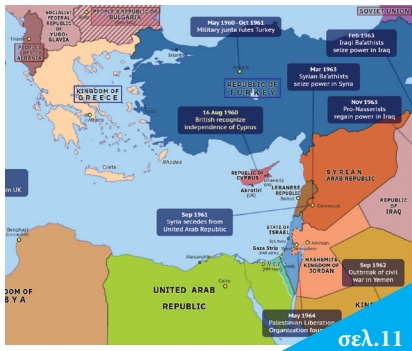


ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

Νησιά: Από την απομόνωση στη συνεργασία και τη βιώσιμη ανάπτυξη



σελ. 11

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η ΣΕΚ τίμησε τις Εθνικές Επετείους



σελ. 16

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Συμμετοχή της ΣΕΚ στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα TransForm Work 2



σελ. 16

Θετικά τα μέτρα στήριξης, επιβάλλεται όμως επανασχεδιασμός πολιτικών κοινωνικής προστασίας

Αναγκαία όσο ποτέ η ενίσχυση δαπανών σε στέγαση και οικογένεια

Η ανακοίνωση της μέτρων στήριξης από την κυβέρνηση σε ότι αφορά την αντιμετώπιση της ακρίβειας αποτελεί μια θετική εξέλιξη η οποία ωστόσο θα πρέπει να αναπροσαρμόζεται αναλόγως και της διάρκειας της κρίσης. Ιδιαίτερη αναφορά θα πρέπει να γίνει ως προς την απόφαση για μείωση της φορολογίας του ειδικού φόρου κατανάλωσης στα καύσιμα κίνησης, κάτι άλλωστε που ήταν και πάγια θέση της ΣΕΚ εδώ και αρκετά χρόνια αφού ως γνωστόν πέραν του 50% της τελικής τιμής καυσίμων σχετίζεται με την επιβολή φορολογίας.

Ταυτόχρονα, η απόφαση για μη επιβολή του φόρου άνθρακα στα καύσιμα, η οποία αναμένεται να στο τέλος Αυγούστου 2026, υπό τις περιστάσεις κρίνεται αρκετά ικανοποιητική καθώς η απουσία αντισταθμιστικών μέτρων δεν άφησε κανένα περιθώριο για επιβολή τέτοιου φόρου. Η ΣΕΚ εδώ και χρόνια στο πλαίσιο της φορολογικής μεταρρύθμισης και των πράσινων φόρων είχε εγκαίρως προειδοποιήσει την ανάγκη εφαρμογής αντισταθμιστικών μέτρων τα οποία θα πρόσφεραν εναλλακτικές λύσεις σε καταναλωτές και εργαζόμενους.

Θετική εξέλιξη αποτελεί η μείωση του ΦΠΑ στον ηλεκτρισμό η οποία θα έχει διάρκεια μέχρι και το τέλος Μαρτίου 2027. Ταυτόχρονα, η απόφαση για μη-δενικό συντελεστή ΦΠΑ σε είδη τροφίμων, λαχανικών και φρούτων κρίνεται επίσης ως θετική εξέλιξη.

Την ίδια ώρα όμως το κράτος θα πρέπει



να επανασχεδιάσει τόσο την κοινωνική όσο και την στεγαστική του πολιτική με γνώμονα τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού, αφού ως γνωστό ένα ποσοστό 50% των εργαζομένων δεν έχει επωφεληθεί από την πρόσφατη φορολογική μεταρρύθμιση ενώ η εκτόξευση του κόστους διαβίωσης αποτελεί ένα επιπλέον κίνδυνο για αυτές τις ομάδες. Ενδεικτικά να αναφέρουμε πως με βάση στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου η άνοδος τιμών στην κατηγορία στέγαση, ηλεκτρισμός και άλλα καύσιμα μεταξύ 2021 και 2025 ήταν της τάξης του 22%. (σελ.5)

Παράλληλα, έχουν ανακοινωθεί μέτρα στήριξης της ξενοδοχειακής βιομηχανίας τα οποία θα πρέπει να είναι υποστηρικτικά της απασχόλησης της βιομηχανίας και της κατοχύρωσης των δικαιωμάτων των ξενοδοχουπαλλήλων. Στο πλαίσιο της προσπάθειας αυτής πραγματοποιήθηκε την περασμένη Τρίτη συνάντηση της ΣΕΚ και της ΠΕΟ

στην οποία εκ μέρους της ΣΕΚ συμμετείχε ο Γ.Γ Ανδρέας Φ. Μάτσας και ο Γ.Γ της ΟΥΞΕΚΑ-ΣΕΚ, Μιχάλης Φράγκου, με τον υπουργό Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Μαρίνο Μουσιούτα, όπου τέθηκε η ανάγκη διασφάλισης και διατήρησης των απολαβών των εργαζομένων στον ξενοδοχειακό τομέα με παράλληλη κατοχύρωση της αρχής της ίσης μεταχείρισης όλων των εργαζομένων χωρίς καμία διάκριση. Επιπλέον, η ηγεσία της ΣΕΚ τόνισε στον υπουργό Εργασίας, ότι οι εργοδότες δεν θα πρέπει να προβαίνουν σε πρακτικές που οδηγούν σε υποκατάσταση ή αποκλεισμό Κύπριων και Κοινοτικών εργαζομένων από εργαζόμενους Τρίτων Χωρών. Ως εκ τούτου, καθίσταται επιτακτική η ανάγκη για άμεση λήψη στοχευμένων μέτρων στήριξης με ξεκάθαρα και διαφανή κριτήρια, τα οποία θα συμβάλουν ουσιαστικά στη διατήρηση της απασχόλησης και στη διασφάλιση της σταθερότητας του κλάδου.

Η Διακήρυξη της Λευκωσίας, οδοδείκτης για την ευρωπαϊκή αγορά εργασίας

Η Διακήρυξη της Λευκωσίας η οποία δημοσιεύθηκε κατά τη διάρκεια του 30ου Παγκύπριου Συνεδρίου της ΣΕΚ από τη Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC) σηματοδοτεί αναμφίβολα την κατεύθυνση την οποία θα πρέπει να ακολουθήσει η ίδια η Ευρωπαϊκή Ένωση, το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα με στόχο την μακροπρόθεσμη ενίσχυση της κοινωνικής και οικονομικής βιωσιμότητας των κρατών μελών.

Σε ένα ιδιαίτερα κομβικό σημείο, με την άνοδο στο κόστος διαβίωσης και την αποβιομηχανοποίηση να λαμβάνουν όλο ένα και μεγαλύτερες διαστάσεις η Διακήρυξη της Λευκωσίας, αποτελεί προτεραιότητα. Ειδικότερα, όπως αναφέρεται στη Διακήρυξη η Ευρώπη δεν μπορεί να απαντήσει στις προκλήσεις αυτές με αποτυχημένες πολιτικές όπως είναι τα μέτρα λιτότητας και η περαιτέρω απορρύθμιση της αγοράς εργασίας. Μέσω της διακήρυξης η ETUC θεωρεί πως η απορρύθμιση της αγοράς εργασίας είναι η απειλή για την ανταγωνιστικότητα και όχι η λύση.

Την ίδια ώρα η διακήρυξη σημειώνει πως η οποιαδήποτε προσπάθεια διάβρωσης των συλλογικών συμβάσεων, η υποβάθμιση του κοινωνικού διαλόγου και

των εργασιακών δικαιωμάτων, θα έχει αρνητικά αποτελέσματα για τους εργαζόμενους. Περαιτέρω, σημειώνεται πως η υποβάθμιση των όρων απασχόλησης και των περιβαλλοντικών προτύπων δεν θα κάνει την Ευρώπη πιο ανταγωνιστική. Αντιθέτως, η Διακήρυξη της Λευκωσίας υποστηρίζει ότι η προσπάθεια πρέπει να είναι η ενίσχυση του ευρωπαϊκού κοινωνικού μοντέλου, με την ενίσχυση της καινοτομίας και της εκπαίδευσης. Η ETUC μέσω της διακήρυξης εκφράζει την αντίθεση της στην εφαρμογή του λεγόμενου 28ου καθεστώτος («28th Regime») όπως προτείνεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, καθώς θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη απορρύθμιση της αγοράς εργασίας εις βάρος της κοινωνικής συνοχής των κρατών μελών.

Με τα πιο πάνω, η Διακήρυξη της Λευκωσίας, κάνει κάλεσμα για μια πολιτική η οποία θα βασίζεται στο «Made in Europe» σε συνδυασμό με ποιοτικές θέσεις εργασίας, κάτι που μεταφράζεται σε δίκαιες απολαβές, ισχυρά δικαιώματα εργαζομένων, επέκταση κάλυψης από συλλογικές συμβάσεις, δίκαιη φορολογία.

Ταυτόχρονα, η διακήρυξη κάνει κάλεσμα για αύξηση των ιδιωτικών επενδύσεων αφού τα τελευταία χρόνια οι ιδιωτικές επενδύσεις ακολουθούν πτωτική

πορεία ενώ η κερδοφορία των επιχειρήσεων έχει εκτοξευθεί. Παράλληλα, οι δημόσιες επενδύσεις θα πρέπει να ενισχυθούν προωθώντας την ποιότητα της απασχόλησης, τη συλλογική κάλυψη, την ενίσχυση της εκπαίδευσης και την κοινωνική συνοχή.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση αναφέρει η Διακήρυξη της Λευκωσίας θα πρέπει να ενισχύσει τα εργασιακά πρότυπα, τη δημοκρατία, την ισότητα και το διεθνές δίκαιο. Στο πιο πάνω πλαίσιο η Διακήρυξη της Λευκωσίας, τονίζει την ανάγκη επίλυσης του κυπριακού προβλήματος στη βάση των ψηφισμάτων των Ηνωμένων Εθνών και του διεθνούς δικαίου. Καταληκτικά, η ETUC τονίζει την ανάγκη διασφάλισης αξιοπρεπών απολαβών, συντάξεων και υγιών συνθηκών στους χώρους εργασίας, στοιχεία τα οποία ενισχύουν την παραγωγικότητα. Η Διακήρυξη της Λευκωσίας, κάνει ρητή παραπομπή στην έκθεση Ντράγκι σε σχέση με την ανταγωνιστικότητα και τονίζει πως η ανταγωνιστικότητα σήμερα δεν έχει να κάνει με τη μείωση του εργατικού κόστους αλλά με τις δεξιότητες των εργαζομένων σημείο κλειδί το οποίο εντάσσεται και στην ευρωπαϊκή δράση για ενίσχυση της Ποιότητας στην Απασχόληση.

Εχουμε υποχρέωση να διαφυλάξουμε το θεσμό των συλλογικών συμβάσεων

☞ Η υπονόμευση του θα επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις σε όλους τους εργαζομένους

Ραγδαία η αύξηση εργαζομένων από Τρίτες χώρες

☞ Επιβεβλημένη η αναθεώρηση της Στρατηγικής Απασχόλησης

Για το συνδικαλιστικό κίνημα προέχει η ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων

☞ Οι εργοδότες έχουν υποχρέωση να τηρούν μέτρα προστασίας στους χώρους εργασίας

Αδιαπραγμάτευτος στόχος η διασύνδεση του κατώτατου μισθού με την ωριαία απόδοση

☞ Και ασφαλώς η επέκταση των συλλογικών συμβάσεων για όλους τους εργαζομένους

Τιμή σε όλους όσους θυσιάστηκαν για την ελευθερία της Κύπρου μας

☞ Τους έχουμε στη μνήμη και την καρδιά μας

Ιδιαίτερη ανησυχία μας προκαλεί η άνοδος των τιμών σε προϊόντα και υπηρεσίες

☞ Οι κρατικές υπηρεσίες να αυξήσουν επιτόπιους ελέγχους και ποινές

Κανένας συμβιβασμός σε φαινόμενα αισχροκέρδειας από τις επιχειρήσεις

☞ Οι καταναλωτές να είναι υποψιασμένοι και να καλούν εάν χρειαστεί στο 1429

Ημεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος έχει πολύ δρόμο ακόμα

☞ Προτεραιότητα να υπάρξει μια συνολική μεταρρύθμιση

Φορολογικές ελαφρύνσεις στη βάση της κοινωνικής δικαιοσύνης

☞ Η αναβολή επιβολής φόρου άνθρακα είναι προς τη σωστή κατεύθυνση

Ωρα κατάρτισης του σχεδίου για επέκταση των συλλογικών συμβάσεων

☞ Η συζήτηση βρίσκεται ενώπιον της αρμόδιας τεχνικής επιτροπής

Να εξαιρεθεί κάθε διάκριση στους χώρους εργασίας

☞ Η οδηγία για διαφάνεια των μισθών πρέπει να προχωρήσει

Ηαπόφαση για τα μέτρα στήριξης αλλά και το περιεχόμενο τους είναι σωστή

☞ Ωστόσο πάντοτε υπάρχει περιθώριο βελτίωσης προς όφελος όλων

Εκτόξευση του αριθμού των εργαζομένων από Τρίτες χώρες. Ώρα επανασχεδιασμού της Στρατηγικής Απασχόλησής τους



Του Γιώργου Πυρίσιη*

Εδώ και αρκετά χρόνια η αγορά εργασίας στην Κύπρο παρουσιάζει σημαντική αλλαγή τόσο σε ότι αφορά τον αριθμό των απασχολούμενων, τις εθνικότητες και τις απολαβές τους. Είναι γεγονός ότι η απασχόληση παρουσίασε εντυπωσιακή άνοδο. Ενδεικτικά είναι τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου όπου στο τέλος του 2018 ο αριθμός των απασχολούμενων ήταν στις 347.645 ενώ στο τέλος του 2025 ο αριθμός αυτός ανήλθε στις 455.151. Αυτή ήταν μια άνοδος της τάξης του 31%. Επί του συνόλου οι Κύπριοι εργαζόμενοι στο τέλος του 2018 ήταν στο 80.29% ενώ στο τέλος του 2025 ήταν στο 71.64%. Ταυτόχρονα, οι Κοινοτικοί εργαζόμενοι το 2018 ήταν στο 11.86% ενώ στο τέλος του 2025 ήταν στο 11.66%.



Δηλαδή, το ποσοστό των εργαζομένων από ευρωπαϊκά κράτη παρέμεινε αναλλοίωτο. Ωστόσο, το ποσοστό των εργαζομένων από τρίτες χώρες αυξήθηκε ραγδαία στα υπό αναφορά χρόνια. Ειδικότερα, στο τέλος του 2018 το ποσοστό των απασχολούμενων από Τρίτες χώρες ήταν στο 7.84% ενώ στο τέλος του 2025 έφτασε στο 16.68%. Επιπλέον, ο συνολικός αριθμός των εργαζομένων από Τρίτες χώρες ήταν στο τέλος του 2018 στις 27.270 ενώ στο τέλος του 2025 έφτασε τις 75.943, μια ποσοστιαία άνοδος της τάξης του 174%. Παράλληλα, ποσοστό 46% των εργαζομένων από Τρίτες χώρες απασχολούνται υπό μορφή προσωρινής απασχόλησης. Από σύνολο 75.934 εργαζομένων από Τρίτες χώρες οι 34.880 ήταν σε καθεστώς προσωρινής απασχόλησης.

Τα πιο πάνω στοιχεία είναι απολύτως ενδεικτικά για να αντιληφθούμε το μέγεθος και τις

διαστάσεις του ζητήματος που αφορά την ανεξέλεγκτη εισαγωγή εργαζομένων από Τρίτες χώρες. Αναμφίβολα, υπάρχουν ανάγκες σε τομείς και κλάδους της οικονομίας οι οποίοι «διψούν» για εργαζόμενους. Ωστόσο, οι ανάγκες αυτές δεν μπορούν να επισκιάσουν την καλύτερη ρύθμιση σε ότι αφορά την εισαγωγή εργαζομένων από Τρίτες χώρες. Αυτό συνεπάγεται αναθεώρηση ή καλύτερη ρύθμιση της στρατηγικής που αφορά την εισαγωγή εργαζομένων από Τρίτες χώρες, όχι σε μια προσπάθεια περιορισμού της ανάπτυξης και της ανάγκης της αγοράς εργασίας για στελέχωση των κενών θέσεων αλλά σε μια προσπάθεια καλύτερου ελέγχου των διαδικασιών. Η ανεξέλεγκτη εισαγωγή εργαζομένων από Τρίτες χώρες θα απορρυθμίσει περαιτέρω την αγορά εργασίας και θα υπονομεύσει ακόμα περισσότερο το θεσμό των συλλογικών συμβάσεων. Ας μην ξεχνάμε ότι στο τέλος του 2025 με βάση τα τελευταία στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας Κύπρου σε ότι αφορά τους δείκτες φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού το 29.2% των εργαζομένων από Τρίτες χώρες βίωνε τον κίνδυνο φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού. Δηλαδή, ένας στους τρεις. Την ίδια ώρα οι απολαβές για μεγάλη μερίδα εργαζομένων αυτής της κατηγορίας παραμένουν οι πιο χαμηλές.

