ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΦΩΝΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΗΣ ΣΕΚ

ΤΕΤΑΡΤΗ 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950 | ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 3361 | ΤΙΜΗ €0.70

ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ στη δεύτερη εκπαιδευτική συνάντηση του «Working Together. Much Safer»



σελ.3

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Η ΣΕΚ στις εργασίες της Επιτροπής του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου+



σελ.9

ΕΙΔΗΣΗ

Οι συλλογικές συμβάσεις διασφαλίζουν την επάρκεια και την ποιότητα του νοσηλευτικού προσωπικού



σελ.16

ΣΕΚ: Θεμελιώδες δικαίωμα η ασφάλεια και η υγεία στην εργασία



Στο πλαίσιο της προσπάθειας για καλύτερη ρύθμιση της αγοράς εργασίας και διαμόρφωσης ενός σύγχρονου, ασφαλούς και αξιοπρεπούς εργασιακού περιβάλλοντος, η ΣΕΚ θέτει ως βασική πολιτική προτεραιότητα την ενίσχυση της πρόληψης και την προώθηση ουσιαστικών παρεμβάσεων για την προστασία της σωματικής και ψυχικής υγείας των εργαζομένων.

Σε μια περίοδο κατά την οποία η κλιματική αλλαγή, η ψηφιοποίηση, η εντατικοποίηση της εργασίας, δημιουργούν νέες και σύνθετες προκλήσεις, η ασφάλεια και η υγεία στην εργασία απαιτούν ολοκληρωμένες πολιτικές, αποτελεσματικούς μηχανισμούς ελέγχου και συνεχή αναβάθμιση του θεσμικού πλαισίου.

Με αφορμή την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία και τη νέα ευρωπαϊκή εκστρατεία 2026-2028 για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στην εργασία, η ΣΕΚ αναδεικνύει την ανάγκη για μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που να καλύπτει τόσο τους παραδοσιακούς κινδύνους όσο και τους σύγχρονους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως το εργασιακό στρες, η επαγγελματική εξουθένωση, η υπερβολική πίεση και η ανασφάλεια.

Στην Κύπρο, παρά τη βελτίωση ορισμένων δεικτών, η κατάσταση εξακολουθεί να απαιτεί εγρήγορση και εντατικοποίηση των προσπαθειών. Το 2026 έχουν ήδη καταγραφεί πέντε θανατηφόρα εργατικά ατυχήματα, ενώ το 2025 σημειώθηκαν επτά θανατηφόρα περιστατικά και 1.276 εργατικά ατυχήματα που οδήγησαν σε απουσία πέραν των τριών ημερών. Πίσω από κάθε τέτοιο περιστατικό βρίσκεται ένας άνθρωπος, μια οικογένεια και μια κοινωνία που επωμίζεται τις συνέπειες της ανεπαρκούς πρόληψης.

Η ΣΕΚ θεωρεί ότι η αποτελεσματική προστασία των εργαζομένων προϋποθέτει σταθερή πολιτική βούληση, αυστηρή εφαρμογή της νομοθεσίας, συστηματικούς και ουσιαστικούς ελέγχους, ενίσχυση των μηχανισμών επιθεώρησης, καθώς και συνεχή ενημέρωση και εκπαίδευση, ιδιαίτερα στους κλάδους υψηλού κινδύνου. Ταυτόχρονα, απαιτείται η ενσωμάτωση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής στον σχεδιασμό των μέτρων ασφάλειας, με ιδιαίτερη έμφαση στην προστασία των εργαζομένων από τις ακραίες θερμοκρασίες και τις λοιπές περιβαλλοντικές επιβαρύνσεις.

Καθοριστικής σημασίας είναι, επίσης, η αξιοποίηση του κοινωνικού διαλόγου και η ουσιαστική συμμετοχή των συνδικαλιστικών οργανώσεων στη διαμόρφωση, εφαρμογή και αξιολόγηση των πολιτικών για την ασφάλεια και την υγεία. Η καλύτερη ρύθμιση της αγοράς εργασίας δεν μπορεί να περιορίζεται στην οικονομική δραστηριότητα και την παραγωγικότητα, αλλά οφείλει να διασφαλίζει ότι η εργασία επιτελείται σε συνθήκες ασφάλειας, αξιοπρέπειας και σεβασμού των θεμελιωδών δικαιωμάτων.

Η ασφάλεια και η υγεία στην εργασία δεν είναι πολυτέλεια ούτε κόστος. Είναι θεμελιώδες δικαίωμα, κοινωνική υποχρέωση και βασικός πυλώνας μιας δίκαιης και σύγχρονης αγοράς εργασίας. Στόχος μας πρέπει να είναι σαφής: λιγότερα εργατικά ατυχήματα, μηδενικές απώλειες ανθρώπινων ζωών και ουσιαστική προστασία κάθε εργαζομένου.

ΣΕΛ 16

Με την προωθούμενη Πράξη, ποιοτικές θέσεις εργασίας στην πράξη

Η ανάγκη για ποιοτικές θέσεις εργασίας, δεν αποτελεί μια αφηρημένη έννοια χωρίς περιεχόμενο, αλλά αδήριτη ανάγκη η οποία διασυνδέεται, τόσο με την ποιότητα και την αξιοπρέπεια στην εργασία, όσο και με τη δυνατότητα ανταπόκρισης στις καθημερινές ανάγκες, σαφώς και σε ότι αφορά την επάρκεια στις συντάξεις.

Η ανάγκη αυτή, αναδεικνύεται ακόμα πιο έντονα, μέσα και από την πρόσφατη δημοσίευση της ετήσιας έκθεσης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής- Ευρωπαϊκή Έκθεση για την Απασχόληση και την Κοινωνική Εξέλιξη για το 2026, (European Employment and Social Outlook- EESO), στην οποία σημειώνεται με έμφαση το γεγονός πως, «οι ποιοτικές θέσεις εργασίας οικοδομούν μία ανταγωνιστική οικονομία».

Αναντίλεκτα, η συγκεκριμένη διαπίστωση της Έκθεσης, η οποία διασυνδέει την ποιότητα των θέσεων εργασίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, με τους μισθούς, την ασφάλεια εργασίας και τον χρόνο εργασίας, επιβεβαιώνει την ανάγκη για εφαρμογή συγκεκριμένων ρυθμίσεων στην πράξη.

Παράλληλα, είναι ιδιαίτερα σημαντική και η επιβεβαιωτική διασύνδεση της χαμηλής ποιότητας θέσεων εργασίας με την έλλειψη ανθρώπινου δυναμικού και ανάλογης εξειδίκευσης, όπως και με τη μείωση της παραγωγικότητας. Αντίθετα, η Έκθεση αναδεικνύει πως, οι πιο ποιοτικές θέσεις εργασίας υποβοηθούν στην οικοδόμηση μιας πιο ανταγωνιστικής και παραγωγικής οικονομίας, αναγνωρίζοντας επίσης τον ρόλο που διαδραματίζει και η συλλογική διαπραγμάτευση προς αυτή την κατεύθυνση.

Η ΣΕΚ έχει δηλώσει πολλές φορές ότι, στο πλαίσιο της κοινωνικής οικονομίας της αγοράς, τα δεδομένα της αγοράς εργασίας, σε συνδυασμό και με τα μισθολογικά και άλλα ωφελήματα των εργαζομένων, αποτελούν βασικές παραμέτρους για μια κοινωνικά δίκαιη ανάπτυξη.

Η πρόσφατη δήλωση της Εκτελεστικής Αντιπροέδρου της ΕΕ για τα Κοινωνικά Δικαιώματα και τις Δεξιότητες, τις Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας και την Ετοιμότητα, Ροξάνα Μινζάτου, αποτυπώνει τις Ευρωπαϊκές προθέσεις, οι οποίες όμως θα πρέπει να μετουσιωθούν σε πράξη. «Είμαστε προσηλωμένοι στη δημιουργία περισσότερων ποιοτικών θέσεων εργασίας σε όλη της ΕΕ. Μέσω της επερχόμενης Πράξης για τις Ποιοτικές Θέσεις Εργασίας, θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι, υπάρχει διαθέσιμη εργασία, δίκαιη και επιβραβευτική για όλους».

Σε συνεννόηση και συνεργασία με τη Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC), η ΣΕΚ αναδεικνύει την ανάγκη όπως, η προωθούμενη Πράξη προσεγγίσει με νομοθετική επάρκεια τα θέματα που αφορούν στην τεχνητή νοημοσύνη, στην ασφάλεια και στην υγεία στην εργασία, στην προστασία των εργαζομένων από τις υπεργολαβικές αλυσίδες, στη δίκαιη μετάβαση σε μια πράσινη και ψηφιοποιημένη οικονομία, όπως επίσης και στη συλλογική διαπραγμάτευση και στον ρόλο των κοινωνικών εταίρων.

Σε ότι αφορά την Κύπρο, τόσο η προωθούμενη νομοθετική ρύθμιση για την ποιότητα στις θέσεις εργασίας, όσο και η αξιοποίηση της εναρμονιστικής νομοθεσίας για την επάρκεια των μισθών, σαφώς και ο επανακαθορισμός με ρυθμιστικό τρόπο, της Στρατηγικής Απασχόλησης Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες, μπορούν να λειτουργήσουν καταλυτικά στον τερματισμό της ανθρώπινης εκμετάλλευσης, στην καλύτερη διαχείριση της αύξησης του κόστους ζωής, και στη δημιουργία καλύτερων, ποιοτικότερων και πιο αξιοπρεπών συνθηκών απασχόλησης.

ΣΕΚ: Πρωτοπόρα δύναμη στους εργατικούς, κοινωνικούς και εθνικούς αγώνες

Ε γιναν βήματα για τη Συνταξιοδοτική Μεταρρύθμιση

☞ Υπάρχει ακόμη πολύς δρόμος

Ρ ύθμιση της Στρατηγικής Απασχόλησης Εργαζομένων από Τρίτες Χώρες

☞ Για να αρθεί ο αθέμιτος ανταγωνισμός ανάμεσα σε εργαζομένους και επιχειρήσεις

Γ ια έναν κατώτατο μισθό που ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα

☞ Απαιτούμε ουσιαστική αυξηση και διασύνδεση με την ωριαία του απόδοση

Α ς μη ξεχνάμε τις επιπτώσεις από την κλιματική αλλαγή

☞ Αναγκαία η θεσμική κατοχύρωση των εργαζομένων από τις επιπτώσεις της

Τ ο επωφελές αποτέλεσμα της συνταξιοδοτικής μεταρρύθμισης αποτελεί τη μεγαλύτερη έγνοια μας

☞ Δεν προσβλέπουμε στο χειροκρότημα της στιγμής

Ι σχυρή πρόληψη, ασφαλής εργασία

☞ Ψηλά στις προτεραιότητες της ΣΕΚ τα θέματα ασφάλειας και υγείας των εργαζομένων

Κ ριτική δεν γίνεται από τη ΣΕΚ για χάρη της κριτικής

☞ Από το 1944 οδεύουμε τον δρόμο της υπευθυνότητας και της τεκμηρίωσης

Η ΣΕΚ κλείνει στις 29 Οκτωβρίου 82 χρόνια ζωής

☞ Υπηρετώντας τον εργαζόμενο και ευρύτερα το κοινωνικό σύνολο

Φ ωνή διεκδίκησης και αξιοπρέπειας

☞ Η ΣΕΚ ευχαριστεί τα μέλη της για την εμπιστοσύνη και τη στήριξη στην ενίσχυση των εργαζομένων

Ω μά και σταράτα τα είπε η ΟΥΥΚ-ΣΕΚ στη βουλή για το νοσηλευτικό επάγγελμα

☞ Δεν αποδεχόμαστε καμιά έκπτωση στην ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών

Ν α αξιοποιήσουμε ουσιαστικά και αποτελεσματικά τον κοινωνικό διάλογο

☞ Ισχυρό εργαλείο για επίτευξη της αξιοπρεπούς εργασίας

Η ΟΥΥΚ-ΣΕΚ είναι ο συνδικαλιστικός εκπρόσωπος των νοσηλευτών

☞ Στα ιδιωτικά νοσηλευτήρια

“ΕΡΓΑΤΙΚΗ **ΦΩΝΗ**”

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

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

Λευκωσία	**22849849**
Λεμεσός	**25861000**
Αμμόχωστος	**23821432**
Λάρνακα	**24633633**
Πάφος	**26811639**

Θέσεις πέραν από τους τίτλους…



• Σημαντικές αλλαγές περιλαμβάνει το αναθεωρημένο νομοσχέδιο για τη συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση ωστόσο παραμένουν ανοικτά ουσιαστικά ζητήματα προς επίλυση. Στο επίκεντρο των διεκδικήσεών μας είναι η επάρκεια των συντάξεων, η ουσιαστική στήριξη των χαμηλοσυνταξιούχων και η αποκατάσταση της αδικίας που αφορά τη σύνταξη χηρείας για άνδρες. Μεταξύ των σημαντικότερων αλλαγών είναι η επέκταση της μεταβατικής περιόδου από πέντε σε 15 χρόνια, καθώς και η καταβολή των προβλεπόμενων αυξήσεων στις συντάξεις σε τρία αντί πέντε χρόνια. Παράλληλα, σύμφωνα με τις πρόνοιες που περιγράφονται στο αναθεωρημένο νομοσχέδιο, διασφαλίζεται ότι δεν θα υπάρξουν μειώσεις στις συντάξεις, αυξήσεις στις ασφαλιστικές εισφορές ή αύξηση του ορίου συνταξιοδότησης.

