

### ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Αξέχαστη εμπειρία για τα παιδιά η κατασκήνωση της ΣΕΚ



σελ.14

### ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η ΣΕΚ στην 114η σύνοδο της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας



σελ.16

### ΕΙΔΗΣΗ

Στασιμότητα στις διαβουλεύσεις για ανανέωση της Συλλογικής Σύμβασης εργαζομένων ΟΚΥΠΥ



Φωτό αρχείου

σελ.16

### Σύννοδος εκπροσώπων των εργαζομένων ΕΟΚΕ στην Κύπρο

## Μήνυμα για ισχυρότερη προστασία των εργαζομένων

Η καρδιά των εργαζομένων χτυπά στην Κύπρο, καθώς οι εκπρόσωποι τους στην Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή πραγματοποιούν, χθες και σήμερα, ειδική σύνοδο, στο πλαίσιο και της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπου βρίσκονται σε εξέλιξη μία σειρά από συζητήσεις και θέματα που αφορούν και επηρεάζουν τους εργαζόμενους.

Η Ομάδα των εργαζομένων αριθμεί 110 συνδικαλιστές από πέραν των 80 συνδικαλιστικών οργανώσεων σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, με στόχο την προώθηση κοινωνικά δικαίων γνωμοδοτήσεων. Οι προτεραιότητες που τίθενται αφορούν τη δημιουργία συνθηκών πλήρους απασχόλησης, βελτίωση των συνθηκών εργασίας και διαβίωσης, ενίσχυση των εργαζομένων, εδραίωση της κοινωνικής συνοχής και δημιουργία προϋποθέσεων για ομαλή μετάβαση στην πράσινη ανάπτυξη και στη ψηφιοποίηση. Στη σύνοδο συμμετέχει η Πρόεδρος της Ομάδας των εργαζομένων της ΕΟΚΕ, Lucie Studnicna, ενώ στην έναρξη χαιρετισμό έχουν απευθύνει ο Υπουργός Εργασίας Μαρίνος Μουσιούττας, ο Διευθυντής της Γραμματείας της Κυπριακής Προεδρίας Δημήτρης Μαυρομάτης, εκπροσωπώντας την Υφυπουργό Ευρωπαϊκών Θεμάτων Μαριλένα Ραουνά, ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ Ανδρέας Φ. Μάτσας και η Γ.Γ της ΠΕΟ Σωτηρούλα Χαραλάμπους. Ιδιαίτερη έμφαση και προτεραιότητα έχει δοθεί στις εξελίξεις και προκλήσεις στην αγορά εργασίας, με τον συντονισμό του Γενικού Γραμματέα της ΣΕΚ και παρεμβάσεις από τον Γενικό



Διευθυντή του Υπουργείου Εργασίας, τον Διευθυντή του Τμήματος Εργασιακών Σχέσεων, και ανώτερων λειτουργών της Στατιστικής Υπηρεσίας. Επιπρόσθετα, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην κλιματική αλλαγή και στην επίδραση της στην αγορά εργασίας και στις εργασιακές σχέσεις, όπως και στις δράσεις του Πανσυνδικαλιστικού Φόρουμ και στις προσπάθειες για επίλυση του Κυπριακού προβλήματος, αναδεικνύοντας τη συνεχιζόμενη κατοχή και τις αρνητικές επιδράσεις της στην Κυπριακή Δημοκρατία.

Στη χθεσινή του παρέμβαση, ο Υπουργός Εργασίας έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στο επίπεδο, στη σημασία και στη χρησιμότητα του κοινωνικού διαλόγου, αναδεικνύοντας τα ανοικτά ζητήματα, η συζήτηση των οποίων βρίσκεται σε εξέλιξη στο πλαίσιο του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ ανέδειξε τον ρόλο της ΣΕΚ σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, τόσο μέσω της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων

(ETUC), όσο και μέσα από την ενεργό συμμετοχή της στην ΕΟΚΕ, και τον ρόλο που το συνδικαλιστικό κίνημα διαδραματίζει, σε ότι αφορά στην ενίσχυση των δικαιωμάτων των εργαζομένων. Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε στην επικίνδυνη προωθούμενη νομοθεσία, 28th regime, και στην προσπάθεια ευαισθητοποίησης της κυβέρνησης για θετική παρέμβαση στο Ευρωπαϊκό Συμβούλιο προς όφελος των εργαζομένων, ενώ παράλληλα ανέδειξε και την ανάγκη για στήριξη των εργαζομένων μέσω και του Πολυετούς Δημοσιονομικού Πλαισίου 2028-2034, θέτοντας ως προϋπόθεση, για τη χρηματοδότηση επιχειρήσεων μέσω Ευρωπαϊκών πόρων, την εφαρμογή συλλογικής σύμβασης.

Τέλος, έστειλε και ένα σαφές μήνυμα προς κάθε κατεύθυνση πως, δεν μπορεί να υπάρξει ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας χωρίς κοινωνική συνοχή, ενώ η Ευρώπη λειτουργεί καλύτερα όταν η οικονομική πρόοδος βρίσκεται σε αρμονία με την κοινωνική πρόοδο.

## Η συνδικαλιστική τεκμηρίωση φέρνει αποτέλεσμα- Τα κράτη μέλη να αναλάβουν συνολικά τις ευθύνες τους

Η συνεδρίαση του Συμβουλίου Ανταγωνιστικότητας της περασμένης Πέμπτης σχετικά με την προωθούμενη νομοθεσία του 28th regime, έχει καταδείξει πως οι συνδικαλιστικές ανησυχίες έχουν αρχίσει να λαμβάνονται υπόψη και να εισακούονται.

Ένας σημαντικός αριθμός κρατών μελών έχει αναδείξει την ανάγκη για διασφάλιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένου και του σεβασμού στις εθνικές εργατικές νομοθεσίες και στις προβλεπόμενες ρυθμίσεις. Μέσα από αυτή την προσέγγιση αντανακλάται και επιβεβαιώνεται πως, η συγκεκριμένη νομοθεσία λειτουργεί σε βάρος της κοινωνικής προστασίας.

Η ΣΕΚ, μαζί και με τα υπόλοιπα μέλη της Συνομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC), διασαφηνίζει ότι η προτεινόμενη νομοθετική

ρύθμιση δεν μπορεί να τύχει συμβιβαστικής θεωρήσης χωρίς την ύπαρξη των απαιτούμενων διασφαλίσεων για τους εργαζόμενους.

Ξεκαθαρίζεται για ακόμα μία φορά πως, η συγκεκριμένη πρόταση ως έχει θα λειτουργήσει καταστροφικά προς τις συλλογικές συμβάσεις, την προστασία των δικαιωμάτων των εργαζομένων, θα επιδράσει αρνητικά στα ανταξιοδοτικά ωφελήματα, ενώ παράλληλα θα δημιουργήσει περισσότερες «εικονικές» επιχειρήσεις (letterbox companies), με ότι αυτό θα συνεπάγεται και για τα δημόσια ταμεία.

Οι παρεμβάσεις που έχουν ήδη γίνει προς τους Ευρωπαϊκούς θεσμούς, επισημαίνουν και αναδεικνύουν την ανάγκη για διασύνδεση της τεχνολογικής ανάπτυξης με τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων, την κοινωνική δικαιοσύνη, τη συλλογική διαπραγμάτευση και

την εκδημοκρατικοποίηση της αγοράς εργασίας, όπως επίσης και με την ανάδειξη της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

Γίνεται παράλληλα σαφές, για πολλοστή φορά πως, οι δημόσιες συμβάσεις θα πρέπει να προϋποθέτουν την εφαρμογή συλλογικών συμβάσεων, διασφαλίζοντας την ποιότητα στην απασχόληση, τη συλλογική διαπραγμάτευση και την κοινωνική πρόοδο.

Είναι η ώρα για επιβεβαίωση και στην πράξη αυτού που οι συνδικαλιστικές οργανώσεις τεκμηριώνουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα- Η Ε.Ε και τα κράτη μέλη θα πρέπει να προωθήσουν μία οικονομία που να βασίζεται σε υψηλά επίπεδα δεξιοτήτων, παραγωγικότητας και ποιοτικών θέσεων εργασίας, τα οποία θα αυξήσουν την ανταγωνιστικότητα των επιχειρήσεων, σε συνάρτηση και αρμονία με το βιοτικό επίπεδο των εργαζομένων.

**Ε**ργαλείο ενίσχυσης της κοινωνικής προστασίας οι συλλογικές συμβάσεις

**Π**οιότητα Αποτρέπουν την εκμετάλλευση και διασφαλίζουν τον υγιή ανταγωνισμό

**Ρ**ίζωσε το ΓεΣΥ μας

**Π**οιότητα Έκλεισε επτά χρόνια ζωής με προσήλωση στην προσφορά ποιοτικής υγείας

**Γ**άγγραйна οι επιθέσεις σε Οδηγούς Λεωφορείων

**Π**οιότητα Συνάντηση συντεχνιών και αρμόδιων φορέων για να διασφαλιστεί η ασφάλειά τους

**Α**ναγκαία η συνολική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος

**Π**οιότητα Η ΣΕΚ παραμένει σταθερά προσηλωμένη στον στόχο της

**Τ**ελείωσαν οι εκλογές

**Π**οιότητα Η αξιολόγηση της επόμενης μέρας αφορά ολόκληρη την πενταετία

**Ι**σχυρή ΣΕΚ. Δυνατοί Εργαζόμενοι

**Π**οιότητα Η οργάνωση αποτελεί την κινητήριους δύναμη

**Κ**οινωνικός Διάλογος και Τριμερής Συνεργασία στο επίκεντρο της συνόδου της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας

**Π**οιότητα Η ΣΕΚ εκπροσωπείται από τους ΓΓ και ΑΓΓ της ΣΕΚ

**Η**μόνη οδός για επίλυση των προβλημάτων είναι ο Κοινωνικός Διάλογος

**Π**οιότητα Μοναδική μας έγνοια η διαφύλαξη του

**Φ**ιλοξενείται στη ΣΕΚ η Ειδική Σύνοδο της Ομάδας Εργαζομένων της ΕΟΚΕ

**Π**οιότητα Ενισχύουμε τον κόσμο της εργασίας στην Κύπρο και την Ευρώπη

**Ω**ρα για αποκρυπτογράφηση της προτεινόμενης νομοθεσίας 28th regime EU inc

**Π**οιότητα Λειτουργεί αντιφατικά προς την Οδηγία για την επάρκεια των μισθών

**Ν**α διασυνδεθούν οι δημόσιες συμβάσεις με τις Συλλογικές Συμβάσεις

**Π**οιότητα Αναμένουμε τη λήψη μέτρων από την Κυβέρνηση

**Η**γνωμοδότηση του Δικαστηρίου της Χάγης είναι ξεκάθαρη

**Π**οιότητα Το δικαίωμα της απεργίας προστατεύεται ως θεμελιώδες δικαίωμα

# Θέσεις πέραν από τους τίτλους...



- Η ΣΕΚ επαναλαμβάνει σε κάθε συνεδρία του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος την επιτακτική ανάγκη για μια συνολική μεταρρύθμιση του συνταξιοδοτικού συστήματος, η οποία να διασφαλίζει συνταξιοδοτική επάρκεια για όλους, ώστε κανένας συνταξιούχος να μην διαβιώνει κάτω από το όριο της φτώχειας. Παράλληλα, υπογραμμίζει την ανάγκη διασύνδεσης της μεταρρύθμισης με τα Ταμεία Προνοίας, τα οποία αποτελούν τον δεύτερο πυλώνα συνταξιοδοτικών παροχών και προκύπτουν κυρίως μέσα από τις συλλογικές συμβάσεις, με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση των συνταξιοδοτικών ωφελημάτων.
- Η ΣΕΚ πρωτοστάτησε στην εφαρμογή του ΓεΣΥ και αισθάνεται ιδιαίτερα περήφανη, καθώς η σημαντική αυτή μεταρρύθμιση στον τομέα της Υγείας έχει αγκαλιαστεί από το σύνολο της κυπριακής κοινωνίας. Στην πράξη έχει αποδειχθεί ότι προσέφερε ουσιαστική ανακούφιση στους πολίτες από το υψηλό κόστος της υγειονομικής περίθαλψης. Την 1η Ιουνίου το ΓεΣΥ συμπλήρωσε επτά χρόνια λειτουργίας και προσφοράς. Τα θετικά του αποτελέσματα υπερτερούν κατά πολύ των όποιων αδυναμιών και είναι προς όφελος όλων να συμβάλουν ακόμη περισσότερο στην περαιτέρω εδραίωση και ενίσχυσή του.
- Οι εκλογές ολοκληρώθηκαν και αναμένουμε, ως κοινωνικοί εταίροι, να αξιολογήσουμε το κοινοβουλευτικό έργο, ιδιαίτερα σε σχέση με τον τρόπο που οι πολιτικές δυνάμεις, οι οποίες εκπροσωπούν τον λαό στο νομοθετικό σώμα, θα διαχειριστούν σημαντικά νομοσχέδια που επηρεάζουν άμεσα τους εργαζομένους και την ποιότητα της εργασίας.
- Ξεκίνησαν χθες στη Γενεύη οι εργασίες της 114ης Συνόδου της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (ILO). Τη ΣΕΚ εκπροσωπούν ο Γενικός Γραμματέας Ανδρέας Φ. Μάτσας και ο Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας Πανίκος Αργυρίδης. Στην ημερήσια διάταξη περιλαμβάνονται ιδιαίτερα σημαντικά ζητήματα που αφορούν τον κόσμο της εργασίας και τις πρωτοβουλίες που προωθούνται με στόχο τη

διασφάλιση αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας. Σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό διεθνές περιβάλλον, όπου η ψηφιακή και πράσινη μετάβαση, οι δημογραφικές εξελίξεις, η διεύρυνση των κοινωνικών ανισοτήτων, οι γεωπολιτικές εντάσεις και η μειωμένη εμπιστοσύνη προς τους θεσμούς επηρεάζουν άμεσα τις εργασιακές σχέσεις και την κοινωνική συνοχή, η 114η Σύνοδος της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας αναμένεται να εμβυθύνει περαιτέρω στον κοινωνικό διάλογο και την τριμερή συνεργασία, ως βασικά εργαλεία για τη διαχείριση των σύγχρονων προκλήσεων.

- Οι κοινωνικοί εταίροι στην Κύπρο έχουν κατορθώσει, μέσα από τον κοινωνικό διάλογο, να επιτύχουν σημαντικά οφέλη για την κυπριακή κοινωνία. Για τον λόγο αυτό, η Πολιτεία, Κυβέρνηση και η Βουλή, οφείλουν να αναγνωρίζουν έμπρακτα τον ουσιαστικό ρόλο που επιτελούν και να λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τις απόψεις, τις εισηγήσεις και τις ανησυχίες τους, χωρίς να παραβλέπουν τα αιτήματά τους για συναντήσεις και διαβούλευση επί σημαντικών ζητημάτων.
- Η επέκταση και εδραίωση των συλλογικών συμβάσεων ώστε να καλύπτουν τουλάχιστον το 80% των εργαζομένων δεν αποτελεί απλώς μια πολιτική επιδίωξη, αλλά μια αναγκαία μεταρρύθμιση για τη θωράκιση της αγοράς εργασίας. Η εφαρμογή ενός τέτοιου πλαισίου θα ενισχύσει την ανθεκτικότητα της οικονομίας και θα συμβάλει ουσιαστικά στη διατήρηση της κοινωνικής και οικονομικής σταθερότητας.

Για τον λόγο αυτό, η προοπτική αυτή δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με επιφυλάξεις από τον εργοδοτικό κόσμο. Αντίθετα, μπορεί να λειτουργήσει προς όφελος τόσο των εργαζομένων όσο και των επιχειρήσεων. Οι εργαζόμενοι που αισθάνονται ασφαλείς, προστατευμένοι και δίκαια αμειβόμενοι αναπτύσσουν ισχυρότερο αίσθημα εμπιστοσύνης προς τον εργοδότη τους, γεγονός που μεταφράζεται σε μεγαλύτερο κίνητρο, αφοσίωση και παραγωγικότητα.

Της Δέσποινας Ησαΐα

## “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](mailto:ergatikifoni@sek.org.cy)

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



## ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2026

Τετάρτη 3 Ιουνίου	Πέμπτη 4 Ιουνίου	Παρασκευή 5 Ιουνίου	Σάββατο 6 Ιουνίου	Κυριακή 7 Ιουνίου	Δευτέρα 8 Ιουνίου	Τρίτη 9 Ιουνίου
Οσίας Ιερίας, Αγίου Υπατίου μάρτυρος	Αγίων Μάρθας και Μαρίας αδελφών του Λαζάρου	Αγίου Δωροθέου ιερομάρτυρος, Αγίου Πλουτάρχου μάρτυρος, Αγίων δέκα Μαρτύρων της Αιγύπτου	Οσίου Ιλαρίωνος 	Των Αγίων Πάντων, Αγίας Ζηναΐδος θαυματουργού, Αγίου Παναγή εκ Κεφαλληνίας, Οσίας Σεβαστιανής θαυματουργού	Αγίας Καλλιόπης μάρτυρος, Αγίου Ναυκρατίου	Αγίου Ροδίωνος 

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

# Η Ένωση Δήμων υπέγραψε μνημόνιο για τα νέα Ομοιόμορφα Σχέδια Υπηρεσίας των Δήμων

Υπογράφηκε την Τρίτη 26 Μαΐου 2026, στο Δημαρχείο Λευκωσίας και παρουσία όλων των δημάρχων της Κύπρου, το Μνημόνιο για την εφαρμογή των νέων Ομοιόμορφων Σχεδίων Υπηρεσίας των Δήμων, σηματοδοτώντας ένα σημαντικό βήμα στην πορεία υλοποίησης της μεταρρύθμισης της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Τα νέα Σχέδια Υπηρεσίας καθορίζουν ένα ενιαίο πλαίσιο για τις θέσεις εργασίας στους δήμους, προσδιορίζοντας με σαφήνεια τα απαιτούμενα προσόντα, τα καθήκοντα και τις ευθύνες κάθε θέσης, με στόχο την ενίσχυση της διαφάνειας, της ίσης μεταχείρισης, της χρηστής διοίκησης και της αποτελεσματικότερης διαχείρισης του ανθρώπινου δυναμικού.

Σε δηλώσεις του αμέσως μετά την υπογραφή της συμφωνίας, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΗΟ-ΣΕΚ, Ανδρέας Ηλία, τόνισε ότι η επίτευξη συμφωνιών μέσα από τον κοινωνικό διάλογο αποτελεί σημαντική κατάκτηση που πρέπει να προστατεύεται και να ενισχύεται. Όπως σημείωσε, το συνδικαλιστικό κίνημα στήριξε από την πρώτη στιγμή τη μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, ιδιαίτερα τις αρχές της διοικητικής, διαρθρωτικής και οικονομικής αυτονομίας των δήμων.