Το κράτος σε συνεργασία με τους κοινωνικούς εταίρους θα πρέπει να εξεύρουν τρόπους αντιμετώπισης των αρνητικών επιπτώσεων που δημιουργούνται στην αγορά εργασίας με την ανεξέλεγκτη εισαγωγή εργαζομένων από Τρίτες χώρες. Η χαλάρωση των διαδικασιών θα οδηγήσει σε συνθήκες πλήρους απορρύθμισης στην αγορά, σε διεύρυνση των κοινωνικών και οικονομικών ανισοτήτων και σε καταστάσεις που κανένας εργαζόμενος, είτε Κύπριος ή μη δεν θέλει να βιώσει.

*Υπεύθυνος – Τμήμα Οικονομικών Μελετών ΣΕΚ

“ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ”

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

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



ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2026

Τετάρτη 1 Απριλίου	Πέμπτη 2 Απριλίου	Παρασκευή 3 Απριλίου	Σάββατο 4 Απριλίου	Κυριακή 5 Απριλίου	Δευτέρα 6 Απριλίου	Τρίτη 7 Απριλίου
Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας, Μαρτύρων Γεροντίου και Βασιλείδου	Οσίου Τίτου του θαυματουργού	Οσίου Ιλλυριού	Σάββατο του Λαζάρου, Οσίων Γεωργίου του εν τω Μαλεώ, Ζωσιμά και Πλάτωνος, Θεωνά αρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης	Κυριακή των Βαίων, Αγίας Αργυρής νεομάρτυρος	Μεγάλη Δευτέρα, Αγίου Ευτυχίου	Μεγάλη Τρίτη, Μάρτυρος Καλλιπίου εν Πέργη, Μαρτύρων Ακυλίνας και Ρουφίνου και των συν αυτοίς διακοσίων

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

Δίωρη στάση εργασίας από όλους τους οδηγούς λεωφορείων Παγκύπρια



Λευκωσία

Λεμεσός

Πάφος

Λάρνακα

Σε δίωρη στάση εργασίας, από τις 09:00 έως τις 11:00 το πρωί, κατήλθαν την Παρασκευή 27 Μαρτίου 2026 οι οδηγοί λεωφορείων παγκύπρια, μέλη της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ και της ΣΕΓΔΑΜΕ-ΛΙΝ-ΠΕΟ, εκφράζοντας την έντονη ανησυχία τους για τα προβλήματα που προκύπτουν από τη λειτουργία του συστήματος φωτοεπισήμανσης. Παρά τις επανειλημμένες παρεμβάσεις και προειδοποιήσεις των συντεχνιών προς το Υπουργείο Μεταφορών, δεν έχει δοθεί μέχρι σήμερα ουσιαστική λύση. Οι οδηγοί καλούνται να συμμορφωθούν με ένα σύστημα που δεν λαμβάνει υπόψη τις ιδιαιτερότητες της οδήγησης λεωφορείου. Συγκεκριμένα, η απουσία προειδοποιητικών συστημάτων για τον κόκκινο σηματοδότη οδηγεί συχνά σε απότομα φρεναρίσματα, τα οποία εγκυ-

μονούν σοβαρούς κινδύνους για την ασφάλεια των επιβατών. Ένα λεωφορείο, λόγω του μεγέθους του και της μεταφοράς επιβατών που είτε δεν φέρουν ζώνες ασφαλείας είτε είναι όρθιοι, δεν μπορεί να ακινητοποιηθεί απότομα χωρίς κίνδυνο τραυματισμών.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ Χαράλαμπος Αυγουστή ανέφερε ότι το Υπουργείο Μεταφορών δεν έχει δώσει συγκεκριμένες απαντήσεις για το θέμα. «Έχουμε προτείνει κάποιες λύσεις όπως είναι η εγκατάσταση χρονομέτρων ή φωτεινών σηματοδοτών που να προειδοποιούν για το κόκκινο που θα ανάψει», ανέφερε.

Είπε επίσης ότι υπήρξαν μικροτραυματισμοί επιβατών κατά την προσπάθεια των οδηγών να σταματήσουν έγκαιρα στις κάμερες φωτοεπισήμανσης.

Ο κ. Αυγουστή επισήμανε ότι ένα όχημα 12 μέτρων και σχεδόν 20 τόνων, όπως είναι το λεωφορείο, είναι πολύ πιο δύσκολο να σταματήσει έγκαιρα και ομαλά, ακόμη και με μικρές ταχύτητες των 15 και 20 χιλιομέτρων.

«Δεν ζητούμε να μην καταγγέλλονται οι οδηγοί για τις παραβάσεις τους, ούτε να διαγράφονται οι βαθμοί ποινής τους», ξεκαθάρισε. «Απλά ζητούμε προειδοποίηση πριν ανάψει το κόκκινο έτσι ώστε να μπορούν να σταματούν πιο ομαλά και να μην κινδυνεύουν οι επιβάτες».

«Αν δεν υπάρξει ανταπόκριση, αντιλαμβάνεστε ότι το επόμενο βήμα θα είναι η κλιμάκωση των μέτρων», προειδοποίησε ο κ. Αυγουστή.

24ωρη απεργία εργαζομένων στα υποστηρικτικά προγράμματα του υπουργείου Παιδείας

Με πορεία προς το Προεδρικό Μέγαρο και συνθήματα όπως «Εργασία με δικαιώματα και αξιοπρέπεια», «Όχι στη δυσμενή μεταχείριση» και «Διεκδικούμε αναγνώριση της υπηρεσίας μας», εργαζόμενοι στα υποστηρικτικά προγράμματα του Υπουργείου Παιδείας πραγματοποίησαν την Πέμπτη 26 Μαρτίου, 24ωρη απεργία.

Οι εργαζόμενοι, κρατώντας πανό και φωνάζοντας συνθήματα, εξέφρασαν την έντονη δυσαρέσκειά τους για την παρατεταμένη εργασιακή ανασφάλεια και τη συνεχιζόμενη, άνιση μεταχείριση που βιώνουν εδώ και χρόνια.

Μιλώντας στους εργαζόμενους έξω από το Προεδρικό, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ-ΣΕΚ, Πώργος Κωνσταντίνου, τόνισε ότι η μαζική συμμετοχή στην κινητοποίηση στέλνει ξεκάθαρο μήνυμα πως οι εργαζόμενοι δεν πρόκειται να ανεχθούν άλλη κοροϊδία.

Όπως ανέφερε, οι θέσεις των συντεχνιών είναι τεκμηριωμένες και εναρμονισμένες τόσο με την εθνική νομοθεσία όσο και με το ευρωπαϊκό δίκαιο, επισημαίνοντας ότι η ίδια η Κυβέρνηση φαίνεται να αναγνωρίζει το δίκαιο των αιτημάτων, κάτι που -όπως σημείωσε- έχει παραδεχθεί και η Υπουργός Παιδείας, Αθηνά Μιχαηλίδου.

Ο κ. Κωνσταντίνου κάλεσε την Κυβέρνηση να κα-

ταθέσει άμεσα το σχετικό νομοσχέδιο στη Βουλή, με ρυθμίσεις που να συνάδουν με το ευρωπαϊκό δίκαιο, ώστε να δοθεί οριστική λύση σε ένα πρόβλημα που ταλανίζει τους εργαζόμενους για περισσότερο από μία δεκαετία, κατά την οποία βιώνουν τη χειρότερη μορφή απασχόλησης, αυτή της αγοράς υπηρεσιών.

«Σας καλούμε να μείνουμε ενωμένοι και να αναμένουμε από την Κυβέρνηση να πράξει το καθήκον της. Εάν δεν το πράξει, ο αγώνας μας θα συνεχιστεί μέχρι τη δικαίωση», υπογράμμισε.

Κατά τη διάρκεια της κινητοποίησης, οι συντεχνίες επέδωσαν υπόμνημα στο Προεδρικό. Το υπόμνημα παρέλαβε, εκ μέρους του Προέδρου της Δημοκρατίας, ο Αναπληρωτής Κυβερνητικός Εκπρόσωπος, Πάννης Αντωνίου.

Στο υπόμνημα επισημαίνεται ότι, μετά από πολυετή περίοδο αβεβαιότητας και άνισης μεταχείρισης, οι εργαζόμενοι βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα προτεινόμενο νομοσχέδιο που, αντί να επιλύει τα προβλήματα, δημιουργεί νέους κινδύνους για εκατοντάδες άτομα.

Μετά την κινητοποίηση, οι συντεχνίες κλήθηκαν την περασμένη Τρίτη, 31 Μαρτίου, στην Επιτροπή Εργασίας της Βουλής. Το νομοσχέδιο θα τεθεί προς ψήφιση στις 6 Απριλίου.



ΟΑΥ: Ανυπόστατοι οι ισχυρισμοί για κακοδιαχείριση στο ΓεΣΥ

• Ο ΟΑΥ παραμένει σταθερά προσηλωμένος στην ορθολογική διαχείριση των φαρμάκων και των πόρων του Ταμείου του ΓεΣΥ,

Ανυπόστατους χαρακτηρίζει ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ) τους ισχυρισμούς σε δημοσιεύματα στον Τύπο αναφορικά με «δήθεν κακοδιαχείριση, διπλοπληρωμές και σπατάλη πόρων του Ταμείου του ΓεΣΥ», σημειώνοντας ότι οι πόροι του Ταμείου του ΓεΣΥ είναι «πλήρως διασφαλισμένοι».

Αναφερόμενος σε δημοσιεύματα που αφορούν τις χρεώσεις και πληρωμές για καινοτόμα φάρμακα, ο ΟΑΥ σημειώνει ότι το θέμα αφορά αποκλειστικά μια διαδικαστική ρύθμιση για τη διαχείριση συγκεκριμένων καινοτόμων φαρμάκων τα οποία χορηγούνται από τα νοσηλευτήρια κυρίως στη βάση ονομαστικών αιτημάτων, και η αγορά των οποίων γίνεται με τη συνδρομή της Διεύθυνσης Αγορών και Προμηθειών (ΔΑ&Π) του Υπουργείου Υγείας, μέσω δημόσιων συμβάσεων που συνάπτονται προς εξασφάλιση χαμηλότερων τιμών και εξοικονομήσεων για το Ταμείο του ΓεΣΥ.

Όπως σημειώνει, τα εν λόγω φάρμακα διατίθενται στα νοσηλευτήρια από τη ΔΑ&Π χωρίς άμεση οικονομική επιβάρυνση κατά την παραλαβή τους, και παράλληλα σε μηνιαία βάση εφαρμόζεται διαδικασία συμψηφισμού κατά την οποία ο ΟΑΥ αποζημιώνει τα νοσηλευτήρια για τις απαιτήσεις που υποβάλλουν για τα εν λόγω φάρμακα και ταυτόχρονα χρεώνει τα νοσηλευτήρια με το κόστος των φαρμάκων που παρέλαβαν από τη ΔΑ&Π.

Με αυτό τον τρόπο, σημειώνει ο ΟΑΥ, «διασφαλίζονται αφενός χαμηλότερες τιμές φαρμάκων μέσω των δημόσιων διαγωνισμών της ΔΑ&Π, και αφετέρου διασφαλίζεται η ορθολογική δια-



χείριση των φαρμάκων, αφού τα νοσηλευτήρια χρεώνονται και είναι υπεύθυνα για τα εν λόγω φάρμακα τα οποία χορηγούν στους δικαιούχους του ΓεΣΥ».

Σε ό,τι αφορά τη συσσώρευση οφειλόμενου ποσού προς τον Οργανισμό αναφορικά με τις πιο πάνω χρεώσεις των νοσηλευτηρίων κατά την έναρξη της πιο πάνω διαδικασίας και την ανάληψη της αρμοδιότητας των ονομαστικών αιτημάτων από τον Οργανισμό από την 01/12/2024, ο Οργανισμός σημειώνει ότι έπρεπε κατά το μεταβατικό στάδιο και μέχρι την ολοκλήρωση της προσαρμογής στα συστήματα του, να αντλεί τα στοιχεία που ήταν απαραίτητα για τις χρεώσεις από δύο διαφορετικές βάσεις δεδομένων και να προχωρά σε χειροκίνητη αντιστοίχιση και επεξεργασία. Ως αποτέλεσμα αυτού χρειάστηκε κα-

ποιο χρονικό διάστημα για τον τελικό υπολογισμό των οφειλών και τη διευθέτησή τους.

«Ο Οργανισμός έχει ήδη προχωρήσει στην είσπραξη πέραν του 50% του αρχικά οφειλόμενου ποσού και έχει προβεί σε σχετικές διευθετήσεις με τα νοσηλευτήρια μέσω των οποίων γίνεται σε μηνιαία βάση ο συμψηφισμός του υπόλοιπου ποσού μέχρι την πλήρη εξόφλησή του», υπογραμμίζει.

Καταληκτικά, ο ΟΑΥ αναφέρει ότι παραμένει σταθερά προσηλωμένος στην ορθολογική διαχείριση των φαρμάκων και των πόρων του Ταμείου του ΓεΣΥ, τους οποίους διαχειρίζεται πάντοτε με διαφάνεια και στη βάση βέλτιστων πρακτικών προς όφελος του Συστήματος και της αποτελεσματικής εξυπηρέτησης των δικαιούχων του ΓεΣΥ.

Υπηρεσία Χορηγιών και Επιδομάτων

Υποβολή αιτήσεων για παραχώρηση κρατικής φοιτητικής μέριμνας

• Μετά την τροποποίηση της σχετικής νομοθεσίας

Η Υπηρεσία Χορηγιών και Επιδομάτων του Υπουργείου Οικονομικών ενημερώνει το κοινό ότι, λαμβάνοντας υπόψη ότι εκκρεμεί ενώπιον της Βουλής των Αντιπροσώπων πρόταση για τροποποίηση της σχετικής νομοθεσίας, η έναρξη υποβολής των αιτήσεων για κρατική φοιτητική μέριμνα για το ακαδημαϊκό έτος 2025/2026 θα πραγματοποιηθεί μετά την ψήφιση των νομοθετικών αλλαγών.

Θυμίζουμε με αυτή την ευκαιρία ότι το νομοσχέδιο που έχει κατατεθεί προνοεί:

- την αύξηση των εισοδηματικών κατηγοριών κατά €5.000 για κάθε εισοδηματική κατηγορία,
- την αύξηση της φοιτητικής χορηγίας κατά 10% για οικογενειακές μονάδες με ετήσιο εισόδημα μέχρι €44.000 και
- την άρση των εισοδηματικών και περιουσιακών κριτηρίων για οικογένειες με πέραν των 5 εξαρτώμενων τέκνων.

Το κοινό θα ενημερωθεί για την ημερομηνία έναρξης της υποβολής των αιτήσεων με νέα ανακοίνωση που θα εκδοθεί για το σκοπό αυτό, και θα θέλαμε να διαβεβαιώσουμε ότι θα δοθεί επαρκής χρόνος για υποβολή των αιτήσεων.

Παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι όπως προβούν έγκαιρα στις απαραίτητες προετοιμασίες και ενέργειες, ώστε να διασφαλιστεί η ομαλή και έγκαιρη υποβολή των αιτήσεών τους. Διευκρινίζεται ότι, οι αιτήσεις υποβάλλονται αποκλειστικά από τους γονείς ή τους νόμιμους κηδεμόνες των φοιτητών εκτός από εξαιρετικές περιπτώσεις που προνοούνται στη νομοθεσία

Για τον σκοπό αυτό, οι ενδιαφερόμενοι αιτητές, θα πρέπει:

να είναι εγγεγραμμένοι χρήστες στην Ηλεκτρο-



Παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι όπως προβούν έγκαιρα στις απαραίτητες προετοιμασίες και ενέργειες, ώστε να διασφαλιστεί η ομαλή και έγκαιρη υποβολή των αιτήσεών τους

νική Υπηρεσία CY Login (ταυτοποιημένα φυσικά πρόσωπα). Πρόκειται για έναν προσωπικό λογαριασμό, ο οποίος δίνει στους πολίτες ασφαλή πρόσβαση σε κυβερνητικές υπηρεσίες και να δημιουργήσουν λογαριασμό στο CY Login κάνοντας εγγραφή στον σχετικό σύνδεσμο.