Οι αλλαγές αυτές δεν προέκυψαν τυχαία, αλλά είναι αποτέλεσμα των παρεμβάσεων και των εισηγήσεων της ΣΕΚ και του υπόλοιπου συνδικαλιστικού κινήματος. Πρόκειται για θέσεις που θα μπορούσαν να είχαν αξιολογηθεί και ενσωματωθεί από τα αρχικά στάδια του διαλόγου, ώστε να αποφευχθούν καθυστερήσεις και να διαμορφωθεί έγκαιρα ένα πιο ολοκληρωμένο πλαίσιο μεταρρύθμισης. Έστω και την υστάτη, το Υπουργείο επαναξιολόγησε τις συγκεκριμένες εισηγήσεις και προχώρησε στην ενσωμάτωσή τους στο αναθεωρημένο νομοσχέδιο, επιβεβαιώνοντας τη σημασία του κοινωνικού διαλόγου και της συνδικαλιστικής παρέμβασης στη διαμόρφωση πολιτικών που επηρεάζουν άμεσα τους εργαζομένους και τους συνταξιούχους.

Παρά τις θετικές αυτές εξελίξεις, υπάρχουν ακόμη ζητήματα που χρήζουν σοβαρής βελτίωσης και ως εκ τούτου η ΣΕΚ επιμένει στην ανάγκη πρόσθετης κρατικής παρέμβασης για την ενίσχυση του Πυλώνα 0, με στόχο την ουσιαστική στήριξη των χαμηλοσυνταξιούχων. Ακόμη και με τις προβλεπόμενες αυξήσεις στις συντάξεις, σημαντικός αριθμός συνταξιούχων ενδέχεται να εξακολουθήσει να λαμβάνει εισοδήματα κάτω από το όριο της φτώχειας. Για τον λόγο αυτό είναι αναγκαία τη λήψη πρόσθετων μέτρων που θα διασφαλίζουν αξιοπρεπείς συνθήκες διαβίωσης.



Επιπρόσθετα διεκδικούμε την ένταξη των Ταμείων Προνοίας στον συνολικό σχεδιασμό της συνταξιοδοτικής μεταρρύθμισης για να συμβάλουν καθοριστικά στη βελτίωσή της επάρκειας των συνταξιοδοτικών εισοδημάτων. Η αξιοποίησή τους, στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης, θεωρείται σημαντική για την ενίσχυση της οικονομικής ασφάλειας των μελλοντικών συνταξιούχων.

Ανοιχτό παραμένει, παράλληλα, το ζήτημα της σύνταξης χηρείας για άνδρες των οποίων οι σύζυγοι απεβίωσαν πριν από την 1η Ιανουαρίου 2018. Η ΣΕΚ ζητεί την άρση της συγκεκριμένης αδικίας, επισημαίνοντας ότι οι επηρεαζόμενοι άνδρες εξακολουθούν να στερούνται ενός δικαιώματος που συνδέεται με την ανάγκη ίσης μεταχείρισης των δικαιούχων.

Η εφαρμογή της συνταξιοδοτικής μεταρρύθμισης από την 1η Ιανουαρίου 2027 παραμένει ο επιδιωκόμενος στόχος. Ωστόσο η επιτυχία της μεταρρύθμισης δεν θα κριθεί μόνο από το χρονοδιάγραμμα εφαρμογής της, αλλά κυρίως από το κατά πόσο θα εξασφαλίζει επαρκείς συντάξεις, θα στηρίζει αποτελεσματικά τους οικονομικά ασθενέστερους και θα αντιμετωπίζει τις υφιστάμενες αδικίες, με γνώμονα την κοινωνική δικαιοσύνη και την ισότητα.

• Η κριτική δεν αποτελεί αυτοσκοπό για τη ΣΕΚ. Δεν ασκείται για τη δημιουργία εντυπώσεων, για την εξυπηρέτηση πρόσκαιρων σκοπιμοτήτων ή για την καλλιέργεια μιας στείρας αντιπαράθεσης. Ασκείται όταν αναδεικνύονται προβλήματα, όταν διαπιστώνονται αδυναμίες και, κυρίως, όταν απαιτούνται λύσεις προς όφελος των εργαζομένων και της κοινωνίας.

Αυτή είναι η ουσία της υπεύθυνης συνδικαλιστικής παρέμβασης: να μην περιορίζεται στη διαπίστωση των προβλημάτων, αλλά να αναζητά τις αιτίες τους, να αξιολογεί τα δεδομένα και να καταθέτει προτάσεις.

Η υπευθυνότητα δεν σημαίνει σιωπή. Δεν σημαίνει ανοχή απέναντι στις αδικίες, ούτε αποδοχή αποφάσεων που επηρεάζουν αρνητικά τους εργαζομένους. Σημαίνει ότι κάθε παρέμβαση γίνεται με σοβαρότητα, με γνώση των πραγματικών δεδομένων και με επίγνωση των συνεπειών που μπορεί να έχουν οι αποφάσεις στην οικονομία, στην απασχόληση και στην κοινωνική συνοχή.

Όταν τα δεδομένα επιβάλλουν διαφωνία, η ΣΕΚ οφείλει να διαφωνεί. Όταν οι συνθήκες απαιτούν διεκδίκηση, οφείλει να διεκδικεί. Και όταν διαπιστώνονται παραλείψεις ή λανθασμένοι χειρισμοί, οφείλει να τους αναδεικνύει με σαφήνεια, επιχειρήματα και συγκεκριμένες εισηγήσεις.

Σε μια εποχή κατά την οποία οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν πιέσεις από την ακρίβεια, την ανάγκη για επαρκείς μισθούς, την αβεβαιότητα στην εργασία και άλλες προκλήσεις, η ανάγκη για σοβαρό, ανεξάρτητο και τεκμηριωμένο συνδικαλισμό είναι περισσότερο από ποτέ ουσιαστική. Οι προκλήσεις αυτές δεν αντιμετωπίζονται με εύκολα συνθήματα ή με γενικόλογες υποσχέσεις. Απαιτούν διάλογο, διαπραγμάτευση, επιμονή, τεχνοκρατική επάρκεια και, όπου χρειάζεται, ξεκάθαρη διεκδικητική στάση. Η ΣΕΚ δεν επιλέγει την κριτική για να ακούγεται. Επιλέγει την τεκμηριωμένη παρέμβαση για να εισακούεται. Δεν επιδιώκει την αντιπαράθεση για την αντιπαράθεση. Επιδιώκει τη διόρθωση, τη βελτίωση και το αποτέλεσμα.

ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ 2026

Τετάρτη 21 Οκτωβρίου	Πέμπτη 22 Οκτωβρίου	Παρασκευή 23 Οκτωβρίου	Σάββατο 24 Οκτωβρίου	Κυριακή 25 Οκτωβρίου	Δευτέρα 26 Οκτωβρίου	Τρίτη 27 Οκτωβρίου
Οσιομάρτυρος Ευκράτους, Αγίας Ούρσουλας, Ιερομάρτυρος Σωκράτους πρεσβυτέρου εν Αγκύρα, Ανακομιδή τιμίου Λειψάνου Οσίου Χριστοδούλου	Οσίου Αβερκίου επισκόπου Ιεραπόλεως	Ιακώβου Αποστόλου του αδελφοθέου	Αγίας Σεβαστιανής 	Αγίας Ταβιθά, Αγίας Χρυσάνθης, Αγίου Χρυσαφίου	Δημητρίου του Μυροβλύτου, Αγίου Γλύκωνος μάρτυρος, Αγίας Λεπτίνας μάρτυρος, Αγίου Λούππου	Αγίου Νέστορος μάρτυρος 

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

Η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ στη δεύτερη εκπαιδευτική συνάντηση του ευρωπαϊκού προγράμματος «Working Together. Much Safer»





Η ΟΜΕΠΕΓΕ - ΣΕΚ συμμετείχε στη δεύτερη εκπαιδευτική συνάντηση του ευρωπαϊκού προγράμματος «Working Together. Much Safer» (WTMS), η οποία πραγματοποιήθηκε την περασμένη εβδομάδα στο Ταλίν της Εσθονίας, με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Την Ομοσπονδία εκπροσώπησαν ο Πανίκος Καδής, Γραμματέας του Σωματείου Λεμεσού, και ο Παναγιώτης Παναγή, Γραμματέας του Σωματείου Λάρνακας, οι οποίοι έχουν την ευθύνη της συνδικαλιστικής εποπτείας των εργαζομένων στα εμπορικά λιμάνια της Λεμεσού, της Λάρνακας και του Βασιλικού.

Το πρόγραμμα αποτελεί πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Εργαζομένων στις Μεταφορές (ETF) και αποσκοπεί στην ενίσχυση της υγείας και της ασφάλειας στους ευρωπαϊκούς λιμένες, μέσω της κατάρτισης, της ανταλλαγής εμπειριών και της συνεργασίας μεταξύ εργαζομένων, εργοδοτών και αρμόδιων κυβερνητικών φορέων.

Η δεύτερη συνάντηση επικεντρώθηκε στις επιθεωρήσεις πλοίων και στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι λιμενεργάτες κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να εξετάσουν πρακτικές εφαρμογές των επιθεωρήσεων, τα διαθέσιμα εργαλεία και τους κανόνες ασφάλειας που συμβάλλουν στην πρόληψη των εργατικών ατυχημάτων, καθώς και τα προβλήματα που δημιουργούνται όταν δεν τηρούνται τα προβλεπόμενα πρότυπα.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην αναγνώριση των επαγγελματικών κινδύνων, στην εφαρμογή των μέτρων προστασίας και στην αξιοποίηση της εμπειρίας των ίδιων των εργαζομένων για τον εντοπισμό αδυναμιών και τη διαμόρφωση προτάσεων βελτίωσης.

Βασική επιδίωξη του WTMS είναι η αξιοποίηση των γνώσεων που αποκτώνται μέσα από τις εκπαιδευτικές δράσεις για την προώθηση ουσιαστικών αλλαγών στον λιμενικό τομέα. Οι συμμετέχουσες συνδικαλιστικές οργανώσεις επιδιώκουν να αναδείξουν τα προβλήματα των εργαζομένων ενώπιον των εργοδοτών και των ευρωπαϊκών θεσμών, προωθώντας αποτελεσματικότερα μέτρα πρόληψης και την εφαρμογή των κανόνων ασφάλειας.

Το έργο έχει ορίζοντα δύο ετών και περιλαμβάνει εκπαιδευτικές συναντήσεις, εργαστήρια, δράσεις δικτύωσης και πρωτοβουλίες κοινωνικού διαλόγου. Στα σημαντικά αποτελέσματά του περιλαμβάνεται η δημιουργία του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Ασφάλεια στα Λιμάνια, με στόχο την ανταλλαγή τεχνογνωσίας και καλών πρακτικών μεταξύ των ευρωπαϊκών λιμένων.

Όπως δήλωσαν οι Παναγιώτης Παναγή και Πανίκος Καδής, η συμμετοχή της ΟΜΕΠΕΓΕ ΣΕΚ στην πρωτοβουλία συμβάλλει στην ανάδειξη των ζητημάτων που απασχολούν τους Κύπριους λιμενεργάτες και στην προώθηση της ασφάλειας και της υγείας στους χώρους εργασίας. Παράλληλα, η γνώση που αποκτάται μέσα από το πρόγραμμα μπορεί να αξιοποιηθεί για τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας στα εμπορικά λιμάνια της Λεμεσού, της Λάρνακας και του Βασιλικού.

