριθεί οι 223.

Τον Μάρτιο, το νέο σύστημα θα επεκταθεί σε αναπτύξεις μεσαίου ρίσκου, όπως συγκροτήματα έως 12 κατοικιών ή πολυκατοικίες 20 διαμερισμάτων, με έκδοση αδειών εντός 80 ημερών. Παράλληλα, προωθείται η εισαγωγή του θεσμού των Ελεγκτών Δόμησης, οι οποίοι θα επιβλέπουν την τήρηση των πολεοδομικών κανόνων.

Η μεταρρύθμιση αυτή αναμένεται να συμβάλει και στην αντιμετώπιση του στεγαστικού προβλήματος, προσφέροντας πιο γρήγορες και αποτελεσματικές λύσεις για τους πολίτες.

## Τμήμα Στατιστικής και Ερευνών

# Μέσες μηνιαίες ακαθάριστες απολαβές ανδρών και γυναικών



Σημείωση: Από το 1<sup>ο</sup> τρίμηνο του 2024 και έπειτα τα στοιχεία είναι προκαταρκτικά.

Σύμφωνα με προκαταρκτικά στοιχεία, οι μέσες ακαθάριστες μηνιαίες απολαβές των υπαλλήλων κατά το τρίτο τρίμηνο του 2024, εκτιμώνται στα €2.351 σε σύγκριση με €2.230 το τρίτο τρίμηνο του 2023, δηλαδή παρατηρείται αύξηση 5,4%.

Για το τρίτο τρίμηνο του 2024, παρατηρείται αύξηση στις μέσες ακαθάριστες απολαβές διορθωμένες ως προς τις εποχικές διακυμάνσεις σε

σύγκριση με το δεύτερο τρίμηνο του 2024, κατά 1,3%.

Οι μέσες ακαθάριστες μηνιαίες απολαβές των ανδρών κατά το τρίτο τρίμηνο του 2024, εκτιμώνται στα €2.526 και των γυναικών στα €2.133. Σε σύγκριση με το τρίτο τρίμηνο του 2023, οι μέσες μηνιαίες απολαβές των ανδρών και των γυναικών αυξήθηκαν κατά 5,4% και 5,5% αντίστοιχα.

## 9η Φεβρουαρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας

# Οφείλεται στον άπειρο μόχθο γενεών

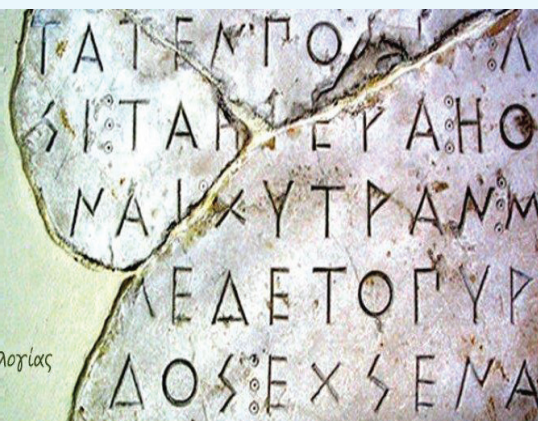
Η 9η Φεβρουαρίου, ημέρα μνήμης του Εθνικού ποιητή Διονυσίου Σολωμού, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ελληνικής Γλώσσας. Με τη θέσπιση της παγκόσμιας ημέρας επιδιώκεται η ανάδειξη του θεμελιώδους ρόλου που διαδραμάτισε η ελληνική γλώσσα ανά τους αιώνες, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην εδραίωση τόσο του ευρωπαϊκού όσο και του παγκόσμιου πολιτισμού. Η ελληνική γλώσσα κατά την αρχαιότητα ευτύχησε να καταστεί φορέας μορφοποίησης και μεταβίβασης σημαντικών επιστημονικών θεωριών, φιλοσοφικών θεωρήσεων και λογοτεχνικών κειμένων.

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

Ο ομότιμος Καθηγητής του ΑΠΘ, Ιωάννης Καζάζης αναφέρεται στη γλώσσα των πολλών -«είτε με τη μορφή του μωσαϊκού των διαλέκτων, είτε ως μια χρηστική «πρωτο-δημοτική»- χαρακτηριζόταν από μεγάλο δυναμισμό και παραγωγικότητα, αλλά και ένα απελπιστικά πε-

«Η Ελληνική γλώσσα είναι η καλύτερη κληρονομιά που έχει στη διάθεσή του ο άνθρωπος για την ανέλιξη του εγκεφάλου του»

Φρειδερίκος Σαγκρέδο  
Βάσκος καθηγητής Γλωσσολογίας  
(20ος αιώνας)



ριορισμένο εύρος λημματολογίου. Αντίστοιχα η γλώσσα των ολιγιστών αποτέλεσε ένα υβριδικό κατασκευάσμα «μια ακραία αρχαϊζουσα, που, διαρκώς αλληθωρίζοντας ανάμεσα στην ένδοξη αρχαία ελληνική και στην υπέρκομψη και εκθαμβωτική γαλλική της εποχής, μόλις που κατάφερνε να υπηρετεί τις ανάγκες της διοίκησης και του εμπορίου».

«Η γλώσσα δεν είναι ένα φυσικό, είναι ένα ιστορικό φαινόμενο: κι ό,τι έγινε οφείλεται στον άπειρο μόχθο γενεών συμπατριωτών μας, που, παρά τις έντονες ή και τραγικές συχνά έριδες και διαφωνίες τους, εργάστηκαν με σύστημα και με προοπτική. Το μικροσκοπικό ελληνικό κράτος των 1.200.000 ψυχών προχώρησε με διαρκείς επεκτάσεις του εξωτερικού του χώρου, ως

την ολοκλήρωση, μέσα από τις αβάσταχτες και υπέροχες θυσίες του ελληνικού λαού, της σημερινής φυσιογνωμίας του, με τελευταίο μείζον επεισόδιο την ένταξη του στην Ενωμένη Ευρώπη. Παράλληλα προχωρούσε και η εσωτερική ή εμβάθυνση του νεοελληνισμού, όπως μαρτυρεί η δυναμική γλωσσική ανάπτυξη που περιγράψαμε: Πατι η γλώσσα δεν είναι λέξεις. Είναι σύμβολα και έννοιες (ακριβέστερα: πολλαπλά εννοιολογία για όλες τις επιμέρους χρήσεις της κοινωνίας και της επικοινωνίας) -έννοιες, λοιπόν, που δημιουργήθηκαν την ίδια

ώρα και στο ίδιο ποσοστό που ο ελληνοισμός παρήγαγε (και παράγει) εθνικό πλούτο, επιστημονική γνώση και πολιτισμό», σημειώνει ο κ.Καζάζης.

Συμπερασματικά, καταλήγει πως «η νεότερη γενιά, που βρέθηκε μέσα σ' αυτή τη γλωσσική χλιδή, έργο της αφοσίωσης όλων των προηγούμενων, χρέος έχει γλώσσαν νωμάν: δηλαδή, την πλούσια αυτή γλώσσα, που παρήγαγε την αξιοθαύμαστη και αξιανάγνωστη λογοτεχνία, να τη χειρίζεται, προφορικά και γραπτά, με επάρκεια και με τρόπο όχι μηχανιστικό και αντιγραφικό, αλλά ευαίσθητο, δημιουργικό, και παραγωγικό, δηλαδή με τρόπο που θα αυξάνει τον εθνικό πλούτο -και, κατά τον Σολωμό, την ίδια την ελευθερία μας».



# Τα πρέπει και τα δεν...

• Η ΣΕΚ με συνέργειες και συνεργασίες, στοχεύει, αξιοποιεί, διεκδικεί, κινητοποιεί, αξιώνει και δημιουργεί προοπτικές για ένα περιβάλλον εργασίας απαλλαγμένο από διακρίσεις και ανισότητες

Της Δέσποινας Ησαΐα\*

Το Τμήμα Εργαζομένων Γυναικών της ΣΕΚ αναδεικνύει μέσα από την ποικιλόμορφη δράση του, ότι οι προκλήσεις μπορούν να αναδειχθούν σε προοπτικές και ότι η πρόοδος, μικρή ή μεγάλη θα πρέπει να είναι συνεχής και αμετάβλητη.

Ισότητα στην εργασία είναι δικαιοσύνη, κουλτούρα και σεβασμός στην προσωπικότητα, αποχή από υποτιμητικούς χαρακτηρισμούς, αναγνώριση των ικανοτήτων και άρση των εμποδίων για επαγγελματική εξέλιξη και ανέλιξη.

Γκρεμίζοντας τα θεσμικά εμπόδια και τα κοινωνικά στερεότυπα που κατασκευάζουν προδιαγεγραμμένους ρόλους για τα φύλα, οφείλουμε με πολιτικές να εξασφαλίσουμε την ισότιμη πρόσβαση όλων των γυναικών στην εργασία, την καινοτομία και την επιστήμη, την ελεύθερη συμμετοχή τους στα κέντρα λήψης αποφάσεων, την προώθησή τους σε θέσεις ευθύνης, την ενεργό παρουσία τους στην κοινωνική, οικονομική και πολιτική ζωή του τόπου.