Σύμφωνα με τον κ. Ηλία, η διοικητική αυτονομία δίνει τη δυνατότητα στους δήμους να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις υπηρεσίες τους προς όφελος των δημοτών, ενώ μέσα από τη μεταρρύθμιση αναβαθμίστηκε και ο θεσμικός ρόλος της Ένωσης Δήμων, η οποία πλέον, ως οργανισμός δημοσίου δικαίου, μπορεί να υποστηρίξει ουσιαστικά τη λει-



τουργία των 20 δήμων και των εννέα κατεχόμενων δήμων. Πρόσθεσε ακόμη ότι τα νέα Ομοιόμορφα Σχέδια Υπηρεσίας δημιουργούν ένα κοινό πλαίσιο λειτουργίας και λογοδοσίας, αποφεύγοντας αποκλίσεις και διαφορετικές πρακτικές από δήμο σε δήμο. Ταυτόχρονα, σημείωσε πως από την εφαρμογή της μεταρρύθμισης προκύπτουν ήδη ζητήματα που απαιτούν περαιτέρω βελτιώσεις, κυρίως σε θέματα οικονομικής ανεξαρτησίας και λειτουργικής ενίσχυσης των δήμων.

Από την πλευρά του, ο Πρόεδρος της Ένωσης Δήμων Κύπρου, Ανδρέας Βύρας, χαρακτήρισε τα νέα Σχέδια Υπηρεσίας ως ένα σύνθετο και απαιτητικό εγχείρημα που δημιουργεί ένα σύγχρονο και ενιαίο διοικητικό πλαίσιο, ενώ σημείωσε ότι η επιτυχία

της μεταρρύθμισης συνδέεται άμεσα με την αποτελεσματική διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού. Ο Πρόεδρος της Μικτής Επιτροπής Προσωπικού και Δήμαρχος Λευκωσίας, Χαράλαμπος Προυντζός, ανέφερε ότι πρόκειται για την ολοκλήρωση μιας πολυετούς συλλογικής προσπάθειας, η οποία για πρώτη φορά δημιουργεί κοινό πλαίσιο αναφοράς για αντίστοιχες θέσεις εργασίας σε όλους τους δήμους, με ενιαίες περιγραφές καθηκόντων και ξεκάθαρο καθορισμό αρμοδιοτήτων.

Κατά την τελετή έγινε επίσης αναφορά στη συμβολή στελεχών της Ένωσης Δήμων, δημοτικών γραμματέων και εκπροσώπων των συντεχνιών ΟΗΟ-ΣΕΚ και ΣΗΔΗΚΕΚ-ΠΕΟ στην ολοκλήρωση της διαδικασίας.

## Στο 51,8% η συμμετοχή των γυναικών στην επιστήμη και την τεχνολογία το 2025

Οι γυναίκες αποτελούν πλέον την πλειονότητα του εργατικού δυναμικού στους τομείς επιστήμης και τεχνολογίας στην ΕΕ, όμως εξακολουθούν να υποεκπροσωπούνται στα πιο εξειδικευμένα επαγγέλματα επιστημόνων και μηχανικών. Η Κύπρος βρίσκεται ελαφρώς κάτω από τον μέσο όρο της ΕΕ όσον αφορά τη συμμετοχή των γυναικών στον συγκεκριμένο τομέα (51,8% έναντι 52,5%).

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσε την περασμένη εβδομάδα η Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία το 2025 περισσότεροι από 81,6 εκατομμύρια άνθρωποι ηλικίας 15 έως 74 ετών εργαζόνταν σε επαγγέλματα επιστήμης και τεχνολογίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ο αριθμός αυτός αντιστοιχεί σε αύξηση 1,8% σε σύγκριση με το 2024, που ισοδυναμεί με περίπου 1,5 εκατομμύριο επιπλέον εργαζόμενους, ενώ σε σχέση με το 2015 καταγράφεται άνοδος 25,3%.

Από το σύνολο των εργαζομένων στον τομέα, το 52,5% ήταν γυναίκες, ήτοι 42,8 εκατομμύρια άτομα. Σε σύγκριση με το 2024, το ποσοστό των γυναικών αυξήθηκε κατά 2,3%, ενώ σε σχέση με το 2015 η αύξηση φθάνει το 27,9%, που αντιστοιχεί σε περισσότερες από 9,3 εκατομμύρια γυναίκες την τελευταία δεκαετία.

Σημειώνεται ότι τα επαγγέλματα επιστήμης και τεχνολογίας περιλαμβάνουν θέσεις εργασίας που απαιτούν υψηλού επιπέδου επαγγελματικές ή τεχνικές γνώσεις σε τομείς των φυσικών και βιοεπιστημών, των κοινωνικών επιστημών ή των ανθρωπιστικών σπουδών.

Σε επίπεδο περιφερειών NUTS 1, τα υψηλότερα ποσοστά γυναικών στον τομέα καταγράφηκαν στη Λετονία (62,4%), στην ουγγρική περιφέρεια Great Plain and North (61,1%) και στην Εσθονία (60,5%). Στον αντίποδα, τα χαμηλότερα ποσοστά εντοπίζονται στη γαλλική Κορσική (42,7%),



στη Μάλτα (46,0%) και στην ιταλική περιφέρεια Centro (47,2%).

Η Eurostat σημειώνει ότι οι επιστήμονες και οι μηχανικοί αποτελούν περίπου το 24,8% του συνόλου των εργαζομένων στην επιστήμη και την τεχνολογία στην ΕΕ. Η Γερμανία καταγράφει το μεγαλύτερο απόλυτο αριθμό, με 4,2 εκατομμύρια επιστήμονες και μηχανικούς.

Σύμφωνα με την Eurostat, παρά το γεγονός ότι οι γυναίκες αποτελούν την πλειονότητα στους τομείς επιστήμης και τεχνολογίας συνολικά, εξακολουθούν να είναι υποεκπροσωπούμενες στην υποκατηγορία των επιστημόνων και μηχανικών, όπου το ποσοστό τους ανέρχεται στο 40,8% το 2025. Το ποσοστό αυτό παρουσιάζει αύξηση 0,5 ποσοστιαίων μονάδων την τελευταία δεκαετία, ενώ ο αριθμός των γυναικών στον συγκεκριμένο ρόλο αυξήθηκε κατά 54,4% την περίοδο 2015-2025, από 5,3 εκατομμύρια σε 8,2 εκατομμύρια.



## 146.000 άτομα σε κίνδυνο φτώχειας στην Κύπρο

Η Κύπρος καταγράφει ποσοστό 14,9% πληθυσμού σε κίνδυνο φτώχειας το 2025, σύμφωνα με τα στοιχεία που δημοσίευσε η Ευρωπαϊκή Στατιστική Eurostat, τα οποία βασίζονται στην έρευνα της ΕΕ για το εισόδημα και τις συνθήκες διαβίωσης (EU-SILC) και στα εισοδήματα του 2024. Ο αριθμός αντιστοιχεί σε περίπου 146.000 άτομα, έναντι 14,6% ή περίπου 140.000 ατόμων το 2024.

Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, 72,4 εκατομμύρια άνθρωποι, ή το 16,3% του πληθυσμού, βρίσκονται σε κίνδυνο φτώχειας, ποσοστό αυξημένο κατά 0,1 ποσοστιαία μονάδα σε σχέση με το προηγούμενο έτος. Η Eurostat σημειώνει ότι τα στοιχεία του 2025 αποτελούν πρόχειρες εκτιμήσεις (flash estimates), λόγω του ότι τα πιο πρόσφατα πλήρη δεδομένα εισοδήματος αφορούν το 2024. Οι εκτιμήσεις αυτές δείχνουν συνολική σταθερότητα στην ΕΕ, με οριακή αύξηση στο 16,4% για την επόμενη περίοδο αναφοράς της έρευνας EU-SILC 2026, εξέλιξη που χαρακτηρίζεται στατιστικά μη σημαντική.

Σε επίπεδο κρατών μελών, τα υψηλότερα ποσοστά κινδύνου φτώχειας για το 2025 καταγράφονται στη Λιθουανία 22,6%, στη Λετονία 22% και στη Βουλγαρία με 21,2%, ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα εμφανίζονται στην Τσεχία με 9,6%, στο Βέλγιο με 10,9% και στη Δανία με 11,8%.

## Οδηγός για τη δημιουργία ψυχικά υγιών χώρων εργασίας

Ως εργαζόμενος έχεις το δικαίωμα να αναμένεις από τον εργοδότη και τους διευθυντές σου ότι θα δημιουργήσουν συνθήκες που προάγουν την ψυχική υγεία στους εργασιακούς χώρους. Ταυτόχρονα όμως, εσύ ο ίδιος είσαι υπεύθυνος για την ψυχική σου υγεία προστατεύοντας τον εαυτό σου και τους συναδέλφους σου.

### Ορισμός της Ψυχικής Υγείας

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας προσδιορίζει την ψυχική υγεία ως «κατάσταση ευεξίας κατά την οποία κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τις προοπτικές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του. Οι εργαζόμενοι με καλή ψυχική υγεία θα αποδώσουν καλύτερα στη δουλειά τους». Με άλλα λόγια, αφορά στον τρόπο με τον οποίο σκέφτεσαι, αισθάνεσαι και συμπεριφέρεσαι. Πολλοί άνθρωποι δεν αισθάνονται άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους. Ωστόσο, είναι υγιές να καταλαβαίνεις τι αισθάνεσαι και να το μοιράζεσαι με τους άλλους. Υπάρχουν άλλωστε βήματα που μπορείς να πάρεις για να προαγάγεις τη θετική ψυχική σου υγεία και να μειώσεις το στρες.

### Κακή Ψυχική Υγεία

Ο όρος «κακή ψυχική υγεία» καλύπτει ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να ασκεί καθημερινές δραστηριότητες.

Προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν οποιοδήποτε άτομο, ανεξαρτήτως ηλικίας και προέλευσης, όπως μπορούν να έχουν επίδραση και στους γύρω τους: οικογένεια, φίλους ή φροντιστές. Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν και καταφέρνουν να αναρρώσουν. Κατά μέσο όρο, ένας στους τέσσερις θα περάσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια ενός χρόνου. Ωστόσο, μόνο ένας σχετικά μικρός αριθμός εξ αυτών θα διαγνωστεί με σοβαρή, επίμονη ψυχική νόσο. Οι συνήθεις ψυχικές διαταραχές αποτελούνται ως επί το πλείστον από εμπειρίες όπως είναι η κατάθλιψη και η ένταση/νευρικότητα ενώ σοβαρότερες ασθένειες είναι η σχιζοφρένεια και οι διαταραχές προσωπικότητας. Με την κατάλληλη υποστήριξη, οι περισσότεροι ξεπερνούν τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Είναι λοιπόν σημαντικό να αφήσουμε πίσω μας το στίγμα που αποδίδεται στα προβλήματα ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο.

### Τι μπορείς να κάνεις για να προαγάγεις την ψυχική σου υγεία;

Μίλα γι' αυτό που νιώθεις. Αν αυτό που νιώθεις το συζητάς, ίσως σε βοηθήσει να διατηρήσεις την καλή ψυχική σου υγεία. Μπορεί ακόμη να σε βοηθήσει να αντεπεξέλθεις όταν κάτι σε απασχολεί. Δεν είναι αδυναμία να μιλήσεις σε συναδέλφους γι' αυτό που νιώθεις ή να μοιραστείς ένα πρόβλημα. Είναι ένας τρόπος να συντηρήσεις τη θετική ψυχική σου υγεία και να πάρεις την ευεξία σου στα χέρια σου. Όταν μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον, αισθάνεσαι ότι έχεις κάποιον να στηριχτείς, ότι ανήκεις, δεν είσαι πλήρως απομονωμένος. Αυτή η διαδικασία δεν χρειάζεται να είναι τυπική, μπορεί να γίνεται με καθημερινές συζητήσεις. Αν έχεις κάποιο πρόβλημα στη δουλειά ή αισθάνεσαι πιεσμένος, χρειάζεται να το μοιραστείς με κάποιον. Ακόμη κι αν τα προβλήματά σου είναι ανεξάρτητα με τη δουλειά, ενδεχομένως να επηρεάζουν την απόδοσή σου. Ίσως σου φαίνεται δύσκολο να μιλήσεις γι' αυτό που αισθάνεσαι, αλλά αν συζητήσεις ό,τι σε αναστατώνει, μπορεί να βοηθηθείς ώστε:

- Να ξεδιαλύνεις το πρόβλημα ή να το δεις από άλλη σκοπιά
- Να αμβλύνεις τη συσσωρευμένη πίεση και να μάθεις περισσότερα για τη συγκεκριμένη κατά-



σταση στη δουλειά που προκαλεί το πρόβλημα

- Να διαπιστώσεις ότι δεν είσαι μόνος, ότι και άλλοι αισθάνονται το ίδιο με σένα

- Να εντοπίσεις, με τη βοήθεια ενός συναδέλφου, επιλογές ή λύσεις που δεν είχες σκεφτεί ωρίτερα

Αν εσύ μοιραστείς αυτό που νιώθεις, μπορεί να ενθαρρύνεις και τους συναδέλφους σου να κάνουν το ίδιο. Είναι σημαντικό να αφιερώσεις χρόνο για να ακούσεις τον άλλο, να δείξεις την υποστήριξη και τον σεβασμό σου. Για να γίνεις καλός ομιλητής και καλός ακροατής χρειάζεται εξάσκηση. Μόνο έτσι θα μπορέσεις να συνδεθείς με τους άλλους και να μοιραστείς τα συναισθήματά ή τις ανησυχίες σου.

### Μηδενική Ανοχή

Μεγάλο μέρος της εργασιακής δυσφορίας σχετίζεται με εκφοβισμούς ή κακή χρήση της εξουσίας. Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι φανερός όπως σωματική ή λεκτική επιθετικότητα ή «εκβιασμός». Μπορεί όμως να είναι και έμμεσος όπως η κοροϊδία εναντίον κάποιου, ο παράλογος αποκλεισμός του από ευκαιρίες ή προαγωγή ή η υπονόμησή του. Οποιοσδήποτε μπορεί να εκφοβίσει ή να εκφοβιστεί αν και είναι δύσκολο να αποδειχτεί.

Ωστόσο, οι εργαζόμενοι που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι είναι εκείνοι που μπορεί να βρίσκονται σε μειονεκτική θέση λόγω φύλου, χαμηλού εισοδήματος/ φτώχειας, σεξουαλικού προσανατολισμού, φυλής, εθνότητας, ηλικίας καθώς και οι εργαζόμενοι που βιώνουν ψυχικά προβλήματα. Στον εργασιακό χώρο, οι εργαζόμενοι με συμβόλαια προσωρινής απασχόλησης ή χωρίς σύγυρη θέση είναι επίσης ευάλωτοι. Ως εργαζόμενος, μπορείς να διασφαλίσεις ότι δεν ανέχεσαι καμιάς μορφής εκφοβισμό. Αντί να αγνοείς τα άτομα που έπεσαν θύματα εκφοβισμού, στήριξέ τα. Σε συνεργασία με τους συναδέλφους σου, φρόντισε να εδραιωθεί και να τηρείται πολιτική κατά του εκφοβισμού.

### Διαφύλαξε τη σωματική σου υγεία και ευεξία

Η βελτίωση της σωματικής υγείας μπορεί να προαγάγει τη θετική ψυχική υγεία. Το πρώτο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να «είσαι ενεργητικός» και στη δουλειά.

Η τακτική καθημερινή άσκηση μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή σου, να σε βοηθήσει να κοιμάσαι και να λειτουργείς καλύτερα. Δες το πρόγραμμά σου στη δουλειά και εντόπισε σημεία όπου μπορείς να ενσωματώσεις μικρά διαλείμματα για άσκηση.

### Θα μπορούσες:

- Να καλύπτεις με τα πόδια τη διαδρομή (ή μέρος της) προς τη δουλειά
- Να πηγαίνεις στη δουλειά με το ποδήλατο
- Ξέχνα τον ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες - ανέβα τα σκαλιά

- Δες αν μπορείς να περπατάς στο μεσημεριανό διάλειμμα

- Βρες χρόνο για κάποια δραστηριότητα πριν ή μετά τη δουλειά: ίσως συμφωνήσεις με τους συναδέλφους σου να γραφτείτε σε γυμναστήριο ή σε κάποια αθλητική ομάδα/ ομάδα δραστηριοτήτων.

Υπάρχουν επίσης συσχετισμοί ανάμεσα στη διατροφή και την ψυχική υγεία. Μια υγιής, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη γενικότερη διάθεση και τα επίπεδα συγκέντρωσης του ατόμου και να αποτελέσει άμυνα ενάντια στη νευρικότητα και την κατάθλιψη. Αν στη δουλειά χάνεις γεύματα, αν τρως στο πόδι και τρέφεσαι με γλυκά σνακ ή ροφήματα με υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, μπορεί να ανοίξεις την πόρτα στο στρες.

### Προσπάθησε λοιπόν:

- Να τρως όλα τα γεύματα και να κάνεις ικανοποιητικά διαλείμματα

### Έχεις στρες;

Το στρες παράγει ένα φάσμα ενδείξεων και συμπτωμάτων που δεν εξαντλούνται στον κατάλογο που ακολουθεί. Αν όμως αισθάνεσαι ότι η νοσηρότητα ή η συμπεριφορά σου αλλάζουν εξαιτίας συγκεκριμένης κατάστασης στη δουλειά ή στο σπίτι, μπορεί να είναι ένδειξη στρες, οπότε να πρέπει να συμβουλευτείς το γιατρό σου.

Όσον αφορά στη συμπεριφορά σου, μπορεί:

- Να δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς
- Να αλλάξεις διατροφικές συνήθειες
- Να αύξησες το κάπνισμα ή το ποτό
- Να αποφεύγεις φίλους και συγγενείς
- Να έχεις σεξουαλικά προβλήματα

### Ψυχικά, μπορεί:

- Να είσαι πιο αναποφάσιτος
- Να δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς
- Να έχεις απώλεια μνήμης
- Να αισθάνεσαι ανεπαρκής
- Να έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση

Τα σωματικά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Κόπωση
- Δυσπεψία και ναυτία
- Πονοκεφάλους
- Μυαλγίες
- Ταχυκαρδίες

Συναισθηματικά, είναι πολύ πιθανό:

- Να είσαι ευερέθιστος ή οξύθυμος
- Να αγωνιάς
- Να αισθάνεσαι μωδιασμένος
- Να είσαι υπερευαίσθητος, εξαντλημένος και άγονος

# Βελτίωση του οικονομικού κλίματος στην Κύπρο

## Άνοδος 4,2 μονάδων στον ΔΟΣ

Ανοδική πορεία για δεύτερο διαδοχικό μήνα κατέγραψε το οικονομικό κλίμα στην Κύπρο τον Μάιο του 2026, σύμφωνα με τη νέα έρευνα του Κέντρου Οικονομικών Ερευνών. Ο Δείκτης Οικονομικής Συγκυρίας (ΔΟΣ) ενισχύθηκε κατά 4,2 μονάδες σε σύγκριση με τον Απρίλιο, αντανakλώντας τη βελτίωση του επιχειρηματικού και καταναλωτικού κλίματος.