Η ΟΜΕΠΕΓΕ ΣΕΚ συνεχίζει να στηρίζει δράσεις που προάγουν την πρόληψη, τη συνεργασία και την προστασία της ζωής και της υγείας των εργαζομένων.

Στο 5,2% παρέμεινε ο ετήσιος πληθωρισμός στην Κύπρο τον Σεπτέμβριο

Στο 5,2% διαμορφώθηκε ο ετήσιος πληθωρισμός στην Κύπρο τον Σεπτέμβριο του 2026, παραμένοντας αμετάβλητος σε σχέση με τον Αύγουστο, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσε η Eurostat.

Σε μηνιαία βάση, ο Εναρμονισμένος Δείκτης Τιμών Καταναλωτή στην Κύπρο υποχώρησε κατά 0,4% τον Σεπτέμβριο.

Η πορεία του ετήσιου πληθωρισμού στην Κύπρο ήταν ανοδική τους προηγούμενους μήνες, καθώς από 3,0% τον Απρίλιο αυξήθηκε σε 3,5% τον Μάιο, 4,1% τον Ιούνιο, 4,4% τον Ιούλιο και 5,2% τον Αύγουστο, επίπεδο στο οποίο παρέμεινε και τον Σεπτέμβριο. Τον Σεπτέμβριο του 2025, ο ετήσιος ρυθμός πληθωρισμού ήταν 0,0%.

Στην ευρωζώνη, ο ετήσιος πληθωρισμός αυξήθηκε στο 3,8% τον Σεπτέμβριο, από 3,2% τον Αύγουστο. Έναν χρόνο νωρίτερα, είχε διαμορφωθεί στο 2,2%.

Στο σύνολο της ΕΕ, ο ετήσιος πληθωρισμός διαμορφώθηκε επίσης στο 3,8% τον Σεπτέμβριο, έναντι 3,2% τον Αύγουστο και 2,6% τον Σεπτέμβριο του 2025.

Τα χαμηλότερα ετήσια ποσοστά πληθωρισμού καταγράφηκαν στη Σουηδία, με 1,0%, καθώς και στην Ουγγαρία και τη Δανία, με 2,1% σε καθεμία. Αντίθετα, τα υψηλότερα ποσοστά καταγράφηκαν στη Ρουμανία, με 6,5%, στη Λιθουανία, με 6,1%, και στη Βουλγαρία, με 5,6%.

Σε σύγκριση με τον Αύγουστο του 2026, ο ετήσιος πληθωρισμός μειώθηκε σε ένα κράτος μέλος, παρέμεινε αμετάβλητος σε τρία και αυξήθηκε σε 23.

Στην ευρωζώνη, τη μεγαλύτερη θετική συμβολή στον ετήσιο πληθωρισμό του Σεπτεμβρίου είχε η ενέργεια, με 1,71 ποσοστιαίες μονάδες. Ακολούθησαν οι υπηρεσίες, με 1,52 ποσοστιαίες μονάδες, τα μη ενεργειακά βιομηχανικά αγαθά, με 0,29 ποσοστιαίες μονάδες, και τα τρόφιμα, το αλκοόλ και ο καπνός, με 0,25 ποσοστιαίες μονάδες.

Με νέα γραμματέα συνεχίζει το έργο του το Σωματείο Ιδιωτικών Υπαλλήλων ΣΕΚ Αμμοχώστου



Την Πέμπτη, 15 Οκτωβρίου 2026, πραγματοποιήθηκε η εκλογή της νέας γραμματέως του Σωματείου Ιδιωτικών Υπαλλήλων Αμμοχώστου, με τη Νίκη Χαλαμάντουρου να αναλαμβάνει τη θέση, μετά τη μετακίνηση του μέχρι πρότινος γραμματέα, Ανδρέα Κωμωδίκη, στο Σωματείο Βιομηχανικών και Οικοδόμων Αμμοχώστου.

Η εκλογή της Νίκης Χαλαμάντουρου έγινε ομόφωνα, παρουσία του Γενικού Γραμματέα της Ομοσπονδίας Υπαλλήλων Υπηρεσιών Κύπρου (ΟΥΥΚ-ΣΕΚ), Μιχάλη Καζαμία, καθώς και του Επαρχιακού Γραμματέα, Χριστόφορου Χριστοδούλου.

Ο κ. Καζαμίας ευχαρίστησε τον Ανδρέα Κωμωδίκη για την πολυετή προσφορά και τη συμβολή του στο έργο του Σωματείου, ενώ ευχήθηκε στη νέα γραμματέα κάθε επιτυχία και δύναμη στην άσκηση των καθηκόντων της.

Στη συνάντηση παρευρέθηκε επίσης ο νέος Οργανωτικός Γραμματέας, Ανδρέας Χαραλάμπους, ο οποίος θα αναλάβει την οργανωτική ευθύνη του Σωματείου στην επαρχία Αμμοχώστου.

Στο πλαίσιο της συνάντησης πραγματοποιήθηκε, παράλληλα, συζήτηση και ενημέρωση για σημαντικά ζητήματα που απασχολούν τους εργαζομένους, με ιδιαίτερη έμφαση στο συνταξιοδοτικό και στη Στρατηγική που αφορά τους εργαζομένους από Τρίτες χώρες.

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή

Εκστρατεία ελέγχου σχολικών και παιδικών ενδυμάτων



Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, με στόχο τη διασφάλιση της ασφάλειας των σχολικών και παιδικών ενδυμάτων και την προστασία των καταναλωτών, θα διενεργήσει παγκύπρια εκστρατεία ελέγχου σχολικών και παιδικών ενδυμάτων, η οποία θα πραγματοποιηθεί κατά την περίοδο από 12 έως 23 Οκτωβρίου 2026.

Τα κορδόνια στα παιδικά ενδύματα ενδέχεται να θέσουν σε σοβαρό κίνδυνο την ασφάλεια των παιδιών, καθώς μπορούν να εγκλωβιστούν σε παιδικές χαρές, πόρτες, δέντρα ή άλλα αντικείμενα και να προκαλέσουν τραυματισμούς. Με γνώμονα την πρόληψη τέτοιων κινδύνων και την προστασία των παιδιών, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή θα διενεργήσει ελέγχους σε σχολικά και παιδικά ενδύματα, με στόχο τον εντοπισμό και την απόσυρση μη συμμορφούμενων με τη Νομοθεσία προϊόντων από την αγορά, καθώς και την ενημέρωση των οικονομικών φορέων σχετικά με τις απαιτήσεις ασφάλειας.

Κατά τη διάρκεια της εκστρατείας, οι επιθεωρήσεις θα επικεντρωθούν στις ακόλουθες κατηγορίες σχολικών και παιδικών ενδυμάτων για παιδιά έως 14 ετών, τα οποία φέρουν κορδόνια ή κορδόνια περίσφιξης:

Μπλούζες, φούτερ
Παντελόνια και αθλητικές φόρμες
Κοντά παντελονάκια
Φούστες και φορέματα
Μπουφάν, παλτά και άλλα εξωτερικά ενδύματα
Αθλητικά και καθημερινά παιδικά ενδύματα
Πιτζάμες και ενδύματα ύπνου

Σκοπός της εκστρατείας είναι η επαλήθευση της συμμόρφωσης των προϊόντων με τις απαιτήσεις της ισχύουσας νομοθεσίας για την ασφάλεια των προϊόντων, συμπεριλαμβανομένου του περί της Γενικής Ασφάλειας των Προϊόντων Νόμου (Ν.116(Ι)/2025), καθώς και με τις απαιτήσεις του σχετικού Ευρωπαϊκού Προτύπου Ασφάλειας ΕΝ 14682:2014.

Στο πλαίσιο της εκστρατείας θα πραγματοποιηθούν επιτόπιοι έλεγχοι σε καταστήματα σε όλες τις Επαρχίες της Κύπρου, με στόχο:

τον τυχόν εντοπισμό μη συμμορφούμενων ή επικίνδυνων προϊόντων,

τη λήψη των αναγκαίων διορθωτικών μέτρων, περιλαμβανομένης της απόσυρσής τους από την αγορά όπου απαιτείται,

την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των οικονομικών φορέων σχετικά με τις υποχρεώσεις τους βάσει της νομοθεσίας.

Για την ενημέρωση των καταναλωτών, στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή διατίθεται ενημερωτικό φυλλάδιο σχετικά με τα παιδικά ενδύματα.

Το ενημερωτικό φυλλάδιο περιλαμβάνει τις βασικές τεχνικές προδιαγραφές που πρέπει να πληρούν τα κορδόνια στα παιδικά ενδύματα για παιδιά έως 14 ετών, καθώς και χρήσιμες πληροφορίες για όσα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την αγορά, με στόχο την πρόληψη κινδύνων παγίδευσης και στραγγαλισμού.

Περισσότερες πληροφορίες, τόσο για τους καταναλωτές όσο και για τους οικονομικούς φορείς, μπορούν να λαμβάνονται από την Γραμμή Καταναλωτή, στο τηλέφωνο 1429.

Πρόγραμμα ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027

Σχέδιο Χορηγιών «Εξοικονομώ Αναβαθμίζω στις Κατοικίες»

Το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας ανακοινώνει Πρόσκληση για υποβολή αιτήσεων για το Σχέδιο Χορηγιών «Εξοικονομώ – Αναβαθμίζω στις Κατοικίες (2026)», το οποίο περιλαμβάνεται στο Πρόγραμμα «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027» και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) και την Κυπριακή Δημοκρατία, με συνολικό προϋπολογισμό 20.000.000 ευρώ.

Αιτήσεις θα γίνονται δεκτές από την Τρίτη, 20 Οκτωβρίου 2026, και ώρα 9:00, έως τις 30 Δεκεμβρίου 2026, και ώρα 23:59, ή μέχρι εξαντλήσεως του διαθέσιμου προϋπολογισμού, μόνο μέσω του ηλεκτρονικού Συστήματος Σχεδίων Χορηγιών της Υπηρεσίας Βιομηχανίας και Τεχνολογίας, χρησιμοποιώντας τους φυλλομετρητές Chrome, Firefox και Edge. Η σειρά προτεραιότητας θα καθορίζεται με βάση τη σειρά υποβολής των προτάσεων (άμεση αξιολόγηση).

Δικαίωμα υποβολής αίτησης έχει κάθε φυσικό πρόσωπο, το οποίο θα μπορεί να υποβάλει μία αίτηση στο πλαίσιο της πρόσκλησης.

Οι κατοικίες θα πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

να ανήκουν σε φυσικά πρόσωπα.

να έχουν υφιστάμενο λογαριασμό ΑΗΚ με οικιακή διατίμηση και αυτός να ανήκει σε φυσικό πρόσωπο.

η πρώτη σύνδεση της κατοικίας με το δίκτυο να έχει γίνει πριν από την 1η Ιανουαρίου 2008 (ή η αίτηση για την έκδοση της πολεοδομικής / οικοδομικής τους άδειας να υποβλήθηκε πριν τις 21/12/2007).

Το Σχέδιο καλύπτει επενδύσεις θερμομόνωσης του κελύφους, αντικατάστασης κουφωμάτων, εγκατάστασης συστημάτων σκίασης, ηλιακών συστημάτων θέρμανσης νερού, αυτόνομων κλιματιστικών και συστημάτων θέρμανσης / ψύξης με αντλίες θερμότητας ψηλής απόδοσης, εγκατάστασης φωτοβολταϊκών συστημάτων, καθώς και εγκατάστασης μπαταριών αποθήκευσης ενέργειας και δαπάνες παροχής υπηρεσιών από ειδικευμένο εμπειρογνώμονα.

Πριν την υποβολή αίτησης, οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει, μεταξύ άλλων, να εξασφαλίσουν Πιστοποιητικό Ενεργειακής Απόδοσης (ΠΕΑ) για την κατοικία τους, το οποίο εκδίδεται από Ειδικευμένους Εμπειρογνώμονες εγγεγραμμένους στο σχετικό μητρώο της Υπηρεσίας Ενέργειας.

