

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

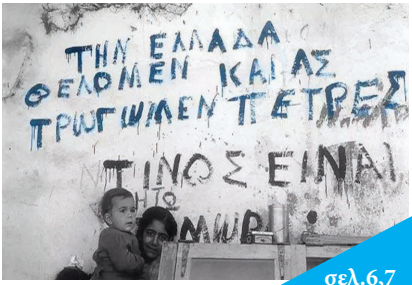
Στον απόηχο του 13ου Παγκύπριου Συνεδρίου της ΟΙΥΚ - ΣΕΚ



σελ. 3, 14

ΕΠΕΤΕΙΑΚΟ

Σύντομο αφιέρωμα στον Απελευθερωτικό Αγώνα της ΕΟΚΑ 1955-59



σελ. 6,7

ΟΜΙΛΙΑ ΓΤ ΣΕΚ

«Χαιρετίζουμε την Ελληνική Λεβεντιά και περηφάνεια»



σελ. 8,9

Παραμένουμε συνεπείς στην κοινωνική οικονομία της αγοράς

Η ΣΕΚ απορρίπτει τις νεοφιλελεύθερες προσεγγίσεις του ΔΝΤ

Σε μια χρονική περίοδο που η κυπριακή οικονομία καταγράφει πλεονάσματα ρεκόρ, σημαντική μείωση του δημοσίου χρέους και αύξηση στο ΑΕΠ, το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο (ΔΝΤ) στην πρόσφατη επίσκεψή του στην Κύπρο και σε μια προσφιλή και επαναλαμβανόμενη νεοφιλελεύθερη προσέγγιση, τόνισε την ανάγκη για περιορισμό των κρατικών δαπανών, του κρατικού μισθολογίου και της ΑΤΑ.

Ασφαλώς, το ζήτημα δεν είναι το ΔΝΤ, το οποίο κάνει τις γνωστές του εισηγήσεις εδώ και δεκαετίες, αλλά το ζήτημα είναι πόσο διατεθειμένη είναι η κυβέρνηση να υιοθετήσει τις νεοφιλελεύθερες οικονομικές συνταγές, οι οποίες με μαθηματική ακρίβεια θα οδηγήσουν αφενός σε διατάραξη των εργασιακών σχέσεων και αφετέρου σε οικονομική αφαιμάξη των εργαζομένων. Η ανταγωνιστικότητα της κυπριακής οικονομίας δεν απειλείται ούτε από την ΑΤΑ, ούτε από τις ελεγχόμενες αυξήσεις στον δημόσιο τομέα. Η ανταγωνιστικότητα της κυπριακής οικονομίας απειλείται από τη διάβρωση των μισθών λόγω του πληθωρισμού και της αισχροκέρδειας αρκετών επιχειρήσεων, από τη χαμηλή παραγωγικότητα για την οποία ευθύνη έχει η εργοδοτική πλευρά και το κράτος το οποίο δεν μπόρεσε να καταστρώσει εδώ και δεκαετίες σχέδιο δράσης για αναβάθμισή της. Απειλείται, παράλληλα και από τον ακριβό ηλεκτρισμό που ανεβάζει σημαντικά το κόστος των επιχειρήσεων. Αυτά είναι σημεία τα οποία η κυβέρνηση θα πρέπει να προσεγγίσει σοβαρά και με νηφαλιότητα αφήνοντας στην άκρη οποιεσδήποτε νεοφιλελεύθερες προτάσεις



απ' όπου και εάν προέρχονται. Η ΣΕΚ σε καμία περίπτωση δεν πρόκειται να συναιέσει σε προσεγγίσεις οι οποίες ακυρώνουν κατακτήσεις δεκαετιών, υποβαθμίζουν το βιοτικό επίπεδο των εργαζομένων και θέτουν σε κίνδυνο τις εργασιακές σχέσεις στον τόπο μας και στο σύνολο της αγοράς εργασίας. Αντιθέτως, η ΣΕΚ ζητάει την πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ στη βάση της φιλοσοφίας και της λογικής που τη διέπει με στόχο να επωφεληθούν όλοι οι εργαζόμενοι. Παράλληλα, καλεί την κυβέρνηση να πράξει τα δέοντα για την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και να προχωρήσει σε αναπροσαρμογή του Εθνικού Κατώτατου Μισθού (ΕΚΜ) λαμβάνοντας υπόψη την ωριαία απόδοση και διασυνδέοντας τον ΕΚΜ με τον πληθωρισμό. Τα πιο πάνω είναι μέτρα και πολιτικές οι οποίες εάν υιοθετηθούν θα βοηθήσουν πρωτίστως τους χαμηλόμισθους

του ιδιωτικού τομέα, ενισχύοντας τα εισοδήματά τους. Η λογική του ΔΝΤ επειδή οι μέσες απολαβές των δημοσίων υπαλλήλων είναι υψηλότερες συγκριτικά με τον ιδιωτικό τομέα άρα θα πρέπει να μειωθούν οι απολαβές των δημοσίων υπαλλήλων για να εξισορροπηθεί αυτή η ανισορροπία είναι μια εντελώς λανθασμένη προσέγγιση και εγκυμονεί κινδύνους και για τους εργαζόμενους στον ιδιωτικό τομέα και για τις ίδιες τις συλλογικές συμβάσεις. Αυτό που θα πρέπει να απασχολεί το ΔΝΤ είναι γιατί οι μέσες απολαβές στο δημόσιο είναι υψηλότερες; Και η απάντηση είναι απλή. Γιατί ακριβώς καλύπτονται από συλλογικές συμβάσεις και από την ΑΤΑ. Και είναι ακριβώς αυτό το σημείο που αναγνώρισε η ίδια η ΕΕ και στήριξε την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων για να καλύψει τουλάχιστον το 80% των εργαζομένων σε κάθε κράτος μέλος. **σελ.16**

Ισχυρή ασπίδα για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας ο νέος νόμος κατά της βίας και της παρενόχλησης

Η ετική εξέλιξη για τους εργαζόμενους αποτελεί η ψήφιση, την περασμένη εβδομάδα από την Ολομέλεια της Βουλής του Περί Βίας και Παρενόχλησης στον Χώρο Εργασίας νόμου του 2025.

Εκφράζουμε την ικανοποίησή μας, καθώς η επίσπευση στην ψήφιση της νομοθεσίας αποτελεί το επιστέγασμα των μακροχρόνιων παρεμβάσεων και εισηγήσεών μας προς την εκτελεστική και νομοθετική εξουσία για την ποινικοποίηση του εργασιακού εκφοβισμού, θέτοντας ισχυρά θεμέλια για αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας.

Ευελπιστούμε ότι η νέα νομοθεσία θα αποτελέσει ουσιαστικό εργαλείο στα χέρια της αρμόδιας Υπηρεσίας Επιθεώρησης, η οποία θα εξετάζει τις καταγγελίες και θα εποπτεύει την εφαρμογή της νομοθεσίας.

Την καλούμε να επιδεικνύει μηδενική ανοχή σε ανάρμοστες συμπεριφορές που υπονομεύουν ένα υγιές και ασφαλές εργασιακό περιβάλλον προστατεύοντας τα θύματα και παραπέμποντας τους θύτες στη δικαιοσύνη.

Η ΣΕΚ αισθάνεται δικαιωμένη για τη σημαντική αυτή εξέλιξη και θα συνεχίσει με τον ίδιο ζήλο και αφοσίωση να στηρίζει τους εργαζόμενους που απευθύνονται στη Γραμμή Στήριξης της ΣΕΚ: 77775575 για την αντιμετώπιση φαινομένων εργασιακού εκφοβισμού.

Σημειώνεται ότι ο νόμος καλύπτει τα αδικήματα όταν αυτά συμβαίνουν σε χώρους που διεξάγεται η εργασία ή χώρους που σχετίζονται με αυτή ή που προκύπτει από την εργασία και περιλαμβάνει:

- χώρους όπου ο εργαζόμενος πληρώνεται, ξεκουράζεται, αναπαύεται ή γευματίζει κτλ.
- περιοδείες, ταξίδια, εκπαιδεύσεις, εκδηλώσεις ή κοινωνικές δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία,
- επικοινωνίες που σχετίζονται με την εργασία, συμπεριλαμβανομένων αυτών που ενεργοποιούνται από πληροφοριακές και επικοινωνιακές τεχνολογίες,
- καταλύματα που παρέχονται από τον εργοδότη, και
- μετακίνηση από και προς την εργασία.

Πέραν από τους εργαζόμενους καλύπτει και τρίτα πρόσωπα που έχουν πελατειακή ή συμβατική σχέση ή παρέχουν υπηρεσίες στον χώρο εργασίας ή επισκέπτονται τον χώρο εργασίας ή τον εργοδότη.

Εργαζόμενοι της Κύπρου ενωθείτε

Ποιότητα και συλλογικές συμβάσεις για όλους

Ροκανίζεται άσκοπα ο χρόνος χωρίς κανένα κοινωνικό διάλογο

Στον πάγο σοβαρά εργασιακά ζητήματα

Γεμίσαμε περηφάνεια από τις Εθνικές Επετείους της 25ης και της 1ης Απριλίου

Τιμή και σεβασμός σε όλους όσους αγωνίστηκαν και θυσιάστηκαν για το Έθνος μας

Αναπροσαρμογή εθνικού κατώτατου μισθού

Και διασύνδεση του με την ΑΤΑ και τις ώρες απασχόλησης

Το ΔΝΤ έδειξε και πάλι το νεοφιλελεύθερο πρόσωπο του

Εκτός πραγματικότητας οι εισηγήσεις και προτάσεις του

Ιδιαίτερα ανησυχούμε από τη λειψυδρία

Το κράτος εγκαίρως να μεριμνήσει για όλα τα ενδεχόμενα

Καμία παρέκκλιση στις αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας

Ποινικοποιήθηκε επιτέλους ο εργασιακός εκφοβισμός

Η φορομεταρρύθμιση χρειάζεται προσοχή

Και ο κοινωνικός διάλογος χρειάζεται επανεκκίνηση

Φόρος άνθρακα, θα πλήξει ιδιαίτερα τα κατώτερα εισοδηματικά στρώματα

Η παροχή ουσιαστικών αντισταθμιστικών μέτρων είναι επιτακτική

Ωρα να δούμε κατάματα την αλήθεια

Μόνο το συνδικαλιστικό κίνημα μπορεί να σταθεί ανάχωμα στην εργασιακή εκμετάλλευση

Να στηριχθούν οι εργαζόμενοι που μένουν εκτός φορομεταρρύθμισης

Αναγκαία η αναθεώρηση επιδόματος τέκνου, φοιτητικής χορηγίας

Η στεγαστική κρίση πλήττει κυρίως τους χαμηλόμισθους

Οι νέοι δεν αντέχουν και άλλη συμπίεση απολαβών

Μικρά κείμενα, μεγάλες αλήθειες

► Μέχρι τον προσεχή Ιούνιο θα πρέπει οι κοινωνικοί εταίροι να καταλήξουν στο θέμα της ολικής απόδοσης της ΑΤΑ. Είναι ένα ζήτημα υψηλής προτεραιότητας τόσο για τις συντεχνίες όσο και για όλους τους εργαζόμενους

Της Δέσποινας Ησαΐα

χωρίς ωστόσο μέχρι σήμερα να διαφαίνεται η πρόθεση να συγκληθεί ο Κοινωνικός Διάλογος για να ξεκινήσει η συζήτηση και η ανταλλαγή απόψεων.

► Όσον αφορά τις διατυπωθείσες θέσεις του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου για την ΑΤΑ και τον 13Ο μισθό, ο Γενικός Γραμματέας της

ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας ξεκαθάρισε ότι την ώρα που η ΕΕ επιδιώκει να περάσει τη θέση της για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και ενίσχυση του κοινωνικού διαλόγου, οι προτάσεις του ΔΝΤ, ειδικά για την ΑΤΑ, είναι εκτός οποιασδήποτε λογικής.

► Συλλογικές συμβάσεις για όλους και Αυτόματη Τιμариθμική Αναπροσαρμογή για όλους. Αυτό πρέπει να είναι ξεκάθαρη πολιτική βούληση της Κυβέρνησης ώστε να θωρακίζει τους εργαζόμενους από την εργασιακή εκμετάλλευση, βελτιώνοντας με πράξεις την ποιότητα ζωής τους.

► Καμία Δημόσια σύμβαση χωρίς συλλογική σύμβαση. Μια δίκαιη απαίτηση της ΣΕΚ και του συνδικαλιστι-

κού κινήματος. Την ώρα που το κράτος κλείνει μια συμφωνία για δημόσια σύμβαση θα πρέπει να διασφαλίζει ότι όλοι οι εργαζόμενοι θα αμείβονται με αξιοπρεπείς μισθούς και όρους εργοδότησης. Αυτονόητες διεκδικήσεις που δεν είναι δεδομένες για πολλούς. Είναι για αυτούς τους λόγους που η επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων είναι μονόδρομος.

► Η Βουλή ψήφισε μετά από συνεχείς πολιτικές παρεμβάσεις της ΣΕΚ τον νόμο για τη ΒΙΑ και την Παρενόχληση, όπου ποινικοποιείται ο εργασιακός εκφοβισμός. Για άλλη μια φορά η ΣΕΚ επισημαίνει ότι το στοίχημα πλέον έγκειται στην εφαρμογή του νόμου για μηδενική ανοχή σε ανεπίτρεπτες συμπεριφορές.

Το κράτος να στηρίξει εμπράκτως τους χαμηλόμισθους

Η πρόσφατη Έρευνα Οικογενειακού Προϋπολογισμού η οποία δημοσιεύθηκε πριν λίγες ημέρες από τη Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου αποτελεί σημαντικό εργαλείο για εξαγωγή συμπερασμάτων αλλά και επιβεβαίωση διαχρονικών απόψεων. Ξεκινώντας από τα αυτονόητα σίγουρα η μέση καταναλωτική δαπάνη ενός νοικοκυριού παρουσίασε αύξηση από το 2015/2016 που ήταν η προηγούμενη Έρευνα Οικογενειακού Προϋπολογισμού μέχρι και την πρόσ-

φατη, γιατί οι τιμές των προϊόντων και υπηρεσιών αυξήθηκαν δυσανάλογα με τις αυξήσεις των μισθών. Το 2015/2016 η μέση ετήσια καταναλωτική δαπάνη ενός νοικοκυριού ήταν στα 31206 ευρώ ενώ το 2023 ανήλθε στα 43263 ευρώ. Μια άνοδος της τάξης του 38.6%. Την ίδια ώρα η άνοδος στις μέσες ετήσιες απολαβές των εργαζομένων μεταξύ 2016 με 2023 σε ονομαστικούς όρους ήταν στο 25.75% (σε πραγματικούς ήταν στο 16.7%).

Παράλληλα, ενώ το ποσοστό της μέσης ετήσιας καταναλωτικής δαπάνης σε είδη διατροφής ήταν στο 14.45%, τα χαμηλότερα εισοδηματικά στρώματα δαπάνησαν περισσότερο σε αυτή την κατηγορία προϊόντων. Ενώ ένα μέσο νοικοκυριό δαπανάει το 14.45% των συνολικών του δαπανών σε είδη διατροφής και μη αλκοολούχα ποτά τα χαμηλότερα εισοδηματικά στρώματα (τα τέσσερα χαμηλότερα εισοδηματικά δεκατημόρια), ξοδεύουν κατά μέσο όρο 21,16% των δαπανών τους σε αυτή την κατηγορία προϊόντων. Το πιο πάνω στοιχείο επιβεβαιώνει τα όσα αναφέραμε συχνά το προηγούμενο διάστημα πως η άνοδος των τιμών πλήττει πρωτίστως τα χαμηλά εισοδηματικά στρώματα, διαβρώνει την αγοραστική δύναμη των χαμηλόμισθων και δημιουργεί κατ' επέκταση σοβαρά κοινωνικά και οικονομικά ζητήματα. Είναι γι' αυτό το λόγο που η κυβέρνηση θα πρέπει να επιδιώξει το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα την εφαρμογή πολιτικών ενίσχυσης της αγοραστικής δύναμης των εργαζομένων (πρωτίστως των χαμηλόμισθων), ξεκινώντας με μια ουσιαστική άνοδο του Εθνικού Κατώτατου Μισθού, λαμβάνοντας υπόψη την πορεία του Δείκτη Τιμών Καταναλωτή,

την ωριαία απόδοση, την εμπειρία του εργαζομένου και τα προσόντα του.

Την ίδια ώρα η παροχή ΑΤΑ σε όλους δεν μπορεί να είναι απλό σύνθημα αλλά να γίνει πράξη. Δυστυχώς, σήμερα την ΑΤΑ την επωφελείται η μειοψηφία των εργαζομένων. Η διασύνδεση της ΑΤΑ και με την επέκταση των Συλλογικών Συμβάσεων θα πρέπει να αποτελέσει αναπόσπαστο κομμάτι των κυβερνητικών πολιτικών.

Την ίδια ώρα, με βάση την Έρευνα Οικογενειακού Προϋπολογισμού, η μεγαλύτερη δαπάνη του μέσου νοικοκυριού σύμφωνα με τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου έχει να κάνει με την κατηγορία «Στέγαση, ύδρευση, ηλεκτρισμός, καύσιμα». Συγκεκριμένα, το μέσο νοικοκυριό δαπανάει 27.46% των συνολικών δαπανών του ενώ τα τέσσερα χαμηλότερα εισοδηματικά δεκατημόρια ξοδεύουν ως μέσο όρο 31%. Και εδώ η κυβέρνηση πρέπει να πράξει τα δέοντα σε ότι αφορά την στεγαστική πολιτική και την ενίσχυση των νέων ζευγαριών. Τέλος, η κυβέρνηση θα πρέπει να επιδιώξει ενίσχυση των εισοδημάτων των εργαζομένων και στον ιδιωτικό τομέα, ξεκινώντας από τη διασύνδεση των μισθών με το κόστος διαβίωσης και την επέκταση των συλλογικών συμβάσεων.

Του Γιώργου Πυρίση

Υπεύθυνος Τμήματος Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

σφατη, γιατί οι τιμές των προϊόντων και υπηρεσιών αυξήθηκαν δυσανάλογα με τις αυξήσεις των μισθών. Το 2015/2016 η μέση ετήσια καταναλωτική δαπάνη ενός νοικοκυριού ήταν στα 31206 ευρώ ενώ το 2023 ανήλθε στα 43263 ευρώ. Μια άνοδος της τάξης του 38.6%. Την ίδια ώρα η άνοδος στις μέσες ετήσιες απολαβές των εργαζομένων μεταξύ 2016 με 2023 σε ονομαστικούς όρους ήταν στο 25.75% (σε πραγματικούς ήταν στο 16.7%).

ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2025

Τετάρτη 2 Απριλίου	Πέμπτη 3 Απριλίου	Παρασκευή 4 Απριλίου	Σάββατο 5 Απριλίου	Κυριακή 6 Απριλίου	Δευτέρα 7 Απριλίου	Τρίτη 8 Απριλίου
Οσίου Τίτου του θαυματουργού	Οσίου Ιλλυριού	Ακάθιστος Ύμνος, Οσίων Γεωργίου του εν τω Μαλεώ, Ζωσιμά και Πλάτωνος, Θεωνά αρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης	Αγίας Αργυρής νεομάρτυρος	Ε΄ Κυριακή των Νηστειών, Αγίου Ευτυχίου, Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας	Μάρτυρος Καλλιπίου εν Πέργη, Μαρτύρων Ακυλίνας και Ρουφίνου και των συν αυτοίς διακοσίων	Των Αποστόλων Αγάβου Ασυγκρίτου Ερμού Ηρωδίωνος Ρούφου και Φλέγοντος, Κελεστίνου Πάπα Ρώμης, Μάρτυρος Πανσιλύπου

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

“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



Στον απόηχο του 13ου Παγκύπριου Συνεδρίου της ΟΙΥΚ-ΣΕΚ

Η νέα ηγεσία έλαβε τη συνεδριακή εντολή για νέες διεκδικήσεις

Η νέα ηγεσία της ΟΙΥΚ-ΣΕΚ που πήρε τη Εντολή από το 13ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΟΙΥΚ-ΣΕΚ, που πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 20 Μαρτίου 2025, έδωσε την υπόσχεση στους συνέδρους αλλά και σε ολόκληρη την κοινωνία ότι θα συνεχίσει ακούραστα να εργάζεται με αφοσίωση υπευθυνότητα και μεθοδικότητα για ενδυνάμωση των δικαιωμάτων των εργαζόμενων μέσα από την επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων.

Τα εκλεγέντα νέα μέλη της Γενικής Γραμματείας: Ελισσαίος Μιχαήλ (Γενικό Γραμματέα), Μιχάλης Καζαμίας (Αναπληρωτή Γενικό Γραμματέα), Ανδρέας Κωμοδίκης (Γενικό Οργανωτικό), Μιχάλης Μιχαήλ (Γενικό Ταμία) και Στέλιος Πολυδώρου (Μέλος).

Στις εργασίες του δεύτερου μέρους του συνεδρίου ο ΑΓΓ της Ομοσπονδίας Μιχάλης Καζαμίας απευθυνόμενος στους συνέδρους, τόνισε χαρακτηριστικά ότι η δυναμική σας παρουσία στο συνέδριο αναδεικνύει την αποφασιστικότητα σας να εργαστούμε όλοι συλλογικά για να αναπτύξουμε ακόμη περισσότερο τη δύναμη της Ομοσπονδίας και της ΣΕΚ.

Μόνο κατά αυτόν τον τρόπο, πρόσθεσε, θα δώσετε τα εφόδια στη νέα ηγεσία να υπηρετήσει τους εργαζόμενους και να αγωνιστεί για την περαιτέρω ενίσχυση και βελτίωση του βιοτικού τους επιπέδου.

Ακολούθησε παρουσίαση από τον Διευθυντή της Συνδικαλιστικής Σχολής της ΣΕΚ Βαγγέλη Ευαγγέλου για την επίδραση της Τεχνικής Νοημοσύνης στις θέσεις εργασίας.

Τα οργανωτικά και οικονομικά αποτελέσματα της Ομοσπονδίας κατέθεσαν ο Ανδρέας Κωμοδίκης και ο Μιχάλης Μιχαήλ. Τα δύο μέλη της γραμματείας της ΟΙΥΚ-ΣΕΚ αναφέρθηκαν στη θετική οργανωτική και οικονομική ανάπτυξη της Ομοσπονδίας παρά τις τεράστιες δυσκολίες και προκλήσεις που κλήθηκε να αντιμετωπίσει εξαιτίας της πανδημίας.

Τα καταφέρνουμε και στα δύσκολα



“Όπως διαφαίνεται από τα αναλυτικά αποτελέσματα των Σωματείων, το Σωματείο Ιδιωτικών Λευκωσίας συνεχίζει να είναι ο στυλοβάτης της ομοσπονδίας όπου τα ποσοστά μελών του πλησιάζουν η και περνούν το 50% ολόκληρης της ομοσπονδίας μας. Παρόλα αυτά τα οργανωτικά αποτελέσματα των Σωματείων των άλλων επαρχιών βρίσκονται σε ανοδική πορεία.

Να ευχαριστήσω όλους εσάς, τους αφανείς ήρωες, τα μέλη των Διοικητικών Συμβουλίων και των τοπικών επιτρόπων που χωρίς την προσφορά σας το κίνημα μας και γενικά οι εργαζόμενοι θα ήταν ακόμη πιο φτωχοί. Σας καλώ όπως συνεχίσετε την προσπάθεια σας πιο εντατικά γιατί είμαστε μαθημένοι στα δύσκολα και μπορούμε ακόμη μια φορά να βγούμε νικητές. Σας καλώ όπως συνεχίσετε την προσπάθεια σας πιο εντατικά γιατί είμαστε μαθημένοι στα δύσκολα και μπορούμε ακόμη μια φορά να βγούμε νικητές”.



Η σκληρή δουλειά θα συνεχιστεί

“Η πενταετία που ανασκοπούμε 2020-2024 ήταν γεμάτη προκλήσεις. Ωστόσο μέσα από συντονισμένες προσπάθειες, η Ομοσπονδία μας κατά την διάρκεια αυτών των ετών, κατάφερε να σταθεροποιήσει τους οικονομικούς της πόρους περιορίζοντας τις μειώσεις των εσόδων και παρουσιάζοντας σημάδια ανάκαμψης.

Η ανάκαμψη αυτή ήταν το αποτέλεσμα των τεράστιων προσπαθειών που κατέβαλε ο μηχανισμός της Ομοσπονδίας μας, τόσο στον οργανωτικό όσο και στον οικονομικό τομέα.

Η οικονομική κατάσταση της Ομοσπονδίας για την πενταετία που πέρασε, αν συνυπολογίσουμε και τις αντίξοες συνθήκες που επικρατούσαν στην οικονομία της χώρας μας αλλά και στο εργασιακό περιβάλλον, μας βρίσκουν ικανοποιημένους.

Παρά όμως το γεγονός ότι οι αριθμοί άρχισαν και βελτιώνονται από το 2023, εντούτοις χρειάζεται ακόμη σκληρή δουλειά για περεταίρω ανάκαμψη και διατήρηση της οικονομικής ευρωστίας των Ταμείων μας”.

Μισθός και δικαιώματα

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουν οι εργαζόμενοι

Μέρος Α

Η καταβολή του μισθού αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα κάθε εργαζόμενου και ταυτόχρονα βασική υποχρέωση του εργοδότη. Η νομοθεσία διασφαλίζει ότι η πληρωμή γίνεται έγκαιρα, με διαφανείς όρους και σύμφωνα με τις συλλογικές ή ατομικές συμβάσεις εργασίας. Στις επόμενες ερωτήσεις και απαντήσεις, παρουσιάζονται οι βασικές ρυθμίσεις που προβλέπονται από τον περί Προστασίας των Μισθών Νόμο, όπως αυτές καταγράφονται από το Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων του Υπουργείου Εργασίας, παρέχοντας στους εργαζόμενους την απαραίτητη ενημέρωση για τα δικαιώματά τους.

- 1. Ποια η υποχρέωση του εργοδότη όσον αφορά τον τρόπο πληρωμής του μισθού σε έναν εργοδοτούμενο;

Με βάση τον περί Προστασίας των Μισθών (Τροποποιητικό) Νόμο του 2022 ο εργοδότης είναι πλέον υποχρεωμένος να καταβάλλει τον μισθό του εργοδοτούμενου είτε σε τραπεζικό λογαριασμό ή λογαριασμό πληρωμών της επιλογής του εργοδοτούμενου είτε με τραπεζική επιταγή (που εκδίδεται από τον εργοδότη στο όνομα του εργοδοτούμενου).

Ο «λογαριασμός πληρωμών» έχει την έννοια που αποδίδεται για τον όρο αυτό στον περί της Συγκρισσιμότητας των Τελών, της Αλλαγής Λογαριασμού Πληρωμών και της Πρόσβασης σε Λογαριασμούς Πληρωμών Νόμος του 2017 (Ν. 64(Ι)/2017).

- 2. Μπορεί ένας εργοδότης να καθυστερεί την καταβολή του μισθού σε ένα εργοδοτούμενο; Τι προβοεί ο Νόμος σε τέτοια περίπτωση;

Σύμφωνα με τον περί Προστασίας των Μισθών Νόμο, η πληρωμή των μισθών πρέπει να είναι τουλάχιστον εβδομαδιαία ή μηνιαία αναλόγως της σχετικής συμφωνίας μεταξύ εργοδότη και εργοδοτούμενου.

Οποιαδήποτε καθυστέρηση σε ό,τι αφορά την προβλεπόμενη περίοδο πληρωμής, αποτελεί παραβίαση του Νόμου. Στην περίπτωση αυτή, ο εργοδοτούμενος μπορεί να υποβάλει γραπτό παράπονο στο Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων. Το Τμήμα διερευνά το παράπονο και καταβάλει προσπάθεια για διευθέτηση της διαφοράς. Σε περίπτωση που η διαφορά δεν διευθετηθεί, τότε το Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων έχει δικαίωμα όπως προχωρήσει σε ποινική δίωξη του εργοδότη. Σημειώνεται ότι ο Νόμος δεν υποχρεώνει τον εργοδότη να πρέπει να καθορίζει την 1η εκάστου μηνός ως την ημερομηνία κανονικής πληρωμής του μηνιαίου μισθού.

- 3. Υπό ποιες προϋποθέσεις ο εργοδότης έχει τη δυνατότητα να καταβάλει το μισθό σε μετρητά σε έναν εργοδοτούμενο;

Εργοδότης έχει τη δυνατότητα να καταβάλει το μισθό σε μετρητά σε εργοδοτούμενο μόνο στις ακόλουθες περιπτώσεις:

i. Στις περιπτώσεις προσώπων για τα οποία εκκρεμεί η ολοκλήρωση της διαδικασίας ανοίγματος τραπεζικού λογαριασμού ή λογαριασμού πληρωμών, ο εργοδότης μπορεί να καταβάλλει τον μισθό σε μετρητά είτε σε χαρτονομίσματα είτε σε κέρματα, για χρονικό διάστημα που δεν υπερβαίνει τους τέσσερις (4) μήνες από την ημερομηνία πρόσληψης του εργοδοτούμενου.



Σημειώνεται ότι αν το αίτημα εργοδοτούμενου για άνοιγμα λογαριασμού πληρωμών απορρίπτεται για οποιοδήποτε λόγο, ο εργοδότης μπορεί να συνεχίσει να καταβάλλει τον μισθό του σε μετρητά, εφόσον προσκομίσει στο Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων σχετική βεβαίωση από το πιστωτικό ίδρυμα που απέρριψε την αίτηση του εργοδοτούμενου για άνοιγμα λογαριασμού πληρωμών.

ii. Ο μισθός μπορεί να καταβάλλεται σε μετρητά νοουμένου ότι ο εργοδότης καταβάλλει το μισθό σε εβδομαδιαία βάση και έχει συνάψει συλλογική σύμβαση ή άλλη γραπτή συμφωνία με τον εργοδοτούμενο, η οποία προβλέπει ότι η καταβολή του μισθού μπορεί να γίνεται σε εβδομαδιαία βάση. Η σχετική γραπτή συμφωνία πρέπει να φέρει τις υπογραφές και ολογράφως τα ονόματα του εργοδότη και του εργοδοτούμενου.

- 4. Είναι υποχρεωτική η έκδοση και διαβίβαση σε όλους τους εργοδοτούμενους μηνιαίας ή εβδομαδιαίας κατάστασης μισθοδοσίας από τον εργοδότη;

Με βάση τον περί Προστασίας των Μισθών (Τροποποιητικό) Νόμο του 2022 η έκδοση μηνιαίας ή εβδομαδιαίας κατάστασης μισθοδοσίας (payslip) από τον εργοδότη καθίσταται υποχρεωτική.

Το σχετικό έντυπο θα πρέπει να δίδεται στον εργοδοτούμενο εντύπως ή ηλεκτρονικά, εντός πέντε (5) εργάσιμων ημερών από την ημερομηνία πληρωμής του μισθού.

- 5. Ποια είναι τα ελάχιστα στοιχεία που πρέπει να περιλαμβάνει η μηνιαία ή εβδομαδιαία κατάσταση μισθοδοσίας;

Τα στοιχεία πρέπει να περιλαμβάνονται στην κατάσταση μισθοδοσίας του κάθε εργοδοτούμενου είναι τα ακόλουθα:

1. Στοιχεία ταυτότητας εργοδότη και εργοδοτούμενου ως ακολούθως:

- (i) ονοματεπώνυμο·
- (ii) διεύθυνση·
- (iii) ταυτότητα·
- (iv) αριθμός κοινωνικών ασφαλίσεων ή αριθμός μητρώου εργοδότη.

2. Ημερομηνία πληρωμής.

3. Περίοδος που αφορά η πληρωμή.

4. Στοιχεία πληρωμής ως ακολούθως:

- (i) βασικός μισθός με αναφορά στον αριθμό εβδομαδιαίων ωρών εργασίας·
- (ii) υπερωριακή αμοιβή με αναφορά στον αριθμό υπερωριών και τρόπος υπολογισμού υπερωριακής αποζημίωσης·
- (iii) οποιεσδήποτε άλλες πληρωμές.

5. Εισφορές εργοδοτούμενου ως ακολούθως:

- (i) Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων·

- (ii) Γενικό Σύστημα Υγείας·

- (iii) άλλες εισφορές που τυχόν προβλέπονται από νόμο ή κανονισμό ή γραπτή συμφωνία ή συλλογική σύμβαση.

6. Εισφορές εργοδότη ως ακολούθως:

- (i) Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων·
- (ii) Ταμείο Κοινωνικής Συνοχής·
- (iii) Ταμείο Πλεονάζοντος Προσωπικού·
- (iv) Ταμείο Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού·
- (v) Γενικό Σύστημα Υγείας·
- (vi) άλλες εισφορές που τυχόν προβλέπονται από νόμο ή κανονισμό ή γραπτή συμφωνία ή συλλογική σύμβαση.

7. Στοιχεία που περιλαμβάνονται εφόσον τυχόν εφαρμόζονται:

(i) αυτόματη τιμαριθμική αναπροσαρμογή·

(ii) προμήθεια·

(iii) 13ος μισθός·

(iv) 14ος μισθός·

(v) οδοιπορικά·

(vi) εισφορές στο Κεντρικό Ταμείο Αδειών·

(vii) εισφορές εργοδότη ή/και εργοδοτούμενου στο Ταμείο Προνοίας.

- 6. Μπορεί ένας εργοδότης να αρνηθεί να καταβάλει σε εργοδοτούμενο τυχόν συμφωνημένη προμήθεια;

Στις περιπτώσεις όπου έχει συμφωνηθεί είτε με συλλογική σύμβαση, είτε με συμβόλαιο μεταξύ εργοδότη και εργοδοτούμενου η πληρωμή μηνιαίας τακτικής προμήθειας, τότε η προμήθεια αυτή αποτελεί μέρος του μισθού και ο εργοδότης υποχρεούται να την καταβάλει. Σημειώνεται ότι εφόσον η προμήθεια είναι μέρος του μισθού, δεν μπορεί να αλλάξει μονομερώς, παρά μόνο με τη συγκατάθεση του υπαλλήλου. Τονίζεται ότι τυχόν παροχή προμήθειας θα πρέπει να καθορίζεται γραπτώς στους όρους εργοδότησης.

- 7. Μπορεί ο εργοδότης να προχωρεί μονομερώς σε αποκοπή από το μισθό ενός εργοδοτούμενου για λόγους που δεν επιτρέπονται σύμφωνα με τον Νόμο;

Οποιοσδήποτε αποκοπές οι οποίες δεν επιτρέπονται σύμφωνα με τους περί Προστασίας των Μισθών Νόμους του 2007-2022 [άρθρο 10.-(1) (α) έως (ε)], μπορούν να γίνονται μόνο μετά από γραπτή και ενυπόγραφη συγκατάθεση του εργοδοτούμενου.

8. Μπορεί ένας εργοδότης να αποκόψει μέρος του μισθού ενός εργοδοτούμενου για σκοπούς αποζημίωσης λόγω ζημιάς που υπέστη η επιχείρηση;

Σύμφωνα με τον περί Προστασίας των Μισθών Νόμο, επιτρέπονται αποκοπές από το μισθό για σκοπούς αποζημίωσης λόγω ζημιάς που υπέστη η επιχείρηση η οποία προκλήθηκε σκόπιμα ή λόγω βαριάς αμέλειας του εργοδοτούμενου, μόνο μετά από διαβούλευση με τους εκπροσώπους των εργαζομένων ή με τον ίδιο τον εργαζόμενο για καθορισμό του ύψους της αποζημίωσης και τον τρόπο καταβολής της. Γενικά, ισχύει ο κανόνας ότι οι αποκοπές από το μισθό πρέπει να περιορίζονται μέχρι του βαθμού που ο εργοδοτούμενος μπορεί να συντηρήσει τον εαυτό του και την οικογένειά του.

Ανανέωση της Συλλογικής Σύμβασης στην ELYSEE IRRIGATION LTD

Υπογράφηκε την Τετάρτη, 26 Μαρτίου 2025, η Συλλογική Σύμβαση για τους εργαζόμενους στην εταιρεία ELYSEE IRRIGATION LTD.

Η συμφωνία επιτεύχθηκε μεταξύ της εργοδοτικής πλευράς και των Συντεχνιών ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ και ΣΕΒΕΤΤΥΚ - ΠΕΟ, διασφαλίζοντας σημαντικές βελτιώσεις για τους εργαζόμενους.