Επιπρόσθετες πληροφορίες, που αφορούν την διαδικασία υποβολής της αίτησης, και τα παραστατικά που είναι απαραίτητα να υποβληθούν με την αίτηση διατίθενται στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Χορηγιών και Επιδομάτων του Υπουργείου Οικονομικών.

Το Υπουργικό συμβούλιο ενέκρινε

Οκτώ μέτρα στήριξης για τα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις

Στοχευμένα μέτρα για τη στήριξη νοικοκυριών και επιχειρήσεων απέναντι στη ραγδαία αύξηση του κόστους ενέργειας ενέκρινε το Υπουργικό Συμβούλιο, επιδιώκοντας να ανακουφίσει κυρίως τις πιο ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.

Το πακέτο, το οποίο καταρτίστηκε από το Υπουργείο Οικονομικών, περιλαμβάνει παρεμβάσεις που στοχεύουν στον περιορισμό των οικονομικών πιέσεων και στη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής.

Συγκεκριμένα:

1. Μείωση του συντελεστή του ΦΠΑ στο ηλεκτρικό ρεύμα που θα αφορά οικιακή χρήση στο 5%. Το μέτρο αυτό θα έχει ισχύ από 1/5/2026 έως 31/3/2027.

2. Μηδενικός συντελεστής του ΦΠΑ σε ορισμένα είδη κρεάτων. Επίσης μηδενικός θα είναι και ο συντελεστής ΦΠΑ για τα πουλερικά και τα ψάρια. Το μέτρο αυτό θα έχει ισχύ από τον Απρίλιο έως Σεπτέμβριο 2026. Τα προϊόντα αυτά προστίθενται στα ήδη υφιστάμενα με μηδενικό συντελεστή ΦΠΑ, φρούτα και λαχανικά.



3. Μείωση του ειδικού Φόρου Κατανάλωσης στα καύσιμα κίνησης με ισχύ από τον Απρίλιο - Ιούνιο 2026 κατά 8,33 σεντ. Εξαιρείται από το μέτρο αυτό το πετρέλαιο θέρμανσης.

4. Μη επιβολή της Πράσινης Φορολογίας στα

καύσιμα, που θα είχε επιβαρύνει επιπλέον το κόστος καυσίμων, κατά 9 σεντ το λίτρο.

5. Επιδότηση 30% των απολαβών εργαζομένων στην ξενοδοχειακή βιομηχανία, για μονάδες και τουριστικά καταλύματα που θα είναι σε λειτουργία για όλη την περίοδο από την 1η Απριλίου μέχρι τις 30 Απριλίου 2026.

6. Σχέδιο για περαιτέρω στήριξη αεροπορικών εταιρειών για διασφάλιση της απρόσκοπτης σύνδεσης της χώρας μας με σημαντικούς προορισμούς προσέλκυσης τουριστών.

7. Σχέδιο επιδότησης για τους αγρότες για αγορά λιπασμάτων με κάλυψη 15% του κόστους, για τους μήνες Απρίλιο και Μάιο.

8. Σχέδιο επιδότησης για τους Αγρότες για γεωργικά εφόδια, με κάλυψη 15% του κόστους αγοράς, για τους μήνες Απρίλιο και Μάιο. Το κόστος των μέτρων εκτιμάται στα 200 εκατομμύρια ευρώ.

Ημερομηνία εξέτασης αιτήσεων για συντάξεις / επιδόματα / βοηθήματα

Οι Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, σε μια προσπάθεια περαιτέρω εξυπηρέτησης των πολιτών, εκδίδουν σε εβδομαδιαία βάση ανακοίνωση ως προς την ημερομηνία εξέτασης των αιτήσεων που παραλήφθηκαν και αφορούν σε Συντάξεις / Επιδόματα / Βοηθήματα. Σημειώνεται ότι, εκκρεμεί η εξέταση των αιτήσεων που παραλήφθηκαν σε προγενέστερες ημερομηνίες, για τις οποίες ζητήθηκαν και αναμένονται πρόσθετα στοιχεία από τους αιτητές.

1. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις όσων μισθωτών τερματίστηκε η απασχόληση τους και η περίοδος ανεργίας τους άρχισε στις 20/01/2026. Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2026.

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Απρίλιο του 2025. Σημειώνεται ότι, υπάρχει αριθμός αιτήσεων που έχουν υποβληθεί πριν την πιο πάνω ημερομηνία για τις οποίες όμως δεν μπορεί να ολοκληρωθεί η εξέταση διότι οι εργοδότες δεν έχουν αποστείλει ακόμη τα στοιχεία που τους έχουν ζητηθεί.

3. ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που παραλήφθηκαν την περίοδο Ιανουαρίου 2026.

4. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2025 - Ιανουαρίου 2026, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

5. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2026, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου 2026.

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Σεπτεμβρίου - Οκτωβρίου 2025.

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

9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι



παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Νοέμβριο - Δεκέμβριο 2025.

10. ΣΥΝΤΑΞΗ ΧΗΡΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος δε λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2026. Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα σύζυγος λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2026.

11. ΒΟΗΘΗΜΑ ΚΗΔΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε σύνταξη χηρείας εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2026. Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε θεσμοθετημένη σύνταξη, δεν είχε σύζυγο και το αίτημα για βοήθημα κηδείας προέρχεται από άλλο πρόσωπο που ανέλαβε τα έξοδα της κηδείας, εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2026. Για τις περιπτώσεις όπου ο αποβιώσας / η αποβιώσασα λάμβανε κοινωνική σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2026. Για άλλες περιπτώσεις (πχ. ο/η αποβιώσας/σα ήταν/δεν ήταν συνταξιούχος και είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα δεν ήταν συνταξιούχος και δεν είχε σύζυγο, ο/η αποβιώσας/σα ήταν νεαρό άτομο, άγαμος/η, και η αίτηση προέρχεται από τον γονέα ή από τα αδέρφια του/της, ο/η αποβιώσας/σα ήταν αγνοούμενος/η) εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2026.

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Ιανουαρίου 2026.

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 16/03/2026. Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Ιανουάριο - Φεβρουάριο του 2026.

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 02/03/2026. Επανεξέτασή αίτησης για σκοπούς συνεχόμενης πληρωμής, μετά την πρώτη πληρωμή που έλαβε η αιτήτρια, πραγματοποιείται άμεσα, αφού υποβληθούν όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

15. ΕΠΙΔΟΜΑ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 19/01/2026.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις με περίοδο Γονικής Αδειας που αφορά Ιανουάριο 2026.

17. Αιτήσεις θεσμοθετημένης σύνταξης, χηρείας και ανικανότητας οι οποίες πληρώνονται με βάση τις διμερείς συμβάσεις και τον Κανονισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης 883/04:

Θεσμοθετημένη Σύνταξη: Εξετάζονται οι αιτήσεις για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς, για αιτητές με ημερομηνία γεννήσεως το 1958-1962. **Σύνταξη Ανικανότητας:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου 2024. **Σύνταξη Χηρείας:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς. **Επίδομα Ορφάνιας:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Νοεμβρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

18. Ποινικές Υποθέσεις: Τον Φεβρουάριο 2026 εκκρεμούσαν 6049 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 3276 αφορούν εργοδότες και οι 2773 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Ομιλία ΓΓ ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσα στο 30ο Παγκύπριο Συνέδριο ΣΕΚ:

«Επιβάλλεται η λήψη πιο συγκεκριμένων και διευρυμένων ως προς την εφαρμογή μέτρων, ως αντίδοτο στην ακρίβεια»

Συνέχεια από την προηγούμενη έκδοση.

Σε μία περίοδο συνεχούς αύξησης του κόστους ζωής, επιβάλλεται η λήψη πιο συγκεκριμένων και διευρυμένων ως προς την εφαρμογή μέτρων, ως αντίδοτο στην ακρίβεια:

- 1ο Η βελτίωση των μισθών και η διασύνδεσή τους με το κόστος ζωής, αποτελεί ένα δίκαιο αλλά και επιβεβλημένο αίτημα, μέσω και της επέκτασης της εφαρμογής των συλλογικών συμβάσεων

- 2ο Μειωμένη φορολογική επιβάρυνση. Η φορολογική μεταρρύθμιση, μετά και την περαιτέρω βελτίωση που έχει επιφέρει η παρέμβαση και της ΣΕΚ, τόσο προς τον Υπουργό Οικονομικών, όσο και κατά τη συζήτηση του θέματος στην Επιτροπή Οικονομικών της Βουλής, βρίσκεται προς τη σωστή κατεύθυνση.

Το γεγονός όμως πως, ένας στους δύο περίπου εργαζόμενους βρίσκεται κάτω από το φορολογητέο εισόδημα και ως εκ τούτου δεν έχει οποιαδήποτε επίδραση, επιβάλλει στόχευση ως προς τη βελτίωση των κοινωνικών παροχών, σε συνάρτηση και με το επίδομα τέκνου και τη φοιτητική χορηγία.

Παράλληλα, θα πρέπει να υπάρξει διασύνδεση της μεταρρύθμισης με την πράσινη μετάβαση, η οποία είναι σημαντικό να περιλαμβάνει τα ανάλογα αντισταθμιστικά μέτρα για ομαλή και δίκαιη μετάβαση. Είναι θέση και άποψη της ΣΕΚ πως, αυτά τα μέτρα θα έπρεπε να αποτελούσαν κυρίαρχο μέρος μιας συνολικής μεταρρύθμισης.

Η συνεχιζόμενη ακρίβεια, επιβάλλει και τη συνέχιση της συζήτησης σε ότι αφορά τη μεταρρύθμιση στην έμμεση φορολογία, έτσι ώστε να στηριχτούν ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού και χαμηλά εισοδηματικά στρώματα. Συγκεκριμένα, είναι σημαντική η επανεξέταση της προσωρινότητας των μέτρων επιδότησης της ηλεκτρικής ενέργειας, όπως και η επανασυζήτηση της μείωσης του φόρου κατανάλωσης στα καύσιμα.

- 3ο Συγκροτημένη και ολοκληρωμένη στεγαστική πολιτική, η οποία να διαλαμβάνει την ενίσχυση της κοινωνικής στέγασης, με συγκεκριμένα εισοδηματικά κριτήρια, (με προτεραιότητα σε νεαρά ζευγάρια και μονογονεϊκές οικογένειες). Για τη ΣΕΚ, θεωρείται ως αυτονόητη εξέλιξη, η δημιουργία συνέργειας και δομημένης συνεργασίας, ανάμεσα στον Κυπριακό Οργανισμό Ανάπτυξης Γης (ΚΟΑΓ) και στον Οργανισμό Χρηματοδότησης Στέγης (ΟΧΣ).

- 4ο Η θέσπιση του κατώτατου μισθού, αποτέλεσε σημαντική εξέλιξη, παρά το γεγονός πως συνεχίζουν να υπάρχουν σημαντικά ελλείμματα, που περιορίζουν τη θετική επίδρασή του προς τους επηρεαζόμενους εργαζόμενους. Η πρόσφατη αύξηση του κατώτατου μισθού, θεωρούμε πως θα πρέπει να επανεξεταστεί, τόσο ως προς το ύψος και τη διασύνδεσή του με το 60% του διάμεσου μισθού, όσο και προς την ωριαία του απόδοση, έτσι ώστε να μην δημιουργούνται διαφορετικών ταχυτήτων επηρεαζόμενοι. Είναι επίσης σημαντική η ενσωμάτωση στο Διάταγμα, των μισθών πρόσληψης όπως αυτοί καθορίζονται στις κλαδικές συλλογικές συμβάσεις.

- 5ο Η ΣΕΚ δεν φοβάται ούτε αντιτίθεται στις μεταρρυθμίσεις, υπό την προϋπόθεση ότι γίνονται σωστά και ολοκληρωμένα. Η συζήτηση για τη μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, βρίσκεται σε εξέλιξη, προδιαγράφοντας τις δυνατότητες που δημιουργούνται για μία, συνολική μεταρρύθμιση. Σαφή προσανατολισμό για τη ΣΕΚ, αποτελεί, ανάμεσα σε άλλα, η δημιουργία συνθηκών παραχώρησης κατώτατης



σύνταξης που να μην βρίσκεται κάτω από το όριο της φτώχειας, να διασυνδέεται με τον δεύτερο πυλώνα συνταξιοδοτικών παροχών, που είναι τα Ταμεία Προνοίας, και να ρυθμίζεται οριζόντια και καθολικά το θέμα της αναλογιστικής αναπροσαρμογής (12%). Προς αυτή την κατεύθυνση η ΣΕΚ, θα συνεχίσει να συνδράμει εποικοδομητικά στη θετική κατάληξη της όλης διαδικασίας.

- 6ο Η εξελισσόμενη κατάσταση, η οποία μπορεί να επιβαρύνει περαιτέρω τα κοινωνικοοικονομικά δεδομένα, θα πρέπει να απασχολήσει τους κοινωνικούς εταίρους και ως εκ τούτου έχουμε ήδη ζητήσει από τον Υπουργό Οικονομικών τη σύγκλιση της Συμβουλευτικής Οικονομικής Επιτροπής, για ενημέρωση, αξιολόγηση των δεδομένων και των προκλήσεων, όπως και την κατάθεση συγκεκριμένων εισηγήσεων. Ενδεχομένως να πρέπει να εξεταστεί και η ανάγκη ενεργοποίησης Ευρωπαϊκών εργαλείων στήριξης, όπως είναι το SURE.

Κυρίες και Κύριοι, φίλες και φίλοι σύνεδροι, Η αγορά εργασίας αλλάζει με πολύ γρήγορους ρυθμούς. Η καλύτερη ρύθμισή της, δημιουργεί συνθήκες ανάπτυξης, κερδοφορίας και κοινωνικής συνοχής. Ως εκ τούτου, η δημιουργία συνθηκών ομαλής μετάβασης στη ψηφιακή τεχνολογία μέσα από την κατάρτιση, επανακατάρτιση και ενίσχυση των δεξιοτήτων στη βάση και των νέων τάσεων, αναγκών και προοπτικών της αγοράς, είναι απόλυτα αναγκαία. Συμπληρωματικά και ενισχυτικά, επιβάλλεται η διασύνδεση του εκπαιδευτικού συστήματος με την αγορά εργασίας, δίνοντας παράλληλα, έμφαση στην τεχνική εκπαίδευση και στα συστήματα μαθητείας.

Σαφής παράμετρος ανάπτυξης αποτελεί η βελτίωση της παραγωγικότητας, η οποία διασυνδέεται, ως υποχρέωση του κράτους και των επιχειρήσεων, με την επένδυση στη νέα τεχνολογία, στην κατάρτιση και στη βελτίωση των όρων απασχόλησης και των συνθηκών ασφάλειας και υγείας στην εργασία. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι ιδιαίτερα σημαντική και η υπενθύμιση πως, η Στρατηγική για την Απασχόληση Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, παρουσιάζει σημαντικά κενά και ελλείψεις που δημιουργούν δυνατότητες εκμετάλλευσης από μερίδα εργοδοτών, διαιωνίζοντας τον αθέμιτο ανταγωνισμό ανάμεσα σε εργαζόμενους και επιχειρήσεις.

Η συζήτηση του θέματος θα πρέπει να επανέλθει στο Εργατικό Συμβουλευτικό Σώμα, προς αποτροπή περαιτέρω εκμετάλλευσης των κενών, μέσα και από την προώθηση παράτυπων διαδικασιών παραχώρησης αδειών εργασίας εργαζομένων από Τρίτες Χώρες.

Η ενίσχυση των ελέγχων της αγοράς αποτελεί επίσης έναν επιπρόσθετο πυλώνα ρύθμισης

της αγοράς εργασίας, καλώντας το κράτος να προωθήσει χωρίς άλλη καθυστέρηση την εφαρμογή του λογισμικού συστήματος ΕΡΓΑΝΗ II. Επιπρόσθετα, η άμεση εφαρμογή του Νομοσχεδίου για διαφάνεια στους μισθούς, θα λειτουργήσει ως ένα επιπρόσθετο ενισχυτικό εργαλείο επαναρύθμισης της αγοράς εργασίας, στο πλαίσιο και της μισθολογικής ισότητας.

Φίλε Πρόεδρε,

Η Κυπριακή Προεδρία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης βρίσκεται σε εξέλιξη. Η Εκτελεστική Επιτροπή της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων, έχει χαιρετίσει τη χθεσινή σας τοποθέτηση, όπως και αυτήν του Υπουργού Εργασίας πριν από λίγο, σε ότι αφορά την ανάγκη ενίσχυσης του κοινωνικού διαλόγου, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον Ευρωπαϊκό Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων.