Το Σχέδιο εφαρμόζεται με διαδικασία απλοποιημένου κόστους, καθορίζοντας συγκεκριμένο ποσό χορηγίας για κάθε είδος επιλέξιμης δαπάνης. Για τις κατοικίες ευάλωτων καταναλωτών, κατοικίες σε ορεινές περιοχές και κατοικίες προσφύγων σε προσφυγικούς συνοικισμούς, παρέχεται αυξημένη χορηγία. Ο αναλυτικός πίνακας δαπανών είναι αναρτημένος στο Παράρτημα Α του Οδηγού Εφαρμογής του Σχεδίου, ο οποίος παρατίθεται πιο κάτω.

Το μέγιστο ποσό χορηγίας που μπορεί να παραχωρηθεί σε κάθε κατοικία, καθορίζεται από τον τύπο επένδυσης που θα επιλεγεί. Συγκεκριμένα:

Τύπος επένδυσης Α: Μέγιστο ποσό χορηγίας 32.000 ευρώ. Αφορά κατοικίες που θα αναβαθμιστούν σε Κτήρια με Σχεδόν Μηδενική Κατανάλωση Ενέργειας και θα επιτύχουν εξοικονόμηση ενέργειας τουλάχιστον 60%.

Τύπος επένδυσης Β: Μέγιστο ποσό χορηγίας 24.000 ευρώ. Αφορά κατοικίες που θα αναβαθμιστούν πετυχαίνοντας εξοικονόμηση ενέργειας τουλάχιστον 60%.

Για να παραχωρηθεί χορηγία θα πρέπει να εξασφαλιστεί το ποσοστό εξοικονόμησης πρωτογενούς ενέργειας που ορίζει ο τύπος επένδυσης που θα επιλεγεί. Ο υπολογισμός του ποσοστού αυτού γίνεται συγκρίνοντας το υφιστάμενο ΠΕΑ με το τελικό ΠΕΑ που θα εκδοθεί μετά την ολοκλήρωση των επενδύσεων.

Το υφιστάμενο ΠΕΑ της κάθε κατοικίας, για την οποία θα υποβληθεί αίτηση, θα πρέπει να έχει εκδοθεί μετά την 15/5/26 (συμπεριλαμβανομένης). Επιλέξιμες θα είναι όλες οι επενδύσεις που υλοποιήθηκαν ή θα υλοποιηθούν μετά την έκδοση του αρχικού ΠΕΑ της κατοικίας.

Η υλοποίηση επιλέξιμων δαπανών πριν την υποβολή αίτησης είναι εφικτή, ωστόσο αυτή θα γίνεται με αποκλειστική ευθύνη του κάθε ενδιαφερόμενου και δεν θα δεσμεύει την τελική απόφαση του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας σχετικά με την έγκριση ή μη της αίτησης. Σε τέτοια περίπτωση, δεν θα πρέπει να ολοκληρωθούν όλες οι επιλέξιμες επενδύσεις πριν την ημερομηνία υποβολής της αίτησης. Όσοι ενδιαφερόμενοι επιλέξουν την υλοποίηση δαπανών πριν την υποβολή αίτησης, θα πρέπει να διατηρήσουν στην κατοχή τους όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά (τιμολόγια, φωτογραφίες κ.λπ.), τα οποία θα επιβεβαιώνουν τον χρόνο υλοποίησης και το είδος των επενδύσεων που πραγματοποιήθηκαν.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ενημερωθούν για το Σχέδιο Χορηγιών, αλλά και να υποβάλουν Αίτηση, μέσω της ιστοσελίδας της Υπηρεσίας Βιομηχανίας και Τεχνολογίας, στην οποία έχει αναρτηθεί ο αναλυτικός Οδηγός Εφαρμογής του Σχεδίου. Στον εν λόγω Οδηγό αναφέρονται όλες οι λεπτομέρειες, συμπεριλαμβανομένων των κριτηρίων επιλεξιμότητας και του ύψους της χορηγίας που αντιστοιχεί σε κάθε δαπάνη και κάθε τύπο επένδυσης.

Τηλεφωνική γραμμή εξυπηρέτησης Σχεδίου: 17107

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή

Έλεγχος εφαρμογής του μέτρου μηδενικού συντελεστή ΦΠΑ

Με αφορμή την επέκταση, από τις 12 Οκτωβρίου 2026 έως τις 31 Μαΐου 2027, του μέτρου επιβολής μηδενικού συντελεστή Φόρου Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ) σε πέντε επιπρόσθετες κατηγορίες προϊόντων, συγκεκριμένα στο ψωμί, το γάλα, τον καφέ, τη ζάχαρη και τις παιδικές τροφές, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή προχώρησε σε δειγματοληπτική παρακολούθηση και καταγραφή των λιανικών τιμών επιλεγμένων προϊόντων, με στόχο την αξιολόγηση του βαθμού εφαρμογής του μέτρου στην αγορά.

Από τη μέχρι σήμερα παρακολούθηση διαπιστώθηκε ότι το μέτρο εφαρμόζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό στα επιλεγμένα προϊόντα που εξετάστηκαν, με τη συντριπτική πλειονότητα αυτών να παρουσιάζει μείωση τιμής 5% σε σύγκριση με τις τιμές πριν από την εφαρμογή του μέτρου. Για σκοπούς πληρέστερης ενημέρωσης των καταναλωτών, δείτε εδώ τα αποτελέσματα της επιτόπιας καταγραφής των λιανικών τιμών των προϊόντων που εξετάστηκαν.

Επισημαίνεται ότι ο έλεγχος είναι δειγματολειπτικός σε μεγάλες υπεραγορές και αφορά επιλεγμένα προϊόντα από τις συγκεκριμένες κατηγορίες, χωρίς να καλύπτει το σύνολο των προϊόντων που διατίθενται στα σημεία πώλησης. Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματα αποτυπώνουν την εικόνα που προκύπτει από το δείγμα των προϊόντων που εξετάστηκαν.



Η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή θα συνεχίσει να ελέγχει συστηματικά την εξέλιξη των λιανικών τιμών και την εφαρμογή του μέτρου, αξιοποιώντας τόσο την επιτόπια καταγραφή όσο και τα διαθέσιμα στοιχεία της πλατφόρμας e-kalathi. Στόχος είναι η ενίσχυση της διαφάνειας στην αγορά και η έγκαιρη ενημέρωση των καταναλωτών για τις μεταβολές των τιμών.

Παράλληλα, διευκρινίζεται ότι η εφαρμογή του μηδενικού συντελεστή ΦΠΑ δεν εγγυάται ότι οι τιμές των προϊόντων θα παραμείνουν αμετάβλητες ή δεν θα αυξηθούν κατά τους επόμενους μήνες. Οι λιανικές τιμές επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες, όπως το κόστος παραγωγής και προμήθειας, οι διεθνείς τιμές των πρώτων υλών, τα μεταφορικά έξοδα, οι συνθήκες ανταγωνισμού κ.ά. Ως εκ τούτου, η αγορά δεν είναι στατική και οι τιμές ενδέχεται να μεταβάλλονται ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν.

Καλούνται οι καταναλωτές να αξιοποιούν την πλατφόρμα e-kalathi για τη σύγκριση των τιμών και την ενημέρωσή τους πριν από τις αγορές τους, ώστε να μπορούν να προβαίνουν σε τεκμηριωμένες επιλογές προς όφελος του οικογενειακού τους προϋπολογισμού.

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 με εγγραφή μέχρι 10/08/2026 (εφόσον έχει τερματιστεί η απασχόληση τους).

Εξετάζονται οι αιτήσεις, όσων ήδη έχουν λάβει τουλάχιστον μία πληρωμή, για την περίοδο Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 2026.

2. ΠΛΗΡΩΜΗ ΛΟΓΩ ΠΛΕΟΝΑΣΜΟΥ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που είχαν υποβληθεί Δεκέμβριο 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 τον μήνα Ιούνιο - Ιούλιο 2026.

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

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

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

7. ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: Εξετάζονται οι ιεραρχικές προσφυγές Απριλίου 2026.

8. ΘΕΣΜΟΘΕΤΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις όσων αποκτούν δικαίωμα σε σύνταξη τον Αύγουστο του 2026, μέσω της αυτόματης διαδικασίας πληρωμής των συντάξεων. Εξετάζονται επίσης οι αιτήσεις όσων αποκτούν δικαίωμα σε σύνταξη τον Αύγουστο 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 Ιούλιο του 2026.

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

11. ΒΟΗΘΗΜΑ ΚΗΔΕΙΑΣ: Για τις περιπτώσεις όπου ο/η αποβιώσας/σα λάμβανε σύνταξη χηρείας εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 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 Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 2026. Για τις περιπτώσεις όπου ο αποβιώσας / η αποβιώσασα λάμβανε κοινωνική σύνταξη εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 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 αγνοούμενος/η) εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 2026.

12. ΕΠΙΔΟΜΑ ΟΡΦΑΝΙΑΣ: Εξετάζονται οι παραληφθείσες αιτήσεις Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 2026.

13. ΒΟΗΘΗΜΑ ΤΟΚΕΤΟΥ: Εξετάζονται οι ηλεκτρονικές αιτήσεις που υποβλήθηκαν μέχρι 20/09/2026.

Εξετάζονται οι έντυπες αιτήσεις που υποβλήθηκαν την περίοδο Ιουλίου του 2026.

14. ΕΠΙΔΟΜΑ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν μέχρι 16/05/2026.

(Επανεξέτασή αίτησης για σκοπούς συνεχόμενής 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 μέχρι 27/08/2026.

16. ΕΠΙΔΟΜΑ ΓΟΝΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ: Εξετάζονται οι αιτήσεις με περίοδο Γονικής Άδειας που αφορά την περίοδο Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 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 Ιανουαρίου - Φεβρουαρίου 2025. 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 Ορφάνιας: 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 Σεπτέμβριο 2026 εκκρεμούσαν 3765 ποινικές υποθέσεις εκ των οποίων οι 2432 αφορούν εργοδότες και οι 1333 αφορούν αυτοτελώς εργαζόμενους.

Ιστορική συνένωση των Σωματείων Βιομηχανικών και Οικοδόμων στα ΕΕΚ Λευκωσίας και Λεμεσού

Ένα σημαντικό βήμα οργανωτικής αναβάθμισης και ενίσχυσης της συλλογικής εκπροσώπησης των εργαζομένων πραγματοποιεί η ΣΕΚ στη Λευκωσία και τη Λεμεσό, με την ενοποίηση των Ελεύθερων Εργατικών Σωματείων Βιομηχανικών Εργατοϋπαλλήλων με τα αντίστοιχα Σωματεία Οικοδόμων, Μεταλλωρύχων και Συναφών Επαγγελμάτων. Πρόκειται για μια εξέλιξη με ιδιαίτερη συνδικαλιστική σημασία, η οποία συνδέει την ιστορική πορεία των δύο οργανώσεων με τις σύγχρονες απαιτήσεις του εργατικού κινήματος.

Η απόφαση για τη συγχώνευση λήφθηκε οριστικά, κατόπιν ψηφοφορίας, στο πλαίσιο έκτακτων καταστατικών συνδιασκέψεων που πραγματοποιήθηκαν στις 29 Σεπτεμβρίου 2026 στη Λευκωσία και στις 14 Οκτωβρίου 2026 στη Λεμεσό.

Συγκεκριμένα, αποφασίστηκε η συγχώνευση των Ελεύθερων Εργατικών Σωματείων Βιομηχανικών Εργατοϋπαλλήλων Λευκωσίας και Λεμεσού με τα Ελεύθερα Εργατικά Σωματεία Οικοδόμων, Μεταλλωρύχων και Συναφών Επαγγελμάτων ΣΕΚ των δύο επαρχιών.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία δημιουργούνται τα Ελεύθερα Εργατικά Σωματεία Βιομηχανικών – Οικοδόμων Εργατοϋπαλλήλων ΣΕΚ Λευκωσίας και Λεμεσού, διαμορφώνοντας ένα νέο οργανωτικό πλαίσιο για την αποτελεσματικότερη εκπροσώπηση των εργαζομένων στους κλάδους της βιομηχανίας, των οικοδομών και των συναφών επαγγελμάτων.

Η συνένωση των δύο σωματείων αποτελεί συνέχεια μιας μακράς συνδικαλιστικής διαδρομής, κατά την οποία καταγράφηκαν σημαντικοί αγώνες και κατακτήσεις για τους εργαζομένους. Παράλληλα, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ενισχυμένη παρουσία και μεγαλύτερη παρεμβατικότητα στα εργασιακά ζητήματα που απασχολούν τις δύο επαρχίες.