Είναι επιβεβαιωμένο πως οι προοπτικές για τη βελτίωση των όρων απασχόλησης και ποιότητας ζωής των εργαζομένων, η δημιουργία αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας και η καλλιέργεια συνθηκών ισότητας και ουσιαστικής ευημερίας, διανοίγονται μέσα από την εδραίωση

και επέκταση των συλλογικών συμβάσεων εργασίας, οι οποίες κατοχυρώνουν δικαιώματα, δημιουργώντας κατά αυτόν τον τρόπο, ένα σαφή πλέγμα προστασίας.

Για αυτό τον λόγο η Κυβέρνηση θα πρέπει επισπεύσει, με πυξίδα πορείας την ευρωπαϊκή οδηγία για τον κατώτατο μισθό, σχέδιο δράσης και εφαρμογή στρατηγικής όσον αφορά την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων, για να καλύψουν όλους τους εργαζόμενους.

Η ΣΕΚ, παράλληλα, κατόρθωσε με τεκμηριωμένες θέσεις και εισηγήσεις, να συμβάλει στην προαγωγή πολιτικών για τη συμφιλίωση εργασίας και οικογένειας, στον εκσυγχρονισμό του νομοθετικού πλαισίου για τη μητρότητα και τη γονική άδεια, ενώ παράλληλα μέσα από παρεμβάσεις κατόρθωσε να πείσει το νομοθετικό σώμα για να κατοχυρωθεί νομικά ο κώδικας αντιμετώπισης της σεξουαλικής παρενόχλησης και του εργασιακού εκφοβισμού στους χώρους εργασίας.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι επιχειρήσεις να είναι υποχρεωμένες να υιοθετούν κώδικα και να ενημερώνουν τους εργαζόμενους τους για τις επιπτώσεις που θα έχουν σε περίπτωση που παρατηρηθούν κρούσματα ανεπιθύμητων συμπεριφορών. Σε αντίθετη περίπτωση, βάσει της υφιστάμενης νομοθεσίας, ο εργοδότης θεωρείται συνυπεύθυνος με τον θύτη ή τη θύτη.

## Γραμμή στήριξης

Σημαντική επίσης είναι η κοινωνική παρέμβαση της ΣΕΚ με την τηλεφωνική γραμμή στήριξης 7775575, σε θύματα εργασιακού εκφοβισμού, με τη συμβολή ομάδας ψυχολόγων. Μια ακόμη έμπρακτη απόδειξη της βαρύτητας που δίνουμε στο συγκεκριμένο θέμα.

Λαμβάνουμε αρκετές καταγγελίες από άνδρες. Όμως πρέπει να αναγνωρίσουμε πως οι περισσότερες αφορούν γυναίκες. Η προτροπή του κράτους προς τους εργαζόμενους να σπάσουν τη σιωπή δεν μπορεί να έχει ουσιαστικό περιεχόμενο όταν υπάρχουν ελλείμματα στην υφιστάμενη νομοθεσία και αδυναμίες στην αποτελεσματικότητα των αρμόδιων υπηρεσιών.



## Ανοίγουμε δρόμους για ουσιαστική ισότητα στους χώρους εργασίας

Είναι για αυτόν τον λόγο που η ΣΕΚ πίεσε προς την κατεύθυνση της κύρωσης της σύμβασης C190 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας για τη βία και την παρενόχληση, ώστε τα θύματα εργασιακού εκφοβισμού, ανεξαρτήτως φύλου, να προστατεύονται, ενώ παράλληλα καλούμε τη Βουλή να επισπεύσει την ψήφιση του σχετικού νομοσχεδίου.

### Γεφύρωση χάσματος αμοιβών και καταπολέμηση στερεοτύπων

Δίνουμε επίσης έμφαση στην καταπολέμηση των στερεοτύπων, στη γεφύρωση του μισθολογικού χάσματος μεταξύ των δυο φύλων, ομοίως και του συνταξιοδοτικού χάσματος που έχει μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των γυναικών, στον κίνδυνο έκθεσής τους στη φτώχεια και στο συνεχιζόμενο συνταξιοδοτικό χάσμα, το οποίο ανέρχεται σε περίπου 30%.

Κρίνουμε πως η οδηγία για τη μισθολογική διαφάνεια θα συμβάλει σημαντικά στη γεφύρωση του μισθολογικού χάσματος. Οι εργοδότες θα είναι υποχρεωμένοι να δημοσιοποιούν τους μισθούς των εργαζομένων τους έτσι ώστε να παρέχεται η δυνατότητα στον κάθε εργαζόμενο και στην κάθε εργαζόμενη να γνωρίζει τη μισθολογική διαφορά με τους συναδέλφους/συναδέλφισες και αν αυτή η διαφορά τεκμηριωμένα δικαιολογείται να μπορεί να διεκδικεί άρση της αδικίας.

Το Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων βρίσκεται στη διαδικασία δημιουργίας εργαλείων μέσα από τα οποία στην πορεία θα γίνει εφικτή η εφαρμογή της οδηγίας, ενώ αναμένεται να συγκληθεί τεχνική επιτροπή που θα διαβουλευθεί την οδηγία.

Ομοίως η θέσπιση, η εφαρμογή και η βελτίωση του ύψους του κατώτατου μισθού αποτελούν μία σημαντική και θετική εξέλιξη στη βελτίωση της αγοράς εργασίας, στη δημιουργία καλύτερων συνθηκών απασχόλησης, προωθώντας την ποιότητα και την αξιοπρέπεια στην εργασία, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του χάσματος στις αμοιβές.

### Ψηφιακή μετάβαση

Επίσης, τόσο η ψηφιακή μετάβαση, όσο και η πράσινη ανάπτυξη καθώς και η μετάβαση στον ενεργειακό μετασχηματισμό, μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες και δυνατότητες στις γυναίκες να επιλέξουν τεχνικά επαγγέλματα με μεγαλύτερες απολαβές. Μια τέτοια εξέλιξη θα αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το χάσμα στις αμοιβές και θα δώσει την ευκαιρία σε κάθε νέα γυναίκα να επιτύχει τους στόχους και τα όνειρά της, θρυσματίζοντας τα στερεότυπα.

Είναι σημαντικό να επισημανθεί η ανάγκη διαφοροποίησης του εκπαιδευτικού πλαισίου για να συμβάλει, μέσα από συγκεκριμένα προγράμματα εκπαίδευσης στον εκμηδενισμό στερεοτύπων σε σχέση

με την επιλογή επαγγελμάτων από γυναίκες. Παρατηρείται υποεκπροσώπηση των γυναικών στους τομείς STEM- [Science, Technology, Engineering and Mathematics], υποεκπροσώπηση αντρών σε επαγγέλματα που σχετίζονται με την εκπαίδευση, την υγεία και την ευημερία. Οι λόγοι πίσω από αυτόν τον διαχωρισμό, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό σε στερεότυπα φύλου. Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat για το 2022, το 44% των απασχολούμενων στους τομείς της επιστήμης και της μηχανικής ήταν γυναίκες. Αποτελεί τεράστια πρόκληση η σταδιακή αύξηση αυτού του ποσοστού.

Αναπροσαρμόζουμε τους στόχους και τις επιδιώξεις μας ανάλογα με τις εξελίξεις και ωριμάζουν μέσα από τον Κοινωνικό Διάλογο, στο πλαίσιο του οποίου λαμβάνονται ορθολογιστικές αποφάσεις με όλα τα θετικά συνεπακόλουθα.

### Δεν διαπραγματευόμαστε τον σεβασμό και την αξιοπρέπεια στους χώρους εργασίας

Δεν αποδεχόμαστε έμφυλες διακρίσεις και απαιτούμε αποτελεσματική διαχείριση των καταγγελιών για παραβίαση των υφιστάμενων νόμων που προστατεύουν τη μητρότητα και την πατρότητα.

**Καταγγέλλουμε** ανάρμοστες συμπεριφορές στους χώρους εργασίας.

**Προάγουμε** πολιτικές που να συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και των όρων απασχόλησης των γυναικών.

**Αξιώνουμε** όπως το συντομότερο προωθηθεί στην ολομέλεια για ψήφιση το νομοσχέδιο για τη βία και την παρενόχληση στην εργασία.

**Διεκδικούμε** όπως τα επιδοτούμενα προγράμματα στήριξης παιδιών σε βρεφοκομικούς και νηπιαγωγεία να ισχύσουν σε μόνιμη βάση, καθώς και επέκταση του ωραρίου των κρατικών δομών μέχρι τις έξι (6) το απόγευμα.