Η Διακήρυξη της Λευκωσίας την οποία έχουμε συνυπογράψει μόλις προηγουμένως, αναδεικνύει ακριβώς τις προτεραιότητες που διασυνδέονται με την επένδυση στον άνθρωπο, μέσα από καθαρά Ευρωπαϊκές επιλογές, δίνοντας έμφαση στην επερχόμενη Πράξη για Ποιοτική Εργασία (Quality Jobs Act). Η συνύπαρξη της ανάπτυξης, με την επένδυση στους εργαζόμενους, τη στοχευμένη βιομηχανική πολιτική, την καινοτομία στις επενδύσεις και την κοινωνική συνοχή, αποτελούν προαπαιτούμενες επιλογές για την ανάπτυξη του Ευρωπαϊκού οικονομικού μοντέλου.

Η όποια προοπτική ανάπτυξης της κοινωνικοοικονομικής δομής επηρεάζεται, πέρα από τις γεωπολιτικές αλλαγές, και από την πορεία του Κυπριακού. Η ΣΕΚ παραμένει σταθερά προσηλωμένη στις προσπάθειες επίλυσης του προβλήματος και ως εκ τούτου διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο πλαίσιο του Πανσυνδικαλιστικού Φόρουμ, όπου συμμετέχουν Ελληνοκυπριακές και Τουρκοκυπριακές συνδικαλιστικές οργανώσεις. Η στόχευση σαφής και ξεκάθαρη. Η δημιουργία των αναγκαίων και ικανών συνθηκών για απελευθέρωση του τόπου μας, στο πλαίσιο των αρχών και αξιών της ίδιας της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Κύριε Πρόεδρε της Δημοκρατίας, Κυρία Πρόεδρε της Βουλής, φίλες και φίλοι,

Η δική σας εκτίμηση και στήριξη, ενισχύσουν την προσπάθειά μας και επιβεβαιώνουν την αναγκαιότητα της προώθησης μιας πιο κοινωνικά δίκαιης και ισορροπημένης ανάπτυξης, όπου σημείο αναφοράς θα παραμένει ο άνθρωπος, ο ίδιος ο εργαζόμενος, ως ο κινητήριο μοχλός ενίσχυσης της επιχειρηματικότητας.

Συνεχίζουμε ακόμα πιο δυνατά, πιο τεκμηριωμένα και με περισσότερη σιγουριά, την πορεία που η ΣΕΚ ξέρει να χαράσσει και να καθοδηγεί. Αυτήν την κοινωνικής ευημερίας και της κοινωνικής συνοχής.

Γ' μέρος και τελευταίο

Συνάντηση ΟΥΞΕΚΑ-ΣΕΚ και Υπουργού Εργασίας για τα προβλήματα του κλάδου

Στις 26 Μαρτίου 2026 πραγματοποιήθηκε η προγραμματισμένη συνάντηση της Γραμματείας της ΟΥΞΕΚΑ - ΣΕΚ με τον Υπουργό Εργασίας, στην παρουσία υπηρεσιακών παραγόντων του Υπουργείου.

Συγκεκριμένα, εκ μέρους του Υπουργείου συμμετείχαν εκπρόσωποι του Τμήματος Εργασιακών Σχέσεων, του Τμήματος Εργασίας, του Τμήματος Ασφάλειας και Υγείας, του Τμήματος Κοινωνικών Ασφαλίσεων (επιδόματα), καθώς και της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού (ΑΝΑΔ).

Τα θέματα που τέθηκαν βασίστηκαν στο ψήφισμα που εγκρίθηκε στο 15ο Συνέδριο της ΟΥΞΕΚΑ, το οποίο πραγματοποιήθηκε στις 28 Νοεμβρίου 2025 και αποστάληκε στο Υπουργείο στις 10 Δεκεμβρίου 2025. Κατά τη συνάντηση έγινε αναλυτική παρουσίαση των ζητημάτων που απασχολούν τον κλάδο, ενώ ο Υπουργός ενημερώθηκε εκτενώς για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η ξενοδοχειακή βιομηχανία.

Η συνάντηση εντάσσεται στο πλαίσιο πρωτοβουλίας της Ομοσπονδίας για μια πρώτη ουσιαστική επαφή με τον νέο Υπουργό, με στόχο τόσο τη γνωριμία όσο και την πλήρη ενημέρωσή του για τα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι στον ξενοδοχειακό και ευρύτερο τουριστικό τομέα.

Τα βασικά ζητήματα που τέθηκαν

Μεταξύ των σημαντικότερων θεμάτων που τέθηκαν είναι:

- Η καθολική εφαρμογή της Κλαδικής Συλλογικής Σύμβασης.
- Η οριστική επίλυση του χρόνιου προβλήματος καθυστέρησης στην καταβολή επιδομάτων, όπως το επίδομα ανεργίας.
- Ο εκσυγχρονισμός της στρατηγικής απασχόλησης εργαζομένων από Τρίτες Χώρες. Η Ομοσπονδία εξέφρασε έντονη ανησυχία για την πρόσφατη αναθεώρηση των σχετικών κριτηρίων, η οποία δημιουργεί πρόσθετες δυσκολίες στον κλάδο.



- Η αναπροσαρμογή της Αυτόματης Τιμαριθμικής Αναπροσαρμογής (ΑΤΑ), με έμφαση στην ανάγκη έγκαιρης ανακοίνωσης των νέων κατώτατων μισθών από 1η Ιανουαρίου 2026. Παράλληλα, τονίστηκε η ανάγκη τροποποίησης του σχετικού Διατάγματος για την ξενοδοχειακή βιομηχανία, ώστε να μην υπολείπονται οι κατώτατοι μισθοί συγκεκριμένων ειδικοτήτων από τον εθνικό κατώτατο μισθό.

- Το ζήτημα που προέκυψε τον Νοέμβριο του 2023, αναφορικά με τη μη καταβολή της ΑΤΑ από μερίδα εργοδοτών, το οποίο προκάλεσε αναστάτωση και επιδείνωση των εργασιακών σχέσεων στον κλάδο.

Μέτρα στήριξης και ανησυχίες

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και στο θέμα της στήριξης της ξενοδοχειακής βιομηχανίας, σε συνέχεια επιστολής της Ομοσπονδίας ημερομηνίας 17 Μαρτίου 2026, λόγω των εξελίξεων στη Μέση Ανατολή.

Σε σχέση με τα νέα μέτρα που εξήγγειλε ο Πρό-

εδρος της Δημοκρατίας, ο Υπουργός Εργασίας ανέφερε ότι το Τμήμα Εργασιακών Σχέσεων, σε συνεργασία με τα αρμόδια τμήματα, θα καθορίσει τα κριτήρια και τις προϋποθέσεις εφαρμογής τους.

Το μέτρο αφορά επιδότηση ύψους 30% των απολαβών των εργαζομένων σε ξενοδοχειακές μονάδες και τουριστικά καταλύματα που θα λειτουργούν καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου από 1η έως 30 Απριλίου 2026.

Ωστόσο, η Ομοσπονδία εκφράζει την έντονη ανησυχία της, επισημαίνοντας ότι για ακόμη μία φορά ανακοινώθηκαν μέτρα χωρίς να έχουν προηγουμένως καθοριστεί σαφή και ξεκάθαρα κριτήρια, γεγονός που δημιουργεί ασάφειες και προβληματισμό.

Ως εκ τούτου, υπογραμμίζεται η ανάγκη για άμεση λήψη στοχευμένων μέτρων στήριξης, με σαφείς προϋποθέσεις, που θα διασφαλίζουν τη διατήρηση της απασχόλησης και τη σταθερότητα στον ξενοδοχειακό τομέα.

Η ΠΕΣΥΣ – ΣΕΚ στον ευρωπαϊκό διάλογο για τις συντάξεις



Πραγματοποιήθηκε στις Βρυξέλλες, στις 17, 18 και 19 Μαρτίου 2026, η συνεδρία της Εκτελεστικής Επιτροπής καθώς και της Γραμματείας της FERPA/ETUC (Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συνταξιούχων και Ηλικιωμένων Προσώπων).

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησε ο Γενικός Γραμματέας της ΠΕΣΥΣ-ΣΕΚ, Μιχάλης Ρώσσης, ο οποίος είναι μέλος και στα δύο σώματα.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων συζητήθηκαν σημαντικά ζητήματα που αφορούν τους συνταξιούχους σε ευρωπαϊκό επίπεδο, όπως η κατώτατη και βιώσιμη σύνταξη, η κοινωνική κατοικία, η ενεργειακή φτώχεια κ.ά.

Σε παρέμβασή του, ο κ. Ρώσσης ενημέρωσε τους

συνέδρους ότι στην Κύπρο έχει αρχίσει ο διάλογος για τη νέα συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση, με τη ΣΕΚ να διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο. Τόνισε ότι οποιαδήποτε μεταρρύθμιση θα πρέπει να έχει στο επίκεντρο τον άνθρωπο και την κοινωνική δικαιοσύνη, με βασικό στόχο την προστασία της αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων και την εξάλειψη του κινδύνου φτώχειας.

Παράλληλα, υπογράμμισε την ανάγκη συνέχισης της άσκησης πίεσης από τις οργανώσεις-μέλη της FERPA προς τις εθνικές τους κυβερνήσεις, ώστε πριν από κάθε σύνοδο του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, η ημερήσια διάταξη να περιλαμβάνει και ζητήματα που αφορούν τους συνταξιούχους και τους ηλικιωμένους πολίτες.



Συνάντηση Ο.Υ.Υ.Κ. – Σ.Ε.Κ. και Υπουργού Υγείας

Πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 27 Μαρτίου 2026 εθιμοτυπική συνάντηση αντιπροσωπείας της Ο.Υ.Υ.Κ. – Σ.Ε.Κ., με επικεφαλής τον Γενικό Γραμματέα της Ομοσπονδίας, Μιχάλη Καζαμία, με τον Υπουργό Υγείας, Νεόφυτο Χαραλαμπίδη.

Η Ο.Υ.Υ.Κ. - Σ.Ε.Κ., ως η συνδικαλιστική οργάνωση που εκπροσωπεί την πλειοψηφία των εργαζομένων στα ιδιωτικά νοσηλευτήρια, έθεσε υπόψη του Υπουργού Υγείας θέματα που αφορούν τους νοσηλευτές, τις μαίες, καθώς και άλλους εργαζομένους που εργοδοτούνται στα ιδιωτικά νοσηλευτήρια και κέντρα υγείας.

Κατά τη συζήτηση ανταλλάγησαν απόψεις για μια σειρά ζητημάτων που αφορούν τους νοσηλευτές και τις μαίες, ενώ δόθηκε κοινή διαβεβαίωση για συνέχιση της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ του Υπουργείου Υγείας και της Ο.Υ.Υ.Κ. - Σ.Ε.Κ., με σκοπό την εργασιακή ευημερία και τη διασφάλιση των δικαιωμάτων όλων των επαγγελματιών υγείας και του συνόλου των εργαζομένων στον ιδιωτικό τομέα.

**Ομιλία Γ.Γ της ΣΕΚ στην εκδήλωση των Εθνικόφρονων Σωματείων «Διγενής»
Ορόκλινης για τις εθνικές επετείες της 25ης Μαρτίου 1821 και της 1ης Απριλίου 1955**

«Τιμή σε αυτούς που έφυγαν, στους γονείς και στους προγόνους μας που μας γαλούχησαν με το άγγιγμα της φυλής μας»

Όταν οι λέξεις αποκτούν αξία τιμής και λεβεντιάς, δεν προκαλούν φόβο στην άρθρωσή τους, αλλά εννοιολογική αποτύπωση μιας ανάγκης που διασυνδέεται με το ιστορικό παρελθόν, με την αξιοπρέπεια του παρόντος και τη δημιουργία ενός ανάλογα ένδοξου μέλλοντος.

Τιμή σε αυτούς που έφυγαν, στους γονείς και στους προγόνους μας που μας γαλούχησαν με το άγγιγμα της φυλής μας, στο πεπρωμένο συναπάντημα με την ιστορία, οφειλή στα παιδιά και στα εγγόνια μας, για να κρατήσουν ζωντανό το αποτύπωμα τούτης της γης, στο Ομηρικό χάδι της γλώσσας, και του πολιτισμού. Παραπομπή στον Ηρόδοτο την ανάδειξη του ομόαιμου, του ομόγλωσσου, του ομόθρησκου και του ομότροπου. Σημείο αναφοράς στην Αθήνα και στη Λευκωσία, κάθε φορά που ο βηματισμός παρεκκλίνει από την κοινή του πορεία, ψηλαφώντας στον τοίχου τη γραφή, «την Ελλάδα θέλομεν και ας τρώγωμεν πέτρες», σε συνάρτηση με του Κολοκοτρώνη την επισήμανση πως, «Ο Θεός έβαλε την υπογραφή του για την ελευθερία της Ελλάδας και δεν την παίρνει πίσω».

Είναι πραγματικά ιδιαίτερη τιμή να βρίσκομαι απόψε μαζί σας τιμώντας τις εθνικές επετείες της Ελληνικής Επανάστασης του 1821 και του αγώνα της ΕΟΚΑ, με το όνομα της κοινότητάς σας να παραπέμπει στον μυθολογικό Βορέα, διασυνδέοντάς σας με το αρχαιόγονο στοιχείο του Ελληνισμού ωσάν ορμή του ανέμου, όπως και το όνομά του.

Η κάθε επέτειος του Ελληνισμού καταγράφει, αποτυπώνει, επαναλαμβάνει, επιβεβαιώνει και αναπαράγει τη συνειρμική μαγεία που διαχρονικά κουβαλάνε μέσα τους τα Παρθενώνεια 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 και την οικογένεια, στοιχεία που αποπνέουν 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 γιορτάζουμε αύριο, 25η 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. Το ήθος, τη συνέπεια, την στοχοπροσήλωση, την πίστη, τον σεβασμό προς τα ιερά και τα όσια, τον ηρωισμό και την ανδρεία, την αυταπάρνηση.

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 εξωτερικευση της επαναστατικής διάθεσης και ανάγκης των Ελλήνων, σε δύο διαφορετικές χρονικές στιγμές και με δύο διαφορετικές κατακτητικές δυνάμεις. Εξεγέρσεις οι οποίες 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 συνέπεια προς το ενωτικό δημοψήφισμα τον Ιανουάριο του 1950, όπως βέβαια και της αθέτησης της υπόσχεσης των Άγγλων για ενσωμάτωση της Κύπρου στην Ελλάδα αν πολεμούσε στο πλευρό των συμμάχων κατά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο.

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 μέτρον 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, όπως έχει ήδη σημειωθεί, στο ομόγλωσσον, στο ομότροπον, (δηλαδή στα κοινά ήθη και έθιμα), στο ομόθρηκον και στο ομόαιμον. Στις 3 Απριλίου 1821 στο Χρυσοβίτσι, ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης, ο Γέρος του Μοριά, οραματίζεται την Παναγιά και αναφωνεί το θρυλικό, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, «ο Θεός υπέγραψε την ελευθερία της Ελλάδας και δεν παίρνει πίσω την υπογραφή του».

Ομοίως και η απόλυτη βεβαιότητα της προτροπής του Υπαρχηγού της ΕΟΚΑ, 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 σχολειό 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 Αλαμάννα, 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 Μπουμπουλινάς, 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 πρώτη κυβερνήτη τον Ιωάννη Καποδίστρια.

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

Η Ρωμοσύνη 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 περιόρισε κανείς. Η νεολαία τράβηξε και πάλι μπροστά. Οι γυναίκες ανέλαβαν τον δικό τους ρόλο στην οργάνωση, οι ιερείς 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, βρίσκεται 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 σκέψιν και στο πράττειν. 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. «Μη τρός τε και πατρός τε και των άλλων προγόνων απάντων τιμώτερον εστί η Πατρίς».

Μια παραδοχή και ένας τρόπος ζωής που επιβεβαιώθηκε από τους αγωνιστές, διά του παραδείγματος.

Μέσα από τον αγώνα της ΕΟΚΑ, η Κύπρος γεννήσε 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 και τόσους άλλους.

Απλούς ανθρώπους που δεν δίστασαν να βροντοφωνάσουν το «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 αγαλλίασαν ανακουφιστικά γιατί ο γιος τους δέχθηκε τις σφαίρες μπροστά, συνεπής και πιστός στον όρκο που έδωσε στο Ευαγγέλιο.