Τη σημασία της συγκεκριμένης εξέλιξης ανέδειξε ο Γενικός Γραμματέας της ΟΒΟΙΕΚ-ΣΕΚ, Γιώργος Κασιούρης, επισημαίνοντας ότι η συγχώνευση δεν αναιρεί την ιστορική ταυτότητα των δύο οργανώσεων, αλλά αποτελεί το επόμενο στάδιο μιας κοινής πορείας.

Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε:

«Η συγχώνευση δεν σημαίνει απώλεια της ταυτότητας ή της ιστορικής πορείας των δύο Σωματείων. Αντίθετα, αποτελεί τη φυσική εξέλιξη της κοινής μας πορείας. Τιμούμε τους αγώνες και τις κατακτήσεις του παρελθόντος, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούμε ένα ισχυρότερο μέλλον για τις επόμενες γενιές εργαζομένων».

Οι δηλώσεις του κ. Κασιούρη αποτυπώνουν τη φιλοσοφία της νέας οργανωτικής προσπάθειας: τη διατήρηση της συνδικαλιστικής παρακαταθήκης και ταυτόχρονα τη δημιουργία ισχυρότερων δομών, προσαρμοσμένων στις ανάγκες της σύγχρονης αγοράς εργασίας.

Η ενοποίηση αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα σε μια περίοδο κατά την οποία η διασφάλιση των εργασιακών δικαιωμάτων, η βελτίωση των εργασιακών σχέσεων, η υγεία και η ασφάλεια στους χώρους εργασίας, καθώς και η ενδυνάμωση της συλλογικής διαπραγμάτευσης, αποτελούν βασικές προτεραιότητες του συνδικαλιστικού κινήματος.

Με την κοινή οργανωτική τους πορεία, τα νέα σωματεία καλούνται να ενισχύσουν την παρουσία της ΣΕΚ στις δύο επαρχίες, να βρίσκονται πιο αποτελεσματικά δίπλα στους εργαζομένους και να συμβάλουν ενεργά στην προάσπιση των δικαιωμάτων και των συμφερόντων τους.

Συγκρότηση των νέων Επαρχιακών Συμβουλίων

Στο πλαίσιο της νέας οργανωτικής δομής, συγκροτήθηκαν τα Επαρχιακά Συμβούλια των Σωματείων Βιομηχανικών – Οικοδόμων ΣΕΚ Λευκωσίας και Λεμεσού, τα οποία αναλαμβάνουν την ευθύνη της συνέχισης και ενίσχυσης της συνδικαλιστικής δράσης στις δύο επαρχίες.











Η δημιουργία των νέων σωματείων σηματοδοτεί μια νέα αφετηρία για τη συνδικαλιστική εκπροσώπηση των εργαζομένων, με βασικούς στόχους την ενότητα, την ισχυρότερη οργανωτική παρουσία και την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των προκλήσεων στον εργασιακό χώρο.

Με σεβασμό στους αγώνες του παρελθόντος και με προοπτική το μέλλον, τα δυο Εργατικά Κέντρα προχωρούν στη διαμόρφωση ενός ισχυρότερου συνδικαλιστικού σχήματος, με επίκεντρο τον εργαζόμενο και σταθερή δέσμευση την προάσπιση των δικαιωμάτων του.

Στο πλαίσιο της Συνδιάσκεψης του Σωματείου στη Λευκωσία τιμήθηκαν τα αφυπηρετήσαντα μέλη για την πολύχρονη και πολυσήμαντη προσφορά τους. Πρόκειται για τους Φάνο Θεοφάνους, Χρίστο Θεοχάρους, unicars και Γιώργο Μιχαήλ,cybarco.

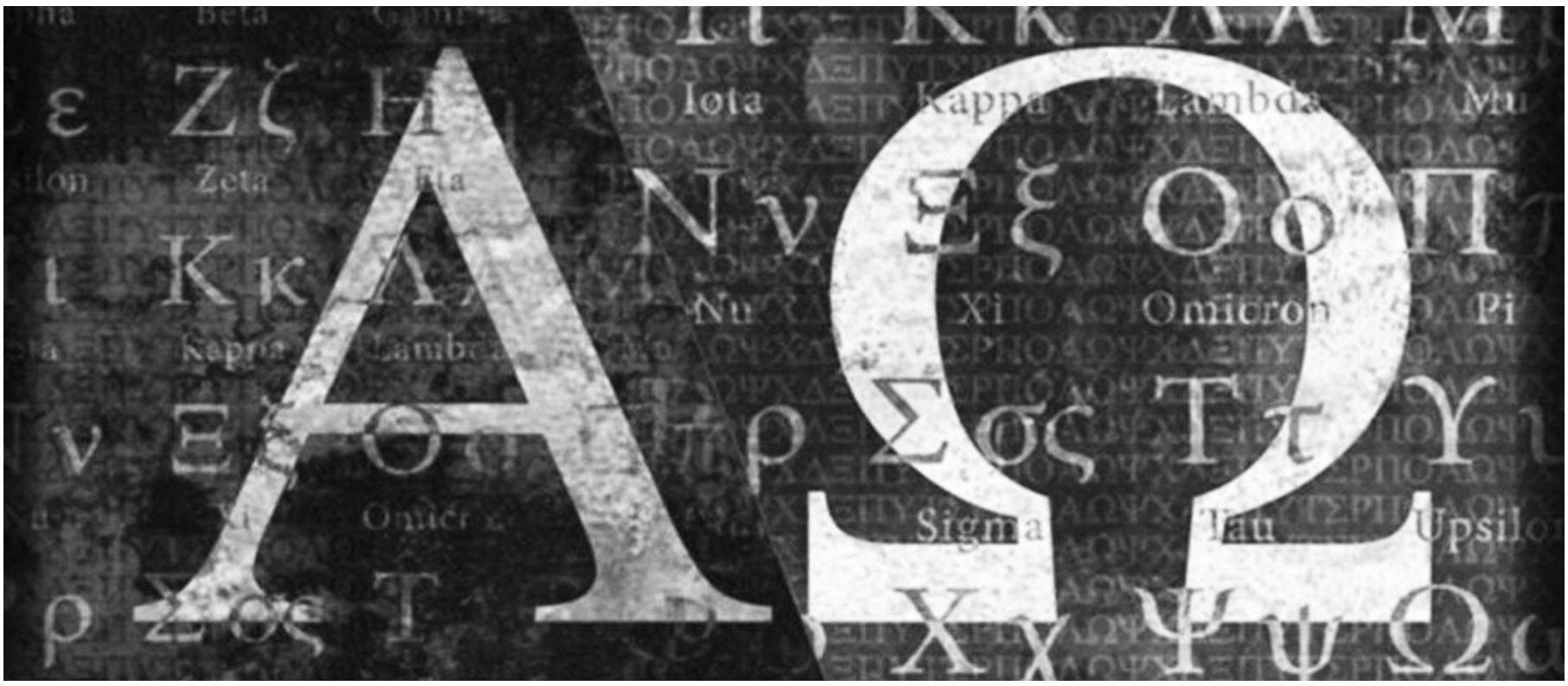
Δ.Σ Σωματείου ΣΕΚ ΛΕΜΕΣΟΥ

ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΑΥΓΟΥΣΤΗ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΦΡΥΔΑΣ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
ΜΑΡΙΟΣ ΠΟΥΤΣΙΟΥΚΑΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ
ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΥ
ΞΕΝΑΚΗΣ ΓΑΒΡΙΗΛ
ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΓΑΘΑΓΓΕΛΟΥ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ
ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΑΥΡΟΥ
ΣΤΕΛΙΟΣ ΓΕΡΜΑΝΟΣ
ΛΟΥΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΙΑΚΩΒΟΥ
ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΣ ΚΑΤΣΟΥΝΩΤΟΣ
ΤΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΥΛΩΝΑ
ΟΛΥΜΠΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΑΥΡΑ ΠΙΠΗ
ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

Δ.Σ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΣΕΚ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΣΚΟΥΦΑΡΗΣ - ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΓΛΑΥΚΟΣ ΔΡΑΓΟΥΜΗΣ - ΤΑΜΙΑΣ
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΈΛΛΗΝΑΣ - ΕΙΣΠΡΑΚΤΟΡΑΣ
ΜΑΡΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΥΚΑΡΟΣ
ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΙΩΑΝΝΟΥ
ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΑΜΕΝΟΣ
ΕΙΡΗΝΗ ΧΑΡΙΤΟΥ
ΜΑΡΙΝΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ
ΣΠΥΡΟΥΛΑ ΒΑΡΔΑΚΗ
ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΥΡΙΚΙΟΥ
ΑΓΓΕΛΑ ΓΑΒΡΙΗΛ
ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
ΝΙΚΟΣ ΠΛΑΤΗΣ
ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΡΑΤΣΙΟΛΗΣ
ΜΑΡΙΟΣ ΣΑΒΒΙΔΗΣ
ΣΩΤΗΡΗΣ ΚΟΥΚΟΣ
ΜΑΡΙΟΣ ΑΚΟΥΡΑΣΤΟΣ
ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ
ΝΙΚΟΣ ΖΑΜΠΕΛΛΑΣ
ΧΡΙΣΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η σοφία, ο πλούτος και η μουσικότητα της ελληνικής γλώσσας



Η αγγλική γλώσσα διαθέτει, σύμφωνα με έναν ευρέως διαδεδομένο ισχυρισμό που αποδίδεται στο Βιβλίο Γκίνες, 490.000 λέξεις, από τις οποίες 41.615 προέρχονται από την ελληνική γλώσσα.

Η ελληνική γλώσσα, με τη μαθηματική δομή της, χαρακτηρίζεται συχνά ως γλώσσα της πληροφορικής και της νέας γενιάς εξελιγμένων υπολογιστών, καθώς, σύμφωνα με σχετικούς ισχυρισμούς που κυκλοφορούν ευρέως, μόνο σε αυτήν δεν υπάρχουν όρια. Η άποψη αυτή αποδίδεται στον Μπιλ Γκέιτς της Microsoft.

Η ελληνική και η κινεζική είναι δύο γλώσσες με μακραίωνη συνεχή παρουσία, συνδεδεμένες με τους λαούς και τους τόπους στους οποίους αναπτύχθηκαν. Σύμφωνα με μια άποψη που αποδίδεται στον γλωσσολόγο Francisco Adrados, οι γλώσσες του κόσμου έχουν δεχτεί πλούσια δάνεια από την ελληνική, η οποία χαρακτηρίζεται ως «μητέρα των γλωσσών».

Η ελληνική γλώσσα περιλαμβάνει λέξεις και έννοιες που δεν αποδίδονται πάντοτε εύκολα με μία μόνο λέξη σε άλλες γλώσσες, όπως η άμιλλα, η θαλπωρή και το φιλότιμο.

Η ελληνική διαθέτει, επίσης, λέξεις που εκφράζουν λεπτές σημασιολογικές διακρίσεις, όπως η ζωή και ο βίος, η αγάπη και ο έρωτας.

Παράλληλα, διακρίνει έννοιες που παρουσιάζουν διαφορετικές αποχρώσεις, όπως το ατύχημα και το δυστύχημα, το συμφέρον και το ενδιαφέρον.

Το εκπληκτικό είναι ότι η ίδια η ελληνική γλώσσα μάς διδάσκει συνεχώς πώς να γράφουμε σωστά. Μέσω της ετυμολογίας, μπορούμε να κατανοήσουμε την προέλευση των λέξεων και να αντιληφθούμε γιατί γράφονται με συγκεκριμένο τρόπο, ακόμη κι αν δεν τις έχουμε ξαναδεί ή γράψει.

Για παράδειγμα, η λέξη «πιρούνι» συνδέεται ετυμολογικά με το αρχαίο ρήμα «πειράω», με τη σημασία του τρυπώ ή διαπερνώ, σύμφωνα με μια ετυμολογική ερμηνεία που συναντάται σε σχετικά κείμενα. Η σύνδεση αυτή χρησιμοποιείται για να εξηγηθεί η γραφή της λέξης με «ει». Ωστόσο, η ορθογραφία και η ετυμολογία μιας λέξης χρειάζονται τεκμηρίωση από αξιόπιστες λεξικογραφικές πηγές.