Η επίτευξη της ισότητας στους χώρους εργασίας αποτελεί συλλογική ευθύνη και η ΣΕΚ με συνέργειες και συνεργασίες, στοχεύει, αξιοποιεί, διεκδικεί, κινητοποιεί, αξιώνει και δημιουργεί προοπτικές που ανοίγουν δρόμους για πραγματική και ουσιαστική πρόοδο που θα αντικατοπτρίζει την ενεργό συμμετοχή όλου ανεξαιρέτα του ανθρώπινου δυναμικού στην παραγωγική και οικονομική διαδικασία. Η ΣΕΚ επέλεξε να αποτελεί μέρος της λύσης και θα συνεχίσει να διεκδικεί με υπευθυνότητα και τεκμηρίωση, στη βάση της Ισότητας της Ισονομίας και της Ισοπολιτείας, αξιοπρεπείς και ασφαλείς συνθήκες εργασίας σε υγιείς και όχι τοξικούς χώρους εργασίας. Ομοίως και αξιοπρεπείς μισθούς και όρους απασχόλησης.

\*Γραμματέας Τμήματος Εργαζομένων Γυναικών ΣΕΚ

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 συμπνετικοί 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 μας 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 ανταστοχασμού και ευγνωμοσύνης, είτε ατομικά είτε μαζί με την οικογένεια ή τους φίλους μας.

Πρωτοβουλία της παρούσας θητείας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής

## Ευρωπαϊκή πυξίδα για ανάκτηση της ανταγωνιστικότητας

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή παρουσίασε την πυξίδα ανταγωνιστικότητας, την πρώτη σημαντική πρωτοβουλία της παρούσας θητείας, η οποία παρέχει ένα στρατηγικό και σαφές πλαίσιο για την καθοδήγηση των εργασιών της Επιτροπής.

Η πυξίδα χαράσσει την πορεία για να καταστεί η Ευρώπη ο τόπος όπου επινοούνται, κατασκευάζονται και διατίθενται στην αγορά μελλοντικές τεχνολογίες, υπηρεσίες και καθαρά προϊόντα, ενώ παράλληλα είναι η πρώτη ήπειρος που θα γίνει κλιματικά ουδέτερη.

Κατά τις δύο τελευταίες δεκαετίες η Ευρώπη δεν κατάφερε να συμβαδίσει με άλλες μεγάλες οικονομίες εξαιτίας του διαρκούς χάσματος στην αύξηση της παραγωγικότητας. Η ΕΕ έχει ό,τι χρειάζεται για να αντιστρέψει αυτή την τάση, με το ταλαντούχο και μορφωμένο εργατικό δυναμικό της, το κεφάλαιο, τις αποταμιεύσεις, την ενιαία αγορά και τις μοναδικές κοινωνικές υποδομές, υπό την προϋπόθεση ότι θα δράσει επειγόντως για την αντιμετώπιση των μακροχρόνιων φραγμών και των διαρθρωτικών αδυναμιών που την εμποδίζουν.

Η Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν, πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, δήλωσε ότι «Η Ευρώπη έχει όλα όσα χρειάζεται για να κερδίσει τον αγώνα δρόμου προς την κορυφή. Ταυτόχρονα, όμως, πρέπει να διορθώσουμε τις αδυναμίες μας για να ανακτήσουμε την ανταγωνιστικότητά μας. Η πυξίδα ανταγωνιστικότητας μετατρέπει τις άριστες συστάσεις της έκθεσης Ντράγκι σε χάρτη πορείας. Τώρα, λοιπόν, έχουμε σχέδιο. Έχουμε την πολιτική βούληση. Και αυτό που έχει σημασία είναι η ταχύτητα και η ενότητα. Ο κόσμος δεν μας περιμένει. Όλα τα κράτη μέλη της ΕΕ συμφωνούν. Ας μετατρέψουμε, λοιπόν, αυτή τη συναίνεση σε δράση.»

**Τρεις βασικοί τομείς δράσης: καινοτομία, απανθρακοποίηση και ασφάλεια**

Η έκθεση Ντράγκι προσδιόρισε τρεις επιταγές μετασχηματισμού για την τόνωση της ανταγωνιστικότητας, και η πυξίδα καθορίζει μια προσέγγιση και μια σειρά εμβληματικών μέτρων για την υλοποίηση καθεμίας από αυτές τις επιταγές:

**Μείωση του χάσματος καινοτομίας:** Η ΕΕ πρέπει να αναθερμάνει τη σχέση της με την παραγωγή καινοτομίας. Θέλουμε να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον για νέες καινοτόμες νεοφυείς επιχειρήσεις, να προωθήσουμε τη βιομηχανική υπεροχή σε τομείς υψηλής ανάπτυξης που βασίζονται σε υπερπροηγμένες τεχνολογίες και να προωθήσουμε τη διάδοση των τεχνολογιών σε εδραιωμένες εταιρείες και ΜΜΕ. Στο πλαίσιο αυτό, η Επιτροπή θα προτείνει τις πρωτοβουλίες «Πγα-εργοστάσια TN» και «Εφαρμογή της TN» για την προώθηση της ανάπτυξης και της βιομηχανικής υιοθέτησης της TN σε κίριους τομείς. Θα υποβάλει σχέδια δράσης για τα προηγμένα υλικά, τις κβαντικές τεχνολογίες, τη βιοτεχνολογία, τη ρομποτική και τη διαστημική τεχνολογία. Η ειδική στρατηγική της ΕΕ για τις νεοφυείς και τις αναπτυσσόμενες επιχειρήσεις θα αντιμετωπίσει τα εμπόδια που δεν επιτρέπουν την εμφάνιση και την ανάπτυξη νέων εταιρειών. Η πρόταση για το 28ο νομικό καθεστώς θα απλουστεύσει τους εφαρμοστέους κανόνες, συμπεριλαμβανομένων των σχετικών πτυχών του εταιρικού δικαίου, της νομοθεσίας περί αφερεγγυότητας, της εργατικής και φορολογικής νομοθεσίας, και θα μειώσει το κόστος της αποτυχίας. Αυτό θα επιτρέψει στις καινοτόμες επιχειρήσεις να επωφεληθούν από ένα ενιαίο σύνολο κανόνων, όπου κι αν επενδύουν και δραστηριοποιούνται στην ενιαία αγορά.

**Κοινός χάρτης πορείας για την απανθρακοποίηση και την ανταγωνιστικότητα:** Η πυξίδα προσδιορίζει τις υψηλές και ασταθείς τιμές της



### • Το θεμέλιο της ανταγωνιστικότητας της Ευρώπης είναι οι εργαζόμενοι

ενέργειας ως βασική πρόκληση και καθορίζει τομείς παρέμβασης για τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε καθαρή, οικονομικά προσιτή ενέργεια. Η επικείμενη συμφωνία για καθαρή βιομηχανία θα καθορίσει μια προσέγγιση για απανθρακοποίηση με γνώμονα την ανταγωνιστικότητα, με στόχο την εδραίωση της ΕΕ ως ελκυστικού τόπου για τη μεταποίηση, μεταξύ άλλων για τις ενεργοβόρες βιομηχανίες, και την προώθηση της καθαρής τεχνολογίας και των νέων κυκλικών επιχειρηματικών μοντέλων. Το σχέδιο δράσης για την οικονομικά προσιτή ενέργεια θα συμβάλει στη μείωση των τιμών και του κόστους της ενέργειας, ενώ η πράξη για την επιτάχυνση της απανθρακοποίησης της βιομηχανίας θα επεκτείνει τις ταχύτερες διαδικασίες αδειοδότησης σε τομείς που βρίσκονται σε μετάβαση. Επιπλέον, η πυξίδα προβλέπει ειδικά προσαρμοσμένα σχέδια δράσης για ενεργοβόρους τομείς, όπως η χαλυβουργία, η μεταλλουργία και ο τομέας των χημικών ουσιών, οι οποίοι αποτελούν τη ραχοκοκαλιά του ευρωπαϊκού συστήματος μεταποίησης, αλλά είναι οι πλέον ευάλωτοι σε αυτή τη φάση της μετάβασης. **Μείωση των υπερβολικών εξαρτήσεων και ενίσχυση της ασφάλειας.** Η ικανότητα της ΕΕ να διαφοροποιεί και να μειώνει τις εξαρτήσεις θα βασιστεί στις αποτελεσματικές εταιρικές σχέσεις. Η ΕΕ διαθέτει ήδη το μεγαλύτερο και ταχύτερα αναπτυσσόμενο δίκτυο εμπορικών συμφωνιών στον κόσμο, το οποίο καλύπτει 76 χώρες που αντιπροσωπεύουν σχεδόν το ήμισυ του ενωσιακού εμπορίου. Για τη συνεχή διαφοροποίηση και την ενίσχυση των αλυσίδων εφοδιασμού μας, η πυξίδα αναφέρεται σε ένα νέο φάσμα καθαρών εμπορικών και επενδυτικών εταιρικών σχέσεων που θα συμβάλουν στην εξασφάλιση του εφοδιασμού με πρώτες ύλες, καθαρή ενέργεια, βιώσιμα καύσιμα μεταφορών και καθαρή τεχνολογία από ολόκληρο τον κόσμο. Στο πλαίσιο της εσωτερικής αγοράς, η αναθεώρηση των κανόνων για τις δημόσιες συμβάσεις θα επιτρέψει την καθιέρωση ευρωπαϊκής προτίμησης στις δημόσιες συμβάσεις που αφορούν κρίσιμους τομείς και τεχνολογίες.