Αμούστακα παλληκάρια που δεν δελεάστηκαν στην εξαγορά της συνειδησής τους, παρά το γεγονός πως οι «εφιάλτες» δυστυχώς αποτελούν, ακόμα και σήμερα, σημείο περιθωριακής ευτυχώς αναφοράς στην Ελληνική ιστορία, ούτε δέιλιασαν 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 τραγουδήσαν, 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.

**Δεν μας χαρίζεται η λευτεριά, κι' ούτε δανείζεται
Μήτε της Ένωσης η φλόγα αναδύεται,
δίχως αγώνα
Το γόνυ κλείνε, στων Ελλήνων την ορμή
στον όρκο, που τιμήσατε με τη ζωή σας
ευλαβικά σας προσκυνώ
στο γαλανόλευκό σας σήμαντρο, αφυπνίζω**

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 αγώνος», ενώ ο Αρχηγός Διγενής ανέδειξε πως «η ΣΕΚ υπήρξε το φυτώριο των μελών της ΕΟΚΑ, υπήρξε 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 και κατέχει αυτό το εξάμηνο την Προεδρία του Συμβουλίου 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 υπερφάνειας, 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 φουστάνελα, 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 εξάγουμε 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 νοθεσία ιστορικά επαναλαμβανόμενα 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 το 1940 και μέλος της ΕΟΚΑ, Κωνσταντίνου Γιαλλουρίδη (Το οδοιπορικό μιας ζωής).

Η ΕΟΚΑ που μας ενώνει και η Ελληνική επανάσταση του 1821 που μας εμπνέει. Η κοινή διάσταση του Ελληνισμού σε μια ιστορική διαδρομή που μας δίνει δύναμη και προοπτική.

Μια ιστορία που γράφτηκε από τους απλούς ανθρώπους που γιγαντώθηκαν μέσα από την ανάγκη αλλά και την επιλογή για διεκδίκηση του αυτονόητου- να ζήσουν ελεύθεροι και να καθορίσουν τη ζωή τους, με βάση τις δικές τους επιλογές και με αυτό που προστάζει η ιστορική τους διαδρομή ανά τους αιώνες.

Για να γίνει όμως αυτό, η αξιολόγηση και αξιοποίηση δηλαδή της ιστορικής καταγραφής, 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. Γιαλλουρίδη, 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.

Λέμε και οφείλουμε να εξυμνούμε τις δικές τους αλήθειες, αυτές που μας γαλούχησαν στον καιρού το πέρασμα, να αποτυπώνουμε το δικό τους ιστορικό, αποτρέποντας της ιστορίας την τιμωρία, να αναδεικνύουμε τη δική τους έκφραση περηφάνιας, αυτό στο οποίο πίστεψαν σε χαλεπούς καιρούς.

Οι πρόγονοί μας, μας έχουν αφήσει παρακαταθήκες και παραπομπές. Ο Θουκυδίδης μας έχει στοιχειοθετήσει τη ανάγκη και τον τρόπο δημιουργίας των ικανών και αναγκαίων συνθηκών και την αποτροπή της υποχώρησης. Σε μία ημικατεχόμενη πατρίδα, οφείλουμε να αξιολογήσουμε και να αξιοποιήσουμε σωστά τις γεωπολιτικές αλλαγές, ενισχύοντας τις συμμαχίες οι οποίες μέσα από τη λογική του αμοιβαίου φόβου και της σύγκλησης συμφερόντων θα εδραιώσουν την προοπτική απελευθέρωσης του τόπου μας, στο πλαίσιο και των αρχών και αξιών του Ευρωπαϊκού κεκτημένου.

Άλλο διαχειρίσιμο άγχος και άλλο πανικός

Ενώ το λίγο άγχος είναι υγιές, η υπερβολική εανησυχία ή ο πανικός μπορεί να ξεσπάσει και να επηρεάσει τη ζωή σας.

Εμείς, ως άνθρωποι, χρειαζόμαστε το άγχος. Γιατί; Το άγχος είναι πληροφορία.

Μας λέει πότε πρέπει να παγώσουμε, να φύγουμε ή να παλέψουμε και κινητοποιεί το σώμα μας για να ανταποκριθεί γρήγορα, χωρίς να σκεφτούμε. Χωρίς αυτό, δεν θα μπορούσαμε να αποφύγουμε τις πραγματικές απειλές για την ευημερία μας.

Ωστόσο, μερικές φορές τα γεγονότα της ζωής μπορούν να πυροδοτήσουν αγχώδεις διαταραχές ή και κρίσεις πανικού.

Παράδειγμα 1

Η ροή σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι γεμάτη από διχαστικές πολιτικές συζητήσεις, υπάρχουν κίνδυνοι απολύσεων λόγω της οικονομίας και δεν υπάρχει κάποια ελπίδα στον ορίζοντα. Εν τω μεταξύ, έχετε μια προθεσμία για μια εργασία αύριο.

Αισθάνεστε αγχωμένοι, πιεσμένοι και καταβεβλημένοι. Νιώθετε κουρασμένοι και ανήσυχοι, αβέβαιοι για το τι σας επιφυλάσσει το μέλλον, αν θα καταφέρετε να κάνετε όσα πρέπει να κάνετε.

Παράδειγμα 2

Είναι μεσάνυχτα και δεν μπορείτε να κοιμηθείτε. Οι σκέψεις σας τρέχουν: «Τι θα γινόταν αν...». Το μυαλό σας δεν μπορεί να μείνει μακριά από τις καταστροφικές ανησυχίες. Η καρδιά σας χτυπάει δυνατά. Είστε εξαντλημένοι. Κοιτάζετε το ρολόι – είναι 3:15 π.μ.

Παράδειγμα 3

Είστε έξω με τους φίλους σας σε ένα εστιατόριο και γελάτε με ένα αστείο που μόλις είπε κάποιος.

Ξαφνικά, έχετε την αίσθηση ότι το αίμα σας τρέχει στα αυτιά σας και οι καρδιακοί σας παλμοί επιταχύνονται. Τα χέρια σας είναι υγρά και αναρωτιέστε αν παθαίνετε καρδιακή προσβολή.

Έντονος φόβος σας κυριεύει και νιώθετε την ανάγκη να φύγετε, να ξεφύγετε από την κατάσταση. Σηκώνεστε χωρίς να δικαιολογηθείτε και τρέχετε προς την πόρτα.

Είναι πανικός ή άγχος;

Παράδειγμα 1: Ένα φυσιολογικό επίπεδο άγχους

Αυτό περιγράφει ένα άτομο που βιώνει πολύ φυσικό, κατανοητό άγχος γύρω από μια δύσκολη κατάσταση. Ο φόβος για ένα αβέβαιο μέλλον, οι αναμνήσεις ενός δύσκολου παρελθόντος, οι απειλές (πραγματικές και αντιληπτές) και η σύγχυση σχετικά με τον κόσμο γύρω μας είναι όλα εναύσματα άγχους.

Παράδειγμα 2: Ανησυχιακό επίπεδο άγχους

Το δεύτερο παράδειγμα περιγράφει ένα άτομο που βιώνει ανησυχία. Η ανησυχία είναι μια νοητική δραστηριότητα που, κάπως αντιφατικά, λειτουργεί ως στρατηγική αποφυγής του άγχους, αν και είναι μια στρατηγική που δεν λειτουργεί πολύ καλά. Είναι δύσκολο να σταματήσετε απλώς να ανησυχείτε.

Συνήθως, όταν τα άτομα βρίσκονται κολλημένα σε έναν κύκλο ανησυχίας, η εκμάθηση δεξιοτήτων αποδοχής και ενσυνειδητότητας από τη θεραπεία συμπεριφοράς που βασίζεται στην



αποδοχή μπορεί να είναι χρήσιμη.

Παράδειγμα 3: Πανικός

Πρόκειται για ένα άτομο που βιώνει μια κρίση πανικού. Οι κρίσεις πανικού είναι πιο σπάνιες και πιο σοβαρές από το άγχος. Μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά, χωρίς προειδοποίηση ή πρόκληση. Τα άτομα που παθαίνουν κρίσεις πανικού μπορεί να αισθάνονται δύσπνοια, ζάλη, ναυτία και μούδιασμα. Ορισμένοι τρέμουν και ιδρώνουν.

Τα άτομα που παλεύουν με τον πανικό συχνά είναι πολύ προσεκτικά για τις σωματικές αισθήσεις που μπορεί να είναι προάγγελοι πανικού και αποφεύγουν μέρη όπου μπορεί να έχουν εμφανιστεί κρίσεις πανικού στο παρελθόν. Μερικές φορές τα άτομα που παλεύουν με τον πανικό αποφεύγουν να βγουν από το σπίτι τους

Τι δείχνουν οι έρευνες

Ποιοτικότερη η ζωή όσο μεγαλώνεις

• Γιατί απλά ξέρεις τι θες

Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα θετικά του να μεγαλώνετε; Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι η αντίληψή σας για την ηλικία επηρεάζουν τη διάρκεια ζωής και την υγεία σας.

Ευρήματα δείχνουν ότι όσοι έχουν θετικές εικόνες για τις μεγαλύτερες ηλικίες ζουν, κατά μέσο όρο, 7,5 χρόνια περισσότερο. Οι θετικές εικόνες συνδέονται επίσης με καλύτερη υγεία, καλύτερη μνήμη, μικρότερο κίνδυνο άνοιας, ακόμη και ταχύτερο ρυθμό βαδίσματος.

Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι είναι πιο χαρούμενοι

Έρευνες στις ΗΠΑ και σε χώρες σε όλο τον κόσμο επιβεβαιώνουν επανειλημμένα αυτό το αντιφατικό γεγονός. Δημοσκοπήσεις ανθρώπων σε 149 χώρες αποκαλύπτουν ένα εκπληκτικό μοτίβο...

Καθώς μεγαλώναν, οι άνθρωποι αξιολογούσαν την ικανοποίηση από τη ζωή τους προοδευτικά υψηλότερα, με την ευτυχία να αυξάνεται σταδιακά και σταθερά από την ηλικία των 50 ετών. Η ικανοποίηση από τη ζωή είναι αρκετά υψηλή στη δεκαετία των 20 αλλά όχι τόσο υψηλή όσο θα είναι στα χρόνια μετά τα 60.

Είναι ψυχικά υγιείς

Οι άνθρωποι άνω των 65 ετών έχουν τις πιο σταθερές και αισιόδοξες προοπτικές στη ζωή από όλους τους ενήλικες. Η συναισθηματική ρύθμιση βελτιώνεται επίσης καθώς μεγαλώνουμε και η κατάθλιψη είναι λιγότερο συχνή.

Μια έρευνα του 2016, διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι στα 20 και στα 30 τους ανέφεραν ότι έχουν τα υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και

στρες, καθώς και τα χαμηλότερα επίπεδα ευτυχίας, ικανοποίησης και ευεξίας.

Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι μένουν λιγότερο στα αρνητικά της ζωής, παρατηρούν τα θετικά γεγονότα περισσότερο από τα αρνητικά και καλλιεργούν τη στάση της ευγνωμοσύνης.

Και η ζωή είναι αγχωτική για τους νέους ενήλικες. Έχουν πολλαπλές ευθύνες και καθήκοντα ζωής, συμπεριλαμβανομένης της εκμάθησης των δεξιοτήτων της ανεξάρτητης διαβίωσης, της εύρεσης συντρόφου και της εξασφάλισης μιας θέσης στον κόσμο της εργασίας.

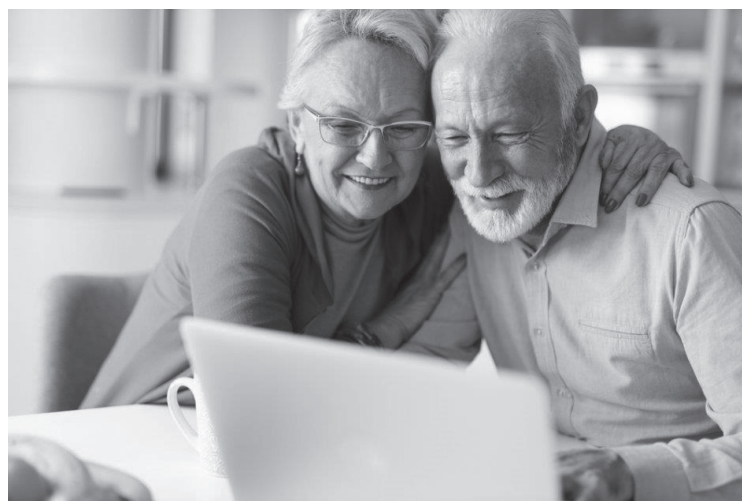
Γνωρίζουν τον εαυτό τους

Οι μεγαλύτεροι ενήλικες γνωρίζουν τις αξίες, τα ενδιαφέροντα, την ιδιοσυγκρασία, τις προτιμήσεις δραστηριοτήτων, τον σκοπό στη ζωή τους και τα δυνατά τους σημεία. Γνωρίζοντας ότι ο χρόνος περνάει, επενδύουν τον χρόνο τους σε πράγματα και ανθρώπους αποδεδειγμένης σημασίας.

Αναφέρουν υψηλή ποιότητα σχέσεων

Μεγαλώνοντας, συχνά «κόβουμε» πολλούς ανθρώπους και φίλους από τη ζωή μας και επενδύουμε τον χρόνο μας μόνο στις πιο σημαντικές σχέσεις μας. Για άλλους, η ηλικία τους παρακινεί να διευρύνουν τους κύκλους των σχέσεών τους.

Οι καλές σχέσεις αποτελούν παράγοντα επιμήκυνσης της ζωής, διατήρησης της υγείας και



ευτυχίας, σύμφωνα με πολλαπλές ερευνητικές μελέτες.

Έχουν χρόνο για πραγματική αυτοφροντίδα

Η συνταξιοδότηση φέρνει ευκαιρίες να κάνουμε όλα αυτά που πρέπει να κάνουμε για την υγεία μας – να γυμναζόμαστε, να τρώμε σωστά, να κοιμόμαστε, να καλλιεργούμε σχέσεις, να βρίσκουμε σκοπό στη ζωή μας, να διασκεδάσουμε και πολλά άλλα. Με λιγότερες ευθύνες, έχουμε λιγότερους στρεσογόνους παράγοντες από τους 20άρηδες.

Οι συνταξιούχοι να ασχούνται με την προσωπική τους ανάπτυξη, συχνά για πρώτη φορά στη ζωή τους και στην κυριολεξία ό,τι άλλο τους αρέσει. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτόν τον χρόνο για να απολαύσουν τις μικρές απολαύσεις της ημέρας. Ή, αν είναι πιο τολμηροί, μπορούν να ταξιδέψουν.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΝΗΣΙΑ

Από την απομόνωση στη συνεργασία και τη βιώσιμη ανάπτυξη

Του Ελισσαίου Μιχαήλ*

Τα νησιά της Ευρώπης με την ιδιαιτερότητα της Κύπρου και της Μάλτας (ανεξάρτητα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης) αποτελούν μοναδικούς γεωγραφικούς, οικονομικούς και πολιτισμικούς χώρους.

Οι νησιώτες μοιράζονται κοινές προκλήσεις, ενεργειακή εξάρτηση, αυξημένο κόστος μεταφορών, περιβαλλοντική πίεση, δημογραφικές μεταβολές και ιδιαίτερες ανάγκες στην αγορά εργασίας. Ταυτόχρονα, διαθέτουν σημαντικές δυνατότητες καινοτομίας και βιώσιμης ανάπτυξης.

Εργασία και οικονομία

Η εξάρτηση από τον τουρισμό δημιουργεί έντονη εποχικότητα στην απασχόληση, ενώ πολλοί νέοι κυρίως προσοντούχοι εγκαταλείπουν τα νησιά αναζητώντας ευκαιρίες αλλού. Η συνεργασία μπορεί να ενισχύσει τη διαφοροποίηση της οικονομίας μέσω της γαλάζιας και πράσινης ανάπτυξης, της ψηφιακής οικονομίας και της ενίσχυσης της καινοτομίας. Κοινά προγράμματα κατάρτισης, βελτίωση της ψηφιακής συνδεσιμότητας και κίνητρα για τηλεργασία, μπορούν να συγκρατήσουν και να προσελκύσουν ανθρώπινο δυναμικό.