Καθοριστική συμβολή στην άνοδο του δείκτη είχαν οι τομείς των υπηρεσιών και των κατασκευών. Στις υπηρεσίες, οι επιχειρήσεις εμφανίζονται περισσότερο αισιόδοξες για τον κύκλο εργασιών του επόμενου τριμήνου, ενώ θετικότερες είναι και οι εκτιμήσεις τους για την τρέχουσα οικονομική τους κατάσταση. Στις κατασκευές, η μικρή ενίσχυση του κλίματος αποδίδεται στην καλύτερη αξιολόγηση των έργων που



βρίσκονται σε εξέλιξη.

Στη μεταποίηση, παρά τις επιφυλάξεις για την παραγωγή του επόμενου τριμήνου, σημειώθηκε οριακή βελτίωση λόγω ευνοϊκότερων εκτιμήσεων

για παραγγελίες και αποθέματα τελικών προϊόντων. Αντίθετα, στο λιανικό εμπόριο το κλίμα παρουσίασε μικρή κάμψη, καθώς οι αρνητικότερες αξιολογήσεις για τις πρόσφατες πωλήσεις υπερίσχυαν των πιο αισιόδοξων προβλέψεων για το μέλλον.

Την ίδια ώρα, ενισχυμένη εμφανίζεται και η καταναλωτική εμπιστοσύνη. Οι πολίτες αξιολογούν θετικότερα τόσο τη δική τους οικονομική κατάσταση όσο και τις προοπτικές της κυπριακής οικονομίας, ενώ καταγράφεται λιγότερο αρνητική στάση απέναντι σε μεγάλες αγορές τους επόμενους μήνες.

Παράλληλα, ο Δείκτης Οικονομικής Αβεβαιότητας κινήθηκε πτωτικά τον Μάιο, εξέλιξη που αποδίδεται στη μείωση της αβεβαιότητας στις περισσότερες επιχειρηματικές δραστηριότητες και στα νοικοκυριά.

## 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 25/03/2026. Εξετάζονται οι περιπτώσεις όσων ήδη λαμβάνουν επίδομα ανεργίας το οποίο αφορά την περίοδο ανεργίας Απριλίου - Μαΐου 2026.

**2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Ιούνιο 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 Μαρτίου 2026.

**4. ΣΥΝΤΑΞΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου 2026, νοουμένου ότι έχουν σταλεί σε Ιατρικό Συμβούλιο.

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

**6. ΕΠΙΔΟΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Απριλίου 2026.

**7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ:** Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Δεκεμβρίου 2025 - Ιανουαρίου 2026.

**8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις όσων αποκτούν δικαίωμα σε σύνταξη τον Μάρτιο του 2026, μέσω της αυτόματης διαδικασίας πληρωμής των συντάξεων. Εξετάζονται επίσης οι αιτήσεις όσων αποκτούν δικαίωμα σε σύνταξη τον Φεβρουάριο του 2026 και δεν έχουν πληρωθεί μέσω της αυτόματης διαδικασίας, λόγω μη προσκόμισης όλων



των απαραίτητων δικαιολογητικών.

**9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις των οποίων οι αιτητές αποκτούν δικαίωμα Ιανουάριο - Φεβρουάριο του 2026.

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

**11. ΒΟΗΘΗΜΑ ΚΗΔΕΙΑΣ:** Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε σύνταξη χηρείας εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 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 Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2026. Για τις περιπτώσεις όπου ο αποβιώσας / η αποβιώσασα λάμβανε κοινωνική σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 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

αδέλφια του/της, ο/η αποβιώσας/σα ήταν αγνούμενος/η) εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Φεβρουαρίου - Μαρτίου 2026.

**12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ:** Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Μαρτίου - Απριλίου 2026.

**13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ:** Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν στις 17/05/2026. Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν τον μήνα Μάρτιο - Απρίλιο του 2026.

**14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις που έχουν αναμενόμενο τοκετό στις 20/04/2026. Επανεξετάση 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 25/02/2026.

**16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ:** Εξετάζονται οι αιτήσεις με περίοδο Γονικής Άδειας που αφορά Μάρτιο 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 - Δεκεμβρίου 2024. Σύνταξη Χηρείας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς. Επίδομα Ορφανίας: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Δεκεμβρίου 2025 για τις οποίες έχουν παραληφθεί απαντήσεις αναφορικά με στοιχεία, πιστοποιητικά και ασφαλιστικούς λογαριασμούς από άλλους φορείς.

**18. Ποινικές Υποθέσεις:** Τον Απρίλιο 2026 εκκρεμούσαν 5169 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2878 αφορούν εργοδότες και οι 2291 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.



### Απάτες μέσω SMS

## Νέα προειδοποίηση ΟΑΥ και Αστυνομίας Κύπρου

Σε νέα κοινή ανακοίνωση προχώρησαν ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας και η Αστυνομία Κύπρου, προειδοποιώντας τους πολίτες για νέα περιστατικά διαδικτυακής απάτης μέσω γραπτών μηνυμάτων SMS που αποστέλλονται ψευδώς στο όνομα του ΓεΣΥ.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση, η Αστυνομία διερευνά ήδη υπόθεση κλοπής χρηματικού ποσού από τραπεζικό λογαριασμό πολίτη, έπειτα από αποστολή κακόβουλου μηνύματος που παρουσιάζοταν ως επίσημη επικοινωνία του ΓεΣΥ.

Οι δράστες χρησιμοποιούν το όνομα "GESY" ώστε τα μηνύματα να φαίνονται αξιόπιστα και να παραπλανούν τους παραλήπτες. Στόχος τους είναι να αποσπάσουν:

τραπεζικά στοιχεία, κωδικούς πρόσβασης, προσωπικά δεδομένα, ή στοιχεία πληρωμών.

Όπως επισημαίνεται, τα μηνύματα καλούν τους πολίτες να ακολουθήσουν ηλεκτρονικό σύνδεσμο (link) δήθεν για:

επιβεβαίωση στοιχείων, διόρθωση προσωπικών δεδομένων, ή ενημέρωση λογαριασμού στο ΓεΣΥ.

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί το γεγονός ότι σε αρκετές περιπτώσεις τα ψεύτικα μηνύματα εμφανίζονται μέσα στην ίδια συνομιλία SMS κάτω από πραγματικά και νόμιμα μηνύματα που είχαν αποσταλεί παλαιότερα από το ΓεΣΥ, γεγονός που δυσκολεύει τον πολίτη να αντιληφθεί την απάτη.

Ο ΟΑΥ ξεκαθαρίζει ότι: δεν ζητά ποτέ μέσω SMS προσωπικούς κωδικούς, δεν αποστέλλει συνδέσμους για οικονομικές συναλλαγές,

και δεν ζητά στοιχεία τραπεζικών λογαριασμών ή πληρωμών μέσω γραπτών μηνυμάτων.

Στην ανακοίνωση τονίζεται ότι:

«Ο ΟΑΥ δε θα ζητήσει ποτέ κωδικούς πρόσβασης, στοιχεία σύνδεσης, στοιχεία πληρωμής ή οποιαδήποτε άλλα προσωπικά δεδομένα μέσω γραπτών μηνυμάτων (SMS).»

Οι αρχές καλούν το κοινό:

να μην ανοίγει οποιονδήποτε σύνδεσμο,

να μην καταχωρεί προσωπικά στοιχεία, και να διαγράφει αμέσως τα ύποπτα μηνύματα.

Παράλληλα, προτρέπουν τους πολίτες να ενημερώνονται μόνο μέσω των επίσημων καναλιών επικοινωνίας του ΟΑΥ και του ΓεΣΥ.

Η ανακοίνωση έρχεται σε μια περίοδο αυξημένων περιστατικών ηλεκτρονικής απάτης στην Κύπρο, με τις αρχές να προειδοποιούν ότι οι επιτήδειοι χρησιμοποιούν ολοένα πιο εξελιγμένες μεθόδους impersonation και spoofing ώστε τα μηνύματα να εμφανίζονται ως απολύτως αυθεντικά.

Ο ΟΑΥ και η Αστυνομία Κύπρου καλούν όσους έχουν ήδη πατήσει σε ύποπτους συνδέσμους ή έχουν δώσει προσωπικά στοιχεία να επικοινωνήσουν άμεσα με την τράπεζά τους, να αλλάξουν κωδικούς πρόσβασης και να ενημερώσουν αμέσως την Αστυνομία.

## ΕΠΟΕΤ (ΟΗΟ-ΣΕΚ) και ΟΜΕ-ΟΤΕ

### Ελλάδα και Κύπρος «συνδέουν το ψηφιακό μέλλον»

Τις διαχρονικές σχέσεις συνεργασίας και αλληλεγγύης μεταξύ των εργαζομένων Ελλάδας και Κύπρου επιβεβαίωσε η συμμετοχή της ΕΠΟΕΤ (ΟΗΟ-ΣΕΚ) στις εργασίες της θεσμικής ημερίδας της ΟΜΕ-ΟΤΕ με τίτλο «Συνδέοντας το Ψηφιακό Μέλλον», που πραγματοποιήθηκε στις 22 Μαΐου στην Τέμενη, καθώς και στο 51ο Τακτικό Συνέδριο της ΟΜΕ-ΟΤΕ που ακολούθησε στις 23 Μαΐου.

Η παρουσία της ΕΠΟΕΤ δεν είχε μόνο εθιμοτυπικό χαρακτήρα, αλλά ανέδειξε την κοινή βούληση για ενίσχυση της συνεργασίας απέναντι στις προκλήσεις που δημιουργεί η νέα ψηφιακή εποχή για τους εργαζομένους και το συνδικαλιστικό κίνημα. Κατά τη διάρκεια της ημερίδας αναπτύχθηκαν σημαντικές θεματικές που αφορούν τον τομέα των τηλεπικοινωνιών και τον ψηφιακό μετασχηματισμό, όπως η τεχνητή νοημοσύνη και οι επιπτώσεις της στην εργασία και την κοινωνία, η κυβερνοασφάλεια και η προστασία προσωπικών δεδομένων, οι νέες ψηφιακές δεξιότητες, η ψυχική υγεία και η ισορροπία εργασίας, καθώς και οι νέες μορφές απασχόλησης και οι προκλήσεις που δημιουργούν για το συνδικαλιστικό κίνημα.

Στην ημερίδα συμμετείχαν εκπρόσωποι εργαζομένων, συνδικαλιστικών οργανώσεων από Κύπρο και Ελλάδα, καθώς και ειδικοί σε θέματα τεχνολογίας, εργασίας και ψηφιακής πολιτικής.

Ιδιαίτερης σημασίας θεωρείται και η πρόσφατη συνάντηση του ICTS, κατά την οποία εκλέχθηκε ως αντιπρόσωπος της ΟΜΕ-ΟΤΕ ο Δημήτρης Μουστακίδης, με τη στήριξη της ΕΠΟΕΤ (ΟΗΟ-ΣΕΚ). Όπως επισημαίνεται, η εξέλιξη αυτή αναμένεται να ενισχύσει τη συνεργασία και την εκπροσώπηση των εργαζομένων στον τομέα των τηλεπικοινωνιών μέσω της σύνδεσης με την UNI Global Union σε ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο. Η ΕΠΟΕΤ συμμετείχε επίσης στις εργασίες του 51ου Τακτικού Συνεδρίου της ΟΜΕ-ΟΤΕ, όπου χαριετισμό απηύθυνε ο Επίτιμος Πρόεδρος της ΕΠΟΕΤ (ΟΗΟ-ΣΕΚ) Ηλίας Δημητρίου.

Στην παρέμβασή του αναφέρθηκε στους διαχρο-



νικούς δεσμούς των δύο οργανώσεων, οι οποίοι, όπως τόνισε, οικοδομήθηκαν μέσα από κοινούς αγώνες για αξιοπρεπή εργασία, εργασιακά δικαιώματα και κοινωνική δικαιοσύνη.

Παράλληλα, οι δύο πλευρές επιβεβαίωσαν τη βούλησή τους για συνέχιση της συνεργασίας και της ανταλλαγής εμπειριών, με την επόμενη κοινή εκδήλωση να προγραμματίζεται να πραγματοποιηθεί στην Κύπρο τον ερχόμενο Οκτώβριο.

Από την Τέμενη στάλθηκε το μήνυμα ότι η ενότητα και η συλλογική δράση παραμένουν βασικά εργαλεία για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων στη νέα ψηφιακή εποχή.

## Οδηγία για πακέτα διακοπών

### Ενίσχυση δικαιωμάτων ταξιδιωτών από ΕΕ

Σημαντικές τροποποιήσεις στην Οδηγία για Στα οργανωμένα ταξίδια (Package Travel Directive) τέθηκαν σε ισχύ με στόχο την ενίσχυση των δικαιωμάτων των ταξιδιωτών και τη μεγαλύτερη νομική σαφήνεια για τον κλάδο των οργανωμένων ταξιδιών, ο οποίος αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από μικρομεσαίες και πολύ μικρές επιχειρήσεις.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση της Κομισιόν, οι νέοι κανόνες που έχουν υιοθετηθεί από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και το Συμβούλιο προβλέπουν σαφέστερο πλαίσιο για περιπτώσεις όπως ακυρώσεις ταξιδιών, επιστροφές χρημάτων και προστασία από αφερεγγυότητα των διοργανωτών.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη χρήση κουπονιών (vouchers), αντί άμεσης επιστροφής χρημάτων, με την υποχρέωση ρητής συναίνεσης του ταξιδιωτή, καθώς και πρόβλεψη για αυτόματη επιστροφή σε περίπτωση μη εξαργύρωσής τους. Παράλληλα, ενισχύεται η προστασία των καταναλωτών σε περίπτωση αφερεγγυότητας, ώστε να καλύπτονται εκκρεμείς επιστροφές.

Επισημαίνεται ότι οι ταξιδιώτες θα έχουν επίσης δικαίωμα απάντησης σε παράπονα εντός 60 ημερών, καθώς και επιστροφής χρημάτων εντός έξι μηνών όταν ο διοργανωτής ταξιδιού κηρύσσεται αφερεγγυός.

Η νέα Οδηγία προβλέπει ακόμη την κατάργηση των «συνδεδεμένων ταξιδιωτικών ρυθμίσεων», μίας ενδιάμεσης κατηγορίας μεταξύ οργανωμένων πακέτων και μεμονωμένων υπηρεσιών, με αποτέλεσμα την απλοποίηση του πλαισίου και



την κατάργηση πέντε εντύπων πληροφόρησης. Οι καταναλωτές θα ενημερώνονται πλέον με σαφήνεια για το αν αγοράζουν οργανωμένο πακέτο ή μεμονωμένες υπηρεσίες ταξιδιού.

Σημειώνεται ότι τα κράτη μέλη της ΕΕ έχουν προθεσμία 28 μηνών για να ενσωματώσουν τους νέους κανόνες στο εθνικό τους δίκαιο, ενώ οι διατάξεις θα καταστούν δεσμευτικές για τους φορείς εκμετάλλευσης έξι μήνες μετά την προθεσμία αυτή.

Παράλληλα, υπενθυμίζεται ότι στην ανακοίνωση της 8ης Μαΐου 2026 με τίτλο «Κατευθυντήριες γραμμές που αποσαφηνίζουν ορισμένους κανόνες της ΕΕ που εφαρμόζονται σε επιβάτες και μεταφορείς υπό το πρίσμα της τρέχουσας μειωμένης προσφοράς καυσίμων αεροσκαφών από τη Μέση Ανατολή», η Κομισιόν κάλεσε τους διοργανωτές ταξιδιών να εφαρμόσουν εθελοντικά τους νέους κανόνες για τα κουπόνια πριν καταστούν νομικά δεσμευτικοί, ακόμη και στο πλαίσιο της τρέχουσας κρίσης.



## Εκ των ων ουκ άνευ η αξιοποίηση των σχεδίων της ΑνΑΔ από εργαζόμενους και επιχειρήσεις

Κανείς Εργαζόμενος να μη μείνει πίσω από τη γνώση χωρίς περαιτέρω προοπτικές και ευκαιρίες εξέλιξης

Στο σημερινό ταχέως μεταβαλλόμενο οικονομικό και τεχνολογικό περιβάλλον, οι επιχειρήσεις καλούνται να προσαρμόζονται συνεχώς για να διατηρήσουν την ανταγωνιστικότητά τους. Ένα από τα στοιχεία αυτής της προσαρμογής είναι η συνεχής ανάπτυξη και αναβάθμιση των δεξιοτήτων του ανθρώπινου δυναμικού τους. Η Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού Κύπρου (ΑνΑΔ) προσφέρει μια πληθώρα προγραμμάτων κατάρτισης που υποστηρίζουν τις επιχειρήσεις σε αυτή την κατεύθυνση.

Ο σκοπός των προγραμμάτων κατάρτισης της ΑνΑΔ είναι να ενισχυθεί η παραγωγικότητα και η ανταγωνιστικότητα των κυπριακών επιχειρήσεων μέσα από τη συνεχή αναβάθμιση και τον εμπλουτισμό των γνώσεων και δεξιοτήτων των απασχολούμενων.

Γιατί, καθώς η εποχή μας χαρακτηρίζεται από ραγδαίες εξελίξεις, η κλασική φράση «τα πάντα αλλάζουν» δεν είναι ούτε ρητορικό σχήμα, ούτε λόγια χωρίς περιεχόμενο. Η παγκοσμιοποίηση της οικονομίας, ο ψηφιακός μετασχηματισμός, οι δημογραφικές αλλαγές με τη γήρανση του πληθυσμού, η κλιματική αλλαγή και οι γεωπολιτικές αναταράξεις επιβάλλουν απόλυτη και συνεχή εγρήγορση. Δεν υπάρχει τομέας που να μη νιώθει τους κραδασμούς. Τα προγράμματα κατάρτισης της ΑνΑΔ, είναι προϊόντα μελέτης των αναγκών και των τάσεων στην αγορά εργασίας και έναν και μόνο στόχο έχουν:

Εξαιρετικής σημασίας πλεονεκτήματα των προγραμμάτων κατάρτισης της ΑνΑΔ, είναι η ευελιξία και η πολυθεματικότητα. Έτσι, οι εργαζόμενοι μπορούν να επιλέξουν ακριβώς τη θεματική ενότητα στην οποία θα καταρτιστούν προκειμένου να ισχυροποιήσουν τη θέση τους στην επιχείρηση που ήδη εργάζονται, αλλά και την ευρύτερη προοπτική τους στην αγορά εργασίας.

### Πώς;

Η ΑνΑΔ προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο προγραμμάτων κατάρτισης για εργαζόμενους σε επιχειρήσεις και οργανισμούς στην Κύπρο που εστιάζουν ακριβώς στην ενίσχυση των γνώσεων και δεξιοτήτων, την αναβάθμιση του ανθρώπινου δυναμικού, τη βελτίωση της παραγωγικότητας και την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας τόσο των ίδιων των εργαζομένων όσο και των επιχειρήσεων, ενσωματώνοντας, μεταξύ άλλων, στοιχεία όπως η πρακτική άσκηση και η απόκτηση εργασιακής πείρας. Όλα τα προγράμματα επιχορηγούνται από την ΑνΑΔ και το κόστος για τις επιχειρήσεις είναι από μηδενικό, έως ελάχιστο.