Οι τρεις πυλώνες συμπληρώνονται από άλλους οριζόντιους παράγοντες διευκόλυνσης, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για τη στήριξη της ανταγωνιστικότητας σε όλους τους τομείς. Μεταξύ αυτών: **Η Προώθηση των δεξιοτήτων και των ποιοτικών θέσεων εργασίας.** Το θεμέλιο της ανταγωνιστικότητας της Ευρώπης είναι οι λαοί της. Για

να διασφαλιστεί η καλή αντιστοιχία μεταξύ των δεξιοτήτων και των απαιτήσεων της αγοράς εργασίας, η Επιτροπή θα παρουσιάσει πρωτοβουλία για την οικοδόμηση μιας Ένωσης Δεξιοτήτων με έμφαση στις επενδύσεις, την εκπαίδευση των ενηλίκων και τη διά βίου μάθηση, τη δημιουργία ανθεκτικών στις μελλοντικές εξελίξεις δεξιοτήτων, τη διατήρηση των δεξιοτήτων, τη δίκαιη κινητικότητα, την προσέλκυση και την ενσωμάτωση ειδικευμένων ταλέντων από το εξωτερικό και την αναγνώριση διαφόρων τύπων κατάρτισης που θα επιτρέπουν στους ανθρώπους να εργάζονται σε ολόκληρη την Ένωσή μας.

**Η Απλούστευση:** Αυτός ο παράγοντας διευκόλυνσης αποσκοπεί στη δραστική μείωση του κανονιστικού και διοικητικού φόρτου. Περιλαμβάνει επίσης μια συστηματική προσπάθεια να καταστούν οι διαδικασίες για την πρόσβαση σε ενωσιακά κονδύλια και για τη λήψη των διοικητικών αποφάσεων της ΕΕ απλούστερες, ταχύτερες και λιγότερο επαχθείς.

**Μείωση των φραγμών στην ενιαία αγορά:** Εδώ και 30 χρόνια η ενιαία αγορά αποτελεί τη δοκιμασμένη μηχανή για την ανταγωνιστικότητα της Ευρώπης. Με σκοπό τη βελτίωση της λειτουργίας της σε όλους τους κλάδους, η οριζόντια στρατηγική για την ενιαία αγορά θα εκσυγχρονίσει το πλαίσιο διακυβέρνησης, αίροντας τα εμπόδια εντός της ΕΕ και αποτρέποντας τη δημιουργία νέων. Επιπλέον, η Επιτροπή θα αξιοποιήσει την ευκαιρία για να καταστήσει τις διαδικασίες καθορισμού προτύπων ταχύτερες και πιο εύκολα προσβάσιμες, ιδίως για τις ΜΜΕ και τις νεοφυείς επιχειρήσεις.

Καλύτερος συντονισμός των πολιτικών σε ενωσιακό και εθνικό επίπεδο. Η Επιτροπή θα δημιουργήσει ένα εργαλείο συντονισμού της ανταγωνιστικότητας, το οποίο, με τη συνεργασία των κρατών μελών, θα διασφαλίζει την υλοποίηση, σε ενωσιακό και εθνικό επίπεδο, των κοινών στόχων πολιτικής της ΕΕ και θα συμβάλει στον προσδιορισμό διασυννοριακών έργων ευρωπαϊκού ενδιαφέροντος και στην υλοποίηση των σχετικών μεταρρυθμίσεων και επενδύσεων. Στο επόμενο πολυετές δημοσιονομικό πλαίσιο, το Ταμείο Ανταγωνιστικότητας θα αντικαταστήσει πολλά υφιστάμενα χρηματοδοτικά μέσα της ΕΕ με παρόμοιους στόχους, παρέχοντας χρηματοδοτική στήριξη για την υλοποίηση δράσεων στο πλαίσιο του εργαλείου συντονισμού της ανταγωνιστικότητας.

IDMe.Cy

**Ηλεκτρονική Ταυτότητα**

Η ταυτότητά σου στον ψηφιακό κόσμο.

**Αρχισε η υποβολή αιτήσεων για 100.000 επιχορηγημένες ηλεκτρονικές ταυτότητες**

Από τη Δευτέρα, 27 Ιανουαρίου 2025, άνοιξαν οι αιτήσεις για τη διάθεση 100.000 ηλεκτρονικών ταυτοτήτων με κρατική επιχορήγηση. Οι πρώτες 30.000 ηλεκτρονικές ταυτότητες θα διατεθούν εντελώς δωρεάν, κατά σειρά αίτησης, ενώ οι υπόλοιπες 70.000, με τελικό κόστος για τον πολίτη €15.

Η Ηλεκτρονική Ταυτότητα (eID) έχει διάρκεια τριών (3) ετών με δικαίωμα ανανέωσης. Δικαιούχοι είναι Κύπριοι πολίτες άνω των 18 ετών, οι οποίοι έχουν στην κατοχή τους έγκυρη βιομετρική ταυτότητα.

Για σκοπούς απόκτησης eID, ο πολίτης θα πρέπει να υποβάλει ηλεκτρονικά αίτηση μέσω της πύλης του Εγκεκριμένου Παρόχου Υπηρεσιών ηλεκτρονικής ταυτότητας, και ακολούθως, να διευθετήσει ραντεβού για φυσική ταυτοποίηση στα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ). Κατά την παρουσία του στα ΚΕΠ, θα πρέπει να έχει μαζί του τη βιομετρική του ταυτότητα και εκτυπωμένη την αίτησή του, για να την υπογράψει επί τόπου ενώπιον λειτουργού των ΚΕΠ.

Σημειώνεται πως οι κωδικοί που θα τεθούν κατά τη διαδικασία έκδοσης είναι απαραίτητοι για χρήση της ηλεκτρονικής ταυτότητας. Σε περίπτωση που χαθεί ή ξεχάσετε τον κωδικό, θα πρέπει να παρουσιαστείτε εκ νέου για φυσική ταυτοποίηση στα ΚΕΠ.

Για λεπτομερείς οδηγίες ως προς τη διαδικασία απόκτησης και χρήσης της ηλεκτρονικής ταυτότητας παρακαλώ επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.idme.gov.cy](http://www.idme.gov.cy).

Για σκοπούς υποστήριξης ο πολίτης μπορεί να επικοινωνήσει απευθείας με το τηλεφωνικό κέντρο του Παρόχου στο +357 22868500, διαθέσιμο 24/7.

Η ηλεκτρονική ταυτότητα αποτελεί τη μόνη, ασφαλή ταυτότητα του πολίτη στον διαδικτυακό κόσμο. Επιτρέπει την ασφαλή ταυτοποίηση του χρήστη για σκοπούς πρόσβασης στα δημόσια και ιδιωτικά πληροφοριακά συστήματα, καθώς και την ηλεκτρονική υπογραφή εγγράφων κάθε είδους, με την ίδια νομική ισχύ με τη χειρόγραφη υπογραφή.

Σημειώνεται πως η ηλεκτρονική ταυτότητα (eID) δεν θα πρέπει να συγχέεται με την ψηφιακή έκδοση της ταυτότητας του πολίτη, η οποία έχει ενταχθεί στην εφαρμογή «Ψηφιακός Πολίτης», και χρησιμοποιείται για σκοπούς ταυτοποίησης του ατόμου στον φυσικό κόσμο.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
NextGenerationEU

**Δωρεάν Προγράμματα Κατάρτισης για Τεχνίτες Κλιματιστικών και Ψυκτικών Εγκαταστάσεων**

Το Κέντρο Παραγωγικότητας (ΚΕΠΑ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων ανακοινώνει την έναρξη υλοποίησης προγραμμάτων κατάρτισης για Τεχνίτες Κλιματιστικών και Ψυκτικών Εγκαταστάσεων, σύμφωνα με τα Πρότυπα Επαγγελματικών Προσόντων (ΠΕΠ) – Επίπεδο CΥQF/EQF 4, διάρκειας 75 ωρών.

Τα προγράμματα υλοποιούνται στο πλαίσιο του Έργου της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού (ΑνΑΔ) «Προγράμματα Κατάρτισης για απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων που σχετίζονται με την πράσινη οικονομία», που χρηματοδοτείται από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας

της Ευρωπαϊκής Ένωσης μέσω του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Κύπρου, και απευθύνονται σε εργαζόμενους/εργαζόμενες στον ιδιωτικό, δημόσιο και ευρύτερο δημόσιο τομέα, αυτοαπασχολούμενους και ανέργους (θα καταβάλλεται και επίδομα κατάρτισης).

Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι και ενδιαφερόμενες μπορούν να επικοινωνούν με τον αρμόδιο Εκπαιδευτή του Κέντρου Παραγωγικότητας κ. Ιωάννη Τσολιά στα τηλ. 24812350 και 24812430 και στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο [itsolias@kera.mlsi.gov.cy](mailto:itsolias@kera.mlsi.gov.cy) ή να επισκέπτονται την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης του ΚΕΠΑ [e-gnosis](http://e-gnosis).

**Ακατάλληλα προϊόντα στην ευρωπαϊκή αγορά**

Από τις 20 Ιανουαρίου έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα Safety Gate RAPEX 83 προϊόντα, που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά των καταναλωτών, σύμφωνα με ανακοίνωση της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή (ΥΠΚ) του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, ως αρμόδια Αρχή στην Κύπρο για τη λειτουργία και διαχείριση του Ευρωπαϊκού Συστήματος Ταχείας Ανταλλαγής Πληροφοριών για Επικίνδυνα Προϊόντα που δεν είναι τρόφιμα.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση, τα προϊόντα αυτά εντοπίστηκαν στις αγορές διαφόρων κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), και στη συνέχεια κοινοποιήθηκαν στο Σύστημα Safety Gate RAPEX.

Οι καταναλωτές μπορούν να ενημερωθούν για τα επικίνδυνα προϊόντα στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή.

Συστάσεις-Προειδοποιήσεις

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί τους εισαγωγείς, διανομείς, πωλητές που τυχόν διαθέτουν τέτοια προϊόντα να σταματήσουν αμέσως τη διάθεσή τους και να ειδοποιήσουν την Υπηρεσία.

Καλεί επίσης τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο πάνω προϊόντα, όπου κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν και να τα επιστρέψουν στον πωλητή, δηλαδή στο κατάστημα, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί, και παράλληλα να ενημερώσουν τον πωλητή σχετικά.

Σημειώνεται ότι, σύμφωνα με τον περί Ορισμένων Πτυχών που αφορούν τις Συμβάσεις για τις Πωλήσεις Αγαθών Νόμο του 2021, σε περίπτωση αγοράς μη συμμορφούμενου προϊόντος ο καταναλωτής δικαιούται σε αντικατάσταση του προϊόντος, ώστε το προϊόν να είναι σύμ-



φωνο προς τους όρους της σύμβασης πώλησης. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε ο καταναλωτής δικαιούται να υπαναχωρήσει, δηλαδή να επιστρέψει το προϊόν στον πωλητή και να λάβει πίσω το πλήρες ποσό που πλήρωσε.

Υπενθυμίζεται ότι τα πιο πάνω δικαιώματα ισχύουν για περίοδο δύο (2) ετών από την αρχική παράδοση του προϊόντος στον καταναλωτή και ότι την αποκλειστική ευθύνη έναντι του καταναλωτή έχει πάντα ο τελικός πωλητής.

Στην περίπτωση που ο πωλητής αρνείται να ανταποκριθεί στα πιο πάνω δικαιώματα του καταναλωτή, καλείται ο καταναλωτής να υποβάλει γραπτώς το παράπονό του μέσω της ιστοσελίδας της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή.

Για περαιτέρω πληροφορίες ή για υποβολή καταγγελίας οι καταναλωτές μπορούν να επικοινωνούν με την Υπηρεσία μέσω της ιστοσελίδας της ή τηλεφωνικά: Γραμμή Καταναλωτή: 1429, Κεντρικά Γραφεία Λευκωσίας: 22200926/22200925/22200923, Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού: 25819150, Επαρχιακό Γραφείο Πάφου: 26804613, Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου 24816160.

**Λύση SUDOKU**

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

**ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ**

Το παρελθόν δεν αλλάζει και δεν πρέπει το μέλλον να τιμωρείται για αυτό

**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

## Τι πρέπει να τρώμε για να έχουμε ανεβασμένη διάθεση

Η διάθεση που έχουμε είναι συχνά μια αντανάκλαση του τι «βάζουμε» στο σώμα μας. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μια διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως για παράδειγμα είναι η μεσογειακή, βοηθά στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και στην βελτίωση της ψυχολογίας μας.

Δεδομένου ότι περίπου το 95% της σεροτονίνης, μίας εκ των ορμονών της ευτυχίας, παράγεται στο πεπτικό μας σύστημα και συγκεκριμένα στο έντερο και το έντερο αποτελείται από εκατομμύρια νευρικά κύτταρα που επικοινωνούν με τον εγκέφαλο, καταλαβαίνουμε πως, τι καταναλώνουμε είναι ικανό να μας προκαλέσει συναισθηματικές αλλαγές.

### 3 Θρεπτικά συστατικά που τονώνουν την ψυχολογία:

#### #1 Ωμέγα-3

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι η «βασίλισσα» των λιπαρών οξέων και η ενσωμάτωσή τους στη διατροφή μας έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην καρδιαγγειακή υγεία και στην υγεία του εγκεφάλου.

Ενισχύουν τη ροή του αίματος, βελτιώνουν την υγεία του δέρματος, συμβάλλουν στη συνολική υγεία των κυτταρικών μεμβρανών ενώ παράλληλα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.



Για την πρόσληψή τους, προτιμήστε φυτικές τροφές όπως ξηρούς καρπούς (καρύδια, φιστίκια) και σπόρους (λιναρόσπορος) και για μεγαλύτερη πρόσληψη, ψάρια όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, το σκουμπρί, η ρέγκα, η πέστροφα και ο γαύρος.

#### #2 Πολυφαινόλες

Οι πολυφαινόλες είναι μια μεγάλη ομάδα φυτικών μορίων με πολύτιμη αντιοξειδωτική δράση. Η κατανάλωση ορισμένων τύπων πολυφαινόλων έχει συνδεθεί με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης ενώ έρευνες δείχνουν ότι όταν καταναλώνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες, βελτιώνουν συνολικά την ψυχική μας κατάσταση και προστατεύουν τον εγκέφαλο από ορισμένους τύπους άνοιας.

Οι πολυφαινόλες βρίσκονται σε αφθονία στα φρούτα και τα λαχανικά (κυρίως στα μούρα,

το σπανάκι και την αγκινάρα), στον καφέ, το πράσινο τσάι, τη μαύρη σοκολάτα και τα μπαχαρικά, όπως ο κουρκουμάς και το γαρύφαλλο.

#### #3 Προβιοτικά

Τα προβιοτικά βοηθούν στην υγιή «σύνδεση» εντέρου-εγκεφάλου, εξού και ενδείκνυνται ως εξαιρετικά ευεργετικά για τον εγκέφαλο θρεπτικά συστατικά.

**Τα βρίσκουμε σε τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως:**

Γιαούρτι

Κεφίρ

Ξυνολάχανο

\*Μην ξεχνάτε

Όταν «ταΐζετε» την κοιλιά σας, «ταΐζετε» και τον εγκέφαλό σας και κατά κάποιον τρόπο ρυθμίζετε από μόνοι σας την διάθεσή σας. Γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό να επιλέγετε τα σωστά τρόφιμα για μια συνολικά ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

## SUDOKU

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

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### Τραγανά μπισκότα με ταχίни και σοκολάτα χωρίς γλουτένη



#### ΜΕΡΙΔΕΣ 18

##### Υλικά

300 γρ. ταχίни

120 γρ. σιρόπι σφενδάμου

1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ χωρίς γλουτένη

1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα

1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας (προαιρετικά)

80 γρ. κουβερτούρα χοντροκομμένη

##### Εκτέλεση

##### Βήμα 1ο

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 175°C. Αφαιρούμε από το ταχίни το συσσωρευμένο στην επιφάνεια λάδι και το κρατάμε στην άκρη.

##### Βήμα 2ο

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ με το σύρμα το ταχίни, το σιρόπι, το μπέικιν πάουντερ, τη βανίλια (προαιρετικά) και τη σόδα, για 5 λεπτά ή μέχρι να σφίξει καλά το μείγμα. Προσθέτουμε την κουβερτούρα και ανακατεύουμε με κουτάλι να μοιραστεί ομοιόμορφα.

##### Βήμα 3ο

Λαδώνουμε ελαφρά τα χέρια μας με το λάδι ταχινού και πλάθουμε μπαλίτσες ζύμης 25-28 γρ. Τις αραδιάζουμε σε ταψί στρωμένο με αντικολητικό χαρτί, αφήνοντας αρκετό κενό μεταξύ τους γιατί θα απλώσουν, και τις πιέζουμε με την παλάμη μας να πλατύνουν.