Η νέα σύμβαση έχει τριετή διάρκεια, και καλύπτει την περίοδο από 01/01/2025 έως 31/12/2027, και περιλαμβάνει:

- Μισθολογικές αυξήσεις
- Αύξηση της εργοδοτικής συνεισφοράς στο Ταμείο Προνοίας
- Βελτιώσεις στα επιδόματα βάρδιας
- Ενίσχυση του Ταμείου Ευημερίας
- Αύξηση του ποσοστού στον 14ο μισθό

Εκ μέρους της ΟΒΙΕΚ - ΣΕΚ, τη σύμβαση υπέγραψε ο Γενικός της Γραμματέας, Γιώργος Κασιούρης.

Την εταιρεία εκπροσώπησε ο Γενικός της Διευθυντής, Πάνος Πρωτοπαπάς.

Η ανανέωση της σύμβασης αποτελεί μια σημαντική εξέλιξη για τους εργαζόμενους, διασφαλίζοντας τη σταθερότητα και τη βελτίωση των εργασιακών τους δικαιωμάτων.



Κάτω από τον μέσο όρο της ΕΕ η αγοραστική δύναμη των Κυπρίων

Ελαφρώς χαμηλότερα από τον μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης βρέθηκε η Κύπρος το 2024 αναφορικά με το κατά κεφαλήν ακαθάριστο εγχώριο προϊόν (ΑΕΠ), εκφρασμένο σε μονάδες αγοραστικής δύναμης.

Εν ολίγοις, η αγοραστική δύναμη των Κυπρίων διαμορφώθηκε στο 95% του ευρωπαϊκού μέσου όρου (104 στην Ευρωζώνη και 100 στην ΕΕ), σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat.

Η έρευνα καταγράφει μεγάλες αποκλίσεις στο κατά κεφαλήν ΑΕΠ μεταξύ των κρατών-μελών της ΕΕ, όταν αυτό εκφράζεται με βάση την αγοραστική δύναμη και αναδεικνύει τις ανισότητες που εξακολουθούν να υφίστανται εντός της ΕΕ όσον αφορά στο βιοτικό επίπεδο των πολιτών. Το 2024, δέκα χώρες, που αντιπροσωπεύουν περίπου το 34% του πληθυσμού της ΕΕ, υπερέβησαν τον μέσο όρο της ΕΕ ως προς το κατά κεφαλήν ΑΕΠ. Η Ελλάδα βρίσκεται στον πάτο και συγκεκριμένα προτελευταία, με το κατά κεφαλήν ακαθάριστο εγχώριο προϊόν (ΑΕΠ), εκφρασμένο σε μονάδες αγοραστικής δύναμης, να διαμορφώνεται στο 70% του ευρωπαϊκού μέσου όρου - δηλαδή 30% κάτω από αυτό, σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat.

Το Λουξεμβούργο έχει μακράν το υψηλότερο κατά κεφαλήν ΑΕΠ μεταξύ των 27 χωρών που περιλαμβάνονται σε αυτή τη σύγκριση, 141% πάνω από τον μέσο όρο της ΕΕ. Η Ιρλανδία έρ-



χεται δεύτερη μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ, με 111% πάνω από τον μέσο όρο της ΕΕ, ακολουθούμενη από την Ολλανδία και τη Δανία, η καθεμία με κατά κεφαλήν ΑΕΠ πάνω από 20% πάνω από τον μέσο όρο.

Το Βέλγιο, η Αυστρία, η Γερμανία, η Σουηδία, η Μάλτα και η Φινλανδία ήταν τα άλλα κράτη μέλη της ΕΕ με κατά κεφαλήν ΑΕΠ πάνω από τον μέσο όρο της ΕΕ.

Η Γαλλία, η Ιταλία, η Κύπρος, η Ισπανία, η Τσεχία και η Σλοβενία ήταν λιγότερο από 10% κάτω από αυτόν τον μέσο όρο, ακολουθούμενες από τη Λιθουανία και την Πορτογαλία, με 10% έως 20% χαμηλότερα. Το κατά κεφαλήν ΑΕΠ της Εσθονίας, της Πολωνίας, της Ρουμανίας, της Κροατίας, της Ουγγαρίας, της Σλοβακίας και της Λετονίας ήταν 30% χαμηλότερο από τον μέσο όρο της ΕΕ. Η Βουλγαρία κατέγραψε κατά κεφαλήν ΑΕΠ κατά 34% κάτω από τον μέσο όρο της ΕΕ.



ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ:

Τιμώντας την προσφορά της γυναίκας, συνεχίζοντας τον αγώνα για ισότητα

Αντιπροσωπεία της Παγκυπριας Επιτροπής Συνταξιούχων ΣΕΚ - ΠΕΣΥΣ, με επικεφαλής τον Γραμματέα της, Μιχάλη Ρώσση, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας, επισκέφθηκε το Πολυδύναμο Κέντρο Στροβόλου και μοίρασε λουλούδια.

Ο Μιχάλης Ρώσσης, στην ομιλία του, εξήρε την προσφορά της γυναίκας στα συνδικαλιστικά και κοινωνικά δρώμενα.

Τόνισε ότι η ΣΕΚ θα συνεχίσει να στηρίζει τις εργαζόμενες γυναίκες σε κάθε τους διεκδίκηση, αλλά και τις συνταξιούχες γυναίκες στο δικαίωμά τους να λαμβάνουν επαρκείς συντάξεις, ώστε να μπορούν να ζουν μια αξιοπρεπή ζωή.

Υπογράμμισε, επίσης, ότι ο αγώνας της ΣΕΚ για Ισότητα και Δικαιοσύνη είναι συνεχής και αδιάκοπος.

70 χρόνια μετά: Σύντομο αφιέρωμα για τον Εθνικοαπελευθερωτικό αγώνα της ΕΟΚΑ 55-59

Λιτοί προσκυνητές της ανδρείας και θυσίας μιας δράκας αγωνιστών



Στα τέλη Μαρτίου του 1955 η ΕΟΚΑ ήταν έτοιμη για το ξεκίνημα του Αγώνα. Τη νύκτα της 31ης Μαρτίου προς την 1η Απριλίου, 30 λεπτά μετά τα μεσάνυχτα, οι ομάδες της ΕΟΚΑ έδρασαν με επιτυχία.

Εκκωφαντικές εκρήξεις συγκλόνισαν τη Λευκωσία, τη Λάρνακα, τη Λεμεσό και στρατιωτικές επισταθμίες. Η ΕΟΚΑ είχε τότε τον πρώτο της νεκρό. Ήταν ο Μόδεστος Παντελή από το Λιοπέτρι, που πέθανε από ηλεκτροπληξία στην προσπάθειά του ν' αποκόψει ηλεκτροφόρα σύρματα, για να δράσουν οι ομάδες της ΕΟΚΑ. Πρώτη Προκήρυξη

Την 1η Απριλίου 1955 κυκλοφόρησε η πρώτη προκήρυξη του Διγενή που άρχιζε με τούτα τα λόγια: «Με την βοήθειαν του Θεού, με πίστιν εις τον τίμιον αγώνα μας, με την συμπαράστασιν ολοκλήρου του Ελληνισμού και με τη βοήθεια των Κυπρίων, αναλαμβάνομεν τον αγώνα διά την αποτίναξιν του αγγλικού ζυγού». Οι δολιοφθορές σε κυβερνητικά κτίρια, αστυνομικούς σταθμούς και στρατιωτικές εγκαταστάσεις συνεχίστηκαν σ' όλη τη διάρκεια του Αγώνα.

Ο Κυβερνήτης της Κύπρου, για ν' αντιμετωπίσει την ΕΟΚΑ, στις 15 Ιουλίου 1955 έθεσε σε ισχύ το νόμο περί προσωποκρατήσεως, που έδινε το δικαίωμα στις δυνάμεις ασφαλείας να συλλαμβάνουν οποιονδήποτε πολίτη θεωρούσαν ύποπτο για παράνομες ενέργειες και να τον εγκλείει στη φυλακή, στο φρούριο της Κερύνειας ή σε στρατόπεδα συγκέντρωσης για ακαθόριστο χρονικό διάστημα.

Στις 3 Οκτωβρίου 1955 τον Κυβερνήτη Άρμπεϊτζ αντικατέστησε στην Κύπρο ο Σερ Τζων Χάρντινγκ, Αρχηγός του Αυτοκρατορικού Γενικού Επιτελείου Στρατού. Ο Χάρντινγκ ήρθε αποφασισμένος να συντρίψει την ΕΟΚΑ.

Ενίσχυσε περισσότερο τον στρατό και στις 26 Νοεμβρίου 1955 κήρυξε την Κύπρο σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Αλαζονικά φερόμενος διακήρυξε ότι οι μέρες της ΕΟΚΑ είναι μετρημένες.

Θέσπισε κανονισμούς, που προνοούσαν ποινή θανάτου για όσους μετέφεραν ή χρησιμοποιούσαν όπλα ή βόμβες ή εκρηκτικές ύλες. Τα μέτρα όμως αυτά δεν εκφόβισαν τον Ελληνικό Κυπριακό λαό, όπως ανέμενε ο Χάρντινγκ, αλλά το εντελώς αντίθετο αποτέλεσμα.

Αύξησαν τη συμπάθεια και τη βοήθεια του λαού προς την ΕΟΚΑ, τα μέλη της οποίας προέβαιναν συνεχώς στις πιο ριψοκίνδυνες πράξεις, αψηφώντας τον θάνατο. Η πιο μεγάλη επιτυχία της ΕΟΚΑ ήταν η μάχη που έγινε στις 11 Δεκεμβρίου κοντά στα Σπήλια, όπου ήταν τα λημέρια της ΕΟΚΑ. Εκεί βρίσκονταν ο Διγενής, ο Αυξεντίου και άλλοι αγωνιστές. Οι Άγγλοι στρατιώτες προχωρούσαν από δύο διαφορετικές κατευθύνσεις, για να περικυκλώσουν τους αγωνιστές. Ο Αυξεντίου, που με τρεις άλλους επιτηρούσε την περιοχή, πυροβόλησε και προς τις δύο κατευθύνσεις των Άγγλων. Επειδή επικρατούσε πυκνή ομίχλη, οι Άγγλοι και των δυο ομάδων νόμισαν ότι πυροβολούνται από μέλη της ΕΟΚΑ, οπότε για αρκετή ώρα αλληλοπυροβολήθηκαν, με αποτέλεσμα να έχουν 15 νεκρούς και 35 τραυματίες.

Χάθηκαν τα πρώτα παλληκάρια

Πρώτος νεκρός του αγώνα ο εκ Λιοπετρίου Μόδεστος Παντελή που πέθανε από ηλεκτροπληξία την 1η Απριλίου στην προσπάθεια διακοπής της παροχής ηλεκτρικού ρεύματος από τη Δεκέλεια.

Στις 15 Δεκεμβρίου η ΕΟΚΑ έχασε το πρώτο της παλληκάρι στο πεδίο της μάχης, που έγινε στην

τοποθεσία Μερσινάκι, κοντά στους αρχαίους Σόλους. Νεκρός ήταν ο Χαράλαμπος Μούσκος, μέλος της αντάρτικης ομάδας του Μάρκου Δράκου, η οποία έστησε ενέδρα σε στρατιωτικό αυτοκίνητο. Δύο άλλοι αγωνιστές, ο Ανδρέας Ζάκος και ο Χαρίλαος Μιχαήλ συνελήφθησαν και αργότερα απαγχονίστηκαν.

Απαγχονισμοί

Στις 10 Μαΐου 1956 ο Μιχαλάκης Καραολής και ο Ανδρέας Δημητρίου απαγχονίζονται στις κεντρικές φυλακές της Λευκωσίας για τη δράση που είχαν ως μέλη της ΕΟΚΑ.

Ενταφιάζονται στις κεντρικές φυλακές. Στον ίδιο χώρο αργότερα θα ταφούν άλλα έντεκα μέλη της ΕΟΚΑ. Μετά την ανεξαρτησία της Κύπρου τα φυλακισμένα μνήματα έγιναν ιερό προσκύνημα Κυπρίων και ξένων επισκεπτών.

Στις 9 Αυγούστου 1956 απαγχονίζονται τρία μέλη της ΕΟΚΑ, ο Ανδρέας Ζάκος, ο Χαρίλαος Μιχαήλ και ο Ιάκωβος Πατάτσος. Άλλοι τρεις αγωνιστές απαγχονίζονται την 21η Σεπτεμβρίου, ο Μιχαήλ Κουτσόφτας, ο Ανδρέας Παναγίδης και ο Στέλιος Μαυρομάτης.

Στις 16 Αυγούστου 1956 ο Διγενής κήρυξε εκχειρία της ΕΟΚΑ, για να διευκολύνει την εξεύρεση πολιτικής λύσης στο Κυπριακό. Ο Χάρντινγκ, αντί να ανταποκριθεί με διακοπή των στρατιωτικών ερευνών, ανακοίνωσε όρους παράδοσης των μελών της ΕΟΚΑ. Ο Διγενής απάντησε ότι οι νικητές δεν παραδίδονται.

Για ενίσχυση του Αγώνα της ΕΟΚΑ ο Διγενής τον Αύγουστο του 1956 δημιούργησε την Πολιτική Επιτροπή Κυπριακού Αγώνα (ΠΕΚΑ), που εργάστηκε για τη διατήρηση αραγούς εσωτερικού μετώπου, την εξύψωση του ηθικού του λαού και την καταπολέμηση της προπαγάνδας του αντιπάλου. Η ΠΕΚΑ εκπλήρωσε πλήρως τον προορισμό της.

Συνέχεια στη σελ 7

70 χρόνια μετά: Σύντομο αφιέρωμα για τον Εθνικοαπελευθερωτικό αγώνα της ΕΟΚΑ 55-59

Συνέχεια από σελ 7

Ο Ζήδρος της ΕΟΚΑ

Στις 3 Μαρτίου 1957 οι Άγγλοι κατόπιν πληροφοριών ανακάλυψαν το κρησφύγετο του Γρηγόρη Αυξεντίου και των τεσσάρων συναγωνιστών του, που βρίσκεται κοντά στη μονή Μαχαιρά. Ο Αυξεντίου δεν παραδίδεται και επί οκτώ ώρες πολεμά εναντίον εκατοντάδων στρατιωτών. Με διαταγή του παραδίδονται οι τέσσερις συναγωνιστές του. Οι Άγγλοι ρίχνουν βενζίνη στο κρησφύγετο και τρεις εμπρηστικές βόμβες. Ο Αυξεντίου γίνεται ολοκαύτωμα στο βωμό της Ελευθερίας της πατρίδας του.

Ο Βαγορής

Εημερώματα της 14ης Μαρτίου 1957 απαγχονίζεται ο 19χρονος Ευαγόρας Παλληκαρίδης, που διέκοψε στην τελευταία τάξη του Γυμνασίου Πάφου τη μόρφωση του και έγινε αντάρτης της ΕΟΚΑ.

Στις 19 Ιουνίου 1957 ο Αρχιεπίσκοπος Μακάριος σε συνέντευξή του στην Αθήνα με Έλληνες και ξένους δημοσιογράφους κατάγγειλε τα βασανιστήρια των Άγγλων στην Κύπρο, ανέφερε συγκεκριμένες περιπτώσεις και ζήτησε τη διενέργεια αμερόληπτης διεθνούς έρευνας. Οι καταγγελίες του προκάλεσαν παγκόσμια συγκίνηση.

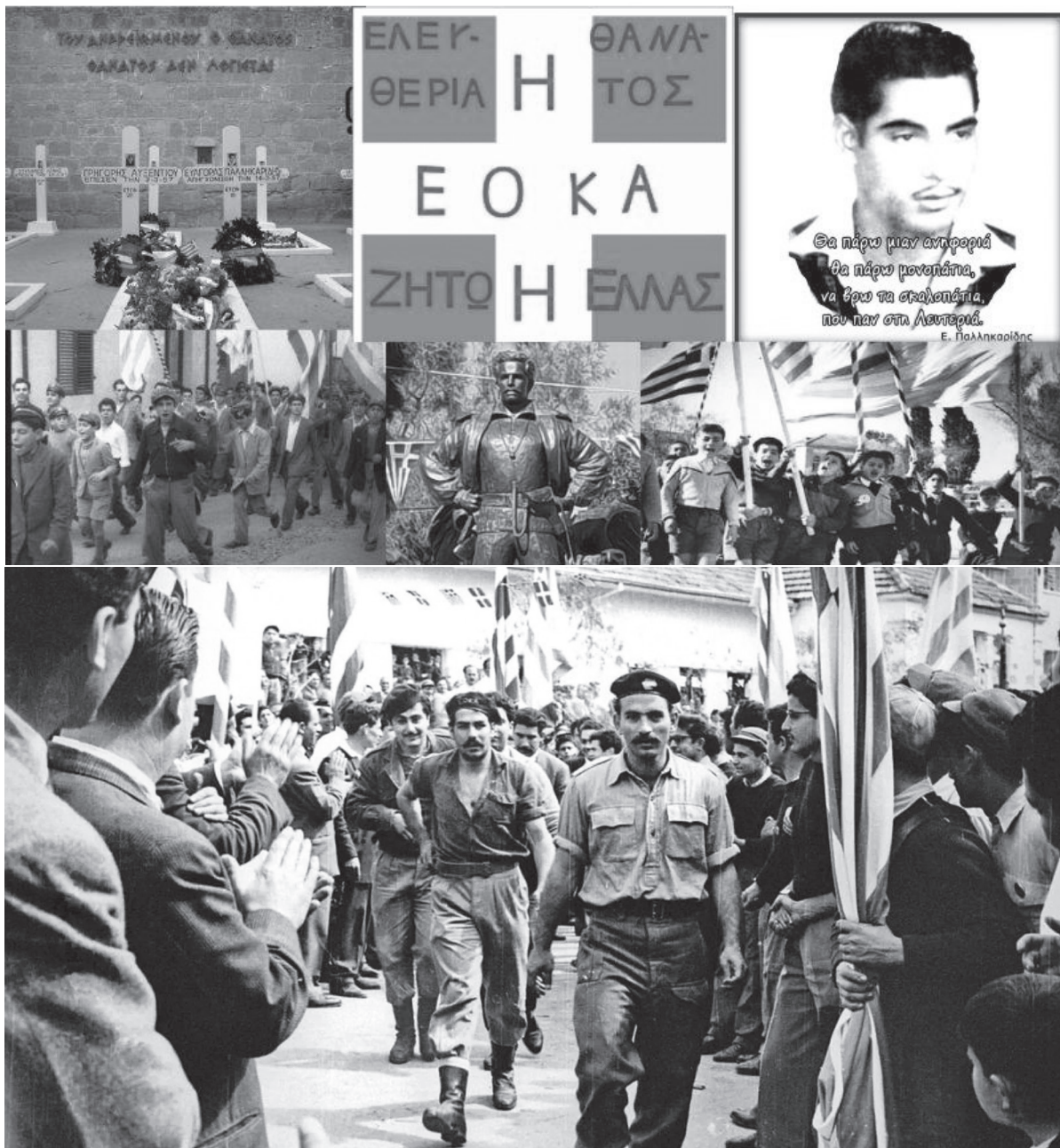
Στις 22 Οκτωβρίου 1957 ο Χάρντιγκ υπέβαλε την παραίτησή του και αναχώρησε από την Κύπρο στις 4 Νοεμβρίου. Στις 3 Δεκεμβρίου ανέλαβε τα καθήκοντα του ο νέος Κυβερνήτης Σερ Χιου Φουτ, Κυβερνήτης προηγούμενος της Ιαμαϊκής.