Τα Σχέδια της ΑνΑΔ ειδικά για τις επιχειρήσεις είναι:

Μονοεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης στην Κύπρο

Μονοεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης στο Εξωτερικό

Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης –



### Ζωτικής Σημασίας

Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης – Συνήθη

Σχέδιο Στελέχωσης Επιχειρήσεων με Αποφοίτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Σχέδιο Κατάρτισης Μακροχρόνια Ανέργων σε Επιχειρήσεις/Οργανισμούς

Τα Μονοεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης στην Κύπρο, αφορούν στην κατάρτιση εργαζομένων εντός της επιχείρησης και επιτρέπουν την ευελιξία στο περιεχόμενο και στον χρόνο κατάρτισης, ώστε να ανταποκρίνονται άμεσα στις ανάγκες της επιχείρησης.

Τα Πολυεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης, οργανώνονται από Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης, απευθύνονται σε εργαζομένους από διάφορες επιχειρήσεις καλύπτοντας ευρύ φάσμα θεμάτων σε όλες τις λειτουργίες της επιχείρησης και όλα τα επαγγέλματα, προωθώντας την κατάρτιση σε νέες τεχνολογίες, την ψηφιοποίηση, την ενεργειακή απόδοση και τη βιωσιμότητα.

Τα Μονοεπιχειρησιακά Προγράμματα Κατάρτισης στο Εξωτερικό, στοχεύουν στη μεταφορά τεχνολογίας και εξειδικευμένων γνώσεων από το εξωτερικό σε θέματα που σχετίζονται με την εισαγωγή καινοτομιών, νέας τεχνολογίας και τεχνολογίας.

Το Σχέδιο Στελέχωσης Επιχειρήσεων με Αποφοίτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, βελτιώνει την οργάνωση και διεύθυνση των επιχειρήσεων και οργανισμών μέσα από τη στελέχωση και κατάρτιση νέων αποφοίτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και παράλληλα βοηθά στην ομαλή ένταξη των νέων αποφοίτων σε κατάλληλες θέσεις εργασίας.

Το Σχέδιο Κατάρτισης Μακροχρόνια Ανέργων σε Επιχειρήσεις/Οργανισμούς, παρέχει κίνητρα σε επιχειρήσεις/οργανισμούς για να εργοδοτήσουν και καταρτίσουν μακροχρόνια ανέργους.

### Οφέλη για τους Εργαζομένους:

- Αναβάθμιση δεξιοτήτων και γνώσεων, που οδηγεί σε καλύτερη απόδοση

- Περισσότερες προοπτικές ανέλιξης μέσα στην επιχείρηση.

- Ενίσχυση επαγγελματικής ασφάλειας, καθώς παραμένουν επίκαιροι και χρήσιμοι.

- Αυτοπεποίθηση και προσωπική ανάπτυξη.

- Επαφή με σύγχρονες πρακτικές, τεχνολογίες και μεθόδους του κλάδου.

- Πώς Μπορεί Μια Επιχείρηση να Συμμετάσχει;

Η διαδικασία είναι απλή: Οι επιχειρήσεις υποβάλλουν αίτηση τουλάχιστον τρεις εβδομάδες πριν την έναρξη της κατάρτισης μέσω του συστήματος «Ερμής». Η ΑνΑΔ παρέχει οδηγίες και υποστήριξη σε κάθε στάδιο της διαδικασίας.

Σε μια εποχή διαρκών αλλαγών, η διά βίου μάθηση δεν είναι πολυτέλεια αλλά αποτελεί αδήριτη ανάγκη. Τα προγράμματα κατάρτισης της ΑνΑΔ στηρίζουν αποτελεσματικά επιχειρήσεις και εργαζομένους για να παραμένουν στην πρώτη γραμμή, με γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις, δημιουργώντας αυτοπεποίθηση και ενισχύοντας τις προοπτικές τους.

### Οφέλη για τις Επιχειρήσεις:

Ενίσχυση παραγωγικότητας μέσω εξειδικευμένης κατάρτισης των εργαζομένων.

Αναβάθμιση των γνώσεων και δεξιοτήτων ανθρώπινου δυναμικού: Οι εργαζόμενοι αποκτούν σύγχρονες γνώσεις και δεξιότητες, αυξάνοντας την αποδοτικότητα και την ικανότητά τους να ανταποκριθούν σε νέες προκλήσεις.

Μείωση του κόστους κατάρτισης: Μέσω της επιχορήγησης, το κόστος για την επιχείρηση μειώνεται σημαντικά.

Βελτίωση εργασιακής ικανοποίησης και διατήρησης προσωπικού: Η συνεχής κατάρτιση και ανάπτυξη συμβάλλει στην αύξηση της ικανοποίησης και της αφοσίωσης των εργαζομένων.

Στρατηγική ανάπτυξη: Οι επενδύσεις στο ανθρώπινο δυναμικό οδηγούν σε μακροχρόνια βιώσιμη ανάπτυξη και καινοτομία.

**Οίκος Moody's:****Οι αξιολογήσεις της Κύπρου παραμένουν στην επενδυτική βαθμίδα «Α3»**

Ο οίκος Moody's διατήρησε αμετάβλητη την πιστοληπτική ικανότητα της Κυπριακής Δημοκρατίας στη βαθμίδα Α3 και την προοπτική της οικονομίας σε σταθερή, στην περιοδική αξιολόγησή του που δημοσίευσε στις 29 Μαΐου 2026.

Η αναθεώρηση διεξήχθη μέσω επιτροπής αξιολόγησης που συνήλθε στις 21 Μαΐου 2026.

Σύμφωνα με ανακοίνωση του οίκου, οι αξιολογήσεις Α3 της Κύπρου αντικατοπτρίζουν τα υψηλά επίπεδα πλούτου της χώρας και την ισχυρή αναπτυξιακή επίδοση, η οποία αναμένεται ότι θα παραμείνει ισχυρή μεσοπρόθεσμα, αν και θα μετριαστεί βραχυπρόθεσμα, καθώς οι κίνδυνοι σύγκρουσης στη Μέση Ανατολή επηρεάζουν αρνητικά τον τουρισμό και τον πληθωρισμό.

Ενώ η οικονομία είναι μικρή και επομένως λιγότερο ανθεκτική σε κραδασμούς από μια μεγαλύτερη οικονομία, τονίζεται, διαθέτει καλή θεσμική ικανότητα και η χάραξη πολιτικής είναι γενικά αποτελεσματική.

Σύμφωνα με τον οίκο, τα επίπεδα δημόσιου χρέους συνεχίζουν να ακολουθούν μια διαρκώς καθοδική πορεία, έχοντας υποχωρήσει κάτω από το όριο του 60% του Μάαστριχτ και οι δείκτες προσιτότητας του χρέους είναι σταθεροί.

Η επίδοση της Κύπρου όσον αφορά την ανάπτυξη, παρέμεινε σύμφωνη με τις προσδοκίες του οίκου, με το πραγματικό ΑΕΠ να αυξάνεται κατά 3,8% το 2025.

**Η ΣΕΚ στις εργασίες του Τμήματος «Απασχόληση Κοινωνικές Υποθέσεις και Δικαιώματα του Πολίτη» της ΕΟΚΕ**

Ο Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Πανίκος Αργυρίδης, συμμετείχε στις εργασίες της συνεδρίασης του Τμήματος «Απασχόληση, Κοινωνικές Υποθέσεις και Δικαιώματα του Πολίτη» (SOC) της Ευρωπαϊκής Οικονομικής και Κοινωνικής Επιτροπής (ΕΟΚΕ), η οποία πραγματοποιήθηκε στις Βρυξέλλες.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης συζητήθηκαν σημαντικά ζητήματα που αφορούν την κοινωνική πολιτική και τα δικαιώματα των πολιτών στην Ευρώπη, μεταξύ των οποίων η αξιολόγηση της εφαρμογής της Οδηγίας για την προστασία των πληροφοριοδοτών δημοσίου συμφέροντος, η προώθηση της ισότητας των φύλων στο πλαίσιο της νέας Στρατηγικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την περίοδο 2026-2030, η συμμετοχή της νεολαίας στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, καθώς και ζητήματα που σχετίζονται με τα θεμελιώδη δικαιώματα και το κράτος δικαίου.

Θέση της ΣΕΚ είναι ότι η Ευρώπη βρίσκεται ενώπιον σημαντικών κοινωνικών και εργασιακών προκλήσεων, οι οποίες απαιτούν ουσιαστικές πολιτικές που να τοποθετούν τον άνθρωπο στο επίκεντρο. Η προστασία των εργαζομένων που καταγγέλλουν παραβιάσεις και φαινόμενα διαφθοράς αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για τη διαφάνεια, τη λογοδοσία και τη δημοκρατική λειτουργία των θεσμών.

Ταυτόχρονα, η ισότητα των φύλων δεν μπορεί να παραμείνει μόνο ένας στρατηγικός στόχος σε επίπεδο διακηρύξεων. Απαιτούνται συγκεκριμένα μέτρα για την εξάλειψη των ανισοτήτων στην εργασία, τη μείωση του μισθολογικού χάσματος, την προστασία από τη σεξουαλική παρενόχληση και την ουσιαστική ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών σε όλα τα επίπεδα λήψης αποφάσεων.



Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η ενεργός συμμετοχή των νέων στη διαμόρφωση πολιτικών που επηρεάζουν το μέλλον τους. Η νέα γενιά οφείλει να έχει ουσιαστικό λόγο στις αποφάσεις που αφορούν την απασχόληση, τις συνθήκες εργασίας και την κοινωνική συνοχή.

Παράλληλα, η υπεράσπιση των θεμελιωδών δικαιωμάτων και του κράτους δικαίου αποτελεί θεμέλιο της ευρωπαϊκής δημοκρατίας και δεν επιδέχεται εκπτώσεις ή επιλεκτικές προσεγγίσεις.

Ο κ. Αργυρίδης επανέλαβε τη διαχρονική θέση της ΣΕΚ υπέρ της ενίσχυσης της κοινωνικής Ευρώπης, της προστασίας των εργασιακών δικαιωμάτων και της διαμόρφωσης πολιτικών που προάγουν την κοινωνική δικαιοσύνη, την ισότητα και την αξιοπρεπή εργασία για όλους.

**Έρευνα Εργατικού Δυναμικού 2026****Ρεκόρ απασχόλησης και υποχώρηση της ανεργίας**

Με βάση τα αποτελέσματα της Έρευνας Εργατικού Δυναμικού (ΕΕΔ) για το 1ο τρίμηνο του 2026, το εργατικό δυναμικό ανήλθε σε 531.511 άτομα ή 64,7% του πληθυσμού (άνδρες 69,6%, γυναίκες 60,1%) σε σύγκριση με 519.433 άτομα (64,4%) το αντίστοιχο τρίμηνο του 2025 (Πίνακας 1).

Ο αριθμός των απασχολούμενων ήταν 510.265 άτομα και το ποσοστό απασχόλησης 62,1% (άνδρες 66,8%, γυναίκες 57,7%) σε σύγκριση με 493.272 άτομα (61,2%) το αντίστοιχο τρίμηνο του 2025.

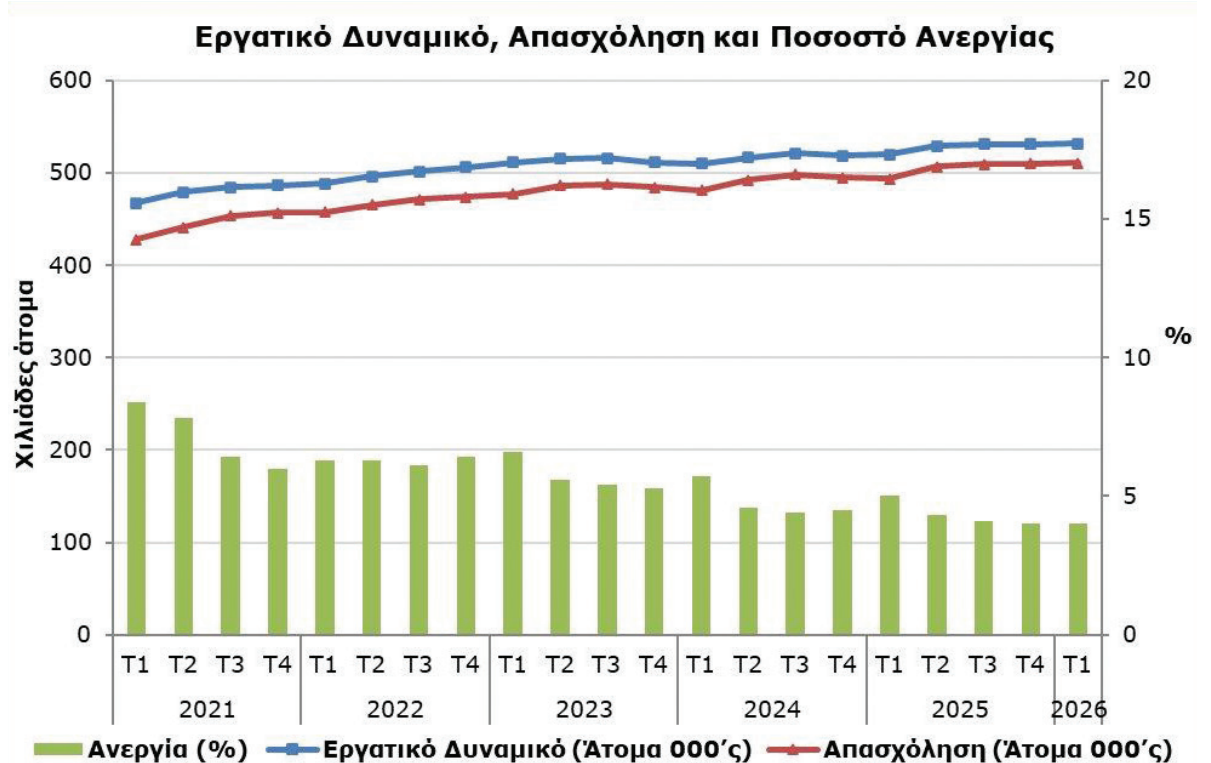
Ο αριθμός των ανέργων ανήλθε σε 21.246 άτομα και το ποσοστό ανεργίας σε 4,0% του εργατικού δυναμικού (άνδρες 4,0%, γυναίκες 4,0%) σε σύγκριση με 26.161 άτομα (5,0%) το αντίστοιχο τρίμηνο του 2025.

**Απασχόληση**

Στις ηλικίες 20-64 το ποσοστό απασχόλησης ήταν 81,5%. Το ποσοστό για τους άνδρες ήταν 86,0% και για τις γυναίκες 77,3%. Στο αντίστοιχο τρίμηνο του 2025 το ποσοστό ήταν 80,0% (άνδρες 85,5%, γυναίκες 74,6%). Στις ηλικίες 55-64 το ποσοστό απασχόλησης ήταν 70,9% σε σύγκριση με 69,9% στο αντίστοιχο τρίμηνο του 2025.

Σύμφωνα με την κατανομή της απασχόλησης κατά τομέα, το μεγαλύτερο ποσοστό των απασχολούμενων το συγκεντρώνουν οι Υπηρεσίες με 81,8% και ακολουθούν η Βιομηχανία και η Γεωργία με ποσοστά 16,3% και 1,9% αντίστοιχα. Για το 1ο τρίμηνο του 2025 τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν Υπηρεσίες 81,1%, Βιομηχανία 16,8% και Γεωργία 2,1%.

Η μερική απασχόληση αποτελούσε το 8,9% της συνολικής απασχόλησης ή 45.173 άτομα (άνδρες 7,2%, γυναίκες 10,7%). Το αντίστοιχο ποσοστό



για το 1ο τρίμηνο του 2025 ήταν 8,8% (άνδρες 6,4%, γυναίκες 11,6%).

Από το σύνολο των απασχολούμενων, το 90,0% ή 459.205 άτομα ήταν υπάλληλοι, από τους οποίους το 14,5% (66.524 άτομα) είχε προσωρινή εργασία. Στο αντίστοιχο τρίμηνο του 2025 οι υπάλληλοι αποτελούσαν το 90,3% του συνόλου της απασχόλησης και από αυτούς ποσοστό 12,9% είχε προσωρινή εργασία.

**Ανεργία**

Στους νέους ηλικίας 15-24 ετών το ποσοστό

ανεργίας ήταν 13,1% του εργατικού δυναμικού των ηλικιών αυτών (άνδρες 15,8%, γυναίκες 10,5%) σε σύγκριση με 11,2% (άνδρες 13,0%, γυναίκες 9,2%) στο αντίστοιχο τρίμηνο του περασμένου χρόνου.

Όσον αφορά στη διάρκεια της ανεργίας, το 63,9% του συνόλου των ανέργων έψαχνε για εργασία για περίοδο κάτω από 6 μήνες, το 15,8% για περίοδο 6-11 μήνες, ενώ ποσοστό 20,3% ήταν μακροχρόνια άνεργοι. Τα αντίστοιχα ποσοστά για το 1ο τρίμηνο του 2025 ήταν 61,3%, 15,2% και 23,5%.

## 114η Σύνοδος της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας

## Στο επίκεντρο ανάμεσα σε άλλες προτεραιότητες η ισότητα των φύλων

Έκθεση υπογραμμίζει ότι η αργή πρόοδος στην ισότητα των φύλων δεν είναι αποτέλεσμα έλλειψης ικανότητας ή προσόντων των γυναικών αλλά κυρίως δομικών και θεσμικών εμποδίων και απαιτεί ισχυρή πολιτική βούληση



Η έκθεση της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας, ILO για τη 114η Σύνοδο της που θα πραγματοποιηθεί στη Γενεύη από τις 2 έως τις 12 Ιουνίου, εξετάζει την πρόοδο, τις προκλήσεις και τις προοπτικές για την επίτευξη της ισότητας των φύλων στον κόσμο της εργασίας. Το βασικό της επιχείρημα είναι ότι, παρά τη σημαντική πρόοδο που έχει σημειωθεί τις τελευταίες δεκαετίες, οι έμφυλες ανισότητες εξακολουθούν να αποτελούν δομικό χαρακτηριστικό των αγορών εργασίας και των κοινωνιών και απαιτούν βαθύτερες μεταρρυθμίσεις και συντονισμένες πολιτικές παρεμβάσεις.

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, οι γυναίκες έχουν βελτιώσει σημαντικά το μορφωτικό τους επίπεδο και έχουν αυξήσει τη συμμετοχή τους στην αγορά εργασίας. Σε πολλές χώρες, ιδιαίτερα μεταξύ των νεότερων ηλικιακών ομάδων, το μορφωτικό επίπεδο των γυναικών είναι πλέον ίσο ή και υψηλότερο από εκείνο των ανδρών. Ωστόσο, η πρόοδος αυτή δεν έχει μεταφραστεί πλήρως σε ισότιμη πρόσβαση στην απασχόληση, στις αμοιβές και στις ηγετικές θέσεις. Ταυτόχρονα, η τεχνολογική μετάβαση και η ψηφιοποίηση δημιουργούν νέες μορφές ανισότητας, καθώς οι γυναίκες εξακολουθούν να υποεκπροσωπούνται στους τομείς της τεχνολογίας, των ψηφιακών δεξιοτήτων και των επιστημών STEM.