##### Βήμα 4ο

Ψήνουμε τα μπισκότα στους 175°C, στον αέρα, για 13-15 λεπτά. Τα αφήνουμε να κρυσώσουν τελείως στο ταψί τους και στη συνέχεια τα αποθηκεύουμε σε κουτί που κλείνει αεροστεγώς.

## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κριός :** Η Νέα Σελήνη ενεργοποιεί τον τομέα των κοινωνικών σας σχέσεων. Είναι η κατάλληλη στιγμή να διευρύνετε τον κύκλο σας και να θέσετε νέους στόχους.

**Ταύρος :** Επαγγελματικές ευκαιρίες έρχονται στο προσκήνιο. Επικεντρωθείτε στην καριέρα σας και αξιοποιήστε τις δυνατότητές σας για πρόοδο.

**Δίδυμοι :** Νέες ιδέες και προοπτικές ανοίγονται μπροστά σας. Εξερευνήστε νέες γνώσεις ή σχεδιάστε ένα ταξίδι που θα διευρύνει τους ορίζοντές σας.

**Καρκίνος :** Εστιάστε σε οικονομικά θέματα και κοινά πε-

ριουσιακά στοιχεία. Είναι η στιγμή να ρυθμίσετε χρέη ή να επανεξετάσετε οικονομικές συμφωνίες.

**Λέων :** Η Νέα Σελήνη φωτίζει τις σχέσεις σας. Νέες συνεργασίες ή σημαντικές εξελίξεις στις υπάρχουσες σχέσεις είναι πιθανές.

**Παρθένος :** Επικεντρωθείτε στην υγεία και την καθημερινότητά σας. Εισάγετε νέες συνήθειες που θα βελτιώσουν την ευεξία σας και την αποδοτικότητά σας.

**Ζυγός:** Δημιουργικότητα και ρομαντισμός είναι στο επίκεντρο. Ασχοληθείτε με χόμπι που αγαπάτε ή αφιερώστε χρόνο σε αγαπημένα πρόσωπα.

**Σκορπιός :** Οικογενειακά θέματα και ζητήματα σπιτιού έρχονται στο προσκήνιο. Σκεφτείτε αλλαγές που θα βελτιώσουν το περιβάλλον σας.

**Τοξότης :** Επικοινωνία και νέες γνωριμίες χαρακτηρίζουν τη μέρα. Μην διστάσετε να εκφρά-



σετε τις ιδέες σας και να συνδεθείτε με άλλους.

**Αιγόκερως :** Οικονομικά ζητήματα απαιτούν την προσοχή σας. Εξετάστε τρόπους για να αυξήσετε τα έσοδά σας ή να διαχειριστείτε καλύτερα τα υπάρχοντά σας.

**Υδροχόος :** Με τη Νέα Σελήνη στο ζώδιό σας, είναι η ιδανική στιγμή για προσωπικά νέα ξεκινήματα. Θέστε στόχους που αντανakλούν τις επιθυμίες σας.

**Ιχθείς:** Χρειάζεστε ξεκούραση και ενδοσκόπηση. Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας για να ανανεωθείτε και να προετοιμαστείτε για τις επόμενες προκλήσεις.

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



### Λάτρεις των καρτών οι Κύπριοι

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας εφτά στους 10 Κύπριους πληρώνουν με κάρτα γεγονός που επιβεβαιώνει ότι η χρήση των μετρητών είναι ελάχιστη.

Πιο αναλυτικά, για την Κύπρο οι πληρωμές μέσω κάρτας ανέρχονται σε 73% επί του συνόλου των πληρωμών παρουσιάζοντας άνοδο 0,8% σε σχέση με το πρώτο τρίμηνο του 2023. Να σημειωθεί ότι η Κύπρος κατέχει το τέταρτο μεγαλύτερο ποσοστό στις πληρωμές με πλαστικό χρήμα στην Ευρωζώνη, δείχνοντας ότι οι Κύπριοι έχουν προσαρμοστεί πολύ γρήγορα στα νέα δεδομένα.

Στη χρήση κάρτας προηγούνται η Λιθουανία με 78,1%, η Πορτογαλία με 75% και η Ελλάδα με 74,1%. Στις υπόλοιπες χώρες, οι πληρωμές με κάρτα επί του συνόλου των πληρωμών είναι: Βέλγιο 58,1%, Γερμανία 42%, Εσθονία 63%, Ιρλανδία 59,3%, Ισπανία 66,7%, Γαλλία 63,5%, Κροατία 59%, Ιταλία 55,7%, Λετονία 60,5%, Μάλτα 49,2%, Ολλανδία 48,8%, Αυστρία 56,8%, Σλοβενία 59,9%, Σλοβακία 65,8%, Φιλανδία 64,9%.

Ο συνολικός αριθμός πληρωμών χωρίς μετρητά στη ζώνη του ευρώ το πρώτο εξάμηνο του 2024 αυξήθηκε κατά 7,4% στα 72,1 δις σε σύγκριση με το πρώτο εξάμηνο του 2023. Οι πληρωμές με κάρτα αντιπροσώπευαν το 56% του συνολικού αριθμού πληρωμών χωρίς μετρητά το πρώτο εξάμηνο του 2024, οι μεταφορές πίστωσης το 22%, οι άμεσες χρεώσεις το 15% και οι πληρωμές με ηλεκτρονικό χρήμα το 6%. Ο αριθμός των πληρωμών ανέπαφων καρτών το πρώτο εξάμηνο του 2024 αυξήθηκε κατά 13,2% στα 25,8 δις σε σύγκριση με το πρώτο εξάμηνο του 2023, με τη συνολική αξία να αυξάνεται κατά 13,1% στα 0,7 τρις. Ο αριθμός των καρτών πληρωμής σε κυκλοφορία στο τέλος του πρώτου εξαμήνου του 2024 αυξήθηκε κατά 4,4% σε 720,6 εκατομμύρια σε σύγκριση με το πρώτο εξάμηνο του 2023, με μέσο όρο δύο κάρτες πληρωμής ανά κάτοικο της ζώνης του ευρώ, με μέση αξία περίπου 39 ευρώ ανά συναλλαγή με κάρτα.

## Συνεδρίασε το Τμήμα Συνταξιούχων ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας

Πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα στο οίκημα της ΣΕΚ συνεδρίαση του Τμήματος Συνταξιούχων ΣΕΚ Λευκωσίας-Κερύνειας στην παρουσία τοπικών στελεχών.

Στο πλαίσιο της συνεδρίας ο γραμματέας του Τμήματος Συνταξιούχων ΣΕΚ **Μιχάλης Ρώσσης** ενημέρωσε τα τοπικά στελέχη για τα ζητήματα που αφορούν τους συνταξιούχους, τις διεκδικήσεις του Τμήματος ενώ παράλληλα έγινε ανταλλαγή απόψεων και εισηγήσεων για τις διεκδικήσεις του Τμήματος για το 2025.



Ο κ. Ρώσσης τόνισε χαρακτηριστικά ότι η ΣΕΚ έχει ψηλά στις προτεραιότητες της την Τρίτη Ηλικία και σε όλες τις πολιτικές της παρεμβάσεις θέτει επιτακτικά την ανάγκη βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης των ηλικιωμένων αλλά και της βελτίωσης των συντάξεων ώστε κανένας συνταξιούχος να μην βρίσκεται κάτω από το όριο της φτώχειας.

## Συνάντηση με την Υφυπουργό Κοινωνικής Πρόνοιας ζητούν ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ και άλλες οργανώσεις

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι συνταξιούχοι στην Κύπρο και η ανάγκη συντονισμού για χάραξη ουσιαστικών πολιτικών και προώθηση μέτρων που να διασφαλίζουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, τέθηκαν στο επίκεντρο πρόσφατης συνάντησης των οργανώσεων ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ, ΟΠΡΕΠΟ, ΕΚΥΣΥ-ΠΕΟ, Κλάδος Συνταξιούχων ΠΑΣΥΔΥ, Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου, Εθνικό Κέντρο Γεροντολογίας και Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου με τον Αντιπρύτανη **Κωνσταντίνο Φελά** στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.

Στο πλαίσιο της συνάντησης αποφασίστηκε και απεστάλη επιστολή στην Υφυπουργό Κοινωνικής Πρόνοιας **Μαριλένα Ευαγγέλου** ζητώντας συνάντηση για ανταλλαγή θέσεων και απόψεων. Εκφράζεται, μέσα από την επιστολή έντονη ανησυχία για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι συνταξιούχοι και την ανάγκη βελτίωσης των συνθηκών ποιότητας ζωής τους. **Παράλληλα στην επιστολή θέτουν τα ακόλουθα θέματα προς συζήτηση.**

1. Την πορεία υλοποίησης του Εθνικού Στρατηγικού Σχεδίου για τους Ηλικιωμένους μετά τη δημόσια διαβούλευση που έληξε στις 15 Ιανουαρίου 2025.