Στις 26 Νοεμβρίου 1957 έγινε μεγάλη δολιοφθορά από την ΕΟΚΑ στη στρατιωτική βάση Ακρωτηρίου. Στις 4.15μ.μ ακούστηκαν δυο εκκωφαντικές εκρήξεις από δύο βόμβες, που τοποθετήθηκαν στις μηχανές δυο αεριοθούμενων βομβαρδιστικών «Καμπέρα». Ακολούθησαν εκρήξεις ντεποζιτών των αεροσκαφών και φλόγες περιέζωσαν ολόκληρο το υπόστεγο των αεροπλάνων, όπου υπήρχαν τέσσερα αεριοθούμενα «Καμπέρα» και ένα τύπου «Βένομ».

Η δολιοφθορά αυτή θεωρήθηκε η πιο καταστρεπτική στην ιστορία της Αγγλίας. Οι ζημιές υπολογίστηκαν σε 4,5 εκατομμύρια λίρες.

Στις αρχές Μαρτίου του 1958 ο Διγενής ύψωσε τη σημαία της παθητικής αντίστασης. Με προκήρυξή του κάλεσε τον Κυπριακό λαό να μπούκοτάρει τα αγγλικά προϊόντα και να υποστηρίξει τα εγχώρια. Με το οικονομικό μπούκοτάζ κατά των Άγγλων η Κυπριακή Κυβέρνηση είχε ζημιές δέκα περίπου εκατομμυρίων λιρών.

1η Απριλίου 1955: Εθνικοαπελευθερωτικός αγώνας της Μεγαλονήσου Κύπρου.



Αχυρώνας

Στις 2 Σεπτεμβρίου 1958 Άγγλοι στρατιώτες, κατόπιν πληροφοριών, περικυκλώνουν έναν αχυρώνα στο Λιοπέτρι. Μέσα σ' αυτόν βρίσκονται τέσσερις αγωνιστές της ΕΟΚΑ, ο Ανδρέας Κάρυος, ο Φώτης Πίττας, ο Ηλίας Παπακυριακού και ο Χρίστος Σαμαράς. Αρνούνται να παραδοθούν και οι Άγγλοι ρίχνουν βενζίνη και πυρπολούν τον αχυρώνα. Στην έξοδο τους πολεμούν γενναία και πέφτουν νεκροί στο πεδίο της μάχης.

Κυριάκος Μάτσης

Στις 19 Νοεμβρίου 1958 ανακαλύφθηκε από τους Άγγλους, κατόπιν προδοσίας, το κρησφύγετο του Κυριάκου Μάτση στο Κάτω Δίκωμο. Ο Μάτσης διέταξε τους δυο συναγωνιστές του να βγουν από το κρησφύγετο και ο ίδιος φώναξε στους Άγγλους: «Δεν θα βγω ζωντανός. Θα βγω πυροβολώντας». Τότε οι Άγγλοι του έριξαν χειροβομβίδες και ο ατρόμητος αγωνιστής βρήκε ακαριαίο θάνατο.

Οι μικροί Βαγορήδες και οι φιλοσοφημένοι Μάτσηδες

Να γίνουμε καλύτεροι, το χρωστάμε στη γενιά του '55

Κάποιοι μικροί Βαγορήδες, κάποιοι αμούστακοι Καραολήδες, κάποιοι φιλοσοφημένοι Μάτσηδες, κάποιοι Μεσαρίτες, Λυσιώτες στην καταγωγή και αρκετά μπακαλόπαιδα από την Πιτσιλιά, υπήρξαν η μαγιά και το προζύμι εκείνου του ανεπανάληπτου έπους της ΕΟΚΑ.



Του Χρίστου Καρούδη

ένα καταπιεσμένο και σκλάβο λαό σε λεωφόρους διεκδίκησης και ιστορικής λευτεριάς.

Η Πρωταπριλιά του 1955 είναι η κορυφαία

μέρα που σηματοδότησε τη σύγχρονη ιστορία της Κύπρου. Το έπος της ΕΟΚΑ του 1955-1959 που το κόσμησε με τη δράση της μια χούφτα νέων παιδιών αποτελεί σύμβολο και φάρο αντίστασης για όσους σήμερα αναζητούν όραμα, ελπίδα, προοπτική και αξιοπρέπεια.

Ο Βαγορής ο Παλληκαρίδης, ο Πετράκης Πάλλουρος και η πολύτεκνη μάνα Λουκία Λαουτάρη αποτελούν σήμερα σύμβολα αντίστασης και διεκδίκησης για όσους επιθυμούν να ζήσουν ελεύθεροι σ' αυτή τη μαρτυρική γη.

Συνολικά 40 από τους ήρωες του αγώνα υπήρξαν στελέχη της ΣΕΚ με κορυφαίο τον ήρωα Μάρκο Δράκο που διετέλεσε και μέλος του Γενικού Συμβουλίου του Κινήματος. Ο Μάρκος έπεσε μαχόμενος το Γεννάρη του 1957 στην περιοχή της Ευρύχου. Τόσο η περιοχή αυτή όσο και η περιοχή της Σολιάς και της Μαραθάσας είχαν καθοριστική συμμετοχή στα δρώμενα του αγώνα. Όπως βεβαίως και η Πιτσιλιά,

αλλά και η Μεσαορία του Γρηγόρη Αυξεντίου. Τιμούμε, (όχι μόνο ετησίως), καθημερινά τους αγώνες τους και υποκλινόμαστε στη θυσία τους. Η γενιά των γονιών μας που μεγάλωσε και ανδρώθηκε κάτω από τον περήφανο ήλιο του 1955, φεύγει σιγά - σιγά αδικαιώτη και βαθιά πληγωμένη.

Πολλοί αγωνιστές πέθαναν στην πικρή προσφυγιά με τον καημό της επιστροφής στην πατρώα γη.

Ως μνημόσυνο και ως ελάχιστο φόρο τιμής προς τους ηρωικούς μας νεκρούς οφείλουμε να γίνουμε καλύτεροι. Σε όλα τα επίπεδα. Να εκσυγχρονίσουμε και να κάνουμε καλύτερο το κράτος μας με τρόπο που θα μπορεί, με διαφάνεια, αξιοκρατία και αξιοπρέπεια να χειριστεί τις προκλήσεις του σήμερα αλλά και του αύριο σε Εθνικό, κοινωνικό, εργασιακό και οικονομικό επίπεδο.

Ομιλία του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσα στην εκδήλωση που διοργάνωσαν τα Εθνικόφρονα Σωματεία Ευλοφάγου

«Χαιρετίζουμε την Ελληνική λεβεντιά και περηφάνεια»

Η κάθε επέτειος του Ελληνισμού καταγράφει, αποτυπώνει, επαναλαμβάνει, επιβεβαιώνει και αναπαράγει τη συνειρμική μαγεία που διαχρονικά κουβαλάνε μέσα τους τα Παρθενώνια οράματα της φυλής μας. Η σύζευξη όλων των αγώνων, των επαναστάσεων και των πολέμων ολόκληρης της ιστορίας των Ελλήνων από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα αποτελεί σημείο έμπνευσης, περηφάνειας και θαυμασμού.

Ως κοινό σημείο αναφοράς αναδεικνύονται η ανδρεία, το θάρρος, η αυταπάρνηση, καθώς και η αστείρευτη ελπίδα της απελευθέρωσης, της αυτοσυντήρησης και της επιβίωσης του Ελληνισμού.

Στον σύγχρονο Ελληνισμό, οι αγώνες αυτοί αντανακλούν και πηγάζουν μέσα από την αγάπη για τον Χριστό και την Παναγιά, όπως και την ατέρμονη αγάπη για την πατρίδα, η οποία αποπνέει το αίσθημα της αξιοπρέπειας.

Όλη αυτή η αξιακή αναφορά, αποτυπώνεται και αναδεικνύεται μέσα από τη φράση του Ουίνστον Τσώρτσιλ, «Εις το εξής δεν θα λέγεται ότι οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες, αλλά ότι οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες».

Τόσο απλά, αντικειμενικά και επιβεβαιωτικά, όπου το επίγειο και διαχρονικά επαναλαμβανόμενο θαύμα του Ελληνισμού τυγχάνει της απαιτούμενης παραδοχής, αποδοχής και σεβασμού. Μια αποτύπωση όμως που δεν έχει τύχει της ανάλογης πολιτικής ανταπόδοσης και που δυστυχώς καταγράφεται το ίδιο επιβεβαιωτικά και επαναλαμβανόμενα πως, αυτά που κερδίζονται με αίμα, αυτοκαταστρέφονται την περίοδο της ειρήνης, όπου επικρατεί η πολιτική ένδεια και ο φθόνος.

Μηνύματα και ιστορικές αλήθειες που θα πρέπει να λειτουργούν αφυπνιστικά, αλλά και ως προς αποφυγήν παραπομπές και παραδείγματα. Διδασκόμενοι από την ιστορία έτσι ώστε να σεβόμαστε το παρελθόν, να μπορούμε να διαχειριστούμε το παρόν και να προδιαγράψουμε με ανάλογη επάρκεια το μέλλον.

Πορτάζουμε και φέτος τις Εθνικές επετείες της Ελληνικής Επανάστασης του 1821 και του ανεπανάληπτου έπους της ΕΟΚΑ. Δύο εθνικοί αγώνες που καλύπτονται με το πέπλο της ευλογίας της Παναγιάς, τον Ευαγγελισμό της οποίας γιορτάσαμε στις 25 Μαρτίου. Κοινές οι παραπομπές, με τον αγώνα της ΕΟΚΑ να αποτελεί τον ωραιότερο αγώνα του Ελληνισμού, καθώς ενσωματώνει όλα τα στοιχεία των αγώνων των Ελλήνων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

Συνεπείς σε αυτό που η μοίρα μας έχει τάξει. Να φυλάμε Θερμοπύλες, με ιστορική συνέπεια, πολιτιστική επάρκεια, θρησκευτική ευλάβεια και γλωσσική παραπομπή στις αιώνιες αμμουδιές του Ομήρου.

Παρά την όποια αλλοτρίωση σε αρχές και αξίες και τη συχνή παραπομπή σε νέες τάσεις εκμοντερνισμού, κενού όμως περιεχομένου, ίσως η συνεχιζόμενη ημικατοχή του νησιού μας, οι γεωπολιτικές αλλαγές στην ευρύτερη περιοχή μας και η επαναλαμβανόμενη αποθράσυνση της Τουρκίας, να υποβοηθούν στην καλύτερη κατανόηση των συνθηκών και των δεδομένων που οδήγησαν στην εξωτερική της επαναστατικής διάθεσης και ανάγκης των Ελλήνων, σε δύο διαφορετικές χρονικές στιγμές και με δύο διαφορετικές κατακτητικές δυνάμεις. Συνταυτίζονται όμως απόλυτα, με την ίδια εθνική περηφάνεια, την ανάγκη για ανθρώπινη αξιοπρέπεια, για λευτεριά και για κοινωνική και ατομική ανάταση.



Ο Ευρωπαϊκός Διαφωτισμός και η Γαλλική Επανάσταση, όπου ήθελε τον άνθρωπο ενάντια σε κάθε μορφής τυραννία, είχαν σημαντική επίδραση στη δημιουργία του απαιτούμενου υπόβαθρου και τη στήριξη από τους φιλέλληνες, της Ελληνικής Επανάστασης. Ομοίως και η ανατροπή της αποικιοκρατικής φιλοσοφίας ανά το παγκόσμιο, υπήρξε σαφές σημείο αναφοράς σε ότι αφορά την απόφαση των Ελλήνων Κυπρίων για αποτίναξη του Αγγλικού ζυγού και ένωση με την Ελλάδα, ως απόσταγμα της προσχώρησης στον μητροπολιτικό ιστό άλλων Ελληνικών νήσων και της συνέπειας προς το ενωτικό δημοψήφισμα τον Ιανουάριο του 1950.

Η Διακήρυξη του Παλαιών Πατρών Γερμανού, η οποία εκφωνήθηκε στο Μοναστήρι της Αγίας Λαύρας στις 20 Μαρτίου 1821 και σήμανε την έναρξη της Επανάστασης, διασύνδεσε και ανέδειξε το αρχαιοελληνικό μέτρο, την πίστη στο Θεό, την αγάπη προς την πατρίδα και τη συλλογική προσπάθεια. «Η φυλή των Τούρκων υπερέβη το μέτρο των ανομιών, η ώρα του καθαρού έφθασε.....Να είσθε λοιπόν αγαπημένοι, ω γένος των Ελλήνων, φυλή Ελληνική....., διότι είναι προτιμώτερον να αποθάνει τις με τα όπλα ανά χείρας, παρά να καταισχύνει τα ιερά της πίστεως του και την πατρίδα του».

Η παραπομπή στον Θούριο του Ρήγα, ενισχύει ακόμα περισσότερο την πίστη ως προς τη συνολική προσπάθεια, ιδιαίτερα λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός πως, λειτούργησε, πέρα από ένα πατριωτικό τραγούδι, ως ένα προσκλητήριο συνένωσης δυνάμεων, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη διάσταση πως, ο στόχος της ελευθερίας, μόνο εξ ιδίων δυνάμεων μπορεί να κατορθωθεί.

Η δύναμη της Πίστης υπήρξε καταλυτική σε όλο το φάσμα της Ελληνικής παλιγγενεσίας ανά τους αιώνες, βασισμένη στο ομόγλωσσον, στο ομότροπον, (δηλαδή στα κοινά ήθη και έθιμα), στο ομόθηρον και στο ομόαιμον. Στις 3 Απριλίου 1821 στο Χρυσοβίτσι, ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης, ο Γέρος του Μοριά, οραματίζεται την Παναγιά και αναφωνεί το θρυλικό, «ο Θεός υπέγραψε την ελευθερία της Ελλάδας και δεν παίρνει πίσω την υπογραφή του».

Ομοίως και η απόλυτη βεβαιότητα της προτροπής του Γρηγόρη Αυξεντίου πως, «θα νικήσουμε. Ο Θεός είναι μαζί μας».

Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση είχε δοθεί κατά την περίοδο της προετοιμασίας της Ελληνικής Επανάστασης, στην αφύπνιση της εθνικής συνείδησης των Ελλήνων. Σαφής και η Προκήρυξις της ΕΟΚΑ, «...ο αγών θα είναι σκληρός...ας απαντήσωμεν με έργα...η Κυπριακή ψυχή είναι

γενναία...γι' αυτό και θα νικήσωμεν...»

Χρειάστηκαν να περάσουν 400 χρόνια σκλαβιάς, καταπίεσης, ατιμασμών και μαρτυριών για να ωριμάσουν οι συνθήκες για έναρξη του αγώνα και της Επανάστασης που θα οδηγούσε στην οριστική απαλλαγή από την Τουρκοκρατία.

Οι ιερείς και οι μοναχοί αναλαμβάνουν ρόλο διδασκάλου, μεταλαμπαδεύοντας τη φλόγα της πίστης και του πόθου για λευτεριά, κατανοώντας πως η απελευθέρωση περνά μόνο μέσα από την Επανάσταση. Το κρυφό σχολείο γίνεται χώρος εθνικής ανάτασης, μέσα από την Ελληνική παιδεία, τη μάθηση και την ανάδειξη της ιστορίας του έθνους. Η ίδρυση της Φιλικής Εταιρείας αποτελεί το εφαλτήριο που θα οδηγήσει στην έναρξη του αγώνα, με τους αρματολούς και τους κλέφτες να αναλαμβάνουν σημαντική δράση στα λημέρια της λευτεριάς και της τιμής.

Σε αυτό το κάλεσμα δεν περίσσευε κανείς, άνδρες, γυναίκες, παιδιά, με τους κατακτητές να αδυνατούν να συγκρατήσουν το πάθος και τον πόθο της Ελληνικής ψυχής για λευτεριά. Έτσι γεννιούνται οι γνωστοί ήρωες της Επανάστασης, οι εμπνευστές και καθοδηγητές οπλαρχηγοί, όπως βέβαια και οι χιλιάδες των άγνωστων ηρώων που οδήγησαν ένα ολόκληρο έθνος στην εθνική αποκατάσταση, μέσα από σελίδες αυταπάρνησης και γενναιότητας.

Παρά το γεγονός πως, η Κύπρος λόγω της γεωγραφικής απόστασης από την Ηπειρωτική Ελλάδα δεν εντάχθηκε στον σχεδιασμό της Επανάστασης, σαφώς και όχι σε αντιστοιχία του «η Κύπρος κείται μακράν» που χρησιμοποιήθηκε σαν άλλοθι το 1974, ωστόσο συνδράμει στον αγώνα με κάθε διαθέσιμο μέσο, τόσο άμεσα όσο και έμμεσα. Ο Αρχιεπίσκοπος Κυπριανός βρισκόταν σε επαφή με τους αγωνιστές της Φιλικής Εταιρείας, ενώ η Φάλαγγα των Κυπρίων είχε πετύχει σημαντικά επιτεύγματα στα πεδία των μαχών, έχοντας μάλιστα και τη δική της σημαία με τον γαλάζιο σταυρό στη μέση και την επιγραφή, «Σημαία Ελληνική, Πατρίς Κύπρου». Παράλληλα, σημαντικός ήταν και ο αριθμός των Κυπρίων εθελοντών που πολέμησαν στο πλευρό μεγάλων οπλαρχηγών της Επανάστασης.