Η συμμετοχή των γυναικών στην αγορά εργασίας παρουσιάζει αντιφατική εικόνα. Αν και ο συνολικός αριθμός των εργαζόμενων γυναικών έχει αυξηθεί, το ποσοστό συμμετοχής τους παραμένει σημαντικά χαμηλότερο από εκείνο των ανδρών. Οι γυναίκες αντιμετωπίζουν περισσότερα εμπόδια στην είσοδο και παραμονή στην αγορά εργασίας, κυρίως λόγω της δυσανάλογης επιβάρυνσής τους με υποχρεώσεις φροντίδας και οικογενειακής ευθύνης. Η μη αμειβόμενη εργασία φροντίδας εξακολουθεί να βαραίνει κυρίως τις γυναίκες, περιορίζοντας τις επαγγελματικές τους επιλογές και την οικονομική τους ανεξαρτησία.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις ευάλωτες μορφές απασχόλησης. Οι γυναίκες εξακολουθούν να υπερεκπροσωπούνται στην άτυπη εργασία, στην επισφαλή απασχόληση και στην απλήρω-

τη οικογενειακή εργασία, ιδιαίτερα σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος. Αυτές οι μορφές εργασίας συνοδεύονται από μειωμένη κοινωνική προστασία, περιορισμένα εργασιακά δικαιώματα και χαμηλές αποδοχές, ενισχύοντας τους κύκλους φτώχειας και εξάρτησης.

Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα της έκθεσης είναι η επιμονή του επαγγελματικού και τομεακού διαχωρισμού με βάση το φύλο. Οι γυναίκες συγκεντρώνονται κυρίως σε τομείς όπως η υγεία, η εκπαίδευση και οι κοινωνικές υπηρεσίες, ενώ οι άνδρες εξακολουθούν να κυριαρχούν σε τομείς υψηλής παραγωγικότητας και υψηλότερων απολαβών, όπως οι κατασκευές, η ενέργεια και η τεχνολογία. Επιπλέον, ακόμη και σε τομείς όπου οι γυναίκες αποτελούν την πλειονότητα, οι άνδρες κατέχουν συχνότερα τις ανώτερες διοικητικές και ηγετικές θέσεις.

#### Μισθολογικό χάσμα

Το μισθολογικό χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών παραμένει ένα από τα πιο επίμονα προβλήματα. Παρά τη βελτίωση των μισθών και τη

επαγγέλματος και ηγεσίας.

#### Βία και Παρενόχληση

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται επίσης στη βία και την παρενόχληση στον χώρο εργασίας, που εξακολουθούν να αποτελούν σοβαρό εμπόδιο για την ισότητα και την αξιοπρέπεια. Η προστασία από τη βία και την παρενόχληση θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για τη δημιουργία ενός δίκαιου και ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος, στο πνεύμα της International Labour Organization.

Ως απάντηση σε αυτές τις προκλήσεις, η έκθεση προτείνει μια μετασχηματιστική ατζέντα βασισμένη σε έξι αλληλένδετους πυλώνες: ίση αμοιβή για εργασία ίσης αξίας, ενίσχυση πολιτικών φροντίδας, δημιουργία αξιοπρεπών θέσεων εργασίας, επενδύσεις στην οικονομία της φροντίδας, άρση νομικών και κοινωνικών εμποδίων, και καταπολέμηση της βίας και της παρενόχλησης. Η προσέγγιση αυτή δεν στοχεύει μόνο στη βελτίωση επιμέρους δεικτών, αλλά σε βαθύ μετασχηματισμό των θεσμών, των κοινωνικών

### Η οδός για την ενίσχυση των εργασιακών θεσμών και την αποτελεσματική εφαρμογή των εργασιακών δικαιωμάτων είναι ο κοινωνικός διάλογος

μείωση της ακραίας φτώχειας σε πολλές χώρες, οι γυναίκες εξακολουθούν να συγκεντρώνονται στις χαμηλότερες μισθολογικές κατηγορίες. Το παγκόσμιο μισθολογικό χάσμα εκτιμάται περίπου στο 20%, ενώ η μητρότητα εξακολουθεί να επηρεάζει αρνητικά τις αποδοχές των γυναικών, δημιουργώντας το λεγόμενο "motherhood penalty". Αντίθετα, η πατρότητα δεν φαίνεται να έχει την ίδια αρνητική επίδραση στους άνδρες.

Η έκθεση υπογραμμίζει ότι η αργή πρόοδος στην ισότητα των φύλων δεν είναι αποτέλεσμα έλλειψης ικανότητας ή προσόντων των γυναικών, αλλά κυρίως δομικών και θεσμικών εμποδίων. Οι διακρίσεις στην εργασία, είτε άμεσες είτε έμμεσες, εξακολουθούν να υφίστανται σε πολλές χώρες, ενώ οι νομοθεσίες για την ίση μεταχείριση συχνά είναι ανεπαρκείς ή εφαρμόζονται πλημμελώς. Παράλληλα, τα κοινωνικά στερεότυπα για τους ρόλους των φύλων συνεχίζουν να επηρεάζουν τις επιλογές εκπαίδευσης,

σχέσεων και των δομών της αγοράς εργασίας. Κεντρικός μηχανισμός για την επίτευξη αυτής της αλλαγής θεωρείται ο κοινωνικός διάλογος, η ενίσχυση των εργασιακών θεσμών και η αποτελεσματική εφαρμογή των εργασιακών δικαιωμάτων. Η έκθεση τονίζει επίσης τη σημασία της επένδυσης στη βιώσιμη οικονομία, στην οικονομία της φροντίδας και στις πράσινες και ψηφιακές μεταβάσεις με έμφυλη οπτική. Συνολικά, το βασικό μήνυμα της έκθεσης είναι ότι η ισότητα των φύλων δεν αποτελεί μόνο ζήτημα ανθρωπίνων δικαιωμάτων, αλλά και βασική προϋπόθεση οικονομικής ανάπτυξης, κοινωνικής συνοχής και βιώσιμης ανάπτυξης.

Χωρίς ουσιαστική αντιμετώπιση των δομικών ανισοτήτων, οι κοινωνίες κινδυνεύουν να αναπαράγουν φτώχεια, αποκλεισμό και αναποτελεσματικότητα. Η επίτευξη πραγματικής ισότητας απαιτεί πολιτική βούληση, θεσμική συνέπεια και βαθύ κοινωνικό μετασχηματισμό.

## Επιβίωση ή Ευημερία

Η αποστολή στη ζωή δεν είναι η επιβίωση, αλλά η ευημερία. Και αυτό προϋποθέτει πάθος, συμπόνια, χιούμορ και πολύ στιλ

Η επιλογή είναι δική σου και δεν είναι καθόλου εύκολη. Αν, όμως, αποφασίσεις να ακολουθήσεις τον δρόμο της ευημερίας, ακολουθούν 5 απλά βήματα που θα σε βοηθήσουν να ξεκινήσεις:

### 1. Δούλεψε τις σχέσεις σου

Η ποιότητα των σχέσεων είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική σου ευεξία. Γι' αυτό αφιέρωσε ποιοτικό χρόνο φροντίζοντας τις σχέσεις σου. Προσπάθησε να επικοινωνείς πιο συχνά με τους γύρω σου και στηρίζέ τους. Απευθύνσου κι εσύ σε εκείνους για να σε στηρίζουν. Δείξε τους την ευγένεια και την εκτίμησή σου. Μίλησέ τους για το πώς αισθάνεσαι και ενθάρρυνέ τους να κάνουν κι εκείνοι το ίδιο.

### 2. Χαλάρωσε και ξεκουράσου

Πάρε τον χρόνο σου και κάνε μικρά διαλείμματα μέσα στην ημέρα σου, για να βοηθήσεις τον εαυτό σου να χαλαρώσει. Είναι πολύ σημαντικό να κλείνεις τις ασφάλειές σου κάθε τόσο, να παίρνεις μερικές βαθιές αναπνοές και να εκτιμάς όλα όσα υπάρχουν γύρω σου. Ο καλύτερος τρόπος για να ξεκουραστείς είναι ο ύπνος. Γιατί είναι απαραίτητος για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του σώματος και είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποκτήσεις θετική σκέψη. Δοκίμασε να χαλαρώσεις πριν πέσεις για ύπνο. Θα σε βοηθήσει να κλείσεις τους διακόπτες σου και να προετοιμαστείς για χαλάρωση.

### 3. Μείωσε το άγχος

Για την καλύτερη ευεξία σου θα πρέπει να εξασκείς τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να διώξεις το άγχος και το στρες. Δοκίμασε το διαλογισμό, την άσκηση, διάφορες τεχνικές χαλάρωσης, κράτα ημερολόγιο, κάνε μία βόλτα στην φύση και αποτοξινώσου από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσής. Με αυτόν τον τρόπο θα ενδυναμώσεις τον εαυτό σου και θα μειώσεις το αίσθημα της πίεσης. Και πίστεψέ με, το σώμα και το μυαλό σου θα σε ευγνωμονούν.

### 4. Ανάπτυξε τις δυνάμεις σου

Χρησιμοποίησε τις δυνάμεις και τις ικανότητές σου. Αξιοποίησε τον ελεύθερο χρόνο σου κάνοντας πράγματα που σε ευχαριστούν. Χρησιμοποίησε τα χαρίσματα και τα ταλέντα σου για να φτάσεις τον στόχο σου. Σκέψου όλα όσα έχουν αξία για εσένα! Σκέψου πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις δυνάμεις σου πιο συχνά στη ζωή σου και ενθάρρυνε τους γύρω σου να κάνουν το ίδιο.

### 5. Αθλήσου

Η άσκηση βοηθάει στην καλή λειτουργία του σώματος και του εγκεφάλου και στην βελτίωση του ύπνου σου. Αναζήτη τρόπους άθλησης που σου αρέσουν. Δοκίμασε το περπάτημα, το τρέξιμο, την γιόγκα, τον χορό, το γυμναστήριο ή ό,τι άλλο θεωρείς ότι σου ταιριάζει περισσότερο.



## Δώσε προσοχή στις δυνάμεις και τα ταλέντα σου



Από μικρή ηλικία μαθαίνουμε πως για να αγγίξουμε την επιτυχία, θα πρέπει να ξεπεράσουμε κάθε μας αδυναμία και πολλοί από εμάς κάνουμε τα πάντα για να το καταφέρουμε.

Έχεις ποτέ αναρωτηθεί μήπως η συνταγή της επιτυχίας είναι η ακριβώς αντίστροφη; Αν δηλαδή μπορούμε να επιτύχουμε καλύτερα αποτελέσματα δίνοντας έμφαση στις δυνάμεις μας και όχι στις αδυναμίες μας;

Ο καθένας από εμάς έχει τις δικές του δυνάμεις και ταλέντα τα οποία θα τον βοηθήσουν να απολαύσει μία ζωή με νόημα και να πετύχει τους στόχους του. Καλλιεργώντας τα όλα αυτά, θα διαπιστώσεις πως θα έχεις καλύτερα αποτελέσματα σε κάθε τομέα της ζωής σου. Θα πρέπει, ωστόσο, να ασχοληθείς λίγο παραπάνω με την ανάπτυξη και την καλλιέργεια των δυνατοτήτων σου και να δώσεις έμφαση στις κλίσεις σου.

### Μάθε τις δυνάμεις σου

Οι δυνάμεις μας είναι ουσιαστικά τα φυσικά ταλέντα, τα χαρίσματα και οι ικανότητές μας. Όλα όσα μας κάνουν μοναδικούς. Εσύ γνωρίζεις ποιες είναι οι δικές σου; Αν όχι, μπορείς να τις ανακαλύψεις σε 3 μόλις βήματα:

**Βήμα 1ο:** Σκέψου μία στιγμή που υλοποίησες έναν στόχο σου και ένιωσες ευτυχισμένος για αυτό σου το κατόρθωμα.

**Βήμα 2ο:** Φέρνοντας στο μυαλό σου αυτή τη στιγμή, φτιάξε μία λίστα με επίθετα που χαρακτηρίζουν τα ταλέντα και τις ικανότητες που επέδειξες. Ήσουν θαρραλέος; Αναλυτικός; Έντιμος; Ακέραιος; Είχες αρκετή αυτοπεποίθηση;

**Βήμα 3ο:** Ρίξε μία ματιά στον κατάλογο που έφτιαξες και επέλεξε τα 5 ισχυρότερα ταλέντα σου από όσα κατέγραψες.

Στη συνέχεια ακολούθησε τα παρακάτω βήματα:

**1. Δώσε προσοχή στις δυνάμεις και τα ταλέντα σου** προσπαθώντας να τα χρησιμοποιήσεις σε κάθε τομέα της ζωής σου: στις προσωπικές σου σχέσεις, την εργασία σου, την υγεία, τις πνευματικές σου δραστηριότητες ακόμα και στα οικονομικά σου. Χρησιμοποιώντας τα, θα γεμίσεις ενθουσιασμό και ευτυχία.

**2. Δείξε εμπιστοσύνη στον εαυτό σου.** Έτσι θα είσαι περισσότερο πρόθυμος να κυνηγήσεις τους στόχους σου. Πώς θα το πετύχεις; Αρκεί να αλλάξεις... στάση λένε οι ειδικοί. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο έντυπο «Psychological Science», η σωστή στάση του σώματος μας κάνει να αισθανθούμε ισχυροί και μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της τεστοστερόνης που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση.

**3. Χρησιμοποίησε τις δυνάμεις σου κάθε φορά που θα αντιμετωπίζεις μία πρόκληση ή μια δυσκολία στη ζωή σου.** Η τακτική αυτή θα βελτιώσει την αντοχή σου και τη δύναμη της ψυχής σου.

**4. Συνειδητοποίησε** ότι οι δυνάμεις σου αποτελούν τις καλύτερες ικανότητές σου. Αν τις χρησιμοποιήσεις σωστά θα βελτιώσεις την απόδοσή σου και θα πραγματοποιήσεις κάθε σου στόχο.

**5. Συνδύασε τις δυνάμεις με τους στόχους σου.** Έτσι θα αποκτήσεις έναν σκοπό στη ζωή σου, αλλά και τη διαύγεια που χρειάζεσαι για να παίρνεις καλύτερες αποφάσεις. Σύμφωνα με μελέτη του Τμήματος Ψυχολογίας καναδικού Πανεπιστημίου οι άνθρωποι που νιώθουν ότι έχουν έναν οποιονδήποτε σκοπό στη ζωή τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να ζήσουν πιο πολλά χρόνια.

## Η προσήλωση στον στόχο μας κάνει άτρωτους

Συγκεκριμένα και μετρήσιμα αποτελέσματα έχει στην ψυχική υγεία, η θετική στάση ζωής και η πίστη ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε! Αυτό υποστηρίζουν ερευνητές από τα Πανεπιστήμια της Κοπεγχάγης και της Νότιας Δανίας σε μελέτη τους που δημοσιεύεται στην ιατρική επιθεώρηση Mental Health and Social Inclusion.

Η επιστημονική μελέτη διεξήχθη σε 3.015 Δανούς οι οποίοι κλήθηκαν να απαντήσουν μεταξύ άλλων αν θεωρούν ότι μπορούν να ωφελέσουν τη ψυχική τους υγεία, με συγκεκριμένες πράξεις τις δύο τελευταίες εβδομάδες και εάν την περίοδο της έρευνας ήταν αντιμέτωποι με ψυχολογικά προβλήματα.

Τα επίπεδα ευημερίας ήταν υψηλότερα για όσους είχαν κάνει βήματα για καλύτερη ψυχική υγεία. Η έκπληξη ωστόσο ήρθε από όσους υποστήριξαν ότι θα μπορούσαν να είχαν προβεί σε θετικές παρεμβάσεις αλλά δεν το έκαναν, παρά την εκτίμηση πως θα ήταν αποτελεσματικές. Τα επίπεδα

ψυχικής ευημερίας ήταν υψηλότερα απ' όσους ένιωθαν ανήμποροι!

Σύμφωνα με την ομάδα που εκπόνησε την εργασία, η εξήγηση μπορεί να βρίσκεται στην «εστίαση ελέγχου της ευημερίας», η οπτική δηλαδή που είχαν οι συμμετέχοντες σχετικά με την ευημερία και αν αυτή κερδίζεται μέσα από τις δικές τους επιλογές και συμπεριφορές ή αν αποτελεί προϊόν εξωγενών παραγόντων όπως είναι η τύχη.

Κατέληξαν δε στην απόφαση να δημιουργήσουν μια εξτρατεία βελτίωσης της ψυχικής υγείας που εστιάζεται στη δράση, το αίσθημα του ανήκειν κάπου και την προσήλωση στον στόχο. Προτρέπουν λοιπόν τους συμμετέχοντες σε συνεχή σωματική και πνευματική διέγερση μέσα από βόλτες, γυμναστική βιβλία, χόμπι και ό,τι άλλο τους δίνει ικανοποίηση. Ταυτόχρονα προτρέπουν στη δημιουργία ισχυρών κοινωνικών δεσμών και τον καθορισμό στόχων και πράξεις αλτρούισμού.

Ο ενεργειακός κλυδωνισμός αυξάνει τον πληθωρισμό

# Ευρ. Επιτροπή: Οι εαρινές οικονομικές προβλέψεις δείχνουν επιβράδυνση της ανάπτυξης

**Β**άσει των εαρινών οικονομικών προβλέψεων του 2026 η οικονομική δραστηριότητα θα είναι ασθενέστερη, δεδομένου ότι η σύγκρουση στη Μέση Ανατολή προκαλεί νέο ενεργειακό κλυδωνισμό που αναζωπυρώνει τον πληθωρισμό και κλονίζει το οικονομικό κλίμα.

Πριν από το τέλος Φεβρουαρίου του 2026, η οικονομία της ΕΕ αναμενόταν να συνεχίσει να επεκτείνεται με συγκρατημένο ρυθμό παράλληλα με την περαιτέρω μείωση του πληθωρισμού, αλλά οι προοπτικές έχουν μεταβληθεί σημαντικά από τότε που ξεκίνησε η σύγκρουση. Ο πληθωρισμός άρχισε να αυξάνεται λίγες εβδομάδες μετά την έναρξη της σύγκρουσης, λόγω της απότομης αύξησης των τιμών των ενεργειακών βασικών προϊόντων, ενώ η οικονομική δραστηριότητα χάνει τη δυναμική της. Η κατάσταση αναμένεται να βελτιωθεί ελαφρώς το 2027, εάν χαλαρώσουν οι εντάσεις στις αγορές ενέργειας.