2. Τα κύρια προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι στην Κύπρο, περιλαμβανομένων θεμάτων κοινωνικής πρόνοιας, υγειονομικής περίθαλψης, οικονομικής ασφάλειας, κακοποίησης, προσβασιμότητας και καταπολέμησης της μοναξιάς.

3. Την ενίσχυση του διαλόγου και της συνεργασίας μεταξύ του Υφυπουργείου και των οργανώσεων που εκπροσωπούν τους ηλικιωμένους, ώστε να εξασφαλιστεί μια συμμετοχική και αποτελεσματική χάραξη πολιτικής.

4. Ανασχεδιασμό και δραστηριοποίηση του Εθνικού Φορέα Τρίτης Ηλικίας.

## Πώς βγήκε η φράση «πήγε η ψυχή μου στην Κούλουρη»

Όταν θέλουμε να αναφερθούμε σε κάποιο γεγονός, που μας τρόμαξε πάρα πολύ, λέμε πως «πήγε η ψυχή μας στην Κούλουρη».

Τα αρχαία χρόνια, η πόλη της Σαλαμίνας λεγόταν και Κόλουρις. Ο χρόνος όμως και η τάση παραφθοράς των ονομάτων, στα μεταγενέστερα χρόνια, διαμόρφωσαν το όνομα Κόλουρις σε Κούλουρη.

Όταν λοιπόν τα χρόνια εκείνα υπήρχε κίνδυνος για εισβολή στην Αθήνα και τα περίχωρά της, γινόταν κάτι σαν εκκένωση του άμαχου πληθυσμού. Έτσι, οι γυναίκες και τα παιδιά κατέφευγαν για ασφάλεια στην Κούλουρη.

Δηλαδή όλες οι ψυχές όταν υπήρχε κίνδυνος πήγαιναν... στην Κούλουρη.

Υπάρχει μια δεύτερη εκδοχή σχετικά με την προέλευση της φράσης: Το 1563, ο αλγερινός πειρατής Αλή Μεμέτ επιτέθηκε στην Αίγινα. Οι κάτοικοι του νησιού κατέφυγαν (όπως οι αρχαίοι Αθηναίοι, μπροστά στον κίνδυνο των Περσών), στην Κούλουρη.

Μόνο δυο άντρες ξεχάστηκαν στο νησί. Ο Νικο-



λός Βάϊλας και ο Μηνάς Ανδριώτης. Τούτοι οι δυο κατάφεραν να κρυφτούν και να μη γίνουν αντιληπτοί από τους πειρατές. Τη στιγμή, όμως, που οι Αλγερινοί ήταν έτοιμοι σηκώσουν κάνουν πανιά, ο Νικολός Βάϊλας ανακαλύφθηκε και κυνηγήθηκε, γλιτώνοντας, όμως, τελικά, με το γρήγορο τρέξιμό του.

Όταν αργότερα, ο φίλος του τον ρώτησε αν φοβήθηκε, απάντησε: «Αν φοβήθηκα λέει; Η ψυχή μου είχε πάει στην Κούλουρη» (Υπάρχει μια λαϊκή δοξασία, πως τάχα η ψυχή του νεοπεθαμένου, για τρεις μέρες, φτερουγίζει κοντά στα προσφιλή της πρόσωπα).

## ΑΝΟΡΘΩΣΗ-ΑΠΟΕΛ

## Χάσανε και οι δύο



• Το ίδιο έργο σε επανάληψη με ευχάριστο τέλος για την Πάφος FC. Όπως και στο παιχνίδι του πρώτου γύρου με αντίπαλο την Ομόνοια 29Μ οι γαλάζιοι βρέθηκαν με την πλάτη στον τοίχο, αλλά πήραν το «τρίποντο» με ανατροπή. Με μεγάλο πρωταγωνιστή τον Ζοάο Κορέια η παφιακή ομάδα επικράτησε 2-1 των πρασίνων στο «Στέλιος Κυριακίδης» και αύξησε στους τέσσερις βαθμούς τη διαφορά από τον δεύτερο Άρη.

• Η ισοπαλία (2-2) στο «Αντώνης Παπαδόπουλος» δεν ικανοποίησε ούτε την Ανόρθωση ούτε τον ΑΠΟΕΛ, ωστόσο η αναμέτρηση της 21ης αγωνιστικής ήταν συναρπαστική και γεμάτη συγκινήσεις. Οι γηπεδούχοι, παρά τα προβλήματά τους, έδειξαν πάθος και αυταπάρνηση, ενώ οι φιλοξενούμενοι, αν και δεν πήραν τη νίκη, απέδειξαν την ποιότητά τους.

• Η Ομόνοια πέτυχε ευρεία νίκη επί της Καρμιώτισσας με 3-0, ενώ Νέα Σαλαμίνα και Άρης έμειναν στο 2-2, με την ομάδα της Λεμεσού να χάνει έδαφος στην κούρσα διεκδίκησης του τίτλου.

• Με 2-0 επικράτησε η ΑΕΚ επί της ΑΕΛ στο πλαίσιο της 21ης αγωνιστικής της Cyprus League by Stoiximan, στην αναμέτρηση της Κυριακής. Με τη νίκη αυτή η ομάδα του Χένινγκ Μπεργκ

ανέβηκε στους 44 βαθμούς ενώ η ομάδα του Μάρκου Νικολάου έμεινε καθηλωμένη στους 21 βαθμούς, στην ένατη θέση.

• Με 1-0 επικράτησε ο Απόλλωνας επί της Ομόνοιας Αραδίππου στο «Αλφαμεγα Stadium», για την 21η αγωνιστική με γκολ που έβαλε ο Ντε Μάρκο στο 23ο λεπτό. Η ομάδα της Λεμεσού έφτασε τους 34 βαθμούς, τοποθετούμενη στην έκτη θέση, ενώ η Ομόνοια Αραδίππου παρέμειναν στους 19 βαθμούς και στην ενδέκατη θέση.

• Σπουδαίο «διπλό» της Ένωσης Νέων Παραλιμνίου στο Δασάκι, που επικράτησε 1-0 του Εθνικού. Το μοναδικό γκολ πέτυχε ο Παντζούκοβιτς, ωστόσο μεγάλος πρωταγωνιστής ήταν ο Αντεμμάγιο, ο οποίος κράτησε το μηδέν παθητικό έχοντας πολλές και σπουδαίες επεμβάσεις στο ενεργητικό του. Αντιθέτως, ο τερματοφύλακας των γηπεδούχων, Φλόρες, ήταν ο μοιραίος, καθώς έκανε τραγικό λάθος στη φάση του τέρματος που δέχτηκε. Οι βυσσινί ανέβηκαν στη 12η θέση, έφτασαν τους 15 βαθμούς και μείωσαν στους τέσσερις από την Ομόνοια Αραδίππου (δίνει αγώνα αυτή την ώρα με τον Απόλλωνα). Από την πλευρά τους, οι μπλε έμειναν στην όγδοη θέση με 23 πόντους.

## Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Στην 3η αγωνιστική μπήκε το πρόγραμμα της δεύτερης φάσης για τον πρώτο όμιλο του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας.

Δύο από τους τρεις αγώνες του Σαββάτου ολοκληρώθηκαν ισόπαλοι. ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου - Εθνικός Λατσιών έμειναν στο 2-2 και Κέδρος - Ερμής Αραδίππου στο 0-0.

Ο Κούρης Ερήμης νίκησε εκτός έδρας με 1-0 το ΘΟΪ Λακατάμιας από τέρμα του Ανδρέα Κκώστη στο 84ο λεπτό.

Με γκολ του Λευτέρη Παντελή στο 86ο λεπτό, ο Ηρακλής Γερολάκκου έκαμψε την αντίσταση της Ανόρθωσης Μουτταγιάκας, ανέβηκε μόνος στην 2η θέση του α' ομίλου του πρωταθλήματος της Γ' κατηγορίας και πλησίασε στους πέντε βαθμούς την κορυφή.

Πρωτάθλημα ΕΠΟΠΑ - Cyview - Vandex  
Σάββατο 1η Φεβρουαρίου 2025:

ΕΝΩΣΗ ΝΕΩΝ Αγίας Βαρβάρας - ΠΑΟ Κάτω Μονής 0 - 2

ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙ. Αγίων Τριμιθιάς - ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφ.Λατσιών 6 - 0

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 Φεβρουαρίου 2025:

ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 2 - 3

ΑΤΕ-ΠΕΚ Εργατών - ΘΟΙ Καπέδων 5 - 1

ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι - ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς 1 - 0



**ΑΝΟΙΚΤΗ ΘΕΣΗ  
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥ  
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΕΚ  
ΛΕΜΕΣΟΥ**

Απαραίτητα προσόντα:

- \*Αδειούχος/α Φαρμακοποιός
- \*Πρόσβαση & κωδικός ΓΕΣΥ
- \*Εμπειρία τουλάχιστον ενός έτους

**ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΩΝ**

✉ georgios.odysseos@sek.org.cy

Για περισσότερες πληροφορίες:  
☎ 25861000

## Πρωτάθλημα Β' Κατηγορίας

## Νίκες για Ακρίτα, Ολυμπιακό και ΑΕΖ

Η πρωτοπόρος ομάδα Freedom24 EN'Υψωνα στην έξοδο της στην Πέγεια ηττήθηκε με 1-0 από τον Ακρίτα Χλώρακας που διατηρήθηκε στην τρίτη θέση με 33 βαθμούς.