Επίσης, η λέξη «συγκεκριμένος» δεν πρέπει να συγχέεται με τη λέξη «συγκεκρυμμένος». Η πρώτη σχετίζεται με το ρήμα «κρίνω» και δηλώνει κάτι που έχει προσδιοριστεί ή οριστεί με ακρίβεια, ενώ η δεύτερη παραπέμπει στην έννοια του κρύβω.

Γράφουμε σωστά

Το γεγονός ότι στην ελληνική γλώσσα υπάρχουν διαφορετικά γράμματα και συνδυασμοί γραμμάτων που αποδίδουν τον ίδιο ήχο —όπως τα η, ι, υ, ει και οι— δεν θα έπρεπε να μας δυσκολεύει, αλλά, αντιθέτως, να μας βοηθά να γράφουμε σωστά, εφόσον κατανοούμε τη γλώσσα μας και γνωρίζουμε την ιστορία των λέξεών της.

Επιπλέον, η ορθογραφία μάς βοηθά, αντίστροφα, να κατανοούμε την ετυμολογία και να ανιχνεύουμε την ιστορική πορεία κάθε λέξης.

Αυτό που μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τη σύγχρονη ελληνική γλώσσα περισσότερο από οτιδήποτε άλλο είναι, μεταξύ άλλων, η γνώση της αρχαίας ελληνικής.

Είναι πραγματικά συγκλονιστικό να μιλάς και, ταυτόχρονα, να συνειδητοποιείς τι ακριβώς λες: να εκστομίζεις κάθε λέξη, το σημαίνον, και συγχρόνως να σκέφτεσαι τη σημασία της, το σημαινόμενο.

Είναι πραγματικά κρίμα να διδάσκονται τα αρχαία ελληνικά στο σχολείο με τέτοιον τρόπο, ώστε να καθίσταται αντιπαθές ένα τόσο όμορφο και συναρπαστικό αντικείμενο.

Η σοφία της ελληνικής γλώσσας

Στη γλώσσα διακρίνουμε το σημαίνον, δηλαδή τη λέξη, και το σημαινόμενο, δηλαδή την έννοια. Η σχέση ανάμεσα στα δύο αποτελεί αντικείμενο μελέτης της γλωσσολογίας. Στην ελληνική γλώσσα, όπως και σε κάθε άλλη φυσική γλώσσα, οι λέξεις συνδέονται με τις έννοιές τους μέσα από ιστορικές και κοινωνικές συμβάσεις, αλλά και μέσα από την ετυμολογική τους πορεία.

Σε μια γλώσσα όπως η αγγλική, θα μπορούσαμε θεωρητικά να συμφωνήσουμε να αποκαλούμε το σύννεφο «car» και το αυτοκίνητο «cloud». Οι νέες αυτές σημασίες θα μπορούσαν να καθιερωθούν εφόσον γίνονταν αποδεκτές από τους ομιλητές. Το ίδιο ισχύει και για την ελληνική γλώσσα.

Γι' αυτόν τον λόγο, ορισμένοι διακρίνουν την ελληνική ως «εννοιολογική» γλώσσα από άλλες γλώσσες που χαρακτηρίζουν «σημειολογικές». Ωστόσο, η διάκριση αυτή δεν αποτελεί καθιερωμένη επιστημονική κατηγοριοποίηση των φυσικών γλωσσών.

Στο πλαίσιο αυτό, αποδίδεται στον φυσικό Βέρνερ Χάιζενμπεργκ η ακόλουθη παρατήρηση:

«Η θητεία μου στην αρχαία ελληνική γλώσσα υπήρξε η σπουδαιότερη πνευματική μου άσκηση. Στη γλώσσα αυτήν υπάρχει η πληρέστερη αντιστοιχία ανάμεσα στη λέξη και στο εννοιολογικό της περιεχόμενο».

Αντίστοιχα, ο Αντισθένης φέρεται να έλεγε: «Αρχή σοφίας, η των ονομάτων επίσκεψις».

Για παράδειγμα, η λέξη «άρχων» συνδέεται με το ρήμα «ἄρχω», που σημαίνει ασκώ εξουσία ή έχω την αρχή. Η ερμηνεία της ως σύνθετης λέξης από τα στοιχεία «άρα» και «έχων» ή ως λέξης που σημαίνει «αυτός που έχει γη» δεν αποτελεί την καθιερωμένη ετυμολογική της ανάλυση.

Η λέξη «βοηθός» συνδέεται με τη λέξη «βοή» και το ρήμα «θέω», με τη σημασία του τρέχω. Η παραδοσιακή ερμηνεία της είναι εκείνος που σπεύδει σε βοήθεια όταν ακούσει κραυγή ή κάλεσμα.

Η λέξη «αστήρ», από την άλλη, είναι η αρχαία ελληνική λέξη για το αστέρι. Η ερμηνεία της ως σύνθεσης του στερητικού «α-» και του θέματος «στηρ», που σχετίζεται με το ρήμα «ίστημι», δεν θεωρείται καθιερωμένη ετυμολογία.

Εξαιρετικά ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι, σε πολλές περιπτώσεις, οι λέξεις συνδέονται με χαρακτηριστικά των εννοιών που εκφράζουν. Οι συνδέσεις αυτές μπορούν να μας προσφέρουν τροφή για σκέψη, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάθε ερμηνεία που φαίνεται εύλογη αποτελεί και επιστημονικά τεκμηριωμένη ετυμολογία.

Για παράδειγμα, η λέξη «φθόνος» συνδέεται ετυμολογικά με το ρήμα «φθίνω», που σημαίνει μειώνομαι ή φθαρώνω. Πράγματι, ο φθόνος, ως συναίσθημα, μπορεί σταδιακά να μας καταβάλλει και να επηρεάζει αρνητικά την ψυχική μας κατάσταση, τις σχέσεις μας και την ποιότητα της ζωής μας.

Αντίστοιχα, η λέξη «άφθονος» δηλώνει κάτι που υπάρχει σε μεγάλη ποσότητα, χωρίς έλλειψη ή περιορισμό.

Έχουμε, επίσης, τη λέξη «ωραίος», η οποία συνδέεται ετυμολογικά με την «ώρα». Η σύνδεση αυτή παραπέμπει στην έννοια του κατάλληλου χρόνου: κάτι μπορεί να είναι ωραίο όταν βρίσκεται στην κατάλληλη στιγμή ή στο κατάλληλο στάδιο της ανάπτυξής του. Ένα φρούτο, για παράδειγμα, είναι απολαυστικό όταν έχει ωριμάσει σωστά, ενώ ένα φαγητό μπορεί να μας φαίνεται λιγότερο ελκυστικό όταν είμαστε ήδη χορτάτοι.

Εξάλλου, έχουμε τη λέξη «ελευθερία», για την οποία το Ετυμολογικόν Μέγα παραθέτει την ερμηνεία «παρὰ τὸ ἐλεύθειν ὅπου ἐρᾷ», δηλαδή «να πηγαίνει κανείς όπου αγαπά». Πρόκειται για μια παραδοσιακή ετυμολογική ερμηνεία που συνδέει την ελευθερία με τη δυνατότητα του ανθρώπου να επιλέγει τον δρόμο του.

Στη δίνη της κλιματικής κρίσης τα κυπριακά νοικοκυριά

Σημαντικές οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις προκαλεί η κλιματική αλλαγή στην Κύπρο, με τους καύσωνες και τις παρατεταμένες περιόδους ξηρασίας να επιβαρύνουν ήδη τα εισοδήματα των νοικοκυριών. Οι επιπτώσεις αυτές αναμένεται να ενταθούν τις επόμενες δεκαετίες, πλήττοντας σε μεγαλύτερο βαθμό τα οικονομικά ασθενέστερα στρώματα του πληθυσμού.

Σύμφωνα με μελέτη των Jessie Ruth Schleypen, από το International Security and Development Center στη Γερμανία, και Θεόδωρου Ζαχαριάδη, καθηγητή στο Ινστιτούτο Κύπρου, η επιδείνωση των κλιματικών συνθηκών ενδέχεται να οδηγήσει σε σημαντική αύξηση του αριθμού των νοικοκυριών που βρίσκονται σε κίνδυνο φτώχειας.

Ειδικότερα, στο σενάριο που βασίζεται στις υφιστάμενες κλιματικές πολιτικές και προβλέπει αύξηση της μέσης παγκόσμιας θερμοκρασίας κατά 2,7°C, το ποσοστό των κυπριακών νοικοκυριών που αντιμετωπίζουν κίνδυνο φτώχειας εκτιμάται ότι θα μπορούσε να αυξηθεί από 14,9% σήμερα σε 49% τις επόμενες δεκαετίες, προσεγγίζοντας δηλαδή το ήμισυ του συνόλου.

Την ίδια ώρα, οι απώλειες εισοδήματος που συνδέονται με τα ακραία φαινόμενα καύσωνα και ξηρασίας ενδέχεται να ανέλθουν έως και στο 54% των μελλοντικών εισοδηματικών επιπέδων στην Κύπρο. Το ποσοστό αυτό είναι περίπου διπλάσιο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο, γεγονός που καταδεικνύει το μέγεθος της οικονομικής απειλής για τη χώρα.

Όπως επισημαίνεται στη μελέτη, οι απώλειες αυτές ενδέχεται να ακυρώσουν μεγάλο μέρος της αναμενόμενης αύξησης των εισοδημάτων του κυπριακού πληθυσμού τις επόμενες δεκαετίες.

Μεγαλύτερες απώλειες για τα χαμηλότερα εισοδήματα

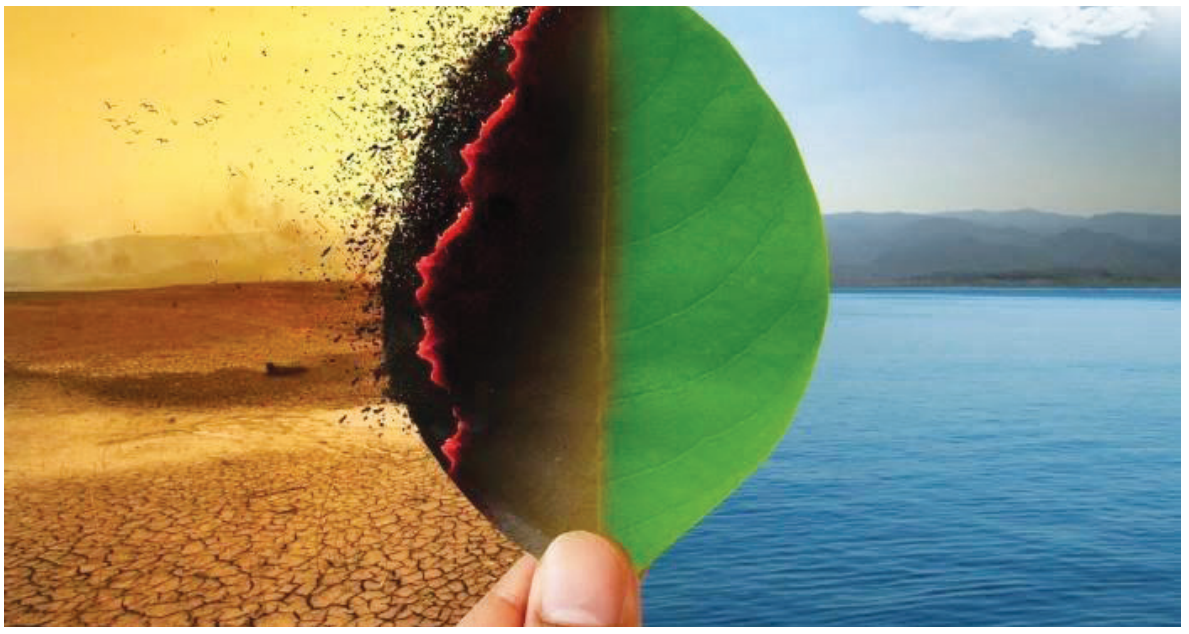
Οι συνέπειες της κλιματικής αλλαγής δεν κατανέμονται ισότιμα μεταξύ των κοινωνικών ομάδων. Τα νοικοκυριά με χαμηλότερα εισοδήματα εμφανίζονται περισσότερο εκτεθειμένα στις οικονομικές επιπτώσεις των ακραίων καιρικών συνθηκών, καθώς διαθέτουν λιγότερους πόρους για να αντιμετωπίσουν τις ζημιές και να ανακάμψουν.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, κατά την τελευταία εικοσαετία, οι απώλειες εισοδήματος των φτωχότερων νοικοκυριών εξαιτίας των καυσώνων και της ξηρασίας ήταν κατά 2,7% υψηλότερες σε σύγκριση με εκείνες των οικονομικά ισχυρότερων νοικοκυριών.