Αφού έφθασε το 1,5 % το 2025, η αύξηση του ΑΕΠ στην ΕΕ προβλέπεται τώρα να επιβραδυνθεί στο 1,1 % το 2026, δηλαδή αναθεώρηση προς τα κάτω κατά 0,3 ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με τις φθινοπωρινές οικονομικές προβλέψεις του 2025 (1,4 %). Στη συνέχεια, η αύξηση του ΑΕΠ αναμένεται να ανέλθει στο 1,4 % το 2027. Οι προβολές για την ανάπτυξη στη ζώνη του ευρώ αναθεωρούνται ομοίως προς τα κάτω, σε 0,9 % το 2026 και 1,2 % το 2027, από 1,2 % και 1,4 % αντίστοιχα. Ο πληθωρισμός στην ΕΕ αναμένεται να ανέλθει στο 3,1 % το 2026, δηλαδή ποσοστό κατά μία πλήρη ποσοστιαία μονάδα υψηλότερο από ό,τι προβλεπόταν προηγουμένως, και να υποχωρήσει εκ νέου στο 2,4 % το 2027. Στη ζώνη του ευρώ, ο πληθωρισμός αναθεωρείται επίσης σε 3,0 % το 2026 και σε 2,3 % το 2027, σε σύγκριση με τις φθινοπωρινές προβολές 1,9 % και 2,0 % αντίστοιχα.

## **Η οικονομία θα αναπτύσσεται, αλλά με βραδύτερο ρυθμό**

Ως καθαρός εισαγωγέας ενέργειας, η οικονομία της ΕΕ είναι ιδιαίτερα ευάλωτη στον ενεργειακό κλυδωνισμό που προκλήθηκε από τη σύγκρουση στη Μέση Ανατολή, τον δεύτερο κλυδωνισμό αυτού του είδους σε χρονικό διάστημα μικρότερο των πέντε ετών. Η απότομη αύξηση των τιμών της ενέργειας συνεπάγεται υψηλότερους λογαριασμούς για τα νοικοκυριά και αύξηση του κόστους για τις επιχειρήσεις, με μείωση των κερδών σε πολλούς κλάδους, και έχει ως αποτέλεσμα τον αναπροσανατολισμό του εισοδήματος εκτός της οικονομίας της ΕΕ και προς χώρες εξαγωγής ενέργειας.

Κατά την έναρξη της σύγκρουσης, η εμπιστοσύνη των καταναλωτών μειώθηκε σε χαμηλό επίπεδο εν μέσω αυξανόμενων φόβων για κλιμάκωση του πληθωρισμού και απώλεια θέσεων εργασίας. Ωστόσο, η κατανάλωση αναμένεται να παραμείνει η κύρια κινητήρια δύναμη της ανάπτυξης.

Οι επενδύσεις της ΕΕ στην ενεργειακή ανθεκτικότητα, ιδίως μετά την ολομέτωπη εισβολή της Ρωσίας στην Ουκρανία, αποφέρουν καρπούς. Χάρη στην ώθηση προς τη διαφοροποίηση του εφοδιασμού, την απανθρακοποίηση, και τη χαμηλότερη ενεργειακή κατανάλωση η οικονομία της ΕΕ βρίσκεται σε καλύτερη θέση να απορροφήσει τον παρόντα κλυδωνισμό.

## **Ο πληθωρισμός αναμένεται να αυξηθεί**

Οι βραχυπρόθεσμες προοπτικές για τον πλη-



θωρισμό επιδεινώθηκαν μετά τις φθινοπωρινές προβλέψεις του 2025, με τα στοιχεία του Μαρτίου και του Απριλίου να δείχνουν ήδη απότομη επιτάχυνση λόγω των τιμών της ενέργειας. Ο ονομαστικός πληθωρισμός αναμένεται τώρα να κορυφωθεί το 2026 πριν υποχωρήσει το 2027, δεδομένου ότι οι τιμές των ενεργειακών βασικών προϊόντων αναμένεται να μειωθούν σταδιακά, αν και θα παραμείνουν περίπου 20 % πάνω από τα πριν από τον πόλεμο επίπεδα.

## **Τέλος της μακροχρόνιας μείωσης του ποσοστού ανεργίας**

Το 2025 η απασχόληση αυξήθηκε κατά 0,5 % και περισσότερες από 1 εκατομμύριο θέσεις εργασίας προστέθηκαν στην οικονομία της ΕΕ. Το 2026, η αύξηση της απασχόλησης προβλέπεται να επιβραδυνθεί σε 0,3 % και να αυξηθεί εκ νέου σε 0,4 % το 2027. Η μακροπρόθεσμη μείωση του ποσοστού ανεργίας αναμένεται να φθάσει στο τέλος της και το ποσοστό ανεργίας να σταθεροποιηθεί σε περίπου 6 % το 2027. Η αύξηση των ονομαστικών μισθών αναμένεται να παραμείνει ισχυρή, λόγω της προσαρμογής των μισθών σε υψηλότερο πληθωρισμό.

## **Ο ενεργειακός κλυδωνισμός επιβαρύνει τα δημόσια οικονομικά**

Το έλλειμμα της γενικής κυβέρνησης στην ΕΕ αναμένεται να αυξηθεί από 3,1 % του ΑΕΠ το 2025 σε 3,6 % έως το 2027, και αντικατοπτρίζει την υποτονική οικονομική δραστηριότητα, τις υψηλότερες δαπάνες για τόκους, τα μέτρα για την άμβλυνση των επιπτώσεων των υψηλότερων τιμών της ενέργειας στα ευάλωτα νοικοκυριά και επιχειρήσεις και τις αυξημένες αμυντικές δαπάνες. Οι δημόσιες επενδύσεις στην ΕΕ αναμένεται να σταθεροποιηθούν σε υψηλά επίπεδα το 2027, παρά το τέλος των εκταμιεύσεων του μηχανισμού ανάκαμψης και ανθεκτικότητας.

Ο δείκτης χρέους προς το ΑΕΠ της ΕΕ προβλέπεται επίσης να αυξηθεί από 82,8 % το 2025 σε 84,2 % το 2026 και σε 85,3 % το 2027. Ο δείκτης της ζώνης του ευρώ αναμένεται να αυξηθεί από 88,7 % το 2025 σε 90,2 % και σε 91,2 % το 2026 και το 2027 αντίστοιχα. Η εξέλιξη αυτή αποτυπώ-

νει τα υψηλότερα πρωτογενή ελλείμματα και μια ολοένα και πιο δυσμενή διαφορά μεταξύ επιτοκίων και ανάπτυξης. Έως το 2027, τέσσερα κράτη μέλη αναμένεται να εμφανίζουν δείκτες χρέους άνω του 100 % του ΑΕΠ.

## **Η Μέση Ανατολή και αρνητικές προοπτικές**

Ο σημαντικότερος κίνδυνος που περιβάλλει τις προβλέψεις αφορά τη διάρκεια της σύγκρουσης στη Μέση Ανατολή και τις επιπτώσεις της στις παγκόσμιες αγορές ενέργειας. Δεδομένου του ασυνήθιστα υψηλού βαθμού αβεβαιότητας και του περιορισμένου χρονικού περιθωρίου για ταχεία εξομάλυνση των συνθηκών εφοδιασμού, η βασική πρόβλεψη συμπληρώνεται από ένα εναλλακτικό σενάριο το οποίο βασίζεται σε παραδοχή πιο παρατεταμένων διαταραχών. Σύμφωνα με το σενάριο αυτό, οι τιμές των ενεργειακών βασικών προϊόντων αναμένεται, βάσει των παραδοχών, να αυξηθούν σημαντικά πάνω από τις βασικές καμπύλες των συμβολαίων μελλοντικής εκπλήρωσης, και να κορυφωθούν στα τέλη του 2026 προτού ευθυγραμμιστούν σταδιακά με αυτές έως το τέλος του 2027. Σύμφωνα με το σενάριο αυτό, ο πληθωρισμός δεν θα μειωθεί και η οικονομική δραστηριότητα δεν θα ανακάμψει το 2027, όπως είχε ανακοινωθεί στις βασικές προβλέψεις. Επιπλέον, οι υψηλότερες τιμές θα μπορούσαν να ωθήσουν τα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις να μειώσουν δραστικότερα την κατανάλωση και τις επενδύσεις.

Η ταχύτερη εφαρμογή των διαρθρωτικών μεταρρυθμίσεων για την αντιμετώπιση των μακροχρόνιων εμποδίων στην ανάπτυξη της ΕΕ εξακολουθεί να αποτελεί σημαντική πιθανότητα θετικών εξελίξεων όσον αφορά τις προοπτικές. Οι ισχυρές δημόσιες επενδύσεις σε τομείς όπως η άμυνα και η ενεργειακή μετάβαση ενδέχεται να αντισταθμίσουν ορισμένες από τις αδυναμίες που αναμένονται στον ιδιωτικό τομέα. Η τεχνητή νοημοσύνη αποτελεί τόσο ευκαιρία όσο και κίνδυνος: η αύξηση της παραγωγικότητας θα μπορούσε να στηρίξει τις επενδύσεις στην ΕΕ, ενώ η διατάραξη της αγοράς εργασίας θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τη ζήτηση.



### Ακατάλληλα προϊόντα στο Safety Gate

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, ως το κεντρικό σημείο επαφής στην Κύπρο για τη λειτουργία του Συστήματος Safety Gate, το σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) για μη εδωδιμα προϊόντα, πληροφορεί τους καταναλωτές ότι την εβδομάδα που αρχίζει στις 18 Μαΐου 2026 (Δελτίο 20) έχουν κοινοποιηθεί στο Σύστημα 48 προϊόντα που παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά τους.

Οι καταναλωτές μπορούν επίσης να ανατρέξουν απευθείας στην ιστοσελίδα του Safety Gate, για να αναζητήσουν όλα τα προϊόντα που έχουν κοινοποιηθεί στο σύστημα και να λάβουν σχετικές πληροφορίες, ώστε να αποφύγουν τη χρήση τους. Σημειώνεται ότι η ιστοσελίδα του Safety Gate παρέχεται και στην ελληνική γλώσσα.

Συστάσεις-Προειδοποιήσεις

Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή καλεί τους οικονομικούς φορείς, σε περίπτωση που διαθέτουν ή έχουν διαθέσει αυτά τα προϊόντα στην αγορά, να ειδοποιήσουν άμεσα την αντίστοιχη αρμόδια Αρχή. Περαιτέρω, καλεί τους καταναλωτές σε περίπτωση που κατέχουν τα συγκεκριμένα προϊόντα, όπου κρίνεται σκόπιμο, να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν, να τα επιστρέψουν στο κατάστημα, από το οποίο τα έχουν προμηθευτεί, και να ενημερώσουν την αντίστοιχη αρμόδια Αρχή.

Επικοινωνία

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή  
22200923, 22200925 ccps@meci.gov.cy

### Η ΣΕΚ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΣΑΣ

Η ΣΕΚ με τη γραμμή στήριξης παρέχει ψυχολογική και εργασιακή υποστήριξη ενάντια στον εργασιακό εκφοβισμό και τη σεξουαλική παρενόχληση. Πρόκειται για απaráδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν καμιά θέση στην αγορά εργασίας.

Καλέστε στο 77-77-55-75

#### Λύση SUDOKU

8	8	7	6	2	1	5	9	7
2	9	9	8	7	8	1	6	7
1	7	6	9	7	9	8	8	2
9	1	8	2	8	7	9	7	6
8	6	2	7	9	8	7	9	1
9	7	7	9	1	6	8	2	8
7	2	1	8	9	9	6	7	8
6	9	8	7	8	2	7	1	9
7	8	9	1	6	7	2	8	9

#### ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Ευφυΐα είναι η ικανότητα προσαρμογής στην αλλαγή.

#### ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ



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

## Σε Ξενοδοχεία των Ορεινών Θερέτρων και του Πύργου Τυλληρίας Σχέδιο επιχορήγησης διακοπών χαμηλοσυνταξιούχων

Η υποβολή δηλώσεων συμμετοχής στο Σχέδιο ξεκίνησε από τη Δευτέρα, 25 Μαΐου

Το Υπουργικό Συμβούλιο ενέκρινε στις 13 Μαΐου 2026 την πρόταση του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων για υλοποίηση του Σχεδίου με τίτλο «Σχέδιο Επιχορήγησης Διακοπών Χαμηλοσυνταξιούχων σε Ξενοδοχεία των Ορεινών Θερέτρων και του Πύργου Τυλληρίας», βάσει του οποίου θα επιχορηγείται πλήρως η διαμονή με πλήρη διατροφή για συνταξιούχους με χαμηλά εισοδήματα για διακοπές σε θέρετρα των ορεινών περιοχών και του Πύργου Τυλληρίας.

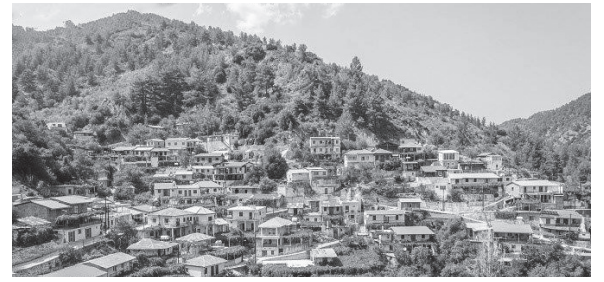
Το Σχέδιο θα λειτουργήσει για την περίοδο από 5/6/2026 έως 31/7/2026 και από 1/9/2026 έως 30/10/2026 και θα καλύπτει 4ήμερη διαμονή (3 διανυκτερεύσεις) με πλήρη διατροφή, από Παρασκευή ως Δευτέρα ή από Τρίτη έως Παρασκευή.

#### Δικαιούχοι του Σχεδίου είναι:

δικαιούχοι του Σχεδίου Ενίσχυσης Συνταξιούχων με Χαμηλά Εισοδήματα (χαμηλοσυνταξιούχοι που λαμβάνουν τη μικρή επιταγή),

χαμηλοσυνταξιούχοι που είναι δικαιούχοι του Ελάχιστου Εγγυημένου Εισοδήματος, συνταξιούχοι με ετήσιο εισόδημα μέχρι €15.500 για μονήρεις και συνταξιούχοι με ετήσιο εισόδημα μέχρι €20.000 για οικογένειες, καθώς και σε εξαρτώμενα τους πρόσωπα, όπως αυτά καθορίζονται στο Σχέδιο Ενίσχυσης Συνταξιούχων με Χαμηλά Εισοδήματα.

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας ανάλογα με την ημερομηνία υποβολής της σχετικής Δήλωσης Συμμετοχής. Κατά την περίοδο της πρώτης εβδομάδας υποβολής αιτήσεων (25/5/2026-31/5/2026), θα δοθεί προτεραιότητα



σε όσους δικαιούχους δεν συμμετείχαν κατά την περσινή περίοδο (2025), καθώς επίσης και σε δικαιούχους του Σχεδίου που διέτελεσαν αιχμάλωτοι ή/και μη στρατεύσιμοι / άμαχοι πολέμου κατά την τουρκική εισβολή του 1974 που λαμβάνουν μηνιαίο Τιμητικό Επίδομα από τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

Επισημαίνεται ότι το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων έχει συμβληθεί με το ταξιδιωτικό γραφείο ORTHODOXOU TRAVEL για την υλοποίηση του Σχεδίου, με βάση τη Νομοθεσία περί της Ρύθμισης των Διαδικασιών Σύναψης Δημόσιων Συμβάσεων και για Συναφή Θέματα, καθώς και με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων 2016/679.

Η υποβολή δηλώσεων συμμετοχής στο Σχέδιο ξεκίνησε από τη Δευτέρα, 25 Μαΐου 2026 και οι αιτήσεις θα υποβάλλονται μέχρι εξαντλήσεως του σχετικού κονδυλίου.

Οι αιτήσεις θα μπορούν να υποβάλλονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας της εταιρείας ORTHODOXOU TRAVEL.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν τηλεφωνικά στο 24 841061.

## ΟΑΥ: Προτρέπει φαρμακοποιούς να είναι διακριτικοί με προσωπικά δεδομένα

Ο Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας (ΟΑΥ), σε συνέχεια έκδοσης σχετικής ανακοίνωσης της Επιτροπής Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα αναφορικά με τη συλλογή δεδομένων ταυτοποίησης δικαιούχων σε φαρμακεία στο πλαίσιο του ΓεΣΥ, ενημερώνει τους δικαιούχους ότι η συλλογή των προσωπικών τους δεδομένων από φαρμακοποιούς εντός ΓεΣΥ θα πρέπει να πραγματοποιείται με διακριτικό τρόπο, διασφαλίζοντας την προστασία της ιδιωτικότητας και της εμπιστευτικότητάς τους.

Σύμφωνα με τον ΟΑΥ, για σκοπούς εκτέλεσης συνταγών, ο ΟΑΥ προτρέπει τους δικαιούχους όπως εφαρμόζουν συγκεκριμένες πρακτικές προστασίας των προσωπικών τους δεδομένων.

Συγκεκριμένα, προτρέπει τους δικαιούχους να μην αναφωνούν προσωπικά τους δεδομένα, όπως αριθμό ταυτότητας ή ημερομηνία γέννησης σε ακουστική εμβέλεια τρίτων προσώπων, να επιδεικνύουν μόνο τα απολύτως αναγκαία δεδομένα από το δελτίο ταυτότητας τους και να αναγράφουν τα απαιτούμενα στοιχεία τους σε

μέσο που δεν εκθέτει προσωπικά δεδομένα σε τρίτα πρόσωπα, όπως σε χαρτί ή στο κινητό τους τηλέφωνο.

Όπως σημειώνει, σε περίπτωση χρήσης χαρτιού, αυτό θα πρέπει να καταστρέφεται αμέσως μετά τη χρήση ή να παραλαμβάνεται από τον δικαιούχο.

Επίσης, προτρέπει να χρησιμοποιούν τον αριθμό της συνταγής και να χρησιμοποιούν τον γραμμικό κώδικα (barcode) της συνταγής, που διατίθεται στους δικαιούχους μέσω της Πύλης Δικαιούχων του ΓεΣΥ.

«Σε περίπτωση που οι δικαιούχοι διαπιστώσουν αναφήνηση προσωπικών τους δεδομένων σε ακουστική εμβέλεια τρίτων προσώπων κατά την εκτέλεση των συνταγών τους ή εντοπίσουν πρακτικές από φαρμακοποιούς του ΓεΣΥ οι οποίες αντιβαίνουν στην προστασία της ιδιωτικότητας και της εμπιστευτικότητας των προσωπικών τους δεδομένων, μπορούν να το αναφέρουν επικοινωνώντας με το Κέντρο Εξυπηρέτησης του ΓεΣΥ στο 17000», σημειώνει ο ΟΑΥ.

#### ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



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

#### ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

# Τροφές για μυαλό ξυράφι

Έχει αποδειχθεί στην πράξη ότι υπάρχουν τροφές που βοηθούν το μυαλό μας να λειτουργεί καλύτερα. Άλλες πάλι προστατεύουν από παθήσεις όπως το Αλτσχάιμερ ή η άνοια που πλέον έχουν ξεκινήσει να «χτυπούν» και στις μικρότερες ηλικίες. Δεν θα αλλάξει ριζικά η ζωή σας, ωστόσο, είναι δεδομένο ότι το μυαλό σας θα αντιληφθεί τις ευεργετικές συνέπειες από την κατανάλωση τροφών που το βοηθούν να γίνει πιο... κοφτερό και να ταλαιπωρείται λιγότερο.