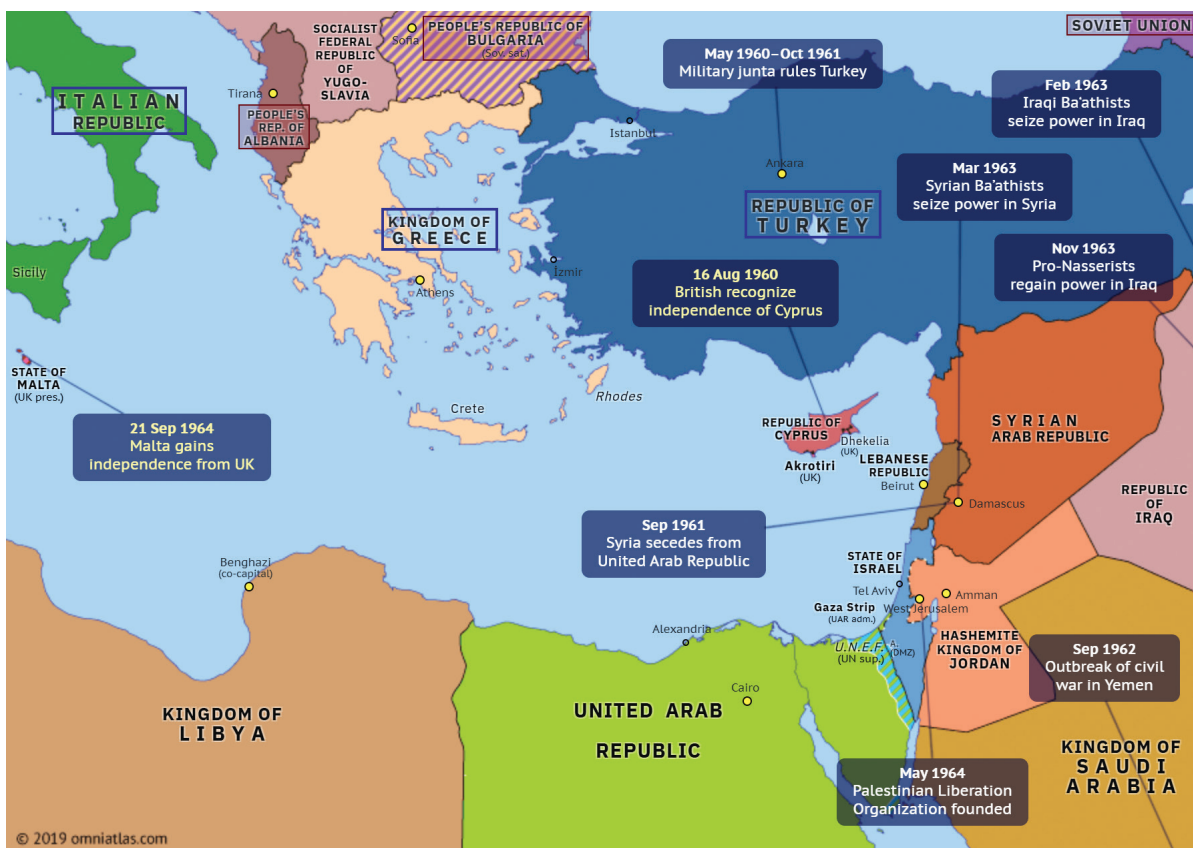
Μέσα σε εθνικό αλλά και ευρωπαϊκό επίπεδο μπορούν να δημιουργηθούν οι απαραίτητες συνθήκες για στήριξη της απασχόλησης όπως είναι:

Η ενίσχυση και επέκταση των συλλογικών συμβάσεων και ο έλεγχος της αδήλωτης εργασίας
Κίνητρα για διαφοροποίηση της οικονομίας (γαλάζια οικονομία, ψηφιακή εργασία, ενίσχυση πρωτογενούς τομέα)

Προγράμματα κατάρτισης για πράσινες και τεχνολογικές δεξιότητες

Ενέργεια

Τα νησιά εξακολουθούν να εξαρτώνται από εισαγόμενα καύσιμα, γεγονός που αυξάνει το κόστος ενέργειας για νοικοκυριά και επιχειρήσεις. Ωστόσο, διαθέτουν πλούσιο δυναμικό σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, όπως η ηλιακή και η αιολική. Η διακρατική συνεργασία μπορεί να επιτρέψει την ανταλλαγή τεχνογνωσίας, τη δημιουργία κοινών επενδύσεων, τη δημιουργία κοινών επενδύσεων σε αποθήκευση ενέργειας και έξυπνα δίκτυα, καθώς και τη διαμόρφωση «πράσινων νησιωτικών συμπλεγμάτων» που θα λειτουργούν ως πρότυπα ενεργειακής μετάβασης. Ευρωπαϊκά αλλά και εθνικά μπορούν να στηριχθούν τέτοιες πρωτοβουλίες λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες των νησιών. Προς την σωστή κατεύθυνση είναι πολιτικές όπως η ενεργειακή αυτονομία για επενδύσεις σε ΑΠΕ και η ενίσχυση κινήτρων ώστε τα νοικοκυριά όσο και οι επιχειρήσεις να συμμετέχουν



και να μειώνουν το κόστος ρεύματος. Όπου είναι βιώσιμο, σωστή θα είναι και η διασύνδεση με το ηπειρωτικό σύστημα και γενικά κάθε προσπάθεια για μείωση της εξάρτησης από το πετρέλαιο που είναι ακριβό και ρυπογόνο.

Οικιστικό

Σε αρκετά νησιά παρατηρείται στεγαστική πίεση λόγω τουριστικής ανάπτυξης και υψηλούς κόστους κατασκευής. Η πρόσβαση σε προσιτή στέγη δυσκολεύει, με συνέπειες την αύξηση την αύξηση των ανισοτήτων και την υποβάθμιση της ποιότητας ζωής. Συντονισμένα πρέπει να στηριχθούν βιώσιμες πολιτικές στέγασης για τη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής.

Περιβάλλον

Τα νησιά βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της κλιματικής αλλαγής. Η άνοδος της στάθμης της θάλασσας, η διάβρωση των ακτών και η απώλεια βιοποικιλότητας απαιτούν συντονισμένες δράσεις. Μέσα από συνεργασίες μπορούν να αναπτυχθούν κοινές στρατηγικές για τη βιώσιμη διαχείριση υδάτων και αποβλήτων, την εφαρμογή προτύπων βιώσιμου τουρισμού και τη δημιουργία δικτύων προστατευόμενων περιοχών.

Πολιτισμός

Τα νησιά της Ευρώπης φέρουν μια πλούσια πολιτιστική κληρονομιά που διαμόρφωσε την ιστορία της Ηπείρου. Οι παραδόσεις, οι γλώσσες, η μουσική, η ναυτική ιστορία και η γαστρονομία συνθέτουν ένα πολύτιμο πολιτιστικό κεφάλαιο. Η δημιουργία δικτύων πολιτιστικών ανταλλαγών, κοινών φεστιβάλ και θεματικών διαδρομών μπορεί να ενισχύσει την ευρωπαϊκή ταυτότητα και να προωθήσει έναν ποιοτικό, βιώσιμο τουρισμό. Μέσα από προ-

γράμματα όπως το «Δημιουργική Ευρώπη», η ΕΕ και τα κράτη μέλη μπορούν να στηρίζουν συνεργασίες, ψηφιοποίηση πολιτιστικών αρχείων και διασυνοριακές πρωτοβουλίες.

Η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των νησιών δεν αποτελεί μόνο περιφερειακή πολιτική, αλλά στρατηγική επιλογή για το μέλλον της Ευρώπης. Τα νησιά μπορούν να λειτουργήσουν ως πρότυπα βιώσιμης ανάπτυξης, πράσινης μετάβασης και κοινωνικής συνοχής.

Μια ολοκληρωμένη ευρωπαϊκή νησιωτική στρατηγική, με σταθερή χρηματοδότηση και ευελιξία στους κανόνες μπορεί να διασφαλίσει ότι καμία νησιωτική κοινότητα δεν θα μείνει πίσω. Ότι δηλαδή κανένας Ευρωπαίος πολίτης δεν θα πρέπει να βρίσκεται σε μειονεκτική θέση απλώς και μόνον επειδή ζει σε νησί.

Ο νησιωτικός χαρακτήρας θα πρέπει να αντιμετωπιστεί ως μόνιμο διαρθρωτικό μειονέκτημα από την ΕΕ και να σχεδιάσει και να παρέχει ειδικά εργαλεία για την αντιμετώπιση τους. Τέτοια εργαλεία θα μπορούσαν να ήταν η κατάργηση/μείωση του φόρου καυσίμων επί των ναυτιλιακών και αεροπορικών εταιριών (γενικά των μεταφορών) που θα διευκολύνει τη διακίνηση προσώπων και προϊόντων. Επίσης, η κατάργηση του χαρακτηριστικού των κρατικών ενισχύσεων για τις δημόσιες επιδοτήσεις ή χρηματοδοτήσεις που θα αποφασίζονται από τα κράτη μέλη για αντιμετώπιση της απομόνωσης. Η συνεργασία μεταξύ των νησιών και η ενεργός στήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι το κλειδί για μια ισχυρή, ανθεκτική και βιώσιμη νησιωτική Ευρώπη.

Τέως Γραμματέας Δημοσίων -Διεθνών Σχέσεων και Γενικός Γραμματέας ΟΥΥΚ – ΣΕΚ

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή

Μέτρα προστασίας για ασφαλή χρήση παιδικών καθισμάτων

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή ενημερώνει τους καταναλωτές για τα μέτρα προστασίας που πρέπει να λαμβάνουν, έτσι ώστε η επιλογή και χρήση παιδικών καθισμάτων αυτοκινήτου να είναι ασφαλή για τα παιδιά τους.

Τα παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου αποτελούν κρίσιμο μέσο προστασίας, ωστόσο ενδέχεται να εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους σε περίπτωση λανθασμένης επιλογής, χρήσης ή εγκατάστασης. Η επιλογή ακατάλληλου καθίσματος σε σχέση με την ηλικία, το βάρος και το ύψος του παιδιού, η μη ορθή τοποθέτηση στο όχημα, καθώς και η εσφαλμένη πρόσδεση, μπορούν να μειώσουν σημαντικά την αποτελεσματικότητά τους και να αυξήσουν τον κίνδυνο τραυματισμού σε περίπτωση σύγκρουσης. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητη η ορθή επιλογή πιστοποιημένου καθίσματος και η αυστηρή συμμόρφωση με τις οδηγίες χρήσης και τα ισχύοντα πρότυπα ασφαλείας, ώστε να διασφαλίζεται η μέγιστη δυνατή προστασία των παιδιών.

Παράλληλα, η Υπηρεσία, στο πλαίσιο ενημέρωσης του κοινού και οικονομικών φορέων, έχει ετοιμάσει και αναρτήσει στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας ενημερωτικό έντυπο με τίτλο «Παιδικά Καθίσματα Αυτοκινήτου». Το έντυπο παρέχει συστάσεις τόσο προς τους καταναλωτές όσο και προς τους οικονομικούς φορείς.



Συστάσεις προς τους καταναλωτές

Οι καταναλωτές καλούνται να:

- Διαβάζουν και να ακολουθούν προσεκτικά τις οδηγίες εγκατάστασης και ασφαλείας.
- Ελέγχουν τις σημάνσεις συμμόρφωσης και τις σχετικές πληροφορίες στη συσκευασία πριν από την αγορά.
- Προτιμούν νέα και πρόσφατα εγκεκριμένα προϊόντα που πληρούν τα ισχύοντα πρότυπα ασφαλείας.
- Επιλέγουν, όπου είναι δυνατόν, καθίσματα με σύστημα ISOFIX για ενισχυμένη ασφάλεια και ορθή εγκατάσταση.

• Διασφαλίζουν ότι το κάθισμα είναι συμβατό με το όχημά τους, έχει τοποθετηθεί σωστά και είναι κατάλληλο για το βάρος, το ύψος και την ηλικία του παιδιού.

Συστάσεις προς τους οικονομικούς φορείς:

Οι οικονομικοί φορείς οφείλουν να:

Παρέχουν σαφείς, ακριβείς και ευδιάκριτες πληροφορίες σχετικά με τα χαρακτηριστικά, το ύψος χρήσης και την ορθή εγκατάσταση των προϊόντων, ώστε να διευκολύνεται η κατάλληλη επιλογή από τους καταναλωτές.

Θεσπίζουν και εφαρμόζουν κατάλληλα σχέδια δράσης για τη διαχείριση περιπτώσεων ανάκλησης, ελαττωματικών ή μη συμμορφούμενων προϊόντων, διασφαλίζοντας την έγκαιρη ενημέρωση και προστασία των καταναλωτών.

Για περισσότερες πληροφορίες τόσο οι καταναλωτές όσο και οι οικονομικοί φορείς μπορούν να επικοινωνούν στα ακόλουθα τηλέφωνα:

Κεντρικά Γραφεία Λευκωσίας: 22200929, 22200928, 22200926

Επαρχιακό Γραφείο Λεμεσού: 25819150

Επαρχιακό Γραφείο Λάρνακας/Αμμοχώστου: 24816160

Επαρχιακό Γραφείο Πάφου: 26804613

Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ



Σπάστε τη σιωπή και ενώστε τη φωνή σας με τη δική μας φωνή.

Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης παρέχει και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον εργασιακό εκφοβισμό

και τη σεξουαλική παρενόχληση. Πρόκειται για απαράδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν καμιά θέση στην αγορά εργασίας.

Φράξτε τον δρόμο σε όσους δεν έχουν

όρια στη συμπεριφορά τους.

Καλέστε στο 77-77-55-75

Ακατάλληλα προϊόντα στο σύστημα (Safety Gate)

Το Τμήμα Οδικών Μεταφορών ενημερώνει το κοινό ότι, κατόπιν πληροφόρησης από την Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, έχουν εντοπιστεί και κοινοποιηθεί μέσω του ευρωπαϊκού συστήματος έγκαιρης προειδοποίησης Safety Gate, προϊόντα που ενδέχεται να παρουσιάζουν κινδύνους για την ασφάλεια των καταναλωτών. Οι πολίτες καλούνται να ενημερώνονται σχετικά και να επιδεικνύουν ιδιαίτερη προσοχή.

Περισσότερες λεπτομέρειες για τα επικίνδυνα προϊόντα μπορούν να ανακτηθούν μέσω της ιστοσελίδας του Safety Gate, χρησιμοποιώντας τον αριθμό προειδοποίησης κάθε προϊόντος.

<https://ec.europa.eu/safety-gate-alerts/screen/search>

Το Τμήμα καλεί τους κατασκευαστές, αντιπροσώπους, διανομείς του κατασκευαστή, εισαγωγείς και πωλητές (περιλαμβανομένου όσους ενεργούν διαδικτυακά ή εξ αποστάσεως), οι οποίοι ενδέχεται να έχουν διαθέσει ή διαθέτουν τέτοια προϊόντα στην αγορά της Κυπριακής Δημοκρατίας, όπως ενημερώσουν σχετικά το Τμήμα Οδικών Μεταφορών.

Σημειώνεται ότι σε περίπτωση που τα εν λόγω προϊόντα διατίθενται στην Κυπριακή Δημοκρατία, οι πιο πάνω οικονομικοί φορείς οφείλουν να λάβουν όλα τα απαραίτητα μέτρα, ώστε τα προϊόντα αυτά να ανακληθούν όπως προβλέπεται στη σχετική νομοθεσία.

Το Τμήμα καλεί επίσης τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα πιο κάτω:



i. Αυτοκίνητα ή μοτοσυκλέτες, όπως επικοινωνήσουν με τον κατασκευαστή ή αντιπρόσωπο ή διανομέα του κατασκευαστή για οδηγίες. Η τυχόν κατοχή των πιο πάνω οχημάτων να εξετάζεται με βάση το πιστοποιητικό εγγραφής του οχήματος ιδιοκτησίας τους (κοτσάνι) και τα στοιχεία που περιλαμβάνονται σε αυτό (π.χ. εύρος κατασκευής, τύπος/αριθμός μοντέλου).

ii. Εξαρτήματα, όπου κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν και να τα επιστρέψουν αμέσως στο σημείο, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί (εφόσον είναι εφικτό), ενημερώνοντας σχετικά τον πωλητή.