Η κατάσταση στην Κύπρο παρουσιάζεται ακόμη πιο επιβαρυμένη. Για την περίοδο 2004-2022, οι απώλειες εισοδήματος εκτιμάται ότι ανήλθαν στο 5% για το σύνολο του πληθυσμού, ενώ για τα φτωχότερα νοικοκυριά έφτασαν το 9%.

Οι συγγραφείς εξηγούν ότι η περιορισμένη οικονομική δυνατότητα των ευάλωτων νοικοκυριών δυσχεραίνει την πρόσβασή τους σε βασικές υπηρεσίες και μέσα προστασίας από τις επιπτώσεις των ακραίων φαινομένων. Παράλληλα, η μειωμένη δυνατότητά τους να απορροφήσουν ξαφνικές απώλειες εισοδήματος τα καθιστά περισσότερο ευάλωτα σε διαδοχικές οικονομικές κρίσεις.

Κάθε νέο πλήγμα περιορίζει περαιτέρω τους διαθέσιμους πόρους τους, μειώνοντας τις δυνατότητες προσαρμογής σε μελλοντικούς κινδύνους. Με αυτόν τον τρόπο, μια προσωρινή οικονομική δυσκολία μπορεί να εξελιχθεί σε μακροχρόνια επιβάρυνση, οδηγώντας ορισμένα νοικοκυριά σε έναν φαύλο κύκλο φτώχειας.



Αυξημένο κόστος διαβίωσης και επιπτώσεις στην εργασία

Πέρα από τις άμεσες απώλειες εισοδήματος, η κλιματική αλλαγή αναμένεται να αυξήσει τις δαπάνες των νοικοκυριών για βασικές ανάγκες, όπως τα τρόφιμα, η ηλεκτρική ενέργεια και η υγειονομική περίθαλψη.

Οι συγκεκριμένες δαπάνες επιβαρύνουν αναλογικά περισσότερο τα χαμηλότερα εισοδήματα, καθώς τα φτωχότερα νοικοκυριά αναγκάζονται να διαθέτουν μεγαλύτερο ποσοστό των οικονομικών τους πόρων για την κάλυψη των καθημερινών τους αναγκών.

Παράλληλα, η άνοδος της θερμοκρασίας και η συχνότερη εμφάνιση ακραίων καιρικών φαινομένων ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την εργασιακή παραγωγικότητα. Επιπρόσθετα, η σταδιακή υποβάθμιση της αξίας των ακινήτων και άλλων περιουσιακών στοιχείων αποτελεί έναν ακόμη πιθανό κίνδυνο για την οικονομική σταθερότητα των νοικοκυριών.

Η Κύπρος μεταξύ των χωρών που αναμένεται να πληγούν περισσότερο

Η μελέτη κατατάσσει την Κύπρο μεταξύ των χωρών που εκτιμάται ότι θα αντιμετωπίσουν ιδιαίτερα σοβαρές συνέπειες από την κλιματική αλλαγή.

Τα ιστορικά κλιματικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι η συχνότητα των καυσώνων, των περιόδων ξηρασίας και άλλων ακραίων καιρικών φαινομένων διαφέρει σημαντικά μεταξύ των ευρωπαϊκών περιοχών. Οι χώρες της νότιας Ευρώπης, συμπεριλαμβανομένης της Κύπρου, εκτίθενται συχνότερα σε τέτοιου είδους φαινόμενα, γεγονός που αυξάνει τους κινδύνους για την οικονομία και την κοινωνική συνοχή.

Υπό αυτές τις συνθήκες, η ανάγκη για έγκαιρη λήψη μέτρων προσαρμογής αποκτά ιδιαίτερη σημασία, κυρίως για την προστασία των πολιτών που διαθέτουν περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες.

Αναγκαίες πολιτικές για προστασία των πολιτών και της οικονομίας

Οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι η αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής απαιτεί συνδυασμό πολιτικών προσαρμογής και περιορισμού των εκπομπών.

Από τη μία πλευρά, οι δημόσιες αρχές καλούνται να ενισχύσουν την υποστήριξη προς τα ευάλωτα νοικοκυριά, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις κλιματικές μεταβολές που βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη. Από την άλλη, κρίνεται απαραίτητη η συνέχιση των προσπαθειών για τη μείωση των εκπομπών και τον περιορισμό της εξάρτησης της Κύπρου από εισαγόμενα ορυκτά καύσιμα.

Η εξάρτηση αυτή συνδέεται με πρόσθετες οικονομικές πιέσεις, οι οποίες επηρεάζουν δυσανάλογα τα νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος. Για τον λόγο αυτό, η ενεργειακή μετάβαση και η κοινωνική προστασία αποτελούν αλληλένδετες προτεραιότητες.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανάγκη δημιουργίας κτιρίων και γειτονιών που θα μπορούν να αντέχουν καλύτερα στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Η παροχή οικονομικής και τεχνικής βοήθειας, με προτεραιότητα στις πιο ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, μπορεί να συμβάλει τόσο στην προσαρμογή στις νέες συνθήκες όσο και στον περιορισμό των επιπτώσεων της κλιματικής κρίσης.

Όπως καταλήγει η μελέτη, η εφαρμογή αποτελεσματικών κλιματικών πολιτικών δεν αποτελεί μόνο περιβαλλοντική αναγκαιότητα, αλλά και ουσιαστική επιλογή οικονομικής και κοινωνικής πολιτικής, με στόχο μια πιο ανθεκτική και δίκαιη κυπριακή κοινωνία.

Τα ευρήματα ενισχύονται από τα συμπεράσματα άλλης πρόσφατης πανευρωπαϊκής μελέτης που εκπονήθηκε για την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή. Παράλληλα, η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα έχει επισημάνει ότι τα νοικοκυριά με χαμηλότερα εισοδήματα είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένα στους κινδύνους που απορρέουν από την κλιματική αλλαγή, αναδεικνύοντας την ανάγκη για στοχευμένα μέτρα προστασίας.

ΣΕΚ

Η Συνομοσπονδία Εργαζομένων Κύπρου (ΣΕΚ) περιλαμβάνει την κλιματική αλλαγή και το περιβάλλον στις πολιτικές της προτεραιότητες της δίνοντας έμφαση στη δίκαιη πράσινη μετάβαση και στην προστασία των εργαζομένων.

Οι βασικοί άξονες της πολιτικής της παρέμβασης αφορούν στην:

- Προστασία εργαζομένων: Αυστηρή εφαρμογή μέτρων υγείας και ασφάλειας, ιδιαίτερα απέναντι στη θερμική καταπόνηση και τον καύσωνα.
- Δίκαιη πράσινη μετάβαση: Επανεκπαίδευση εργαζομένων και δημιουργία ποιοτικών, βιώσιμων θέσεων εργασίας.
- Προστασία περιβάλλοντος: Προώθηση πράσινων επενδύσεων και πολιτικών που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής.
- Κοινωνική δικαιοσύνη: Η αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης πρέπει να διασφαλίζει ότι οι εργαζόμενοι και οι ευάλωτες ομάδες δεν επωμίζονται δυσανάλογο κόστος.

Η ΣΕΚ στις εργασίες της Επιτροπής του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου+

Στις εργασίες της Επιτροπής του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου+ (ESF+), που πραγματοποιήθηκαν στο Δουβλίνο στις 16 Οκτωβρίου 2026, στο πλαίσιο της Ιρλανδικής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, συμμετείχε ο Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας της ΣΕΚ, Πανίκος Αργυρίδης, εκπροσωπώντας τις συνδικαλιστικές οργανώσεις της Κύπρου.

Στην κυπριακή αντιπροσωπεία συμμετείχαν επίσης η Μαρία Θεοδώρου, εκ μέρους της Ομοσπονδίας Εργοδοτών και Βιομηχάνων (ΟΕΒ), εκπροσωπώντας τις εργοδοτικές οργανώσεις, και ο Σωκράτης Μέλη, εκ μέρους της Κυβέρνησης.

Η Επιτροπή του ESF+ αποτελεί σημαντικό θεσμικό όργανο διαβούλευσης σε ευρωπαϊκό επίπεδο, με τη συμμετοχή εκπροσώπων των κυβερνήσεων, των εργαζομένων, των εργοδοτών και των ευρωπαϊκών θεσμών. Συμβάλλει στην παρακολούθηση και την αποτελεσματική εφαρμογή των πολιτικών και των προγραμμάτων του Ταμείου.

Το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο+ αποτελεί βασικό χρηματοδοτικό εργαλείο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την ενίσχυση της απασχόλησης, την ανάπτυξη δεξιοτήτων, την προώθηση της κοινωνικής ένταξης, την καταπολέμηση της φτώχειας και τη στήριξη των ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού.

Για τη ΣΕΚ, ιδιαίτερη σημασία έχει η ουσιαστική αξιοποίηση των ευρωπαϊκών πόρων για τη δημιουργία ποιοτικών και αξιοπρεπών θέσεων εργασίας, την αναβάθμιση των δεξιοτήτων των εργαζομένων και την αντιμετώπιση των προκλήσεων που δημιουργούν ο ψηφιακός και ο πράσινος μετασχηματισμός της οικονομίας.

Παράλληλα, η ΣΕΚ υπογραμμίζει τη σημασία της ενίσχυσης της κοινωνικής διάστασης των ευρωπαϊκών πολιτικών, με ιδιαίτερη έμφαση στη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων, στη στήριξη της νεολαίας, στην ισότιμη πρόσβαση στην αγορά εργασίας και στην προστασία των εργαζομένων απέναντι στις συνεχείς οικονομικές και τεχνολογικές μεταβολές.

Η αποτελεσματικότητα του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου+ προϋποθέτει, επίσης, την ενεργό συμμετοχή των κοινωνικών εταίρων τόσο στον σχεδιασμό όσο και στην υλοποίηση και αξιολόγηση των χρηματοδοτούμενων δράσεων, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι ευρωπαϊκοί πόροι ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες της αγοράς εργασίας και της κοινωνίας.

Η ΣΕΚ επαναβεβαιώνει τη θέση της ότι η οικονομική ανάπτυξη και η ανταγωνιστικότητα πρέπει να συνδέονται άρρηκτα με την κοινωνική πρόοδο, την ποιοτική απασχόληση και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής.

Η συμμετοχή της ΣΕΚ στις εργασίες της Επιτροπής εντάσσεται στη διαρκή προσπάθεια της Συνομοσπονδίας για ουσιαστική παρέμβαση στη διαμόρφωση των ευρωπαϊκών κοινωνικών και εργασιακών πολιτικών, με στόχο μια Ευρώπη που επενδύει στους ανθρώπους της και διασφαλίζει ότι κανένας δεν μένει πίσω.



20η Οκτωβρίου 2026: Ευρωπαϊκή Ημέρα Στατιστικής

«Οι Ευρωπαϊκές Στατιστικές σε Σταυροδρόμι Προτεραιότητες, Ευκαιρίες και Περιορισμοί»

Στις 20 Οκτωβρίου 2026 συμπληρώνονται δέκα χρόνια από τον πρώτο εορτασμό της Ευρωπαϊκής Ημέρας Στατιστικής, η οποία αναδεικνύει τη συμβολή των επίσημων στατιστικών στην κοινωνία και την οικονομία.

Το φετινό θέμα «Οι Ευρωπαϊκές Στατιστικές σε Σταυροδρόμι: Προτεραιότητες, Ευκαιρίες και Περιορισμοί» εστιάζει στις αλλαγές που διαμορφώνουν το μέλλον των επίσημων στατιστικών. Οι αυξανόμενες ανάγκες των χρηστών, οι νέες πηγές δεδομένων και οι τεχνολογικές εξελίξεις, περιλαμβανομένης της τεχνητής νοημοσύνης, δημιουργούν ευκαιρίες για την παραγωγή πιο έγκυρης και αναλυτικής στατιστικής πληροφόρησης. Παράλληλα, οι περιορισμένοι πόροι και οι απαιτήσεις διασφάλισης της ποιότητας και της εμπιστευτικότητας καθιστούν αναγκαίο τον σαφή καθορισμό προτεραιοτήτων.