Η Ελληνική Επανάσταση ανέδειξε για ακόμα μια φορά την αθάνατη Ελληνική ψυχή, μέσα από το Σούλι και την αποστροφή στη σκλαβιά στον χορό του Ζαλόγγου, το Χάνι της Γραβιάς, την Αλαμάνια, τους ελεύθερους πολιορκημένους του Μεσολογγίου, το Αρκάδι, τα Δερβενάκια, την Τριπολιτσά και τόσα άλλα μικρά που έγιναν μεγάλα και ιστορικά αθάνατα. Η ανιδιοτέλεια για το κοινό καλό, για της πατρίδας τα ιερά χώματα- Κάπως

έτσι γεννήθηκε ο ηρωισμός του Καραϊσκάκη, της Μπουμπούλινας, του Ανδρούτσου, του Μπότσαρη, του Μιαούλη, του Νικηταρά.

Τα προφητικά λόγια του Αθανάσιου Διάκου πεθαίνοντας, αναφωνώντας «για δεσ καιρό που διάλεξε ο χάρος να με πάρει, τώρα που ανθίζουν τα κλαδιά και βγάζει η γης χορτάρι», ως προς την απελευθέρωση της Ελλάδας, επιβεβαιώνονται με τη δημιουργία του Ελληνικού κράτους το 1827, με πρώτη πρωτεύουσα το Ναύπλιο και πρώτο κυβερνήτη τον Ιωάννη Καποδίστρια.

«Η ρωμιούσνη εν φυλή συνόττζαιρη του κόσμου... ..η Ρωμιούσνη εν να χαθεί όντας ο κόσμος λείψει», εξυμνεί ο Βασίλης Μιχαηλίδης, την ηρωική θυσία του Αρχιεπισκόπου Κυπριανού και των άλλων Κυπρίων την 9η Ιουλίου 1821.

Η Ρωμιούσνη όχι μόνο δεν χάθηκε, αλλά την 1η Απριλίου 1955, ο Ελληνισμός της Κύπρου γράφει ακόμα μια χρυσή σελίδα στην ένδοξη Ελληνική ιστορία. «Με την βοήθεια του Θεού, με πίστιν εις τον τίμιον αγώνα μας, με τη συμπαράσταση ολόκληρου του Ελληνισμού.....», ο Αρχηγός Διγενής καλούσε τους Έλληνες Κύπριους να αγωνιστούν για να σπάσουν τα δεσμά της δουλείας και να υλοποιήσουν τον προαιώνιο πόθο του αλυτρωτικού Ελληνισμού της Κύπρου.

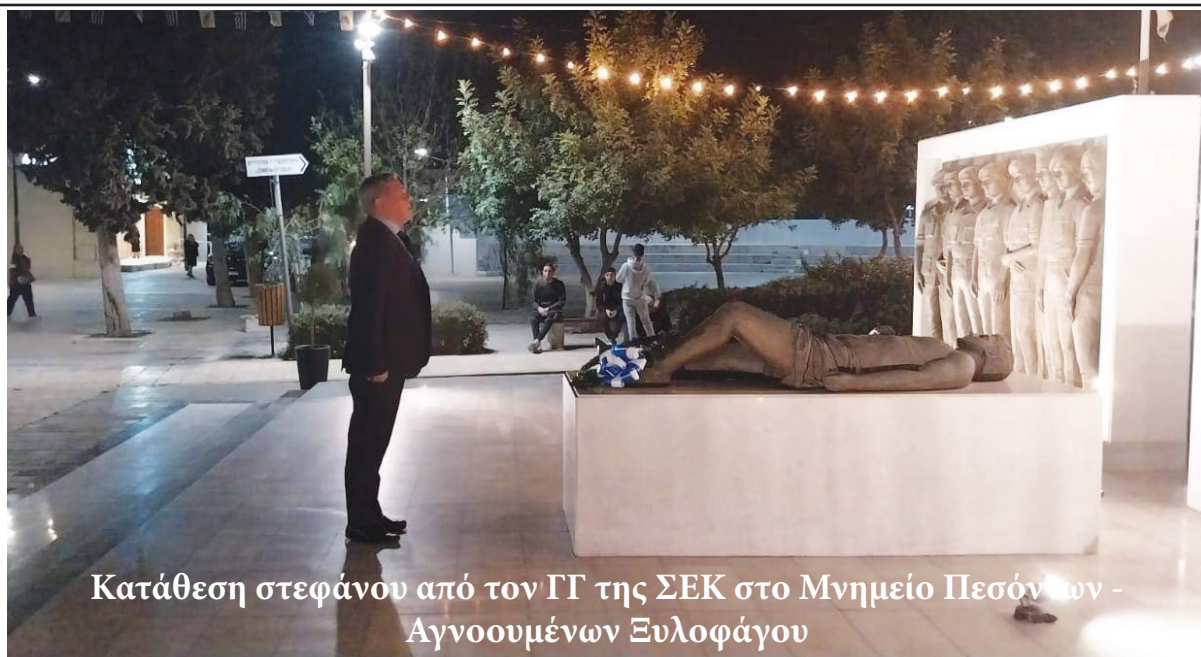
Η Κύπρος βίωσε ένα νέο 21, με εθνική περηφάνια και στοχοπροσήλωση. Και σε αυτόν τον αγώνα δεν περίσσευε κανείς. Η νεολαία τράβηξε και πάλι μπροστά. Οι γυναίκες ανέλαβαν τον δικό τους ρόλο στην οργάνωση, οι ερείς έγιναν στρατολόγοι της ΕΟΚΑ και ο Ελληνισμός δημιουργεί και πάλι τα σκαλοπάτια που θα οδηγήσουν στη λευτεριά.

Δημιουργήθηκαν αντάρτικες ομάδες, κατασκευάστηκαν κρησφύγετα, απ' άκρη σ' άκρη της Κύπρου, ομάδες ανεφοδιασμού, νέες και νέοι στους δρόμους να πετούν προκηρύξεις του αγώνα. Όλα δύσκολα μα και εθνικά περήφανα. «Η μαγιά» όπως έλεγε ο Μακρυγιάννης για τη φυλή μας, βρίσκει νέο πεδίο ανδρείας και αξιοπρέπειας στην Κύπρο. Από το εγώ στο εμείς, έχοντας πιστέψει στον μεγάλο στόχο, ως σημείο αναφοράς.

Η φιλοπατρία σε συνδυασμό με την Ελληνορθόδοξη πίστη, γέννησαν νέους ήρωες, γνωστούς μα και αφανείς. Καθημερινοί άνθρωποι που μπόρεσαν να καταλάβουν πως δεν έχει νόημα η ζωή χωρίς τη λευτεριά, στο σκέψουν και στο πράττουν.

Άνθρωποι που με ταπεινότητα αλλά και θάρρος, απέδειξαν στην πράξη πως θέλει αρετήν και τόλμην η ελευθερία. Λεβέντες που δεν έβαλαν πιο πάνω από την πατρίδα το δικό τους συμφέρον, την οικογένεια ή ακόμα και τα παιδιά τους. «Μητρός τε και πατρός τε και των άλλων προγόνων απάντων τιμώτερον εστί η Πατρίς». Μια παραδοχή και ένας τρόπος ζωής που εδώ στην περιοχή σας επιβεβαιώθηκε διά του παραδείγματος. Με τον Μόδεστο Παντελή να πέφτει πρώτος ξημερώματα της 1ης Απριλίου και τους αγωνιστές στον ηρωικό αχυρώνα στο Λιοπέτρι, σαν νέο Χάνι της Γραβιάς, να στέλλουν τα δικά τους μηνύματα ηρωισμού και αυταπάτησης.

Μέσα από τον αγώνα της ΕΟΚΑ, η Κύπρος γέννησε ηρωικές μορφές που συνεχίζουν να μας καθοδηγούν και σήμερα. Τον Γρηγόρη Αυξεντίου, τον Μάρκο Δράκο, τον Κυριάκο Μάτση, τον Μιχαλάκη Καραολή, τον Φώτη Πίττα, τον Ανδρέα Ζάκο, τον Ηλία Παπακυριακού, τον Χρίστο Σαμάρα, τον Ανδρέα Κάρνο, τον Ευαγόρα Παλληκαρίδη. Απλούς ανθρώπους που δεν δίστασαν να βροντοφωνάζουν τον «μολών λαβέ», αποδεικνύοντας στην πράξη το «ή ταν ή επί τας». Μανάδες που ύμνησαν τη θυσία των παιδιών τους, δοξάζοντας τον Ύψιστο γιατί δεν παραδόθηκαν στον εχθρό, «χαλάλι της πατρίδας» και πατεράδες που αγαλίασαν ανακουφιστικά γιατί ο γιος τους δέχθηκε τις σφαίρες μπροστά, συνεπής και πιστός στον όρκο που έδωσε στο Ευαγγέλιο.



Κατάθεση στεφάνου από τον ΓΓ της ΣΕΚ στο Μνημείο Πεσόντων - Αγνοουμένων Ευλοφάγου

Αμούστακα παλληκάρια που δεν δελεάστηκαν στην εξαγορά της συνειδήσής τους, παρά το γεγονός πως οι «εφιάλτες» δυστυχώς αποτελούν σημείο περιθωριακής ευτυχώς αναφοράς στην Ελληνική ιστορία, ούτε δειλίασαν μπροστά στα βασανιστήρια, στις ταπεινώσεις, στις φυλακίσεις στα κρατητήρια και στην αγχόνη. «Είναι καλό πράγμα να πεθαίνει κανείς για την Ελλάδα». Μας υπόμνησε ο Ευαγόρας Παλληκαρίδης προχωρώντας με περηφάνεια προς την αγχόνη.

Η γενιά εκείνη, η γενιά του ενωτικού αγώνα της ΕΟΚΑ, μας έκανε περήφανους γιατί τραγούδησαν, ύμνησαν, καλωσόρισαν τη λευτεριά. Μας έκαναν περήφανους για την ανάδειξη της Ελληνικής ηθικής αρχής που κυλά σε πείσμα των καιρών και των βαρβάρων, ακόμα στο αίμα μας.

Η ΣΕΚ αποτέλεσε βασικό συστατικό εκείνου του όμορφου αγώνα, έχοντας 40 μέλη της στο πάνθεον των ηρώων. Η ΣΕΚ χαρακτηρίστηκε από τον Αρχιεπίσκοπο Μακάριο ως «ένας των μαχητικότερων παραγόντων του εθνικού μας

Οι αγώνες του Ελληνισμού, από την Επανάσταση του 1821 μέχρι τον ηρωικό αγώνα της ΕΟΚΑ, αποτελούν διαχρονική απόδειξη ότι η ελευθερία, η αξιοπρέπεια και η εθνική αυτοδιάθεση δεν χαρίζονται, αλλά κερδίζονται με θυσίες, πίστη και ενότητα

αγώνος», ενώ ο Αρχηγός Διγενής ανέδειξε πως «η ΣΕΚ υπήρξε το φυτώριον των μελών της ΕΟΚΑ, υπήρξεν η ακένωτος πηγή απ' όπου η ΕΟΚΑ άντλησε τα πλέον εκλεκτά εκ των μελών της».

Ο αγνός και ανεπανάλητος εκείνος αγώνας, οδήγησε στην αποτίναξη του Αγγλικού ζυγού και στη δημιουργία της Κυπριακής Δημοκρατίας, η οποία αποτελεί σήμερα ισότιμο μέλος της Ε.Ε. Μια ιδιότητα που θα πρέπει να αξιοποιηθεί, στο πλαίσιο των αρχών και αξιών της, ως σημείο αναφοράς στην προσπάθεια επίλυσης του Κυπριακού προβλήματος, σε συνθήκες πραγματικής απελευθέρωσης.

Η ασταμάτητη πορεία στον χρόνο και η κυκλική μορφή της διαδρομής που ακολουθεί, μας φέρνουν κάθε χρόνο αντιμέτωπους με τις ιστορικές πραγματικότητες του έθνους. Η αδιαμφισβήτητη καταγραφή της νεότερης ιδιαίτερα ιστορίας μας και οι επετειακές εκδηλώσεις, δημιουργούν σχεδόν πάντοτε, ως αποτέλεσμα της εορταστικής ατμόσφαιρας, συναισθήματα εθνικής υπερηφάνειας, η οποία μέσα από το παραλήρημά της, οδηγεί πολλούς στη συνειδητή ή μη, ανιδιοτελή ή ιδιοτελή εκφώνηση ή αναφώνηση πομπωδών και στομφωδών λόγων, φορώντας μεταφορικά την επετειακά συμβολική φουστανέλα, τιμής ένεκεν.

Κι' όμως, είναι απείρως σημαντικό να προσπαθούμε να καταγράφουμε μέσα από την κάθε εθνική επέτειο, τα στοιχεία εκείνα που θα μας δημιουργήσουν παραστάσεις ταυτισμένες

με το σήμερα, καθώς και θα μας βοηθούν να εξαγομμε συμπεράσματα και να αποτυπώνουμε μηνύματα που θα έχουν άμεση συσχέτιση, σε συμβουλευτική περισσότερο μορφή, με τη σημερινή πραγματικότητα.

Ίσως όμως το σημαντικότερο για εμάς σήμερα και μέσα από τα δεδομένα που παρουσιάζονται καθημερινά ενώπιόν μας, είναι να κάνουμε βιώμα μας αλλά και νουθεσία ιστορικά επαναλαμβανόμενη ανά τους αιώνες ότι, «εμείς οι «αδύνατοι» είχαμε ένα όπλο: τα λάθη εκείνων που νόμιζαν, ότι ήσαν δυνατοί. Σ' εμάς κυβερνούσε η συνείδηση του ανέφικτου που το καταστήσαμε εφικτό», όπως καταγράφεται στο βιβλίο του μεγάλου διδασκάλου του γένους των Ελλήνων στην Κύπρο και εθελοντή πολεμιστή, Κωνσταντίνου Παλλουρίδη (Το οδοιπορικό μιας ζωής).

Για να γίνει όμως αυτό, είναι σημαντικό να ερμηνεύουμε σωστά τις όποιες εξελίξεις, να αποκρυπτογραφούμε έγκαιρα και με σαφήνεια τις ιστορικές ομοιότητες, εγκαταλείποντας τη λογική της οπισθοχώρησης και του στρουθοκαμηλισμού. Όπως πολύ σωστά θα τονίσει ο συγγραφέας Χ.Α Χωμενίδης, ο κάθε Έλληνας θα πρέπει να σταθεί στο ύψος των περιστάσεων (Το ύψος των

περιστάσεων).

«Θέλει αρετή και τόλμη η ελευθερία», θα εκφράσει ο ποιητής. Αλήθεια, πόση σοφία κρύβεται πίσω από τα λόγια του Κ. Παλλουρίδη, πως εκεί όπου υπάρχει η αρετή, οι άνθρωποι συνεργάζονται αρμονικά, συμβάλλοντας στην επίλυση σημαντικών προβλημάτων και η οποία σε συνάρτηση με την πίστη, αποστρέφεται κάθε ατιμωτικό συμβιβασμό.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο και με δεδομένη τη δύναμη της ιστορίας, η ιστορική πραγματικότητα δεν πρέπει να αλλοιώνεται, δεν πρέπει να μειώνεται η σημασία της και σίγουρα δεν πρέπει να λησμονείται. Η αλήθεια σε τελική ανάλυση, είναι παράγωγο της μη λήθης και απόλυτα συνυφασμένη με αυτή.

Σήμερα, τιμούμε τους νεκρούς, υμνούμε τους ήρωες αγωνιστές, χαιρετίζουμε την Ελληνική λεβεντιά και περηφάνια, αλλά παράλληλα διδασκόμαστε από το παρελθόν και με θαυμασμό ακολουθούμε τα διαχρονικά οράματα της ελευθερίας, της ισότητας, της δημοκρατίας, της πτώσης οποιουδήποτε ζυγού σκλαβιάς και εκμετάλλευσης και του σεβασμού των ανθρωπίνων και των ατομικών δικαιωμάτων.

Οι πρόγονοι μας, μας έχουν αφήσει παρακαταθήκες και παραπομπές. Ο Θουκυδίδης μας έχει στοιχειοθετήσει τη ανάγκη και τον τρόπο δημιουργίας των ικανών και αναγκαίων συνθηκών. Ας φανούμε, εμείς οι νεότεροι «πολλά κάρρονες».

Καλή Λευτεριά και Καλή Ανάσταση!

Η σχέση μας με τον χρόνο

Πώς να σταματήσουμε να τρέχουμε και να απολαμβάνουμε τη στιγμή

Στη σύγχρονη εποχή, ο χρόνος μοιάζει να είναι ο μεγαλύτερος εχθρός μας. Η καθημερινότητα μάς παρασύρει σε έναν ασταμάτητο ρυθμό, όπου το «τρέξιμο» γίνεται κανόνας και η ξεκούραση πολυτέλεια. Ζούμε σε μια εποχή όπου η παραγωγικότητα θεωρείται υπέρτατη αξία, με αποτέλεσμα να γεμίζουμε τις ώρες μας με υποχρεώσεις, deadlines και ατελείωτες λίστες με εκκρεμότητες. Και όμως, όσο περισσότερο τρέχουμε, τόσο λιγότερο ζούμε πραγματικά.

Η παγίδα του «τρέχω να προλάβω»

Πόσες φορές έχουμε νιώσει ότι η ημέρα περνά χωρίς να την καταλάβουμε; Ότι το μυαλό μας είναι πάντα στραμμένο στο επόμενο βήμα, στη δουλειά που πρέπει να τελειώσει, στη συνάντηση που έρχεται, στα σχέδια για το μέλλον; Αυτή η διαρκής βιασύνη μάς εγκλωβίζει σε έναν φαύλο κύκλο, όπου αντί να ζούμε τη στιγμή, κυνηγάμε συνεχώς την επόμενη.

Το πρόβλημα δεν είναι μόνο πρακτικό, αλλά και ψυχολογικό. Το άγχος που γεννά αυτή η νοοτροπία μάς απομακρύνει από την ικανότητα να χαρούμε το παρόν. Όταν το μυαλό μας είναι διαρκώς στραμμένο στο μέλλον, δεν μπορούμε να απολαύσουμε την ομορφιά της στιγμής, να νιώσουμε ευγνωμοσύνη για όσα έχουμε, να συνδεθούμε ουσιαστικά με τους ανθρώπους γύρω μας.