## Σύνθετοι υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες κάνουν καλό και μάλιστα πρέπει να τους τρώμε. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες που υπάρχουν στο ανεπεξέργαστο ρύζι και στο ψωμί ολικής άλεσης αποδεσμεύουν αργά γλυκόζη στον εγκέφαλό μας. Η γλυκόζη είναι υπεύθυνη για τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την εκμάθηση.

## Λιπαρά ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια όπως ο τόνος, το σκουμπρί και η σαρδέλα περιέχουν DHA το οποίο συγκεντρώνεται σε μεγάλες ποσότητες στον εγκέφαλό μας και θεωρείται σημαντικό θρεπτικό συστατικό για τη βελτίωση της μαθησιακής μας ικανότητας και της πνευματικής μας ανάπτυξης. Ο εγκέφαλος έχει ανάγκη τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Τα πολυακόρεστα λίπη βοηθούν στην προστασία του εγκεφάλου από την επιταχυνόμενη γήρανση και την απώλεια μνήμης.

## Μούρα - Μύρτιλα - Φραγκοστάφυλα

Τα μούρα είναι ωφέλιμα για τον



εγκέφαλο, για διάφορους λόγους το ίδιο και τα μύρτιλα και η μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C που περιέχουν. Σύμφωνα με μια έρευνα του 2012 τα μύρτιλα βελτιώνουν τη μνήμη, τη λήψη αποφάσεων και την λεκτική κατανόηση. Τα σμέουρα και τα βατόμουρα περιέχουν ανθοκυάνη, μια φυτοχημική ουσία που προστατεύει τους νευρώνες του εγκεφάλου που συνδέονται με τη μνήμη.

## Ντομάτες

Το λυκοπένιο που βρίσκεται στις ντομάτες προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν άνοια και συγκεκριμένα Άλτσχάιμερ.

## Αυγά

Τα αυγά είναι γεμάτα από ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που είναι σημαντικά για τον εγκέφαλο όπως προαναφέραμε. Αλλά δεν είναι όλα τα αυγά ίδια. Τα αυγά από κόττες ελευθέρως βοσκής, περιέχουν δύο φορές περισσότερα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα από τα αυγά που αγοράζουμε από τα super markets και τρεις φορές περισσότερη, φυσικής προέλευσης βιταμίνη E, ένα ισχυρό αντικαταθλιπτικό και πιθανό αντίδοτο για τη νόσο Αλτσχάιμερ.

## Σπόροι κολοκύθας

Οι σπόροι κολοκύθας είναι ένας μικροσκοπικός θησαυρός γεμάτος τρυπτοφάνη, ένα σημαντικό συστατικό για την υγεία του εγκεφάλου, που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία σεροτονίνης, ενός βασικού συστατικού για τη διάθεση και την υγεία του εγκεφάλου.

## Μπρόκολο

Το λαχανικό αυτό είναι πλούσιο σε βιταμίνη K η οποία όπως είναι γνωστό ενισχύει τη γνωστική ικανότητα. Όπως ακριβώς και ο κρόκος, έτσι και το μπρόκολο περιέχει χολίνη η οποία ενισχύει τη μνήμη.

## Φασκόμηλο

Βελτιώνει και ενισχύει τη μνήμη. Δοκιμάστε να το προσθέσετε στο τσάι, να το βάλετε στη σάλτσα για τα μακαρόνια ή να το φάτε σκέτο ωμό. Φρεσκάρει και την αναπνοή.

## Καρύδια

Τα καρύδια δρουν σαν αντιοξειδωτικά και μπλοκάρουν τις ελεύθερες ρίζες.

## Παντζάρια

Τα παντζάρια έχουν βιταμίνη B που είναι σημαντική για τον εγκέφαλο. Αυτό το ζωτικής σημασίας θρεπτικό συστατικό, βοηθά στη γρήγορη επεξεργασία δεδομένων και στην ταξινόμησή τους μέσω της μνήμης.

Φυσικά δεν πρέπει να ξεχνάμε την άσκηση, η οποία είναι πολύ σημαντική. 30 λεπτά περπάτημα την ημέρα μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

## SUDOKU

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

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

### Κοτόπουλο με γλυκόξινη σάλτσα



#### Υλικά:

- 500 γρ. κοτόπουλο μπουτί, χωρίς πέτσα και κόκαλο
- 1 κουταλιά Takahiro soy sauce
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 8 κουταλιές κορν φλάουρ
- 6 κουταλιές αλεύρι φαρίνα
- Μπόλικο λάδι για τηγάνισμα + 2 κουταλιές έξτρα
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κρεμμύδι κόκκινο, σε φέτες
- 1 κόκκινη πιπεριά, σε καρεδάκια
- 1 πράσινη πιπεριά, σε καρεδάκια
- 3 φέτες ανανά από συσκευασία κομμένο σε κομματάκια
- 215 γρ AROY-D Sweet & Sour sauce
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο, ψιλοκομμένο

#### Εκτέλεση:

Κόβετε το κοτόπουλο σε μεγάλες μπουκιές και το βάζετε σε ένα μπολ. Προσθέτετε τη σόγια σος και το πιπέρι. Ανακατεύετε και πασπαίζετε με 2 κουταλιές από το κορν φλάουρ. Αφήνετε να σταθεί για 10 λεπτά. Βάζετε σε ένα μικρό μπολ το υπόλοιπο κορν φλάουρ και το ανακατεύετε με το αλεύρι. Βάζετε στη φωτιά να βράσει, ένα βαθύ τηγάνι με περίπου 2 εκ. ηλιέλαιο ή άλλο λάδι για τηγάνισμα. Βουτάτε τα κομματάκια κοτόπουλου στο μείγμα αλεύρι-κορν φλάουρ, ένα κομματάκι κάθε φορά. Μέχρι να είναι εντελώς καλυμμένο και άσπρο. Βάζετε τα κομματάκια σε ένα πιάτο. Τηγανίζετε το κοτόπουλο στο λάδι, σε πολλές μικρές δόσεις, μέχρι να πάρει ανοικτό χρυσαφένιο χρώμα. Το βγάζετε σε μια σχάρα να στραγγίσει. Όταν τελειώσετε με όλα τα κομματάκια, τα τηγανίζετε δεύτερη φορά (πάλι σε δόσεις) μέχρι να γίνουν χρυσαφένια και πολύ τραγανά. Τα στραγγίζετε στη σχάρα. Πάρτε ένα καθαρό τηγάνι (ή χρησιμοποιήστε αυτό που τηγανίσατε, αφού πετάξετε όμως το λάδι) και βάζετε 2 κουταλιές ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά. Σοτάρετε τα σκόρδα να πάρουν χρώμα και προσθέτετε τα κρεμμύδια. Μόλις πάρουν λίγο χρώμα προσθέτετε τις πιπεριές. Σοτάρετε να μαλακώσουν λίγο. Βάζετε στο τηγάνι το κοτόπουλο, τον ανανά και τη sweet & sour σος. Ανακατεύετε να πάρουν όλα μαζί μια βράση. Σερβίρετε αμέσως με ρύζι jasmine, πασπαλίζοντας με φρέσκο κρεμμυδάκι.

Γαλάτεια Παμπορίδη

## ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

**Κρίος:** Η σημερινή ημέρα σε βρίσκει μαχητικό και έτοιμο να διευρύνεις τους ορίζοντές σου. Παράλληλα η ημέρα σε βοηθά να κατακτήσεις πιο εύκολα τους στόχους που έχεις θέσει, ενώ έρχεσαι και εσύ πιο κοντά στα πρόσωπα του φιλικού σου περιβάλλοντος.

**Ταύρος:** Σήμερα μπορείς πιο εύκολα να κινηθείς ανάλογα, ώστε να βρεις λύσεις σε ζητήματα που σε απασχολούν. Επίσης εστιάζεις περισσότερο τις προσπάθειές σου στην επίτευξη των φιλοδοξιών που έχεις, χρησιμοποιώντας και τις γνωριμίες σου.

**Δίδυμοι:** Ο διάλογος και η επικοινωνιακή συζήτηση είναι τα υλικά εκείνα που σε βγάζουν από τα αδιέξοδα. Ταυτόχρονα, από σήμερα διευθετείς τις υποθέσεις σου με περισσότερη άνεση.

**Καρκίνος:** Για σένα σήμερα το πρόγραμμα είναι γεμάτο με εκκρεμότητες πρακτικής φύσεως με τις οποίες πρέπει να ξεμπερδεύεις. Επίσης, μην προσπαθείς να έχεις εσύ τον τελευταίο λόγο για όσα γίνονται, καλύτερα να ξεκινήσεις μια βαθύτερη ενδοσκόπηση με σύμμαχό σου τον προσωπικό σου αστρολόγο στο 14780 ή στο 900

90980 αν καλείς από Κύπρο.

**Λέων:** Σήμερα η ημέρα σου δίνει ώθηση να κυνηγήσεις τα θέλω σου, παρόλα αυτά είναι προτιμότερο να φανείς πιο ευέλικτος με τις εξελίξεις καθώς δεν είναι λίγες οι φορές που παραμένεις προσκολλημένος στις ίδιες ιδέες.

**Παρθένος:** Σήμερα έρχονται ξανά στο προσκήνιο κάποιες καταστάσεις που σχετίζονται με τις βαθύτερες συναισθηματικές σου ανάγκες.

**Ζυγός:** Θεωρείς πως απλά υπερασπιζόσαι με πάθος τις απόψεις σου, οι άλλοι το εκλαμβάνουν ως εριστική συμπεριφορά από μέρους σου. Ταυτόχρονα, η ημέρα σε βοηθά περισσότερο να τακτοποιήσεις τις υποθέσεις σου και να προωθήσεις τα δημιουργικά σου σχέδια.

**Σκορπιός:** Είσαι αρκετά επικεντρωμένος στα θέλω σου και στην δική σου οπτική των πραγμάτων σήμερα. Επίσης, η ημέρα φέρνει γνωριμίες και εύνοια στην επικοινωνία με τους γύρω σου.

**Τοξότης:** Είσαι αρκετά επικεντρωμένος στα θέλω σου και στην δική σου οπτική των πραγμάτων σήμερα. Επίσης, η ημέρα



φέρνει γνωριμίες και εύνοια στην επικοινωνία με τους γύρω σου.

**Αιγόκερως:** Η σημερινή ημέρα σε βρίσκει με διάθεση πιο εσωστρεφή, καθώς προσπαθείς να οργανώσεις τη δράση σου για τις επόμενες ημέρες.

**Υδροχόος:** Η σημερινή ημέρα γεμίζει τις μπαταρίες σου και σου δίνει ευκαιρίες να δράσεις και να κυνηγήσεις στόχους, με την προϋπόθεση πως θα κατευθύνεις αυτή την ενέργεια σε δημιουργικά κανάλια.

**Ιχθείς:** Μέσα στη σημερινή ημέρα υπάρχουν κάποιες κουραστικές υποχρεώσεις. Επίσης, περνάς σε μια περίοδο όπου προετοιμάζεις τα επόμενα βήματά σου μυστικά, ενώ παράλληλα είσαι πιο εσωστρεφής στον τρόπο που αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις.

## Η κατασκήνωση της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο

# Αξέχαστη εμπειρία ζωής για τα παιδιά

• Ανοίγει τις πύλες της στις 29 Ιουνίου

Η κατασκήνωση προσφέρει στα παιδιά μια μοναδική ευκαιρία να ζήσουν εμπειρίες μακριά από την καθημερινότητα, μέσα στη φύση και σε ένα ασφαλές κοινωνικό περιβάλλον.

Σε ένα καταπράσινο τοπίο στον Κάτω Αμιάντο, η κατασκήνωση της ΣΕΚ και πάλι να θα φιλοξενήσει παιδιά, προσφέροντάς τους δημιουργική απασχόληση, ψυχαγωγία και πολύτιμα εφόδια ζωής.

Η ΣΕΚ με πολυετή εμπειρία στις κατασκηνώσεις λαμβάνει όλα τα ενδεικνύμενα μέτρα για την ασφάλεια και υγεία των παιδιών, υπό την επίβλεψη έμπειρου προσωπικού, ενώ το φαγητό και τα επιδόρπια ρυθμίζονται από ειδικό διατροφολόγο.

Η εμπειρία των στελεχών μας (αρχηγού και ομαδαρχών) σε κατασκηνωτικά θέματα, μα πάνω απ' όλα η πραγματική αγάπη προς τα παιδιά αποτελούν εγγύηση για ένα άρτιο σχεδιασμό πολλαπλών και δομημένων προγραμμάτων ψυχαγωγίας, αθλοπαιδιών και δημιουργικής απασχόλησης των κατασκηνωτών.

Μέσα από τις ομαδικές δραστηριότητες, τα παιδιά αναπτύσσουν την κοινωνικότητά τους, μαθαίνουν να συνεργάζονται και να δημιουργούν φιλίες. Παράλληλα, ενισχύεται η αυτοπεποίθησή τους, καθώς αποκτούν περισσότερη ανεξαρτησία και αναλαμβάνουν μικρές ευθύνες στην καθημερινότητά τους.

Η επαφή με τη φύση συμβάλλει σημαντικά στη σωματική και ψυχική ευεξία. Τα παιδιά απομακρύνονται για λίγο από τις οθόνες και το άγχος της πόλης, συμμετέχοντας σε αθλητικές, ψυχαγωγικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και την ομαδικότητα.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι και το γεγονός ότι η κατασκήνωση βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής, όπως η υπευθυνότητα, η προσαρμοστικότητα και η επίλυση προβλημάτων. Οι εμπειρίες αυτές συχνά μένουν αξέχαστες και συνοδεύουν τα παιδιά για πολλά χρόνια.

Η λειτουργία της κατασκήνωσης της ΣΕΚ στον Κάτω Αμιάντο αποτελεί για πολλές οικογένειες έναν θεσμό που συνδυάζει ασφάλεια, εκπαίδευση και ποιοτική ψυχαγωγία για τα παιδιά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Η κατασκήνωση μπορεί να είναι για το παιδί μια μοναδική εμπειρία, ένα ανεξάντλητο παιχνίδι ανακάλυψης, καθώς συνειδητοποιεί ότι μπορεί να τα καταφέρει μόνο του σε ένα διαφορετικό περιβάλλον.

Για τα πιο πολλά παιδιά η κατασκήνωση είναι μια χαρούμενη, διασκεδαστική, ανέμελη ομαδική εμπειρία, μακριά από το σπίτι.

Μέσα από την κατασκήνωση τα παιδιά αποκτούν υψηλή αυτοεκτίμηση που είναι βασικός παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και καλής λειτουργικότητας, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία.

Αργότερα, στην ενήλικη ζωή θα είναι σε

θέση να αποδεχτεί ευκολότερα τους κανόνες της κοινωνίας. Το σημαντικότερο είναι ότι η παιδική κατασκήνωση προσφέρει πολλαπλά οφέλη στα παιδιά και συγκεκριμένα:

- Συμβάλλει στην ανεξαρτητοποίησή τους.
- Έρχονται σε επαφή με τη φύση.
- Εντάσσονται σε ομάδες, αποκτούν νέες φιλίες και κοινωνικοποιούνται.
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.
- Τα παιδιά ανακαλύπτουν τον εαυτό τους (π.χ δεξιότητες, ταλέντα).
- Μέσα από τις πολλαπλές δραστηριότητες τα παιδιά βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση.
- Περνούν όμορφες – ξέγνοιαστες στιγμές που θα τις θυμούνται έως και την ενήλικη ζωή τους.

Η παιδική κατασκήνωση είναι μία μικρογραφία της κοινωνίας όπου τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν να σέβονται, να ακολουθούν κανόνες και να πειθαρχούν. Ταυτόχρονα όμως μέσα από τις δραστηριότητες εξελίσσεται το πνεύμα τους και η αίσθηση της ευγενούς άμιλλας.

Ένα ακόμη σημαντικό όφελος, είναι το γεγονός πως στην κατασκήνωση τα παιδιά μπορούν να κάνουν «αποτοξίνωση» από την τεχνολογία, τα κινητά, τον υπολογιστή, το διαδίκτυο, την τηλεόραση, που δυστυχώς αποτελούν πλέον αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς τους.

Έτσι, ανακαλύπτουν τον πραγματικό κόσμο, πραγματικά συναισθήματα, πραγματικές δραστηριότητες, πραγματικούς ανθρώπους.



## ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΣΕΚ ΚΑΤΩ ΑΜΙΑΝΤΟΣ 2026

Σε ένα μαγευτικό χώρο, καταπράσινο και ασφαλές, που βρίσκεται στον Κάτω Αμιάντο, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν μια μοναδική εμπειρία, να ζήσουν στο φυσικό περιβάλλον και να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους συναναστροφές.

Τους δίνεται η ευκαιρία να διευρύνουν τους πνευματικούς τους ορίζοντες, να αναπτύξουν τεχνικές δεξιότητες, να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και μέσα από τη διαμονή τους στις κτηριακές εγκαταστάσεις στον κατασκηνωτικό μας χώρο, θα ζήσουν μια νέα εμπειρία που θα τη θυμούνται για όλη τους τη ζωή.

### ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

• **29/06 – 06/07**

Αγόρια και κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Γ' και Δ' Δημοτικού

• **06/07 – 13/07**

Αγόρια και κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Ε' και ΣΤ' Δημοτικού

• **13/07 – 20/07**

Κορίτσια που την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου

• **20/07 – 27/07**

Αγόρια που κατά την προηγούμενη σχολική περίοδο φοιτούσαν στις τάξεις Α', Β' και Γ' Γυμνασίου



### ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΜΕΛΩΝ ΣΕΚ

ΠΑΙΔΙΑ ΦΙΛΩΝ ΣΕΚ

€110

€160

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 22849849, [www.sek.org.cy](http://www.sek.org.cy)

# Στέφθηκε κυπελλούχος Κύπρου η Πάφος F.C.

Κυπελλούχος για δεύτερη φορά στην ιστορία της στέφθηκε η Πάφος καθώς νίκησε με 0-2 τον Απόλλωνα με «χρυσή» αλλαγή τον Ζάζα, με τον Βραζιλιάνο να σκοράρει το πρώτο και να σερβίρει το δεύτερο στον Πέπε.

## Α' Μέρος

Το πρώτο ημίχρονο όπως ήταν αναμενόμενο δεν είχε πολύ ένταση στο πρώτο δεκαπεντάλεπτο, ωστόσο μετά από αυτό η ομάδα του Ερνάν Λοσάδα ανέβασε τους ρυθμούς και προσπάθησε να βρει το πρώτο γκολ του τελικού.