Το τέρμα που καθόρισε το αποτέλεσμα πέτυχε στο 80ο λεπτό ο Ιωάννης Χατζηβασίλης.

Η ΑΕΖ νίκησε εκτός έδρας με ανατροπή 2-1 τον ΑΣΙΑ Λύσης. Προηγήθηκαν οι γηπεδούχοι στο 25ο λεπτό με τον Αρτεμίου και η ΑΕΖ έφτασε στη νίκη από τέρματα που πέτυχαν οι Αβραάμ (36') και Αγγελή (83').

Στο Μακάρειο Στάδιο ο Ολυμπιακός επικράτησε με 4-1 του ΠΟ Αχυρώνα Ονήσιλος. Σκόραραν οι Μπαρπόσα (14'), Στεφάνου (85'), Ταβάρης (89') και Φερνάντες (90+2). Για τους φιλοξενούμενους σκόραρε στο 45+2 ο Ζάχαρος.

Η αυλαία της 3ης αγωνιστικής στον πρώτο όμιλο άνοιξε την Παρασκευή όπου ο Διγενής Μόρφου νίκησε με 2-1 την ΠΑΕΕΚ.

Η βαθμολογία: Freedom24 EN'Υψωνα 39, Διγενής Μόρφου 38, Ακρίτας 33, Ολυμπιακός 32, ΑΕΖ 31,

ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος 27, ΠΑΕΕΚ 27 και ΑΣΙΑ 25 βαθμούς. Επικράτησαν και στους τέσσερις αγώνες οι γηπεδούχοι

## Β ΟΜΙΛΟΣ

Τρίτη αγωνιστική στον δεύτερο όμιλο του Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας και είναι χαρακτηριστικό πως σε όλα τα παιχνίδια επικράτησαν οι γηπεδούχοι.

Με τη λήξη και της δεύτερης φάσης, οι τελευταίες τρεις ομάδες της βαθμολογίας θα διαβαθμιστούν στο Πρωτάθλημα Γ' Κατηγορίας.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα:  
Σπάρτακος Κιτίου - Πέγεια 3-0



ΜΕΑΠ - Δόξα Κατωκοπιάς 1-0

Χαλκάνορας - Οθέλλος Αθηαίνου 3-1

Αγία Νάπα - Αναγέννηση Δερύνειας 1-0

**Κλαίω και θρηνώ για τον Άγγελο**

Κλαίω και θρηνώ, κι' ας μην σε γνώρισα  
με τη ψυχή στο απόλυτο μηδέν,  
και με τις τύψεις για το απάνθρωπο  
στίγμα,  
στο απόγειο

Κλαίω και θρηνώ, για τα φτερά που  
δεν δώσαμε στον Άγγελο  
για το ανεπαρκές αποτύπωμα της  
κοινωνίας μας,  
την αγκαλιά που δεν προλάβαμε να  
χαρίσουμε,  
απλόχερα

Κλαίω και θρηνώ, για το χάδι στοργής  
που σου αρνήθηκαν  
για κάθε αφιλόξενο ράπισμα στην  
ανθρώπινη φύση μας  
για όσα στερήθηκες στο χθες,  
από το αύριο, μα και το σήμερα

Κλαίω και θρηνώ, γι' αυτά που βίωσες,  
όσα κατάλαβες και δαισιθάνηκες,  
για την ελπίδα που δεν ανταποκρίθηκε  
στο βουβό σου κλάμα,  
ποτέ

Μα κλαίω επίσης και θρηνώ, που θα  
ξεχάσουμε  
χαμένοι στη δική μας ασφάλεια, στην  
καθημερινή μας ψευδαίσθηση  
στον όμορφο κόσμο μαγικό που  
πλάθουμε,  
παραγνωρίζοντας τον κάθε επόμενο  
Άγγελο, που βρίσκεται γύρω μας

ΑΦΜ

**Συνάντηση ΣΕΚ - ΕΛΑΜ****Ενίσχυση του διαλόγου για τα εργασιακά και την οικονομία**

Η Γενική Γραμματεία της ΣΕΚ και Αντιπροσωπεία του ΕΛΑΜ, με επικεφαλής τον Πρόεδρο του κόμματος, **Χρίστο Χρίστο**, αντάλλαξαν την Τρίτη, 4 Φεβρουαρίου 2025, απόψεις για ζητήματα που απασχολούν το Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα και πρόκειται να τεθούν προς συζήτηση και ψήφιση ενώπιον της Βουλής.

Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η μεταρρύθμιση του φορολογικού και συνταξιοδοτικού συστήματος, η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων, η ΑΤΑ και η βελτίωση του κατώτατου μισθού.

Στη συνάντηση, που πραγματοποιήθηκε στο οίκημα της ΣΕΚ, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στη σημασία του διαλόγου μεταξύ των φορέων, ώστε να επιτευχθούν ουσιαστικές βελτιώσεις στις εργασιακές σχέσεις και να διασφαλιστεί η ομαλή προώθηση σημαντικών μεταρρυθμίσεων.

Μετά το πέρας της συνάντησης, ο Γενικός

Γραμματέας της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας**, χαρακτήρισε τη συζήτηση ουσιαστική, επισημαίνοντας ότι η ανταλλαγή απόψεων ενισχύει τη δημοκρατία και συμβάλλει στην αποτελεσματικότερη διαχείριση των εργασιακών ζητημάτων. Τόνισε, επίσης, ότι η ΣΕΚ θεωρεί τον διάλογο αναπόσπαστο στοιχείο της διαδικασίας λήψης αποφάσεων, καθώς δημιουργεί τις προϋποθέσεις για τη συνολική και αποτελεσματική διεύθυνση κρίσιμων ζητημάτων που αφορούν τους εργαζόμενους. Από την πλευρά του, ο Πρόεδρος του ΕΛΑΜ, **Χρίστος Χρίστος**, ανέφερε ότι η συνάντηση αποτέλεσε μια χρήσιμη ευκαιρία ανταλλαγής απόψεων για ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία, τόσο σε εργασιακό όσο και σε οικονομικό επίπεδο. Χαρακτήρισε τον διάλογο με τη ΣΕΚ γόνιμο, υπογραμμίζοντας ότι συνέβαλε στην καλύτερη κατανόηση των θέσεων και των δύο πλευρών, ώστε να ληφθούν πιο ολοκληρωμένες αποφάσεις.

**• Στο επίκεντρο τα προβλήματα που αναφέρονται****Ανανεώθηκε η Συλλογική Σύμβαση στην ΚΕΟ και SWS**

Μετά από 14 χρόνια οι συμφωνίες και υπεγράφη η Συλλογική Σύμβαση για τους εργαζόμενους των εταιρειών ΚΕΟ PLC και της Κυπριακής Εταιρείας Κονσερβοποιείας (SWS), σηματοδοτώντας μια νέα εποχή για τους εργαζόμενους των δύο εταιρειών.

Η συμφωνία, η οποία υπογράφηκε την Πέμπτη 30 Ιανουαρίου 2025, είναι τριετούς διάρκειας και καλύπτει την περίοδο από 01/01/2024 έως 31/12/2026, περιλαμβάνοντας σημαντικές μισθολογικές αυξήσεις και βελτιώσεις στις παροχές των εργαζομένων.

**Βασικά σημεία της σύμβασης:**

- Μισθολογικές αυξήσεις
- Αύξηση του ποσοστού συνεισφοράς του εργοδότη στο Ταμείο Προνοίας
- Βελτιώσεις στα επιδόματα βάρδιας
- Ενίσχυση του Ταμείου Ευημερίας

Η Συλλογική Σύμβαση υπογράφηκε μεταξύ των εταιρειών και των συντεχνιών ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ και ΣΕΒΕΤΤΥΚ - ΠΕΟ.



Εκμέρους της ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ υπέγραψε ο Γενικός της Γραμματέας, **Γιώργος Κασιούρης**, ο οποίος επεσήμανε μεταξύ άλλων ότι οι συλλογικές συμβάσεις εργασίας αποτελούν ένα ισχυρό εργαλείο για κατοχύρωση των δικαιωμάτων των εργαζομένων αλλά παράλληλα συμβάλουν στην εργασιακή ειρήνη με σημαντικά οφέλη τόσο στην παραγωγικότητα όσο και την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων.

**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)