Η δύναμη της ενσυνειδητότητας (mindfulness)

Μια από τις πιο αποτελεσματικές προσεγγίσεις για να αλλάξουμε τη σχέση μας με τον χρόνο είναι η ενσυνειδητότητα. Πρόκειται για την ικανότητα να είμαστε πλήρως παρόντες σε αυτό που κάνουμε, να βιώνουμε τη στιγμή χωρίς να αφήνουμε το μυαλό μας να περιπλανιέται συνεχώς στο παρελθόν ή το μέλλον.

Το mindfulness δεν σημαίνει ότι αγνοούμε τις ευθύνες μας, αλλά ότι τις αντιμετωπίζουμε με περισσότερη ηρεμία και συγκέντρωση. Όταν επικεντρωνόμαστε στο παρόν, μειώνουμε το άγχος και αυξάνουμε την αίσθηση της πληρότητας.



Πώς μπορούμε να το εφαρμόσουμε στην καθημερινότητά μας;

- Αναπνοή και συγκέντρωση: Παίρνοντας μερικές βαθιές αναπνοές πριν ξεκινήσουμε μια δραστηριότητα, μπορούμε να εστιάσουμε πλήρως σε αυτήν.
- Παύσεις μέσα στη μέρα: Μικρά διαλείμματα μέσα στην ημέρα μάς επιτρέπουν να ανακτήσουμε ενέργεια και να ξαναβρούμε την ισορροπία μας.
- Αποσύνδεση από την τεχνολογία: Η συνεχής ενασχόληση με το κινητό ή τον υπολογιστή αποσπά την προσοχή μας από την πραγματική ζωή. Μια «ψηφιακή αποτοξίνωση» έστω και για λίγα λεπτά μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Η φιλοσοφία του slow living

Ο σύγχρονος κόσμος μας προτρέπει να ζούμε με ταχύτητα. Το slow living, από την άλλη, είναι μια φιλοσοφία ζωής που μας παροτρύνει να επιβραδύνουμε και να δώσουμε σημασία στην ποιότητα αντί για την ποσότητα.

Πώς μπορούμε να υιοθετήσουμε μια πιο αργή και ουσιαστική ζωή;

- Απλοποίηση της καθημερινότητας: Μειώνοντας τις περιττές υποχρεώσεις, αφήνουμε χώρο για όσα έχουν πραγματικά σημασία.
- Εστίαση στις σχέσεις μας: Οι ουσιαστικές στιγμές με φίλους και οικογένεια είναι αυτές που μένουν στη μνήμη μας.
- Απόλαυση των μικρών πραγμάτων: Ένα ηλιοβασίλεμα, ένας περίπατος, μια καλή κουβέντα—όλα αυτά είναι κομμάτια μιας πιο γεμάτης ζωής.

Η ζωή δεν είναι αγώνας ταχύτητας

Η αλήθεια είναι ότι ο χρόνος κυλάει, είτε το θέλουμε είτε όχι. Το ζήτημα δεν είναι να τρέχουμε για να τον προλάβουμε, αλλά να μάθουμε να τον αξιοποιούμε με τρόπο που να μας φέρνει χαρά και ηρεμία. Η ζωή δεν είναι ένας διαρκής αγώνας ενάντια στο ρολόι· είναι ένα ταξίδι που αξίζει να απολαμβάνουμε, στιγμή προς στιγμή.

Ψηφιακή αποτοξίνωση

Το μυαλό μας χρειάζεται διάλειμμα από τις οθόνες

Ζούμε σε μια εποχή όπου η τεχνολογία έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Τα smartphones, οι υπολογιστές και οι τηλεοράσεις μάς κρατούν συνδεδεμένους με τον κόσμο, αλλά παράλληλα μας αποσπούν από την πραγματική ζωή. Ο μέσος άνθρωπος περνάει ώρες μπροστά σε οθόνες, είτε για δουλειά είτε για ψυχαγωγία, και συχνά δεν συνειδητοποιεί το ψυχολογικό και σωματικό κόστος αυτής της συνεχούς έκθεσης.

Η ψηφιακή αποτοξίνωση – δηλαδή η συνειδητή μείωση του χρόνου που αφιερώνουμε στις οθόνες – μπορεί να έχει εντυπωσιακά οφέλη για τη συγκέντρωση, την ψυχική ηρεμία και την ποιότητα της ζωής μας. Αλλά γιατί είναι τόσο σημαντική και πώς μπορούμε να την εφαρμόσουμε στην καθημερινότητά μας;

Η συνεχής χρήση των ψηφιακών μέσων μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία μας.

• **Αυξημένο άγχος και κακή διάθεση:** Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μάς βομβαρδίζουν με πληροφορίες και εικόνες που συχνά δημιουργούν πίεση και συγκρίσεις. Αυτό μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα ανεπάρκειας και να οδηγήσει σε αυξημένο στρες.



• **Διαταραχές ύπνου:** Το μπλε φως των οθονών μειώνει την παραγωγή της μελατονίνης, της ορμόνης που ρυθμίζει τον ύπνο μας, οδηγώντας σε αϋπνία και κακή ποιότητα ξεκούρασης.

• **Μειωμένη συγκέντρωση:** Η συνεχής εναλλαγή μεταξύ εφαρμογών, email και ειδοποιήσεων μειώνει την ικανότητά μας να εστιάσουμε σε μια εργασία για μεγάλο χρονικό διάστημα.

• **Επιβάρυνση των ματιών και του σώματος:** Πολύωρη χρήση οθονών μπορεί να προκαλέσει κόπωση των ματιών, πονοκεφάλους και πόνους στον αυχένα και τη μέση.

Τα οφέλη της ψηφιακής αποτοξίνωσης

Απομακρύνοντας τον εαυτό μας από τις οθόνες, ακόμα και για μικρά διαστήματα, μπορούμε να αποκομίσουμε σημαντικά οφέλη:

Βελτίωση της ψυχικής υγείας: Η λιγότερη ενασχόληση με τα social media μειώνει το στρες και ενισχύει την αυτοεκτίμηση.

Ποιοτικότερος ύπνος: Η αποφυγή της οθόνης πριν από τον ύπνο βοηθά στην καλύτερη ξεκούραση.

Περισσότερη συγκέντρωση και δημιουργικότητα: Η απομάκρυνση από τις ψηφιακές συσκευές μας επιτρέπει να εστιάσουμε σε σημαντικές δραστηριότητες.

Καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις: Όταν δεν είμαστε απορροφημένοι από το κινητό, μπορούμε να συνδεθούμε ουσιαστικά με τους ανθρώπους γύρω μας.

Αίσθηση ελευθερίας: Η μείωση της εξάρτησης από την τεχνολογία μας επιτρέπει να απολαμβάνουμε περισσότερο την πραγματική ζωή.

Στρατηγική ετοιμότητας της ΕΕ για την πρόληψη και την αντίδραση σε αναδυόμενες απειλές και κρίσεις

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η Ύπατη Εκπρόσωπος δρομολογούν την εφαρμογή της Στρατηγικής ετοιμότητας της Ένωσης για τη στήριξη των κρατών μελών και την ενίσχυση της ικανότητας της Ευρώπης να προλαμβάνει και να αντιμετωπίζει αναδυόμενες απειλές.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση αντιμετωπίζει όλο και πιο περίπλοκες κρίσεις και προκλήσεις που δεν μπορούν να αγνοηθούν. Από τις αυξανόμενες γεωπολιτικές εντάσεις και συγκρούσεις, τις υβριδικές απειλές και τις απειλές κατά της κυβερνοασφάλειας, τη χειραγώγηση των πληροφοριών και τις παρεμβάσεις από το εξωτερικό έως την κλιματική αλλαγή και την αύξηση των φυσικών καταστροφών, η ΕΕ πρέπει να είναι έτοιμη να προστατεύσει τους πολίτες της και τις βασικές κοινωνικές λειτουργίες που είναι ζωτικής σημασίας για τη δημοκρατία και την καθημερινή ζωή.

Συγκεκριμένα, η στρατηγική περιλαμβάνει 30 βασικές δράσεις και λεπτομερές σχέδιο δράσης για την προώθηση των στόχων της Ένωσης ετοιμότητας, καθώς και την ανάπτυξη νομοτοπίας ετοιμότητας εκ σχεδιασμού σε όλες τις πολιτικές της ΕΕ.

Η πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν δήλωσε: «Οι νέες πραγματικότητες απαιτούν ένα νέο επίπεδο ετοιμότητας στην Ευρώπη. Οι πολίτες μας, τα κράτη μέλη μας και οι επιχειρήσεις μας χρειάζονται τα κατάλληλα εργαλεία για να δράσουν τόσο για την πρόληψη κρίσεων όσο και για την ταχεία αντίδραση σε περίπτωση καταστροφής. Οι οικογένειες που ζουν σε ζώνες πλημμύρας πρέπει να γνωρίζουν τι να κάνουν όταν ανεβαίνουν τα νερά. Τα συστήματα έκτακτης προειδοποίησης μπορούν να αποτρέψουν περιοχές που πλήττονται από πυρκαγιές από το να χάσουν πολύτιμο χρόνο.



Η Ευρώπη είναι έτοιμη να στηρίξει τα κράτη μέλη και τους αξιόπιστους εταίρους στη γειτονιά για να σώσουν ζωές και μέσα διαβίωσης.» Οι βασικοί στόχοι και δράσεις της στρατηγικής περιλαμβάνουν:

Προστασία των βασικών κοινωνικών λειτουργιών της Ευρώπης:

- Ανάπτυξη ελάχιστων κριτηρίων ετοιμότητας για βασικές υπηρεσίες, όπως νοσοκομεία, σχολεία, μεταφορές και τηλεπικοινωνίες.
- Ενίσχυση της αποθήκευσης κρίσιμου εξοπλισμού και υλικών.
- Ενίσχυση της προσαρμογής στην κλιματική αλλαγή και της διαθεσιμότητας κρίσιμων φυσικών πόρων, όπως το νερό.

Προώθηση της ετοιμότητας του πληθυσμού:

- Να ενθαρρύνει το κοινό να λάβει πρακτικά μέτρα, όπως η διατήρηση βασικών προμηθειών για τουλάχιστον 72 ώρες σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
- Ενσωμάτωση των μαθημάτων ετοιμότητας στα σχολικά προγράμματα σπουδών και καθιέρωση μιας ημέρας ετοιμότητας της ΕΕ.

Ενίσχυση του συντονισμού αντιμετώπισης κρίσεων:

- Δημιουργία κόμβου κρίσεων της ΕΕ για τη βελτίωση της ενσωμάτωσης των υφιστάμενων δομών κρίσης της ΕΕ.

Ενίσχυση της πολιτικοστρατιωτικής συνεργασίας:

- Διεξαγωγή τακτικών ασκήσεων ετοιμότητας σε επίπεδο ΕΕ, ενώνοντας τις ένοπλες δυνάμεις, την πολιτική προστασία, την αστυνομία, την ασφάλεια, τους εργαζομένους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης και τους πυροσβέστες.
 - Διευκόλυνση των επενδύσεων διπλής χρήσης.
- Ενίσχυση των δυνατοτήτων πρόβλεψης και πρόβλεψης:**
- Ανάπτυξη ολοκληρωμένης αξιολόγησης κινδύνων και απειλών σε επίπεδο ΕΕ, συμβάλλοντας στην πρόληψη κρίσεων όπως οι φυσικές καταστροφές ή οι υβριδικές απειλές.

Αύξηση της συνεργασίας δημόσιου-ιδιωτικού τομέα:

- Δημιουργία ειδικής ομάδας ετοιμότητας δημόσιου και ιδιωτικού τομέα.
- Διαμόρφωση πρωτοκόλλων έκτακτης ανάγκης με τις επιχειρήσεις για τη διασφάλιση της ταχείας διαθεσιμότητας βασικών υλικών, αγαθών και υπηρεσιών και την εξασφάλιση κρίσιμων γραμμών παραγωγής.

Ενίσχυση της συνεργασίας με εξωτερικούς εταίρους:

- Συνεργασία με στρατηγικούς εταίρους όπως το NATO για τη στρατιωτική κινητικότητα, το κλίμα και την ασφάλεια, τις αναδυόμενες τεχνολογίες, τον κυβερνοχώρο, το διάστημα και την αμυντική βιομηχανία.
- Συνολικά, υιοθετώντας μια προορατική προσέγγιση όσον αφορά την ετοιμότητα, η ΕΕ επιδιώκει να οικοδομήσει μια πιο ανθεκτική και ασφαλή ήπειρο, καλύτερα εξοπλισμένη για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις του 21ου αιώνα.

Σε ψηφιακή μορφή η άδεια οδήγησης

Από τη δημοσίευση στην εφημερίδα της ΕΕ τα κράτη μέλη θα πρέπει να εφαρμόσουν τη συμφωνία εντός 4 χρόνων

Η ΕΕ προχωρά στον εκσυγχρονισμό των αδειών οδήγησης με ψηφιακή μορφή και σε νέα μέτρα για νέους οδηγούς, στοχεύοντας στη μείωση των τροχαίων και στην ενίσχυση της οδικής ασφάλειας.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή χαιρέτισε την προσωρινή συμφωνία που επιτεύχθηκε μεταξύ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου σχετικά με την πρωτοβουλία της για τον εκσυγχρονισμό των κανόνων της ΕΕ για τις άδειες οδήγησης και που αποσκοπεί στη βελτίωση της οδικής ασφάλειας στην Ευρώπη, καθώς σχεδόν 20.000 ζωές χάνονται ετησίως στους δρόμους της ΕΕ, σύμφωνα με στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Ψηφιακή άδεια οδήγησης
Στα νέα στοιχεία που εισάγονται είναι η οδηγία ψηφιακών αδειών οδήγησης της ΕΕ, οι οποίες θα είναι προσβάσιμες από κινητά τηλέφωνα ή άλλες ψηφιακές συσκευές και θα χρησιμοποιούνται σε ολόκληρη την ΕΕ. Για να υλοποιηθεί αυτό η Επιτροπή προανατολίζεται στη θέσπιση ενός νομικού πλαισίου από όλα τα κράτη προκειμένου να υπάρξει αμοιβαία αναγνωρισμένη άδεια οδήγησης, κάτι όμως που θα καθυστερήσει καθώς θα υλοποιηθεί έως το 2030.

Επίσης επιχειρείται η θέσπιση ενός συστήματος



οδήγησης με συνοδεία σε επίπεδο ΕΕ για τους 17χρονους οδηγούς, «ένα μέτρο που αποδεδειγμένα βελτιώνει σημαντικά την οδική ασφάλεια. Το σύστημα αυτό μπορεί επίσης να επεκταθεί στους 18χρονους οδηγούς φορτηγών υπό ορισμένες προϋποθέσεις», όπως επισημαίνει η Επιτροπή.

Η νέα οδηγία περιλαμβάνει επίσης «μια δοκιμαστική περίοδο σε ολόκληρη την ΕΕ για τους αρχάριους οδηγούς, ένα μέτρο που αποσκοπεί στη μείωση του κινδύνου ατυχημάτων μεταξύ των νέων οδηγών. Δεδομένου ότι 2 στις 5 θανατηφόρες συγκρούσεις αφορούν οδηγούς κάτω των 30 ετών, το μέτρο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό.

Επιπλέον, η οδηγία θα εισαγάγει νέες απαιτήσεις σχετικά με τη σωματική και πνευματική ικανότητα οδήγησης».

Ο Επίτροπος Μεταφορών Απόστολος Τζιτζικώστας εξέφρασε την ικανοποίησή του για τη συμφωνία τονίζοντας πως «αυτοί οι επικαιροποιημένοι κανόνες για τις άδειες οδήγησης σηματοδοτούν ένα σημαντικό βήμα προς τα εμπρός για τον εκσυγχρονισμό του συστήματος αδειών οδήγησης και την ενίσχυση της οδικής ασφάλειας σε ολόκληρη την ΕΕ.

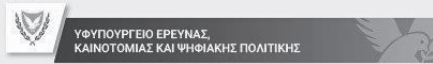
Από την εισαγωγή ψηφιακών αδειών οδήγησης έως τα μέτρα που υποστηρίζουν τους νέους οδηγούς, η συμφωνία αυτή ανοίγει τον δρόμο για ένα πιο προσιτό, αποτελεσματικό και ασφαλέστερο σύστημα κινητικότητας. Το πιο σημαντικό είναι ότι θα μας βοηθήσει να μειώσουμε τους θανάτους στους δρόμους της ΕΕ».

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και το Συμβούλιο θα εγκρίνουν τώρα επίσημα τη νέα οδηγία, η οποία θα τεθεί σε ισχύ 20 ημέρες μετά τη δημοσίευσή της στην Επίσημη Εφημερίδα της ΕΕ. Τα κράτη μέλη θα έχουν στη διάθεσή τους τέσσερα χρόνια για να μεταφέρουν την οδηγία στο εθνικό τους δίκαιο.

Ο Ψηφιακός Βοηθός τώρα ενσωματωμένος και στην εφαρμογή «Ψηφιακός Πολίτης»



Μπορείτε να πληκτρολογήσετε ή να εκφωνήσετε το ερώτημά σας



Ο Ψηφιακός Βοηθός του gov.cy

Από τις 24 Μαρτίου 2025, ο Ψηφιακός Βοηθός Ατεχνητής νοημοσύνης είναι προσβάσιμος και μέσω της εφαρμογής «Ψηφιακός Πολίτης».

Ο Ψηφιακός Βοηθός απαντά σε απορίες πολιτών σε 24ωρη βάση, σε ελληνικά και αγγλικά, ενώ μπορεί να κατανοεί γραπτό λόγο και σε χαρακτηρισές greeklish. Οι πολίτες μπορούν να υποβάλουν τα ερωτήματά τους είτε πληκτρολογώντας τα είτε εκφωνώντας τα προφορικά, αξιοποιώντας τη δυνατότητα φωνητικού βοηθού.