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

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

Λύση SUDOKU

2	8	6	ε	7	1	9	9	7
1	ε	7	7	9	9	6	8	2
7	9	9	8	2	6	1	ε	4
6	7	9	4	8	ε	9	2	1
8	9	ε	2	1	7	4	9	6
4	1	2	6	9	9	8	7	ε
9	2	8	1	ε	4	7	6	9
9	6	1	9	7	2	ε	4	8
ε	4	7	9	6	8	2	1	9

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Η σοφία αρχίζει με την απορία.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

Βήματα για να ανησυχείτε λιγότερο

Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν τρόποι να καταπνίξουμε αυτή τη φωνή μέσα στο κεφάλι μας που διαρκώς ανησυχεί και σκέφτεται τα πάντα υπερβολικά. Με τη συνεπή εξάσκηση δεξιοτήτων που βασίζονται στην έρευνα, η ζωή σας μπορεί να βελτιωθεί με περισσότερους τρόπους απ' ό,τι φαντάζεστε.



- 1. Λιγότερη ένταση.** Αν και το άγχος είναι ένα νοητικό γεγονός, έχει βαθιές επιπτώσεις στο σώμα, δημιουργώντας ένα σταθερό υπόβαθρο μυϊκής έντασης (ειδικά στον αυχένα και τους ώμους). Η αποδέσμευση της ανησυχίας αφήνει το σώμα να χαλαρώσει.
- 2. Περισσότερη ενέργεια.** Το άγχος της ανησυχίας ενεργοποιεί διαρκώς την αντίδραση μάχης-φυγής-πάγωμα, η οποία μας εξαντλεί. Με λιγότερη ανησυχία, αυτή η ενέργεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί πιο παραγωγικά.
- 3. Καλύτερος ύπνος.** Το άγχος είναι ένας διαβόητος ανασταλτικός παράγοντας του ύπνου. Με την πάροδο του χρόνου, λιγότερη ανησυχία σημαίνει πιο ήρεμη νυχτερινή ξεκούραση.
- 4. Περισσότερος νοητικός χώρος.** Τι θα σκεφτόσασταν αν το μυαλό σας δεν ήταν συνεχώς γεμάτο άγχος; Δεν το καταλαβαίνουμε καν μέχρι να σταματήσουμε να ανησυχούμε.

5. Μεγαλύτερη άνεση με την αβεβαιότητα. Η ανησυχία ορίζεται από τη δυσκολία να αντιμετωπίσετε το άγνωστο. Όταν ανησυχούμε λιγότερο, είμαστε πιο ικανοί να ανεχτούμε -ή ακόμα και να αγκαλιάσουμε- το αβέβαιο μέλλον μας.

6. Ευκολότερη λήψη αποφάσεων. Η ανησυχία θολώνει το μυαλό και την κρίση μας, οπότε είναι δύσκολο να κάνουμε επιλογές, μερικές φορές ακόμη και για απλά πράγματα όπως το τι να φορέσουμε. Ένα πιο καθαρό μυαλό σημαίνει πιο καθαρή σκέψη και λήψη αποφάσεων.

7. Βελτιωμένη συγκέντρωση. Στενά συνδεδεμένη με τη λήψη αποφάσεων είναι η ικανότητα συγκέντρωσης, η οποία γίνεται καλύτερη όταν το άγχος δεν κλέβει συνεχώς την προσοχή μας.

8. Ενισχυμένη δημιουργικότητα. Η ανησυχία μας εγκλωβίζει σε άκαμπτες διαδικασίες σκέψης και δεν αφήνει χώρο για ευελιξία και δημιουργικούς τρόπους σκέψης.

9. Λιγότερη ευερεθιστότητα. Είναι δύσκολο να είσαι υπομο-

νετικός και ευχάριστος όταν είσαι αφηρημένος, εξαντλημένος, νευρικός και στερημένος ύπνου

10. Καλύτερες σχέσεις. Ανησυχώντας λιγότερο, είναι ευκολότερο να τα πηγαίνετε καλά με τους άλλους. Και καλύτερες σχέσεις σημαίνει ένα πράγμα λιγότερο για το οποίο πρέπει να ανησυχείτε.

Βήματα για να ανησυχείτε λιγότερο

Βήμα 1. Αμφισβητήστε τη χρησιμότητα της ανησυχίας. Συχνά πιστεύουμε, συνειδητά ή όχι, ότι είναι κάπως καλύτερο ή ασφαλέστερο να ανησυχούμε - ότι μας βοηθάει να λύσουμε προβλήματα ή να αποτρέψουμε κακές εκπλήξεις ή ότι δείχνει ότι νοιαζόμαστε. Αμφισβητήστε αυτές τις υποθέσεις. Τις περισσότερες φορές το άγχος δεν είναι καθόλου παραγωγικό.

Βήμα 2. Μη διαφωνείτε με τις ανησυχίες σας ή μην προσπαθείτε να τις επιλύσετε. Αυτό θα ενισχύσει μόνο τον κύκλο της ανησυχίας. Αντίθετα, αποδεχτείτε ότι αυτό για το οποίο ανησυχείτε μπορεί να συμβεί. Στην απίθανη περίπτωση που η ανησυχία σας επαληθευτεί, θα το χειριστείτε με τη δύναμη και την αποφασιστικότητα που σας έφεραν ως εδώ. Η ανησυχία μαραίνεται όταν σταματήσουμε να την ποτιζουμε με ψυχική ενέργεια και αντίσταση.

SUDOKU

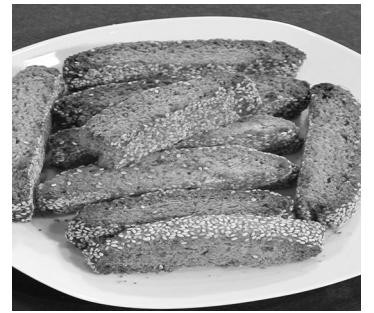
		2	8		7		
8	4		2		1		
	9			3	1		2
	7		6	5		2	
9					2		8
1		6			4		7
4	3		9	2			5
		9			7		3
		5			3	9	

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Νηστίσιμα μπισκοτάκια με γλυκάνισο

Υλικά

- 120 γρ φυτικό βούτυρο
- 200 γρ ελαιόλαδο
- 230 γρ ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 φακελάκι βανίλια
- Ξίσμα από ένα πορτοκάλι
- 50 γρ νερό
- 50 γρ ούζο
- 100 γρ φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- 650 γρ αλεύρι φαρίνα
- 180 γρ αμύγδαλα καβουρδισμένα και χοντροκομμένα
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι μαγειρική σόδα
- 1 κουταλάκι μπέικινγκ πάουντερ
- 3 κουταλάκια γλυκάνισο
- 100 γρ περίπου σουσάμι



Εκτέλεση

Βάζετε τα αμύγδαλα σε ένα ταψί φούρνου. Τα καβουρδίσετε στους 175 C στον αέρα, για 8 λεπτά. Τα αφήνετε να κρυσώσουν λίγο και τα χοντροκόβετε. Βάζετε στον κάδο του μίξερ το φυτικό βούτυρο με το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη και το ξύσμα πορτοκαλιού. Κτυπήστε να αναμειχθούν. Προσθέτετε το ούζο, νερό και χυμό πορτοκάλι. Αναμειγνύετε το αλεύρι με το μπέικινγκ πάουντερ, τον γλυκάνισο και το αλάτι. Προσθέτετε το μείγμα με το αλεύρι στον κάδο του μίξερ. Κτυπήστε με το «Κ» εξάρτημα, μέχρι να έχετε μια πολύ μαλακιά ζύμη. Προσθέτετε τα αμύγδαλα και κτυπήστε μέχρι μόλις να αναμειχθούν. Η ζύμη θα είναι μαλακιά. Αλευρώνετε τα χέρια σας και χωρίζετε τη ζύμη σε 4 κομμάτια. Σχηματίζετε με το κάθε κομμάτι ένα ρολό το οποίο θα περάσετε από το σουσάμι. Ακουμπήστε το ρολό σε ένα ταψί στρωμένο με αντικολλητική λαδόκολλα. Με ένα μαχαίρι κόβετε το κάθε ρολό, σχεδόν μέχρι κάτω, σε διαστήματα 1 εκ. περίπου. Σε αυτό το στάδιο, δεν χωρίζετε τα κομμάτια. Συνεχίζετε τη διαδικασία με τα άλλα τρία κομμάτια από ζυμάρι. Μεταφέρετε στον φούρνο και ψήνετε στους 175 C, στον αέρα, για 25-30 λεπτά. Βγάζετε τα ταψιά από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυσώσουν για 30 τουλάχιστον λεπτά. Κόβετε τα παξιμαδάκια μέχρι κάτω. Τα γυρίζετε 90 μοίρες ώστε η κομμένη επιφάνεια να είναι προς τα πάνω. Χαμηλώνετε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 160 C. Μεταφέρετε τα παξιμαδάκια στον φούρνο και ψήνετε άλλα 25-30 λεπτά μέχρι να γίνουν χρυσαφένια και τραγανά. Τα αφήνετε να κρυσώσουν σε σχάρα

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Οι σημερινές ενέργειες ευνοούν τη μάθηση. Απολαμβάνεις ιδιαίτερα το μοίρασμα και τη σύνδεση μέσω ιδεών και ιδανικών. Η βελτίωση της επικοινωνίας και της δυνατότητας προσέγγισης είναι σημαντικές για τα μελλοντικά σχέδια σου.

Ταύρος: Αισθάνεσαι πιο έτοιμη να αγκαλιάσεις νέες μεθόδους σήμερα, αφήνοντας πίσω σου αυτές που δεν εξυπηρετούν πλέον την ανάπτυξη σου. Αναγνωρίζεις την ανάγκη να αυξήσεις το εισόδημα σου, άρα και την ασφάλεια σου, και για αυτό δίνεις περισσότερη προσοχή στην καριέρα και τις ευθύνες σου.

Δίδυμοι: Μια εμπειρία ανοίγει τη σκέψη και το μυαλό σου και δίνει ώθηση στην προσωπική σου ανάπτυξη. Φιλίες μπορούν να προκύψουν καθώς συζητάς για τις πεποιθήσεις σου ή θέματα που σε ενδιαφέρουν.

Καρκίνος: Είναι μια καλή στιγμή για να νιώσεις μια υποστηρικτική ενέργεια που θα σε βοηθήσει να απελευθερωθείς από κάποιες απογοητεύσεις του παρελθόντος.

Λέων: Τα συναισθήματα σου ζωντανεύουν και η ενέργεια σου ανεβαίνει. Αυτό φαίνεται και από τις πρωτοβουλίες και τις αποφάσεις που καλείσαι να πάρεις στα εργασιακά. Είναι η στιγμή να

δράσεις δυναμικά και να παλέψεις για τους στόχους σου.

Παρθένος: Είναι μια εξαιρετική στιγμή για να ασχοληθείς με θέματα καριέρας, πειθαρχίας, ανάπτυξης και βελτίωσης μέσω μιας πιο ισχυρής δέσμευσης. Ανακαλύπτεις την ικανότητά σου να ηγηθείς και να αναλάβεις ευθύνες που σου αναλογούν -και όχι μόνο.

Ζυγός: Θέματα προσωπικά, οικογενειακά και σπιτιού είναι αυτά που θα μονοπωλήσουν το ενδιαφέρον σου σήμερα. Θυμήσου πως η διαλλακτικότητα και ίσως ο προσωρινός συμβιβασμός θα διατηρήσει τις ισορροπίες.

Σκορπίος: Οι ενέργειες σε βοηθάνε να ανακαλύψεις τη ρίζα των προβλημάτων και αυτό σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Είναι μια καλή στιγμή για να κάνεις μακροπρόθεσμο οικονομικό προγραμματισμό, αλλά και να συνδεθείς με ανθρώπους που μπορεί να σε βοηθήσουν. Κάποιες πληροφορίες που έρχονται ενισχύουν τον συναισθηματικό σου κόσμο. Η Σελήνη κατευθύνεται στον κοινωνικό σου τομέα για μερικές μέρες κι αυτό βοηθά στους επαγγελματικούς στόχους σου.

Τοξότης: Είναι μια καλή στιγμή για να επεκτείνεις το μυαλό και τις γνώσεις σου. Είναι μια εποχή



αυξημένης προσωπικής σημασίας και σκοπού κυρίως μέσω των σχέσεων και των προσωπικών σου συμφερόντων.

Αιγόκερος: Οι προσπάθειες που καταβάλλεις προκειμένου να βελτιώσεις την οικονομική σου κατάσταση μπορούν να ωφεληθούν τη δουλειά και την καθημερινότητά σου.

Υδροχόος: Μοιράζεσαι σήμερα τις δημιουργικές σου παρορμήσεις με τόλμη και τα αποτελέσματα δεν θα αργήσουν να φανούν. Ωστόσο θα πρέπει να είσαι προσεκτική και να βάλεις λίγο φρένο στον ενθουσιασμό σου.

Ιχθείς: Η υποστήριξη μπορεί να έρχεται από τα παρασκήνια. Αφιερώνεις περισσότερο χρόνο σε αναζωογονητικές δραστηριότητες. Έχεις ένα καλύτερο όραμα για την προσωπική σου ζωή και μπορεί να αποκτήσεις πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο βελτίωσης της ζωής σου.

Τιμή και δόξα στον ήρωα Μάρκο Δράκο

Γεμάτος συγκίνηση ο θεσμοθετημένος αγώνας δρόμου που διοργάνωσε η ΣΕΚ

Με ιδιαίτερη συγκίνηση, σεβασμό και υπερηφάνια πραγματοποιήθηκε το περασμένο Σάββατο, 28 Μαρτίου 2026 στη Λευκωσία ο καθιερωμένος αγώνας δρόμου «Μάρκου Δράκου», που διοργανώνει κάθε χρόνο η ΣΕΚ, τιμώντας τη μνήμη και τη θυσία ενός από τους σημαντικότερους αγωνιστές της ΕΟΚΑ.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με κατάθεση στεφάνων στον ανδριάντα του ήρωα, σε κλίμα βαθιάς συγκίνησης. Παρόντες απέδωσαν τον ελάχιστο φόρο τιμής στον «Λυκούργο» και «Αρχιαντάρτη» της ΕΟΚΑ, ο οποίος αγωνίστηκε με ανιδιοτέλεια για την ελευθερία της πατρίδας, αφήνοντας ανεξίτηλο το αποτύπωμά του στην ιστορία του τόπου.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και στη συνδικαλιστική δράση του Μάρκου Δράκου, ο οποίος διετέλεσε μέλος του Γενικού Συμβουλίου της ΣΕΚ, προσφέροντας ουσιαστικά τόσο στον εθνικοαπελευθερωτικό αγώνα όσο και στην εργατική κοινότητα.

Ο Επαρχιακός Γραμματέας ΣΕΚ Λευκωσίας - Κερύνειας, Χρήστος Πελεκάνος, στον χαιρετισμό του ανέδειξε τη σπουδαία προσωπικότητα του ήρωα και τον διαχρονικό συμβολισμό του αγώνα δρόμου, τονίζοντας πως η νέα γενιά οφείλει να εμπνέεται από τις αρετές, τις αξίες και τα ιδανικά για τα οποία αγωνίστηκε ο «Λυκούργος» της ΕΟΚΑ.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης εμπλουτίστηκε με πολιτιστικά δρώμενα, καθώς ο Λαογραφικός Όμιλος «Η Λυγερή» παρουσίασε χορευτική παράσταση και χορόδραμα.

Με αισθήματα συγκίνησης και υπερηφάνειας, η ΣΕΚ ανανέωσε το ραντεβού για την επόμενη χρονιά, διαβεβαιώνοντας ότι ο θεσμός θα συνεχίσει να αποτελεί πηγή έμπνευσης και τιμής για όλους.



Απονεμήθηκαν έπαθλα στους διακριθέντες από τον Γ.Γ της ΣΕΚ Ανδρέα Φ. Μάτσα, τον Α.Γ.Γ Πανίκο Αργυρίδη και τον Επαρχιακό Γραμματέα ΣΕΚ Λευκωσίας - Κερύνειας Χρήστο Πελεκάνο



Νίκη 3-2 στο φιλικό για την Εθνική Κύπρου επί της Μολδαβίας



Νικηφόρο ήταν το δεύτερο φιλικό προετοιμασίας για την Κύπρου, που επικράτησε με 3-2 της Μολδαβίας στο ΓΣΠ, με την εθνική Κύπρου να είναι και πάλι διπρόσωπη. Έδειξε αυτή τη φορά θετικά σημάδια βελτίωσης στο πρώτο ημίχρονο, ενώ στο δεύτερο η εμφάνισή δεν ήταν καλή, τη στιγμή που στο προηγούμενο αναμέτρηση κόντρα στην Λευκορωσία όπου ηττηθήκαμε με 1-0, είχαμε αντιστρόφως ανάλογες εμφανίσεις στα δύο ημίχρονα.