Στο 18ο λεπτό είχαμε την μεγαλύτερη ευκαιρία του πρώτου ημιχρόνου. Τεράστια διπλή χαμένη ευκαιρία για τον Απόλλωνα, ο Κίνα έκανε λάθος πάσα στην άμυνα με τον Ροντρίγκεζ να κλέβει πλάσαρε τον Γκόρτερ αλλά απέκρουσε και στην επαναφορά χωρίς τερματοφύλακα ο Ροντρίγκεζ έστειλε την μπάλα στο δοκάρι.

Με δύο γκολ επί του Απόλλωνα στα τελευταία λεπτά του αγώνα, η Πάφος FC στέφθηκε κυπελλούχος 2026.

Ενώ λίγο αργότερα στο 25' Ο Βάισμπεκ έκανε το συρτό γέμισμα από δεξιά, Μάρκες και Τομάς έπεσαν για την προβολή αλλά δεν πρόλαβαν την μπάλα και έφυγε άουτ.

Τρία λεπτά αργότερα είχαμε την πρώτη καλή στιγμή για την Πάφο με τον Κίνα να πατά περιοχή από αριστερά σύγκλινε στο δεξί του πόδι και επιχείρησε το πλασέ στην κλειστή γωνία του Κουν, ο οποίος ήταν έτοιμος και απέκρουσε την μπάλα. Ενώ δέκα λεπτά αργότερα στο 38' άλλη μια πολύ καλή φάση για τους γαλάζιους της Λεμεσού. Ο Μαλεκκίδης από διαγώνια θέση αριστερά έκανε το συρτό σουτ, λίγο έξω η μπάλα.

Τεράστια ευκαιρία για τον Απόλλωνα και πάλι με τον Ροντρίγκεζ να επιχειρεί την συρτή σέντρα από δεξιά ο Γκόρτερ έδωσε εκεί που βρισκόταν ο Γκασπά έκανε το βολέ αλλά η μπάλα έφυγε άουτ.

Η ομάδα του Λοσάδα ήταν πιο επιθετική στο πρώτο ημίχρονο, βρίσκοντας τις περισσότερες ευκαιρίες χωρίς όμως να εντυγχούν να σκοράρουν και να παίρνουν προβάδισμα. Από την άλλη η ομάδα του Σα Πίντο ευτύχησε να βρει μερικές ευκαιρίες, ωστόσο δεν φαίνεται να πατά καλά μέσα στον αγωνιστικό χώρο καθώς ασκεί ο Απόλλωνας ασκεί αρκετή πίεση στην Παφιακή ομάδα.



## Β' Μέρος

Η Πάφος μπήκε πιο δυνατά στον αγωνιστικό χώρο στο δεύτερο ημίχρονο και φάνηκε στα πρώτα λεπτά να ήθελε να βρει ένα γκολ. Στην συνέχεια ανέβασε ρυθμούς και ο Απόλλωνας και βρήκε τον ρυθμό που είχε στο πρώτο ημίχρονο.

Περισσότερη κατοχή από τον Απόλλωνα που έχει πιο ψηλά τις γραμμές του και προσπαθεί να βρει τους χώρους προς την εστία του Γκόρτερ, ανεπιτυχώς μέχρι στιγμής. Πιο μαζεμένη η Πάφος που προσπάθησε σε κάποιες περιπτώσεις να χτυπήσει στην κόντρα χωρίς να γίνει απειλητική.

Η μόνη προϋπόθεση στο δεύτερο ημίχρονο ήρθε για την Πάφο με τον Όρσιτς να φεύγει στην πλάτη της άμυνας πάτησε περιοχή από αριστερά και επιχείρησε το γύρισμα στο πέναλτι για τον Νταβίντ Λουίζ ωστόσο δεν ήταν καλό.

Στο 85' η Πάφος ευτύχησε με την πρώτη της ευκαιρία στο δεύτερο ημίχρονο να πάρει προβάδισμα στον τελικό. Ο Μπρούνο πήρε τη μπάλα στο δεξί άκρο, κινήθηκε προς το κέντρο του γηπέδου και έδωσε αριστερά στον Ζάζα με τον Βραζιλιάνο με ένα εκπληκτικό πλασέ να στέλνει τη μπάλα στη γωνία!

Στην συνέχεια επικράτησε μία ένταση στον αγωνιστικό χώρο με τον προπονητή της Παφιακής ομάδας να δέχεται κόκκινη κάρτα και άλλες 3 στους πάγκους των δύο ομάδων.

Στην επανέναρξη του αγώνα και στο δεύτερο λεπτό των καθυστερήσεων η Πάφος έφυγε στην αντεπίθεση με τον Ζάζα να κουβαλάει την μπάλα έκανε μία εκπληκτική σκαστή κάθετη για τον Πέπε στο σημείο του πέναλτι, ο οποίος πλάσαρε και κλείδωσε την νίκη για την ομάδα του καθώς και το τρόπαιο.

# Πρωταθλήτρια Ευρώπης για δεύτερη διαδοχική χρονιά η Παρί Σεν Ζερμέν

Η Παρί Σεν Ζερμέν κατέκτησε το Champions League για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, επικρατώντας της Άρσεναλ με 4-3 στη διαδικασία των πέναλτι στον τελικό που διεξήχθη στη Βουδαπέστη, μετά το 1-1 της κανονικής διάρκειας και της παράτασης.

Η Άρσεναλ προηγήθηκε μόλις στο 6ο λεπτό με τον Χάβερτς, ωστόσο η γαλλική ομάδα κατάφερε να ισοφαρίσει στο 65' με εύστοχη εκτέλεση πέναλτι του Ντεμπελέ, στέλνοντας την αναμέτρηση στην παράταση η οποία ολοκληρώθηκε χωρίς νικητή.

Στη διαδικασία των πέναλτι, οι Ράμος, Ντουέ, Χακίμι και Μπεράλντο ευστόχησαν για την Παρί, ενώ ο Ράγια απέκρουσε το πέναλτι του Νούνο Μέντες.

Για την Άρσεναλ, εύστοχοι ήταν οι Γκιόκερες, Ράις και Μαρτινέλι, ωστόσο ο Έζε αστόχησε στη δεύτερη εκτέλεση των Λονδρέζων και ο Γκάμπριελ έστειλε την μπάλα άουτ στο πέμπτο πέναλτι, χαρίζοντας στην Παρί τη νίκη με 4-3 και το δεύτερο διαδοχικό Champions League.

## Οι συνθέσεις των ομάδων:

Παρί Σεν Ζερμέν (Λουίς Ενρίκε): Σαφόνοφ - Χακίμι, Μαρκίνιος (106' Μπεράλντο), Πάτσο,



Μέντες - Ρουίθ (96' Ζαΐρ Εμερί), Νέβες, Βιτίνια (106' Ζαμπάρνι) - Ντεμπελέ, Κβαρατσκέλια (83' Μπαρκολά), Ντουέ.

Άρσεναλ (Αρτέτα): Ράγια - Μοσκέρα (67' Τι-

μπερ), Σαλιμπά, Γκάμπριελ, Ινκαπιέ- Ράις, Λιούις Σκέλι (91' Θουμπιμέντι), Έντεγκαρντ (67' Πόκερες) - Σάκα (83' Μαρτινέλι), Τροσάρ (83' Μαντουέκε), Χάβερτς (91' Έζε).



### Συνάντηση για την ασφάλεια των επαγγελματιών οδηγών λεωφορείων

Πραγματοποιήθηκε την Τρίτη, 26 Μαΐου 2026, συνάντηση μεταξύ των συνδικαλιστικών οργανώσεων ΣΕΚ, ΠΕΟ και ΔΕΟΚ, του Υπουργού Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων, Αλέξη Βαφεάδη, του Διευθυντή του Τμήματος Οδικών Μεταφορών (ΤΟΜ), Γιώργου Λουκά, εκπροσώπων του Τμήματος Διαχείρισης Επιβατικών Μεταφορών του Υπουργείου, καθώς και της εργοδοτικής οργάνωσης ΟΕΒ και όλων των εταιρειών λεωφορείων παγκύπρια.

Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε στο Υπουργείο Μεταφορών με κύριο θέμα συζήτησης την ασφάλεια των επαγγελματιών οδηγών λεωφορείων στις δημόσιες μεταφορές.

Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε έπειτα από επιστολή που απέστειλαν οι συντεχνίες, καθώς και τις εισηγήσεις που υπέβαλαν μετά το πρόσφατο περιστατικό ξυλοδαμού οδηγού λεωφορείου από επιβάτη κατά τη διάρκεια της εργασίας του. Στην επιστολή τους, οι συντεχνίες εισηγούνταν προς τα αρμόδια τμήματα την τοποθέτηση προστατευτικών κουβουκλίων στις θέσεις των οδηγών, τη διασφάλιση της πλήρους λειτουργίας των καμερών ασφαλείας σε όλα τα λεωφορεία, τη νομοθετική κάλυψη των ελεγκτών των εταιρειών επιβατικών μεταφορών, καθώς και την ενίσχυση της επιτήρησης σε χώρους συνωστισμού.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης τέθηκαν και πρόσθετες εισηγήσεις από πλευράς των εταιρειών, ενώ επιβεβαιώθηκε η κοινή βούληση όλων των εμπλεκόμενων μερών για εφαρμογή μέτρων που θα ενισχύσουν την προστασία τόσο των οδηγών όσο και των επιβατών.

Ο Υπουργός Μεταφορών επιβεβαίωσε τον κοινό στόχο, τονίζοντας ότι όλες οι εισηγήσεις μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των κινδύνων, ενώ ζήτησε εύλογο χρονικό διάστημα ώστε να μελετηθούν και να εφαρμοστούν όσες από αυτές είναι υλοποιήσιμες.

Σε δηλώσεις του, ο Γενικός Γραμματέας της ΟΜΕΠΕΓΕ-ΣΕΚ τόνισε ότι η συνάντηση πραγματοποιήθηκε σε ιδιαίτερα εποικοδομητικό κλίμα από όλες τις πλευρές και εξέφρασε την προσδοκία ότι το Υπουργείο θα προχωρήσει στην υλοποίηση των εισηγήσεων που κατατέθηκαν, με στόχο την ενίσχυση της προστασίας τόσο των οδηγών όσο και των επιβατών.

## Η ΣΕΚ συμμετέχει στην 114η σύνοδο της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας

Η ΣΕΚ συμμετέχει στις εργασίες της 114ης Συνόδου της Διεθνούς Διάσκεψης Εργασίας, του Διεθνούς Οργανισμού Εργασίας (ILO), η οποία πραγματοποιείται στη Γενεύη από την 1η έως τις 12 Ιουνίου 2026, με τη συμμετοχή εκπροσώπων κυβερνήσεων, εργοδοτικών οργανώσεων και συνδικαλιστικών οργανώσεων από τα 187 κράτη μέλη του Οργανισμού, αναδεικνύοντας τον ρόλο και τη σημασία του κοινωνικού διαλόγου και της τριμερούς συνεργασίας.

Στην ατζέντα της φετινής Συνόδου περιλαμβάνονται σημαντικά θέματα, όπως η διαμόρφωση νέων διεθνών εργασιακών προτύπων για την αξιοπρεπή εργασία στην οικονομία των ψηφιακών πλατφορμών, η προώθηση της ισότητας των φύλων στον κόσμο της εργασίας, ο ρόλος του κοινωνικού διαλόγου και της τριμερούς συνεργασίας στη διαχείριση των αλλαγών στην αγορά εργασίας, καθώς και η εφαρμογή των Διεθνών Συμβάσεων Εργασίας και των σχετικών συστάσεων του ILO.

Ιδιαίτερη βαρύτητα αποδίδεται στις διαπραγματεύσεις για την υιοθέτηση της πρώτης διεθνούς δεσμευτικής σύμβασης σχετικά με την εργασία στις ψηφιακές πλατφόρμες, με στόχο την ενίσχυση της προστασίας των εργαζομένων σε τομείς όπως οι υπηρεσίες μεταφοράς, διανομής και άλλες μορφές ψηφιακής απασχόλησης.

Η ΣΕΚ, ως η μεγαλύτερη συνδικαλιστική



οργάνωση της Κύπρου, παρακολουθεί στενά τις εξελίξεις που διαμορφώνουν το μέλλον της εργασίας σε παγκόσμιο επίπεδο και συμμετέχει ενεργά στις διεθνείς διαδικασίες που αποσκοπούν στη διασφάλιση αξιοπρεπών συνθηκών εργασίας, κοινωνικής δικαιοσύνης και βιώσιμης ανάπτυξης. Τη ΣΕΚ εκπροσωπεί αυτή την εβδομάδα ο Πανίκος Αργυριδής, Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας, ο οποίος συμμετέχει στις εργασίες της Διάσκεψης, συμμετέχοντας στις συζητήσεις για τις σύγχρονες προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο κόσμος της εργασίας και προωθώντας τις θέσεις του κυπριακού συνδικαλιστικού κινήματος για την προστασία των δικαιωμάτων των εργαζομένων. Η ΣΕΚ θα εκπροσωπηθεί τη δεύτερη εβδομάδα των εργασιών της συνόδου από τον Γενικό Γραμματέα, Ανδρέα Φ. Μάτσα.

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ, ΠΑΣΥΔΥ, ΠΑΣΥΚΙ και ΠΑ.ΣΥ.ΝΟ.

## Στασιμότητα στις διαβουλεύσεις για ανανέωση της Συλλογικής Σύμβασης εργαζομένων ΟΚΥΠΥ

Οι συνδικαλιστικές οργανώσεις ΣΕΚ, ΠΕΟ, ΔΕΟΚ, ΠΑΣΥΔΥ, ΠΑΣΥΚΙ και ΠΑ.ΣΥ.ΝΟ, ύστερα από κοινή αξιολόγηση των μέχρι σήμερα εξελίξεων στις διαβουλεύσεις για την ανανέωση της Συλλογικής Σύμβασης με τον ΟΚΥΠΥ, εκφράζουν την έντονη ανησυχία και απογοήτευσή τους για τη συνεχιζόμενη στασιμότητα και αδιάλλακτη στάση που επιδεικνύει το Διοικητικό Συμβούλιο (ΔΣ) του Οργανισμού σε κρίσιμα εργασιακά ζητήματα. Παρά τις συνεχείς και τεκμηριωμένες παρεμβάσεις των συντεχνιών, καθώς και την εποικοδομητική διάθεση που επιδείχθηκε καθ' όλη τη διάρκεια των διαβουλεύσεων, το ΔΣ του ΟΚΥΠΥ εξακολουθεί να αρνείται να προχωρήσει σε ουσιαστική συζήτηση θεμάτων που αφορούν την μισθολογική προοπτική, την επαγγελματική ανέλιξη και τη δίκαιη μεταχείριση των εργαζομένων του Οργανισμού.

Ιδιαίτερη απογοήτευση προκαλεί η άρνηση του ΟΚΥΠΥ να συμφωνήσει στην εφαρμογή μισθολογικών κλιμάκων. Η αδικαιολόγητα αδιάλλακτη αυτή στάση δημιουργεί συνθήκες επαγγελματικής στασιμότητας, στερεί στο προσωπικό την αναγκαία προοπτική ανέλιξης και υπονομεύει το αίσθημα ασφαλείας που πρέπει να διέπει το εργασιακό περιβάλλον. Οι συντεχνίες θεωρούν απαράδεκτο το γεγονός ότι, παρά τις επανειλημμένες προσπάθειες εξεύρεσης συναινετικών λύσεων, το Διοικητικό Συμβούλιο δεν έχει μέχρι σήμερα επιδείξει την απαιτούμενη βούληση για ουσιαστική πρόοδο, ούτε έχει παράσχει σαφή δέσμευση για συνέχιση πραγματικού και παραγωγικού διαλόγου επί του συγκεκριμένου θέματος.

Επιπρόσθετα, οι Συντεχνίες καταγγέλλουν το γεγονός ότι σημαντικές πρόνοιες και συμφωνημένες παράμετροι της προηγούμενης Συλλογικής Σύμβασης δεν έχουν υλοποιηθεί, παρά τις σαφείς δεσμεύσεις που έχουν αναληφθεί από τον Οργανισμό.

Η στάση αυτή δεν επηρεάζει μόνο τους ίδιους τους εργαζομένους. Δημιουργεί ευρύτερες συνέπειες για την εύρυθμη λειτουργία του ΟΚΥΠΥ,

την εργασιακή ειρήνη, τη σταθερότητα του προσωπικού, αφού μεγάλος αριθμός εργαζομένων υποβάλλει παραίτηση και αναζητά αλλού εργασία. Το γεγονός αυτό αναπόφευκτα επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργία των δημόσιων νοσηλευτηρίων και την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Ως εκ τούτου, οι συνδικαλιστικές οργανώσεις απέστειλαν επιστολή στον Υπουργό Υγείας, τον οποίο ενημέρωσαν για τη στάση του Διοικητικού Συμβουλίου του Οργανισμού, καθώς και για τις σοβαρές επιπτώσεις που αυτή προκαλεί στο προσωπικό και στη λειτουργία του ΟΚΥΠΥ. Παράλληλα, ζητείται η παρέμβασή του, ως ύστατη θεσμική προσπάθεια εξόδου από το αδιέξοδο στο οποίο έχουν οδηγηθεί οι διαπραγματεύσεις.

Ο Γενικός Γραμματέας της ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ, σε δηλώσεις του στην «Εργατική Φωνή», τόνισε ότι ο ΟΚΥΠΥ παραμένει ο μοναδικός οργανισμός δημοσίου δικαίου που δεν εφαρμόζει μισθολογικές κλίμακες, με αποτέλεσμα το υπαλληλικό προσωπικό που προσλήφθηκε από τον Οργανισμό να απολαμβάνει τα λιγότερα εργασιακά ωφελήματα σε σύγκριση με αντίστοιχους εργαζομένους άλλων οργανισμών της Κύπρου.

Όπως ανέφερε, η κατάσταση αυτή έχει οδηγήσει σημαντικό αριθμό εργαζομένων σε παραίτηση και αναζήτηση εργασίας σε άλλους εργοδότες. Η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ, πρόσθεσε, έχει επανειλημμένα επισημάνει τα προβλήματα που προκαλεί η απώλεια προσωπικού, ιδιαίτερα όσον αφορά τη διαρροή πολύτιμης εμπειρίας και τεχνογνωσίας από υπαλλήλους που υπηρέτησαν για χρόνια τον Οργανισμό.

Παράλληλα, υπογράμμισε ότι έχει πλέον αποδειχθεί πως η εφαρμογή μισθολογικών κλιμάκων δεν συνεπάγεται απαγορευτικό κόστος ούτε επιβαρύνει την οικονομική κατάσταση του ΟΚΥΠΥ. Καταλήγοντας, διαβεβαίωσε ότι η ΟΕΚΔΥ - ΣΕΚ θα συνεχίσει τις προσπάθειές της, σε συνεργασία με τα μέλη της και τις υπόλοιπες συνδικαλιστικές οργανώσεις, με στόχο τη διασφάλιση δίκαιης και ισότιμης μεταχείρισης για όλους τους εργαζομένους του Οργανισμού.



Πιστοποίηση επαγγελματιών προσόντων με ευρωπαϊκή αναγνώριση