Το εύρος των θεματικών ενοτήτων, στις οποίες ανταποκρίνεται ο Ψηφιακός Βοηθός αυξάνεται συνεχώς, ενώ, στο παρόν στάδιο, εξυπηρετεί τον πολίτη σε θέματα που αφορούν:

- α) Τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, όπως Γονική Άδεια, Επίδομα Ανεργίας, Μητρότητας/Πατρότητας ή Ασθενείας, Θεσμοθετημένη Σύνταξη και Σύνταξη Ανικανότητας, Κοινωνικές Ασφαλίσεις, Τερματισμός Απασχόλησης κα.
- β) Επίδοματα Πρόνοιας, όπως Επίδομα Τέκνου, Επίδομα Μονογονεϊκής Οικογένειας, Ελάχιστο Εγγυημένο Εισόδημα (ΕΕΕ), Επίδομα Πολύτεκνης Μάνας, Σχέδιο Επιδότησης Διδάκτρων Παιδιών, Σχέδιο Επιδότησης Διαμονής και Φροντίδας σε Στέγες Ηλικιωμένων κα.
- γ) Ηλεκτρονική Ταυτότητα (eID).
- δ) Εφαρμογή «Ψηφιακός Πολίτης».
- ε) Ανακλήσεις Οχημάτων.

Μέχρι σήμερα ο Ψηφιακός Βοηθός έχει δεχθεί πέραν των 55.000 ερωτημάτων μέσω της πύλης gov.cy, με μέσο όρο 500 ερωτήσεις την ημέρα.

Κενή θέση Νηπιαγωγού στον Κοινοτικό Βρεφονηπιοκομικό Σταθμό Αθένου

Ο Κοινοτικός Βρεφονηπιοκομικός Σταθμός Αθένου δέχεται αιτήσεις για μία θέση Νηπιαγωγού.

Απαραίτητα προσόντα

1. Αναγνωρισμένο δίπλωμα ανώτερης ή ανώτατης εκπαίδευσης στη
 - α) Βρεφοκομία ή
 - β) Παιδοκομία ή γ) Κοινωνική εργασία ή δ) Παιδαγωγικά.
 2. Γνώσεις ηλεκτρονικών εφαρμογών γραφείου.
 3. Εμπειρία σχετική με το αντικείμενο της θέσης, η οποία θα πιστοποιείται από σχετικές βεβαιώσεις εργοδότησης, θα αποτελεί πλεονέκτημα.
 4. Οργανωτική ικανότητα, υπευθυνότητα και ικανότητα εποικοδομητικής συνεργασίας, ικανότητα διαχείρισης κρίσεων, δημιουργικότητα, ευελιξία, ευθυκρισία.
- Μισθός αναλόγως προσόντων.

Στη μισθοδοσία προστίθενται κάθε χρόνο οι οποιεσδήποτε γενικές αυξήσεις που συμφωνούνται στη συλλογική σύμβαση. Επιπλέον, καταβάλλεται τιμαριθμικό επίδομα, σύμφωνα με το ποσοστό που εγκρίνεται από την Κυβέρνηση.

Υποβολή Αιτήσεων

Οι ενδιαφερόμενες θα πρέπει να υποβάλουν την αίτησή τους στο κιβώτιο Προσφορών του Δήμου Αθένου, Αρχ. Μακαρίου, 2, 7600 Αθένου, μέχρι την Παρασκευή 28/3/2025 και ώρα 12.00.

Η αίτηση να συνοδεύεται από:

- α) Βιογραφικό σημείωμα.
- β) Τίτλους και πιστοποιητικά σπουδών.
- γ) Τυχόν συστατικές επιστολές από προηγούμενους εργοδότες.

Πληροφορίες: Οι ενδιαφερόμενες μπορούν να απευθύνονται στο τηλ. 99337856 / 24523300.

Οδηγίες προς το κοινό και τους ταξιδιώτες για πρόληψη και αντιμετώπιση της Ιλαράς

Η Ιλαρά είναι μια οξεία Ηιογενής, εμπύρετη εξανθηματική νόσος, ιδιαίτερα μεταδοτική. Ο εμβολιασμός έχει μειώσει δραματικά τη συχνότητα εμφάνισης ιλαράς στην Ευρώπη, αλλά συνεχίζουν να αναφέρονται κρούσματα ιλαράς και επιδημίες.

Τα κρούσματα Ιλαράς εμφανίζονται συνήθως στο τέλος του χειμώνα και στις αρχές της άνοιξης και η νόσος είναι πιο σοβαρή σε βρέφη και ενήλικες, κυρίως λόγω επιπλοκών. Πριν από την εφαρμογή συστηματικού εμβολιασμού παρατηρούνταν επιδημικά κύματα κάθε 2-3 χρόνια.

Τρόποι Μετάδοσης

Η νόσος μεταδίδεται εξαιρετικά εύκολα σε κλειστούς χώρους υπό συνθήκες συνωστισμού. Η μετάδοση γίνεται με άμεση επαφή με μολυσμένες εκκρίσεις του αναπνευστικού ή αερογενώς μέσω των σταγονιδίων του αναπνευστικού, που διασπείρονται από ένα μολυσμένο άτομο μέσω του βήχα, της αναπνοής ή του φτερνίσματος.

Πρόληψη και έλεγχος Μετάδοσης

Το Υπουργείο Υγείας, για την προφύλαξη από τη νόσηση και αποφυγή έξαρσης επιδημίας, συστήνει τον εμβολιασμό με το εμβόλιο MMR σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες που δεν έχουν εμβολιαστεί με τις απαραίτητες δόσεις.



Οδηγίες για ταξιδιώτες

Οι Κύπριοι ταξιδιώτες συστήνεται να είναι εμβολιασμένοι με το εμβόλιο MMR, σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού. Ιδιαίτερο κίνδυνο για νόσηση με ιλαρά διατρέχουν οι ταξιδιώτες που επισκέπτονται συγγενείς και φίλους ή συμμετέχουν σε εκδηλώσεις μαζικής εστίασης.

Θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν στις ακόλουθες περιπτώσεις:

Αν εσείς ή το παιδί σας έχετε ύποπτα συμπτώματα συμβατά με την ιλαρά, όπως πυρετό και εξάνθημα, συστήνεται να τηλεφωνήσετε πριν από την επίσκεψή σας, ώστε να γίνουν οι κατάλληλες ρυθμίσεις των ραντεβού με σκοπό να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης της ιλαράς. Αν έχετε έρθει σε στενή επαφή με άτομο που πάσχει από ιλαρά ακόμα και αν δεν έχετε οποιοδήποτε σύμπτωμα.

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Η αδιαφορία είναι δικαίωμα
Ο σεβασμός είναι υποχρέωση

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



- Λευκωσία:** Στασάνδρου 26, τηλ: 22764691
 - Λεμεσός:** Κυρ. Οικονόμου 21, τηλ: 25861144
 - Λεμεσός:** Λεωφ. Ομοιοίας 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
Υπηρ. ανταπόκρισης ναρκωτικών:	1410
Κεν. Άμεσης βοήθειας θυμάτων βίας:	1440
Α.Η.Κ. βλάβες:	1800
Α.Τ.Η.Κ. (CΥΤΑ) βλάβες:	80000197
Γραμμή Καταναλωτή	1429

Η υποτονικότητα είναι κούραση ή διατροφική ανεπάρκεια;

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η χαμηλή ενέργεια οφείλεται συνήθως σε ανεπάρκεια θερμίδων. Εάν δεν καταναλώνετε αρκετές για την καθημερινή σας δραστηριότητα, αυτό μπορεί να προκαλέσει ανεπάρκεια ενέργειας. Παράλληλα η ανεπαρκής πρόσληψη θερμίδων μπορεί να συμβάλει σε άλλες ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά, επιδεινώνοντας τα ήδη χαμηλά επίπεδα ενέργειας.



Υδατάνθρακες: Αποτελούν την αγαπημένη «πηγή» ενέργειας του σώματος. Όταν δεν τρώτε αρκετές τροφές με υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια της ημέρας, μπορεί να αισθάνεστε πιο νωχελικοί ή κουρασμένοι.

Πρωτεΐνη: Η χαμηλή πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να προκαλέσει κόπωση και χαμηλά επίπεδα ενέργειας. Οι τροφές με βάση τις πρωτεΐνες παρέχουν στον οργανισμό καύσιμα για την επισκευή ιστών. Η πρωτεΐνη χρειάζεται περισσότερο χρόνο από τους υδατάνθρακες για να διασπαστεί στο σώμα, παρέχοντας μια πιο σταθερή «πηγή» ενέργειας, που διαρκεί περισσότερο.

Λιπαρά: Η νωθρότητα μπορεί να σημαίνει ότι δεν καταναλώνετε

επαρκείς ποσότητες λιπαρών. Από τα τρία μακροθρεπτικά συστατικά, τα λιπαρά είναι το πιο ενεργειακά πυκνό, αφού δίνουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Ενυδάτωση: Η χαμηλή πρόσληψη νερού μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα ενέργειας, εντείνοντας το αίσθημα κόπωσης.

Αφού καλύψαμε τα βασικά, μπορούμε να δούμε συγκεκριμένες ελλείψεις θρεπτικών συστατικών που μπορεί να προκαλούν κόπωση και χαμηλή ενέργεια.

Βιταμίνη C

Για να αυξήσετε την πρόσληψή σας καταναλώστε περισσότερα μούρα, πορτοκάλια, μπρόκολο και ακτινίδιο.

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που είναι πρόδρομος σχεδόν όλων των ορμονών του σώματος. Μπορείτε να την βρείτε σε τροφές όπως κρόκοι

αυγών, σολομός και ενισχυμένο γάλα.

Βιταμίνη B12

Οι άνθρωποι με ανεπάρκεια βιταμίνης B12 μπορεί να εμφανίσουν κόπωση, προβλήματα μνήμης και αδυναμία. Βρίσκεται φυσικά σε τροφές ζωικής προέλευσης όπως ψάρια, κρέας, πουλερικά, αυγά και γαλακτοκομικά.

Σίδηρος

Αν και τεχνικά είναι ένα μέταλλο και όχι μια βιταμίνη, η έλλειψη σιδήρου είναι ο κύριος ένοχος για τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας. Το κόκκινο κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά είναι τροφές που μπορείτε να καταναλώσετε για να αυξήσετε τα επίπεδά του.

Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι ένας ηλεκτρολύτης, αλλά επηρεάζει ποικιλοτρόπως τα επίπεδα ενέργειας εκτός από την ενυδάτωση. Η μυϊκή αδυναμία και οι κράμπες είναι επίσης κοινά συμπτώματα ανεπάρκειας μαγνησίου εκτός από το αίσθημα κόπωσης και την χαμηλή ενέργεια. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα όσπρια είναι εξαιρετικές διατροφικές πηγές μαγνησίου.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Μπορείς να οργανώσεις, να ταξινομήσεις κάτι που απαιτεί προσοχή στη λεπτομέρεια. Νέα οράματα για το μέλλον σε παρακινούν και σε εμπνέουν. Ο έρωτας είναι ένα κίνητρο για να φροντίσεις περισσότερο τον εαυτό σου.

Ταύρος: Έχεις περισσότερο θάρρος να εκφράσεις τα συναισθήματά σου και έχεις μηδενικό ενδιαφέρον για να ασχοληθείς με προβλήματα και ελαττώματα.

Δίδυμοι: Είναι μια καλή στιγμή για να ολοκληρώσεις εκκρεμότητες κυρίως επαγγελματικές. Σε ό,τι κι αν επιλέξεις να ρίξεις την ενέργεια σου θα σημειώσεις σημαντική πρόοδο. Οι άλλοι υποστηρίζουν τις προσπάθειες σου ή σου αφήνουν χώρο για να αναπνεύσεις και να κάνεις αυτό που θέλεις.

Καρκίνος: Η κοινή χρήση ιδεών και σχεδίων με κάποιον ειδικό μπορεί να σε τονώσει. Οι επικοινωνίες σε ενθαρρύνουν να θέσεις τις ιδέες σου σε εφαρμογή και να εμπνεύσεις εμπιστοσύνη. Μπορεί να υπάρξει κάποια ανησυχία σήμερα, αλλά είναι το είδος που μπορεί να σε οδηγήσει σε μεγάλες ανακαλύψεις.

Λέων: Η εμπιστοσύνη στις ιδέες και τα σχέδια σου σήμερα είναι ισχυρή. Στην πραγματικότητα μπορείς να νιώσεις ενθουσιασμό καθώς και να έχεις καλή ενέργεια για να λύσεις προβλήματα.

Παρθένος: Είναι μια εξαιρετική στιγμή για να ασχοληθείς με την εργασία και την υγεία σου, όπως μέσω της διατροφής και της άσκησης. Προβλήματα -ιδιαιτέρως εργασιακά- φαίνονται ευκολότερο να επιλυθούν.

Ζυγός: Είσαι πιο πρόθυμη να αρπάξεις μια ευκαιρία για τον εαυτό σου σήμερα και το να ζωντανέψεις ιδέες μπορεί να είναι στο επίκεντρο. Μπορεί να αισθάνεσαι ιδιαίτερα προστατευμένη από τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

Σκορπιός: Οι ειλικρινείς και ανοιχτές συζητήσεις μπορεί να ξεκαθαρίσουν το τοπίο ή τα συναισθήματά σου. Αισθάνεσαι ευχάριστα απασχολημένη και ότι έχεις τον πλήρη έλεγχο των καταστάσεων.

Τοξότης: Μπορεί να συναναστραφείς με κάποιον για μια ικανοποιητική δραστηριότητα ή για την επίλυση προβλημά-



των. Ωστόσο υπάρχει μια τάση να παίρνεις βιαστικές αποφάσεις τώρα, οπότε πρόσεξε λίγο.

Αιγόκερος: Έχεις την τάση να παίρνεις γρήγορες αποφάσεις σήμερα, αλλά επειδή ο Ερμής μόλις ξεπερνά μια σύγκρουση με τον Ουρανό είναι καλύτερο να το αποφύγεις ή να εστιάσεις περισσότερο.

Υδροχόος: Η ψυχική ενέργεια χτίζεται, αλλά είναι πιο εύκολο να αξιοποιήσεις αυτά που ήδη έχεις. Σε ελκύουν καταστάσεις που υπόσχονται κίνηση και νέες ιδέες. Υπάρχει επιπλέον θάρρος να εκφράσεις τα συναισθήματά σου ή τις απόψεις σου.

Ιχθείς: Η εμπιστοσύνη σου στις ιδέες σου ενισχύεται σήμερα. Ο ψυχικός κόσμος σου φαίνεται να έχει τώρα τις αντοχές και τη διάθεση να αξιοποιήσεις την ενέργεια σου εποικοδομητικά.

SUDOKU

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

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

Μεσογειακό κριθαρότο με γαρίδες

- Υλικά
- 250 γρ. κριθαράκι χονδρό
- 500 γρ. γαρίδες
- μισό φλιτζανάκι ελαιόλαδο
- 1.5 λίτρα νερό
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο ή δύο μικρά
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1 σφηνάκι ούζο (περίπου 50 ml)
- 500 ml τριμμένη ντομάτα
- καυτερή πάπρικα (προαιρετική)
- ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι
- δυσμός ή μαϊντανός για το σερβίρισμα



Εκτέλεση

Βήμα 1ο

Καθαρίστε τις γαρίδες, αφαιρώντας το κεφάλι και το κέλυφος. Με ένα μαχαιράκι κάντε μία τομή κατά μήκος της ράχης και βγάλτε το αντεράκι, πολλοί το ξεχνάνε.

Βήμα 2ο

Βάλτε σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά μία κουταλιά ελαιόλαδο. Προσθέστε τα κεφάλια και τα κελύφη από τις γαρίδες και σοτάρετε ελαφρά μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα. Προσθέστε το νερό και λίγο αλάτι, και αφήστε να βράσουν για τουλάχιστον 10 λεπτά. Στην συνέχεια, σουρώστε και κρατήστε τον ζεστό ζωμό για το κριθαρότο.

Βήμα 3ο

Ψήστε τις γαρίδες σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μεσαία προς δυνατή φωτιά, με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Ψήστε τες μέχρι να πάρουν χρώμα. Βγάλτε τες από το τηγάνι και κράτησε τες στην άκρη.

Βήμα 4ο

Στο ίδιο τηγάνι, ζεστάνετε άλλη μια κουταλιά ελαιόλαδο, προσθέστε το κρεμμύδι, και το σοτάρετε για πολύ λίγο μέχρι να μαραθεί, για 5 περίπου λεπτά. Προσθέστε το σκόρδο και ανακατέψτε για 1 λεπτό ακόμα.

Βήμα 5ο

Σβήστε με το ούζο, και ανακατέψτε μέχρι να εξατμιστεί. Προσθέστε το κριθαράκι και ανακατέψτε για ένα λεπτό ακόμα, μέχρι να καβουρντιστεί λιγάκι. Ρίξτε την ντομάτα και τα μπαχαρικά και ανακάτεψε.

Βήμα 6ο

Προσθέστε το ζωμό. Ρίξτε μία κουτάλα νερό στο μίγμα και ανακατέψτε. Με το που την απορροφήσει, προσθέστε την επόμενη κουτάλα, και συνεχίστε την διαδικασία μέχρι να απορροφηθεί όλος ο ζωμός και να μαλακώσει το κριθαράκι. Η όλη διαδικασία διαρκεί περίπου 15-20 λεπτά.

Βήμα 7ο

Στο τελευταίο λεπτό, προσθέστε τις γαρίδες και ανακατέψτε τες ελαφρώς.

Βήμα 8ο

Σερβίρετε το κριθαρότο και προσθέστε ψιλοκομμένο δυσόμο ή μαϊντανό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Επίσκεψή του Α' Αντιπροέδρου της Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Εκπαιδευτικών Λειτουργών Ελλάδος στην Κύπρο

Συνεργασία ΟΙΥΚ - ΣΕΚ και ΟΙΕΛΕ για διαχείριση των προκλήσεων που θα αντιμετωπίσουν οι εργαζόμενοι στην ιδιωτική εκπαίδευση

Στο πλαίσιο των εργασιών του 13ου Παγκόσμιου Συνεδρίου της Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Υπαλλήλων Κύπρου - ΣΕΚ και σε συνέχεια των επαφών που είχε ο Γενικός Γραμματέας της Ο.Ι.Υ.Κ. - ΣΕΚ Ελισσαίος Μιχαήλ, με την Ομοσπονδία Ιδιωτικών Εκπαιδευτικών Λειτουργών Ελλάδος σε πρόσφατη επίσκεψη του στην Αθήνα, παρευρέθηκε και απεύθυνε χαιρετισμό στις εργασίες του συνεδρίου ο Α' Αντιπρόεδρος της Ο.Ι.Ε.Λ.Ε. Αλέκος Γούλας.