Σε ό,τι αφορά στον αγώνα, η ομάδα του Απόστολου Μάντζιο μπήκε δυνατά στο παιχνίδι και κατάφερε να ανοίξει το σκορ μόλις στο 6ο λεπτό με τον Κάστανο, έπειτα από εξαιρετική ασίστ του Λοΐζου.

Η Κύπρος συνέχισε να πιέζει και να δημιουργεί ευκαιρίες, με τους Κακουλλή και Πίττα να απειλούν, πριν έρθει το 2-0 στο 30', όταν ο Χαραλάμπους εκμεταλλεύτηκε ασταθή απόκρουση και σκόραρε. Ο ίδιος παίκτης πέτυχε και δεύτερο προσωπικό τέρμα στο 44', διαμορφώνοντας το 3-0 του πρώτου ημιχρόνου.

Στην επανάληψη, ο ρυθμός έπεσε αισθητά, με τη Μολδαβία να μειώνει στο 55' με τον Ποπέσκου, εκμεταλλευόμενη αδράνεια στην άμυνα της Κύπρου. Στο 88' ο Στίνα με απευθείας εκτέλεση φάουλ νίκησε τον Παρασκευά που αιφνιδιάστηκε, κάνοντας... θρίλερ το παιχνίδι.

Αν μη τι άλλο, η νίκη ήρθε και το αποτέλεσμα δίνει ψυχολογία στην Εθνική, που συνεχίζει την προετοιμασία της ενόψει του Nations League το ερχόμενο φθινόπωρο, με στόχο να παρουσιαστεί όσο το δυνατόν πιο έτοιμη στις επίσημες υπο-

χρεώσεις της.

Κύπρος (Άκης Μάντζιος): Παρασκευάς, Σατσιάς (73' Σιήκης), Ανδρέου.Σ, Παναγιώτου (85' Αντωνίου), Πηλέας (86' Κορέια), Χαραλάμπους (61' Κωστή), Χ.Κυριάκου (73' Κούσουλος), Κάστανος (85' Ανδρέου.Π), Λοΐζου (61' Ανδρέου.Ε), Κακουλλή (86' Νεοφύτου), Πίττας (86' Κούτσακος)

Οι τοποθετήσεις του Απόστολου Μάντζιο μετά το νικηφόρο φιλικό της Κύπρου με την Μολδαβία (3-2) στο ΓΣΠ:

Συμφωνώ, κάθε νίκη δίνει ψυχολογία και αυτοπεποίθηση. Κάναμε πολύ καλό παιχνίδι, τακτικά ήμασταν πολύ καλοί και κάναμε πολλές φάσεις για να πετύχουμε ακόμα περισσότερα γκολ. Στα τελευταία δέκα λεπτά λίγο χαλαρώσαμε κάτι που δεν μου άρεσε.

Είναι κάτι που δεν μου άρεσε καθόλου. Ίσως να υπάρχει μια δικαιολογία με τις αλλαγές που έγιναν που έπαιζαν πολλά νέα παιδιά αλλά από την άλλη δεν υπάρχει δικαιολογία να χαλαρώνουμε ή να παίζουμε χωρίς αυτοπεποίθηση χωρίς λόγο, αφού και πολύ καλά παίξαμε και πολλές φάσεις δημιουργήσαμε."

Ήταν καλή η εμφάνισή μας και στο πρώτο ημίχρονο και στο δεύτερο μέχρι να γίνουν οι αλλαγές. Μετά τις αλλαγές, χάσαμε κάπως τη συνοχή μας, ενώ έπαιζαν ταυτόχρονα και πολλά νέα παιδιά που θέλουν το χρόνο τους για να μπουκ στην ομάδα και να προσαρμοστούν. Γενικά, κρατάμε την τακτική προσήλωση και τη διάθεση που έδειξαν τα παιδιά και είναι αυτά που μας κάνουν χαρούμενους από τα φιλικά του Μαρτίου.



Β' Κατηγορία

Η ΚΟΠ ανακοίνωσε το πρόγραμμα της 12ης αγωνιστικής της δεύτερης φάσης του Πρωταθλήματος Β' Κατηγορίας.

Α' ΟΜΙΛΟΣ

15:00 Νέα Σαλαμίνα – Αγία Νάπα (απευθείας από τη Cytavision)

16:30 ΜΕΑΠ – Δόξα Κατωκοπιάς

16:30 ΠΑΕΕΚ – Ομόνοια 29Μ

16:30 ΑΣΙΛ Λύσης – Καρμιώτισσα Πολεμιών

Β' ΟΜΙΛΟΣ

Σάββατο 4 Απριλίου 2026 (16:30)

ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου – Σπάρτακος Κιτίου

ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος – Χαλκάνορας

Διγενής Μόρφου – Ηρακλής Γερολάκκου

ΑΕΖ – Εθνικός Λατσιών

Γ' Κατηγορία

Η Αναγέννηση Δερύνειας νίκησε εκτός έδρας τον Εθνικό Άσσιας και εξασφάλισε μαθηματικά την άνοδο της στο Πρωτάθλημα Β' Κατηγορίας. Στο ντέρμπι της 11ης αγωνιστικής του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας, ο Ερμής Αραδίππου νίκησε 2-0 την ΑΕΠ Πολεμιδιών και την πλησίασε στους δύο βαθμούς.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα:

Εθνικός Άσσιας – Αναγέννηση Δερύνειας 2-3

ΑΕΝ – Ασπίς Πύλας 1-1

Κέδρος – Ανόρθωση Μουτταγιάκας 1-1

Ερμής Αραδίππου – ΑΕΠ Πολεμιδιών 2-0

Βαθμολογία: Αναγέννηση Δερύνειας 62, ΑΕΠ Πολεμιδιών 55, Ερμής Αραδίππου 53, Εθνικός Άσσιας 49, Κέδρος 47, Ανόρθωση Μουτταγιάκας 30, Ασπίς Πύλας 27, ΑΕΝ 25 βαθμούς.

Ερυθρόλευκο το ντέρμπι της Αθήνας

Ολυμπιακός πέρασε με νίκη από το «Telekom Center Athens» επικρατώντας του Παναθηναϊκού με 101-94 έπειτα από ένα άκρως... επεισοδιακό παιχνίδι στο πλαίσιο της 23ης αγωνιστικής της Greek Basketball League και συνέχισε το αήττητο σερί του στο εφτινό πρωτάθλημα (21 νίκες), έχοντας «κλειδώσει» εδώ και καιρό το πλεονέκτημα έδρας ως τους τελικούς.

Το μεγάλο ντέρμπι των «αιώνιων» σημαδεύτηκε απ' τις αποβολές των Κέντρικ Καν και Τάιλερ Ντόρσεϊ 33 δευτερόλεπτα πριν απ' το τέλος του ημιχρόνου, έπειτα από το μεταξύ τους καυγά, που τους οδήγησε στα... αποδυτήρια.

Ο Ντόρσεϊ έκανε ένα τρομερό πρώτο δεκάλεπτο με 18 πόντους, δίνοντας από πολύ νωρίς ισχυρό προβάδισμα στους «ερυθρόλευκους», ενώ καθοριστικοί ήταν οι Παννούλης Λαρεντζάκης (12π.) και Ντόντα Χολ (13π.).

Για τον Παναθηναϊκό που μείωσε στους 4 πόντους λίγο πριν το φινάλε της τρίτης περιόδου,



αλλά δεν είχε... συνέχεια στο τελευταίο δεκάλεπτο, ο Ναν πρόλαβε να καταγράψει 17 πόντους, ενώ 19 πόντους μέτρησε ο Τσέντι Όσμαν και 18 πρόσθεσε ο Τι Τζέι Σορτς.

Τα δεκάλεπτα: 21-30, 44-60, 74-80, 94-101



Αποτελέσματα Α' Φάσης Ημιτελικών

Κυπέλλου ΕΠΟΠΛ – Cyview

29.03.2026

ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς - ΡΟΤΣΙΔΗΣ

Μάμμαρι 1 - 1

ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων

Τριμιθιάς - Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 2 - 1



Στην Αρχιεπισκοπή η νέα ηγεσία της ΣΕΚ

Την Τρίτη, 31 Μαρτίου 2026, αντιπροσωπεία της νέας ηγεσίας της ΣΕΚ, αποτελούμενη από τον Γενικό της Γραμματέα Ανδρέα Φ. Μάτσα, τον Γενικό Οργανωτικό Ιωάννη Τσουρή και τον Γραμματέα Διεθνών και Δημοσίων Σχέσεων Χαράλαμπο Αυγουστή, πραγματοποίησε συνάντηση στην Αρχιεπισκοπή με τον Αρχιεπίσκοπο Κύπρου Γεώργιο.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, η οποία πραγματοποιήθηκε σε ιδιαίτερα εποικοδομητικό κλίμα, έγινε ανταλλαγή απόψεων για τα εθνικά ζητήματα, με κοινή διαπίστωση την ανάγκη διατήρησης της ενότητας και της υπευθυνότητας απέναντι στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο τόπος.

Παράλληλα, στο επίκεντρο της συζήτησης τέθηκαν τα μείζονα ζητήματα της κοινωνικοοικονομικής πολιτικής και της εργασίας, με τη ΣΕΚ να αναδεικνύει τις βασικές θέσεις για την ενίσχυση των εργαζομένων, την προώθηση της κοινωνικής συνοχής και τη διασφάλιση αξιοπρεπών συνθηκών απασχόλησης.

Στο πλαίσιο της συνάντησης, η ΣΕΚ επέδωσε στον Μακαριότατο τα ψηφίσματα του 30ου Παγκύπριου Συνεδρίου της, τα οποία αποτυπώνουν τις σύγχρονες προτεραιότητες και διεκδικήσεις της για την επόμενη περίοδο.

Η συνάντηση επιβεβαίωσε τη διαχρονική σημασία του διαλόγου μεταξύ της Εκκλησίας και των κοινωνικών εταίρων, με στόχο τη στήριξη της κοινωνίας.



Η ΣΕΚ τίμησε τις Εθνικές Επετείες 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.

Αντίστοιχα, την 1η Απριλίου, η ΣΕΚ έδωσε το παρών σε όλες τις εκδηλώσεις μνήμης για τον Εθνικοαπελευθερωτικό Αγώνα της ΕΟΚΑ.

Το πρωί, πραγματοποιήθηκε κατάθεση στεφάνου στο μνημείο Εθνικών, Εργατικών και Κοινωνικών Αγώνων της ΣΕΚ, ενώ στη συνέχεια ακολούθησαν καταθέσεις στεφάνων στους ανδριάντες των ηρώων Κυριάκου Μάτση, Μιχαλάκη Καραολή και Μάρκου Δράκου, καθώς και στους ανδριάντες των Ηλία Παπακυριακού, Στυλιανού Λένα και Τάσσου Μάρκου.

Στις 11:00 π.μ. τελέστηκε τρισάγιο στα Φυλακισμένα Μνήματα, όπου ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ κατέθεσε στεφάνι, αποτίοντας τον ελάχιστο φόρο τιμής στους ήρωες που θυσιάστηκαν για την ελευθερία της πατρίδας.

Οι εκδηλώσεις κορυφώθηκαν το απόγευμα με τη συμμετοχή της ΣΕΚ στον επετειακό εορτασμό που πραγματοποιήθηκε στο Στάδιο «Ελευθερία», με τίτλο «Η ΕΟΚΑ που μας ενώνει».

Την Τρίτη, 24 Μαρτίου 2026, πραγματοποιήθηκε



στο οίκημα των Εθνικόφρονων Σωματείων «Διγενής» Ορόκλινης, εκδήλωση αφιερωμένη στις δύο εθνικές επετείες, με κύριο ομιλητή τον Γενικό Γραμματέα της ΣΕΚ, Ανδρέα Φ. Μάτσα.

Στην ομιλία του ανέδειξε ότι όταν οι λέξεις αποκτούν αξία τιμής και λεβεντιάς δεν προκαλούν φόβο στην άρθρωσή τους, αλλά αποτυπώνουν την ανάγκη που συνδέει το ιστορικό μας παρελθόν με την αξιοπρέπεια του παρόντος και τη δημιουργία ενός ένδοξου μέλλοντος, ενώ υπογράμμισε την οφειλή τιμής προς όσους αγωνίστηκαν, στους γονείς και προγόνους που μας μετέδωσαν τις αξίες του Ελληνισμού, καθώς και την ευθύνη απέναντι στις επόμενες γενιές να διατηρήσουν ζωντανή τη γλώσσα, τον πολιτισμό και την ταυτότητά μας. **Ολόκληρη η ομιλία του ΓΓ της ΣΕΚ στις σελίδες 8 και 9.**

Συμμετοχή της ΣΕΚ στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα TransFormWork 2

Η ΣΕΚ συμμετείχε ως βασικός εταίρος στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα TransFormWork 2, η τελική διάσκεψη του οποίου πραγματοποιήθηκε στη Σόφια της Βουλγαρίας την Παρασκευή, 27 Μαρτίου 2026.

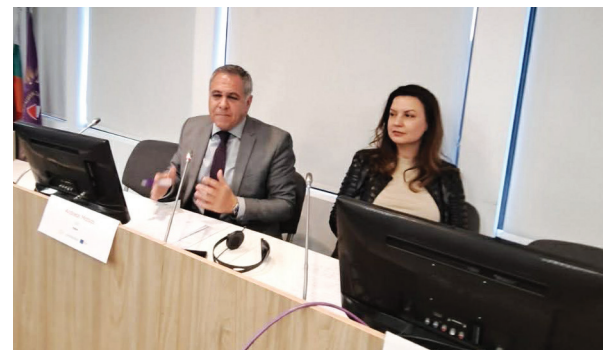
Στόχος του προγράμματος ήταν η ενίσχυση της κοινωνικής διαβούλευσης και η καλύτερη ρύθμιση της ομαλής μετάβασης στην τεχνητή νοημοσύνη, με γνώμονα τη μέγιστη δυνατή στήριξη των εργαζομένων σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησαν ο Γενικός της Γραμματέας, Ανδρέας Φ. Μάτσα, ο Επαρχιακός Γραμματέας Λευκωσίας-Κερύνειας, Χρίστος Πελεκάνος, ο Διευθυντής της Συνδικαλιστικής Σχολής της ΣΕΚ, Βαγγέλης Ευαγγέλου, καθώς και οι Γραμματείς των σωματείων Οικοδόμων και Βιομηχανικών, Κωνσταντίνος Σκουφάρης και Φάνος Θεοφάνους αντίστοιχα.

Κατά τη διάρκεια της διάσκεψης παρουσιάστηκαν θέσεις και απόψεις τόσο από κοινωνικούς εταίρους όσο και από ακαδημαϊκούς φορείς, αναδεικνύοντας τις προκλήσεις αλλά και τις ευκαιρίες που προκύπτουν από την ενσωμάτωση της τεχνητής νοημοσύνης στην αγορά εργασίας.

Στην παρέμβασή του, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ υπογράμμισε ότι η τεχνητή νοημοσύνη αποτελεί πλέον αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε εργασιακό επίπεδο. Τόνισε, παράλληλα, ότι καθίσταται επιτακτική η ανάγκη αξιοποίησης των κοινωνικών εταίρων και του θεσμικού πλαισίου του κοινωνικού διαλόγου, ώστε να διαμορφωθεί ένα ρυθμιστικό πλαίσιο που θα λειτουργεί εξισορροπητικά για την αγορά εργασίας.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην ανάγκη ενσωμάτωσης παραμέτρων που σχετίζονται με την τεχνητή νοημοσύνη στις συλλογικές συμβάσεις, καθώς και στην αξιοποίηση του ευρωπαϊκού νομικού πλαισίου και των σχετικών οδηγιών για την αποτελεσματικότερη διαχείριση των αλλαγών που επιφέρει η ψηφιακή μετάβαση. Παράλληλα, αναδείχθηκε ο ρόλος της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής, μέσα από τις γνωμοδοτήσεις που έχουν ήδη υιοθετηθεί



και συμβάλλουν στη διαμόρφωση πολιτικών για τη ρύθμιση της αγοράς εργασίας σε συνάρτηση με την τεχνητή νοημοσύνη και την προωθούμενη Στρατηγική της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Κλείνοντας, υπογραμμίστηκε η ανάγκη για ουσιαστικότερη εμπλοκή των κοινωνικών εταίρων, ώστε να καθοριστεί εκ των προτέρων ένα αποδεκτό πλαίσιο επιδράσεων της τεχνητής νοημοσύνης, διασφαλίζοντας ότι ο καθορισμός των ορίων και της λειτουργίας της θα παραμείνει υπό τον έλεγχο του ανθρώπινου παράγοντα.