Στο πλαίσιο της επίσκεψης του στην Κύπρο ο κ. Γούλας είχε συνάντηση με τη διεύθυνση της Αμερικάνικης Ακαδημίας Λάρνακας. Συζητήθηκαν θέματα κοινού ενδιαφέροντος που αφορούν την ιδιωτική δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Για τα θέματα που αφορούν την Ιδιωτική Τρι-

τοβάθμια Εκπαίδευση ο Α' Αντιπρόεδρος της Ο.Ι.Ε.Λ.Ε. είχε συνάντηση με τον Πρύτανη του Πανεπιστημίου Frederick Δρ. Γιώργο Δημοσθένους. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη λειτουργία ιδιωτικών πανεπιστημίων στην Ελλάδα και την επέκταση των δραστηριοτήτων των Κυπριακών ιδιωτικών πανεπιστημίων στην Ελλάδα καθώς και τη λειτουργία παραρτημάτων Ελληνικών Πανεπιστημίων στην Κύπρο.

Ο κ. Γούλας είχε επίσης συναντήσεις με τον Γενικό Γραμματέα της ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσα και μέλη της Γενικής Γραμματείας της ΣΕΚ.

Στο επίκεντρο των συζητήσεων με τον Γενικό Γραμματέα της Ο.Ι.Υ.Κ. - Σ.Ε.Κ. Ελισσαίο Μιχαήλ, τέθηκε το θέμα της εξαγοράς εκπαιδευτικών ιδρυμάτων σε Ελλάδα και Κύπρο από ξένα επεν-

δυτικά ταμεία και η επίδραση που θα έχει το συγκεκριμένο γεγονός στους εργαζόμενους.

Συζητήθηκε επίσης πλειάδα άλλων θεμάτων που αφορούν τους εργαζομένους σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και συμφωνήθηκε όπως ενισχυθεί η συνεργασία μεταξύ της Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Υπαλλήλων Κύπρου - ΣΕΚ και Ομοσπονδίας Ιδιωτικών Εκπαιδευτικών Λειτουργών Ελλάδος με ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών καθώς και τη διοργάνωση κοινών εκδηλώσεων.

Η επίσκεψη του κ. Γούλα στην Κύπρο ολοκληρώθηκε με κατάθεση στεφάνου στον Τύμβο της Μακεδονίτισσας, ως απότιση φόρου τιμής στους Ελλαδίτες και Κύπριους που θυσίαστηκαν για την προάσπιση της Ελευθερίας και της εδαφικής ακεραιότητας της Κύπρου.



Το συνέδριο τίμησε τα αφηρητήσαντα στελέχη: Φλώρο Φλώρον, Κυριάκο Χριστοδούλου, Ανδρέα Χριστοφή, Κωνσταντίνο Λύρα, Μάριο Δημητρίου και Σάββα Αντωνίου.



Συνεχίζει ακάθεκτη τη ξέφρενη πορεία της η Πάφος



- Η Πάφος FC επικράτησε με 3-1 της Ομόνοιας, εκμεταλλευόμενη την ανωτερότητά της στο μεγαλύτερο διάστημα του αγώνα. Η ομάδα του Καρσέδο μπήκε δυνατά, δημιούργησε αρκετές ευκαιρίες και προηγήθηκε λίγο πριν το ημίχρονο με πέναλτι του Τάνκοβιτς. Στο δεύτερο μέρος, οι γηπεδούχοι συνέχισαν στον ίδιο ρυθμό, πέτυχαν άλλα δύο γκολ και «καθάρισαν» τη νίκη, ενώ η Ομόνοια μείωσε στις καθυστερήσεις.
- Ο ΑΠΟΕΛ ήταν ανώτερος στο μεγαλύτερο διάστημα του αγώνα, πιέζοντας και δημιουργώντας περισσότερες ευκαιρίες. Παρόλα αυτά, αμυντικά λάθη του έδωσαν προβάδισμα στον Απόλλωνα, ο οποίος ειδικά στο δεύτερο ημίχρονο υποχώρησε, προσπαθώντας να απειλήσει μέσω αντεπιθέσεων. Οι γηπεδούχοι είχαν την κατοχή και τις πιο επικίνδυνες στιγμές, όμως ο Απόλλων στάθηκε καλά αμυντικά και πήρε τον βαθμό της ισοπαλίας.
- Αποσυντονισμένη και με νεύρα, η ΑΕΚ έμεινε στο 1-1 με τον Άρη και έκανε άλλο ένα βήμα προς τα πίσω αναφορικά με τον τίτλο. Παρηγοριά το ότι το +2 έγινε +3 από την Ομόνοια στη μάχη για την τρίτη θέση. Είναι φανερό πλέον ότι η ομάδα της Λάρνακας θα δώσει μεγάλη μάχη με το «τριφύλλι» ώστε να κλειδώσει το δεύτερο εισιτήριο του Κόνφερενς Λιγκ, για να μην εξαρτάται είτε από την κατάκτηση του Κυπέλλου (που θα τη στείλει στο Γιουρόπα Λιγκ) είτε από τρίτους. Η προσοχή πλέον έχει στραφεί στο παιχνίδι της Τετάρτης με τον ΑΠΟΕΛ στο ΓΣΠ. Θα επιστρέψει ο Μιλίτσεβιτς, αλλά θα απουσιάσει ο Καμπρέρα,

ο οποίος αποβλήθηκε με δεύτερη κίτρινη κάρτα απέναντι στον Άρη.

- Πολύ σκληρό για να πεθάνει το Παραλίμνι, που «φώναξε» ότι είναι αποφασισμένοι να δώσει μέχρι τέλους τη μάχη για παραμονή στην κατηγορία. Με «χρυσοκέφαλο» τον Κορίνου (76'), πήρε τεράστια νίκη απέναντι στην Ομόνοια Αραδίππου σε αγώνα που διεξήχθη στο «Τάσος Μάρκου» στο πλαίσιο της 2ης αγωνιστικής της β' φάσης του πρωταθλήματος.

- Ισόπαλες χωρίς τέρματα αναδείχθηκαν το βράδυ της Κυριακής (30/03) Νέα Σαλαμίνα και Καρμιώτισσα, σε αγώνα για τη 2η αγωνιστική της Β' Φάσης της Cyprus League by Stoiximan. Ένα αποτέλεσμα που σαφώς ευνοεί την ομάδα του Γαρπόζη στη... μάχη για την αποφυγή του υποβιβασμού, με την υπόθεση-παραμονή να δυσκολεύει ακόμα περισσότερο για την ομάδα της Αμμοχώστου από τη στιγμή που απομένουν 5 αγωνιστικές. Χαμένο πέναλτι για το συγκρότημα του Έκτορ Γκονζάλες στο 15', με τον Επασί να αποκρούει την εκτέλεση του Βέλλιου. Με δέκα παίκτες τελείωσε το παιχνίδι η γηπεδούχος λόγω αποβολής του Μιχαήλ με απευθείας κόκκινη κάρτα στο 63'.

- Η ΑΕΛ πέρασε με επιτυχία από την Περιστερώνα επικρατώντας με 3-0 της Ομόνοιας 29Μ για τη 2η αγωνιστική των πλέι άουτ. Τα γκολ σημείωσαν οι Κονομής με αυτογκόλ στο 47' και το 69', ενώ το τελικό αποτέλεσμα διαμόρφωσε ο Τοκού στο 83'.

Αποτελέσματα 21ης Αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΑ -

Cyview - Vandex

Παρασκευή 28 Μαρτίου 2025:

ΘΟΙ Καπέδων - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 1 - 4

Σάββατο 29 Μαρτίου 2025:

ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφύγων Λατσιών - ΠΑΟ Κάτω Μονής 4 - 1

ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς - ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου 3 - 1

Κυριακή 30 Μαρτίου 2025:

ΑΤΕ-ΠΕΚ Εργατών - ΡΟΤΣΙΔΗΣ Μάμμαρι 1 - 1

Πρωταθλήματα Π.Α.Α.Ο.Κ. / ΣΕΚ 2024 - 2025

Αποτέλεσμα 11ης Αγωνιστικής της Επίλεκτης Κατηγορίας που διεξήχθη στις 11 Μαρτίου 2025:

Παρθενών Χαλκούτσας 3:0 Ανόρθωση Πολεμιδιών

Κ. Μάτσης Συνοικισμού 2:1 Λένας Λεμεσού

Αποτελέσματα 14ης Αγωνιστικής της Επίλεκτης Κατηγορίας που διεξήχθησαν στις 14 και 17 Μαρτίου 2025:

Ε.Σ. Αμαθούς Αγίου Τύχωνα 0:7 Λένας Λεμεσού
ΣΕΚ Αγίου Αθανασίου 0:3 Παρθενών Χαλκούτσας

Ανόρθωση Πολεμιδιών 0:2 Κ. Μάτσης Συνοικισμού

Αναγέννηση Γερμασόγειας 2:2 Διγενής Ακρίτας Ύψωνα

Αποτέλεσμα 9ης Αγωνιστικής της Α' Κατηγορίας που διεξήχθη στις 17 Μαρτίου:

Π.Δ. Κέντρο Λάνιας 2:1 Απόλλων Αγριδιών

Αποτελέσματα 13ης Αγωνιστικής της Α' Κατηγορίας που διεξήχθησαν στις 13 και 15 Μαρτίου:

ΑΤΕ-ΠΕΚ Παρεκκλησιάς 0 : 3 Λευτεριά 2024

Π&Σ Ζακακίου 2:4 Π.Δ. Κέντρο Λάνιας

Απόλλων Αγριδιών 3 : 0 Απόλλων Επισκοπής

Ευριπίδης Νούρος Απαισιάς 3:0 ΘΟΙ Μοναγριού

Πρωτάθλημα Β' Κατηγορίας

Στο ντέρμπι της 10ης αγωνιστικής της δεύτερης φάσης του Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας μεταξύ της Freedom24 Ένωση Νέων Ύψωνα και του Ακρίτα Χλώρακας, επικράτησαν οι γηπεδούχοι με 2-0.

Με την επιτυχία της η ομάδα του Ύψωνα έφτασε στους 52 βαθμούς και οδηγεί σταθερά την κούρσα.

Στις υπόλοιπες σημερινές αναμετρήσεις σημειώθηκαν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

ΠΑΕΕΚ - Διγενής Μόρφου 1-2

ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος - Ολυμπιακός 1-2

ΑΕΖ - ΑΣΙΑ Λύσης 2-0

Δεύτερος είναι ο Ολυμπιακός με 50 βαθμούς και ακολουθούν: Ακρίτας Χλώρακας 48, Διγενής Μόρφου 46, ΑΕΖ 44, ΑΣΙΑ 34, ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος 29, ΠΑΕΕΚ 29 βαθμούς.

Για τον δεύτερο όμιλο σήμερα έγιναν αγώνες Πέγεια - Σπάρτακος Κιτίου 1-2, Δόξα Κατωκοπιάς - ΜΕΑΠ 1-2, Οθέλλος Αθηαίνου - Χαλκάνορας 1-1 και Αναγέννηση Δερύνειας - Αγία Νάπα 3-1.



Η ΣΕΚ απορρίπτει τις νεοφιλελεύθερες προσεγγίσεις του ΔΝΤ

ΓΓ ΣΕΚ: «Οι μισθοί δεν είναι το πρόβλημα στην ανάπτυξη της οικονομίας»

Από σελ. 1

«Την ώρα που η ΕΕ επιδιώκει να περάσει τη θέση της για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και ενίσχυση του κοινωνικού διαλόγου, οι προτάσεις του ΔΝΤ, ειδικά για την ΑΤΑ και τον 13ο μισθό, είναι εκτός οποιασδήποτε λογικής», τόνισε με δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή», ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Ανδρέας Φ. Μάτσας, υποδεικνύοντας πως οι μισθοί δεν είναι το πρόβλημα στην ανάπτυξη της οικονομίας.

Ο κ. Μάτσας συμπλήρωσε πως θα πρέπει να ξεκινήσει αμέσως ο διάλογος για την πλήρη αποκατάσταση της ΑΤΑ, να τεθεί επί τάπητος το θέμα της επέκτασης των συλλογικών συμβάσεων και τα ζητήματα των προσλήψεων εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, ειδικά στα ξενοδοχεία. «Εάν δεν ξεκαθαρίσουν τα πιο πάνω θα έχουμε σοβαρά προβλήματα το καλοκαίρι και όχι εξ υπαιτιότητας των συντεχνιών», προειδοποίησε ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ και συνέχισε λέγοντας πως στη φιλοσοφία της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς οι συγκεκριμένες τοποθετήσεις του ΔΝΤ δεν έχουν θέση.

«Τις θέσεις που εξέφρασε πρόσφατα το ΔΝΤ τις διαχειρίστηκαν οι Κοινωνικοί Εταίροι με επάρκεια την περίοδο της οικονομικής κρίσης αξιοποιώντας τον κοινωνικό διάλογο. Αρνούμαστε να αποδεχτούμε και να συζητήσουμε λογικές οι οποίες επιδρούν αρνητικά στους εργαζόμενους στο σύνολο τους», κατέληξε ο κ. Μάτσας.

Τρίτη 8 Απριλίου 2025

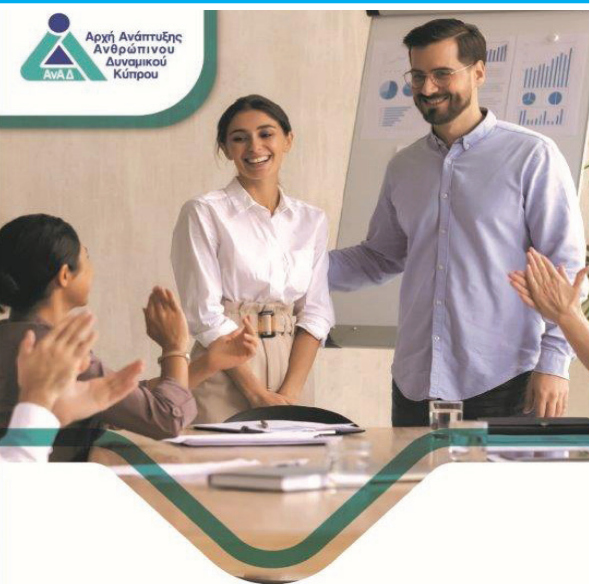
Παγκύπρια Συνδιάσκεψη ΣΕΚ

Η ΣΕΚ συγκαλεί Παγκύπρια Συνδιάσκεψη την Τρίτη 8 Απριλίου 2025, στις 10:00 π.μ., στο Μέγαρο της ΣΕΚ στον Στρόβολο, με τη συμμετοχή των μελών του Γενικού Συμβουλίου και των Οργανωτικών Γραμματέων.

Στο πλαίσιο της Συνδιάσκεψης θα παρουσιαστούν τα οργανωτικά και οικονομικά αποτελέσματα του 2024, από τον Γενικό Οργανωτικό Πανίκο Αργυρίδη και τον Γενικό Ταμία Σάββα Κούλα.

Θα ακολουθήσει ευρεία ενημέρωση από τον Γενικό Γραμματέα της ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσα για τα τρέχοντα ζητήματα ενώ θα γίνει ο προγραμματισμός για το 30ο Παγκύπριο Συνέδριο της ΣΕΚ.

Στο πλαίσιο της Συνδιάσκεψης θα παρουσιαστούν ευρήματα έρευνας, η οποία κατέδειξε σοβαρά ελλείμματα σε σχέση με τους μισθούς.



Σχέδιο Στελέχωσης Επιχειρήσεων με Αποφοίτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Ηρωισμός και Ελευθερία

Η ΣΕΚ τίμησε τις Εθνικές Επετείους της 25ης Μαρτίου 1821 και της 1ης Απριλίου 1955-59



Με αισθήματα συγκίνησης και Εθνικής υπερηφάνειας, η ΣΕΚ τίμησε, όπως κάθε χρόνο, την Εθνική Επέτειο της 25ης Μαρτίου 1821 με τη συμμετοχή της στις παρελάσεις που πραγματοποιήθηκαν σε όλες τις πόλεις της Ελεύθερης Κύπρου.

Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων, η ΣΕΚ υπογράμμισε τη σημασία της Εθνικής ενότητας και της διαρκούς προσπάθειας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων, όπως τότε οι Έλληνες υπερασπίστηκαν την ελευθερία τους. Αυτή η ημέρα αποτελεί για εμάς όχι μόνο μνήμη, αλλά και χρέος να παραμείνουμε πιστοί στις αξίες της Ελευθερίας, της Ισότητας και της Δικαιοσύνης.

Η Ελληνική Επανάσταση και ο αγώνας της ΕΟΚΑ 55-59 είναι, αναμφίβολα, από τους μεγαλύτερους

ιστορικούς και καθοριστικούς σταθμούς στην Ιστορία του Ελληνισμού.

Το 1821 οι Έλληνες εξεγείρονται μετά από 400 τόσα χρόνια σκλαβιάς και υποδούλωσης ενάντια στον οθωμανικό ζυγό με μόνο σύνθημα και οδηγό το «Ελευθερία ή Θάνατος». Οι Έλληνες για 400 χρόνια καρτερούσαν με ελπίδα στην ψυχή τους τη μέρα της Ελευθερίας. Η Επανάσταση των Ελλήνων ενάντια στους Οθωμανούς καθίσταται σημείο αναφοράς και ορόσημο στη διεθνή ιστορία των αγώνων για ελευθερία των λαών και απαλλαγή τους από κάθε μορφή δουλείας και καταπίεσης.

Το 55-59 ο Κυπριακός Ελληνισμός βίωνε ένα νέο 21, με Εθνική Περηφάνεια και στοχοπροσήλωση. Η ΣΕΚ αποτέλεσε βασικό συστατικό του αγνού και ανεπανάληπτου αγώνα, έχοντας 40 μέλη της στο Πάνθεο των ηρώων.



Το Σωματείο Τριπτόλεμος Ευρύχου τίμησε τις Εθνικές επετείους της 25ης Μαρτίου 1821 και της 1ης Απριλίου 1955, με εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή, 30 Μαρτίου 2025, στο οίκημά του.

Την κεντρική ομιλία εκφώνησε ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, **Ανδρέας Φ. Μάτσας**, ο οποίος ανέδειξε τη σημασία των δύο ιστορικών γεγονότων για τον Ελληνισμό και το αγωνιστικό φρόνημα των αγωνιστών και όσων θυσιάστηκαν για την πατρίδα.