Σε αυτό το περιβάλλον, η υπεύθυνη αξιοποίηση της καινοτομίας και η συνεργασία με τους χρήστες και τους άλλους εμπλεκόμενους φορείς είναι καθοριστικής σημασίας. Στόχος είναι οι επίσημες στατιστικές να συνεχίσουν να αποτελούν αξιόπιστη βάση για την κατανόηση των οικονομικών και κοινωνικών εξελίξεων, την αξιολόγηση πολιτικών και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων.

Η Στατιστική Υπηρεσία επαναβεβαιώνει τη δέσμευσή της στην παραγωγή και διάδοση στατιστικών στοιχείων υψηλής ποιότητας, με επαγγελματική ανεξαρτησία, αντικειμενικότητα, διαφάνεια και σεβασμό στη στατιστική εμπιστευτικότητα. Παράλληλα, επιδιώκει τη συνεχή βελτίωση των υπηρεσιών της, ώστε να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες και διαρκώς μεταβαλλόμενες ανάγκες των χρηστών.

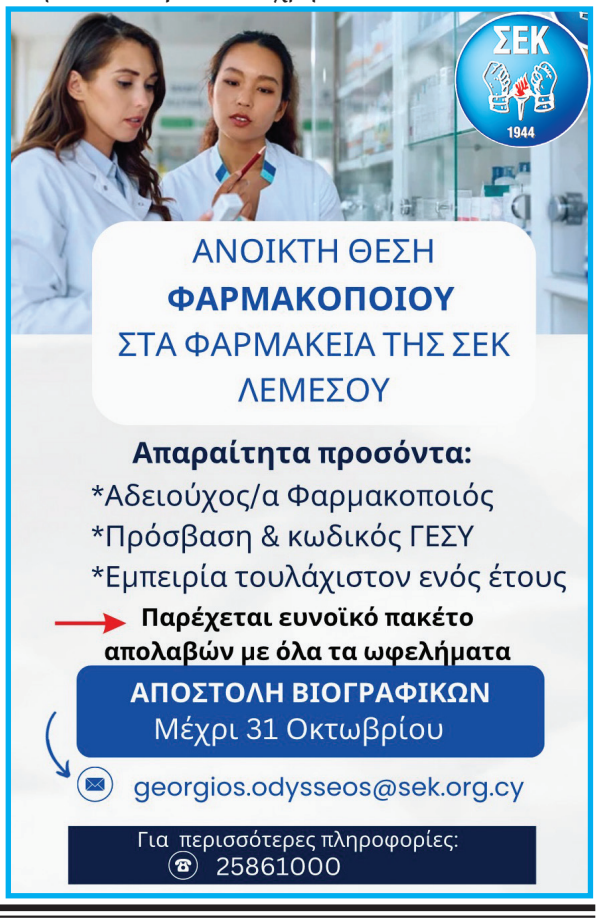
Τερματισμός υποβολής εντύπων-αιτήσεων για τη Γονική άδεια



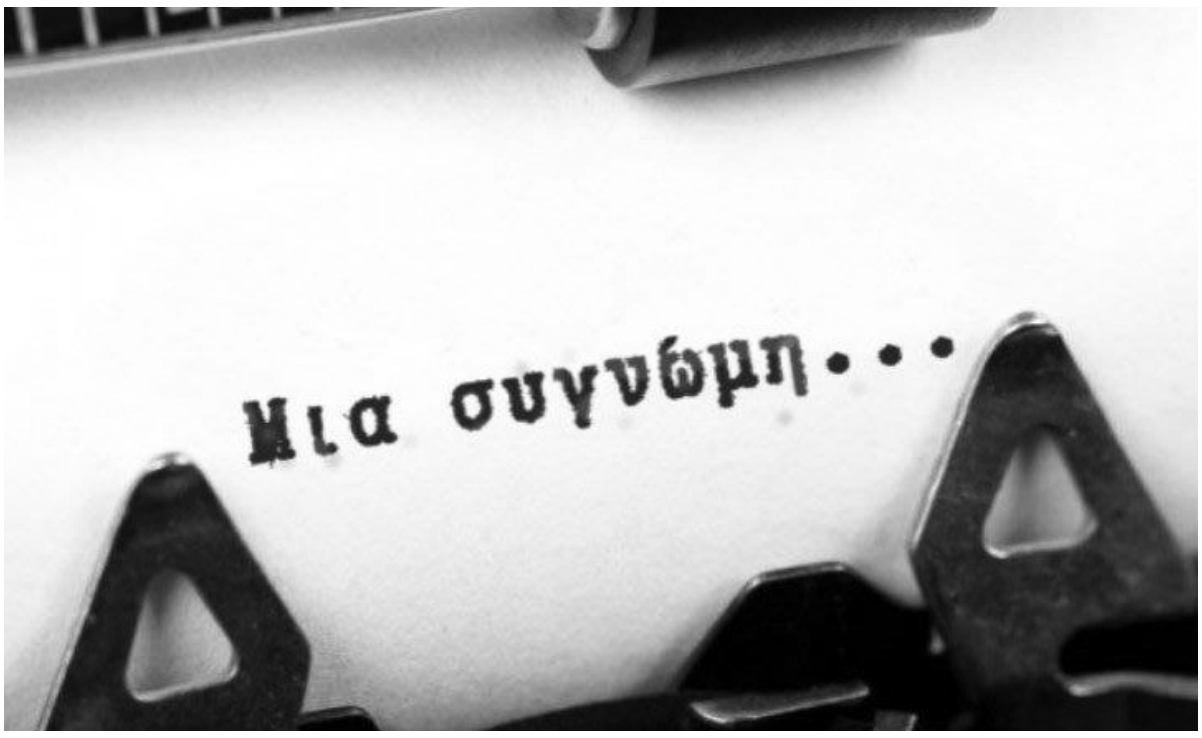
Το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, σε συνεργασία με το Υφυπουργείο Έρευνας, Καινοτομίας και Ψηφιακής Πολιτικής, στο πλαίσιο του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, συνεχίζοντας την ψηφιακή αναβάθμιση των υπηρεσιών που παρέχονται από τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων, έχει θέσει στις 17 Αυγούστου 2026 σε λειτουργία την ηλεκτρονική αίτηση για Γονική Άδεια από το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων, μέσω gov.cy.

Με την παρούσα ανακοίνωση, ενημερώνεται το κοινό ότι, από τη Δευτέρα 19 Οκτωβρίου 2026 δεν επιτρέπεται η υποβολή έντυπων αιτήσεων για Γονική Άδεια και θα γίνονται δεκτές αιτήσεις μόνο με ηλεκτρονική υποβολή. Εξαιρούνται μόνο, πρόσωπα που δεν μπορούν να δημιουργήσουν λογαριασμό στο Cylogin και σε αυτούς μόνο θα παρέχεται η ευχέρεια να υποβάλλουν έντυπη αίτηση.

Υπενθυμίζεται ότι το Κέντρο Επικοινωνίας για παροχή πληροφόρησης και εξυπηρέτησης του κοινού για τις Υπηρεσίες Κοινωνικών Ασφαλίσεων είναι το 1450.



Η συγγνώμη είναι το πρώτο βήμα προς την επούλωση…



Μια συγγνώμη μπορεί να ειπωθεί με καλή πρόθεση αλλά να μη βρει ποτέ τον προορισμό της. Γιατί; Επειδή η ουσία δεν βρίσκεται στο να πούμε τη «σωστή» λέξη, αλλά στο να επικοινωνήσουμε στον άλλο ότι πραγματικά καταλάβαμε τον πόνο του. Ότι νιώσαμε την επίδραση που είχαν οι πράξεις μας. Κι αυτή η κατανόηση δεν μπορεί να μεταφερθεί με μια απλή λέξη, όσο ευγενική κι αν είναι.

Το πρώτο πράγμα που ναρκοθετεί την επανόρθωση είναι η ανάγκη για αυτοδικαίωση. Το «Συγγνώμη που σε πλήγωσα, αλλά δεν ήθελα…» λειτουργεί σαν κλείσιμο των αυτιών. Ο σύντροφος δεν ακούει το πρώτο μέρος της φράσης. Όλο το βάρος πέφτει στο «αλλά», εκεί όπου νιώθει ότι αμφισβητείται ο πόνος του.

Η επανόρθωση δεν ολοκληρώνεται με τα λόγια, αλλά με την πράξη

Το ίδιο ισχύει και με την κλασική παγίδα: «Συγγνώμη που το πήρες έτσι». Σε αυτή τη διατύπωση, η ευθύνη μετατοπίζεται διακριτικά στον άλλο. Σαν να λέμε: «εγώ μια χαρά το έκανα, εσύ το παρεξήγησες». Αντί να διορθώσουμε τη ζημιά, απλώς αναδεικνύουμε το χάσμα αντίληψης. Η πραγματική επανόρθωση ξεκινά όταν εγκαταλείψουμε την ανάγκη να έχουμε δίκιο και στραφούμε στη σχέση: τι χρειάζεται αυτή η σχέση για να ξανασταθεί στα πόδια της;

1. Αναγνώριση της εμπειρίας του άλλου

Το πρώτο και πιο ουσιαστικό βήμα είναι η συναισθηματική αναγνώριση: «Κατάλαβα ότι πληγώθηκες από αυτό που συνέβη και σε ακούω». Όχι για να απαντήσουμε, ούτε για να διορθώσουμε το αφήγημα, αλλά για να δείξουμε πως έχουμε την πρόθεση να δούμε τον άλλον ολόκληρο κι όχι μέσα από το φίλτρο της δικής μας οπτικής.

2. Ανάληψη προσωπικής ευθύνης

Αναλαμβάνουμε αυτό που μας αναλογεί, χωρίς να το "στρογγυλεύουμε". Το να πεις «ναι, μίλησα απότομα», χωρίς υπεκφυγές, είναι πολύ πιο θεραπευτικό από μια απόπειρα εξήγησης που καταλήγει σε άρνηση. Η ευθύνη μάς κάνει πιο ανθρώπινους στα μάτια του άλλου. Μας φέρνει πιο κοντά, γιατί δείχνει θάρρος και ειλικρίνεια.

3. Σαφής πρόθεση αλλαγής

Η επανόρθωση δεν ολοκληρώνεται με τα λόγια, αλλά με την πράξη. Αν πραγματικά αναγνωρίζαμε την αξία του άλλου, δεν θα τον πληγώναμε. Αν θέλουμε να μη ξαναπληγώσουμε, θα αλλάξουμε. Αν θέλουμε να μη χάσουμε, θα μάθουμε.

Όταν η ένταση περάσει, βρείτε μια ήσυχη στιγμή και πείτε: «Θέλω να καταλάβω καλύτερα τι σε πλήγωσε».

Η επανόρθωση είναι υπόθεση και των δύο

Αν και το βάρος της ευθύνης πέφτει σε αυτόν που πλήγωσε, η διαδικασία δεν είναι μονόπλευρη. Η αποδοχή της συγγνώμης, όταν είναι ειλικρινής, είναι εξίσου γενναία πράξη. Προϋποθέτει εμπιστοσύνη και τη διάθεση να πιστέψουμε ότι η αλλαγή είναι δυνατή.

Και για να μπορεί να λειτουργήσει όλο αυτό, χρειάζεται κάτι πολύ βασικό: το να συμφωνήσουμε από κοινού ότι το λάθος δεν είναι απειλή για τη σχέση, αλλά ευκαιρία να την ενισχύσουμε. Να γίνει ένα μάθημα που θα μας βελτιώσει κι όχι ένα πεδίο μάχης για το ποιος έχει δίκιο.

Πρακτικές ιδέες για καθημερινές επανορθώσεις

Όταν η ένταση περάσει, βρείτε μια ήσυχη στιγμή και πείτε: «Θέλω να καταλάβω καλύτερα τι σε πλήγωσε».

Αποφύγετε να φέρετε παραδείγματα του παρελθόντος. Μείνετε στο παρόν, σε αυτό που συνέβη τώρα.

Μην πιέζετε για «άμεση συγχώρεση». Ο άλλος μπορεί να χρειαστεί λίγο χρόνο για να επεξεργαστεί το γεγονός

Μην πιέζετε για «άμεση συγχώρεση». Ο άλλος μπορεί να χρειαστεί λίγο χρόνο για να επεξεργαστεί το γεγονός.

Αν έχετε δυσκολία στην έκφραση, γράψτε ένα μήνυμα – όχι απολογητικό, αλλά ειλικρινές.

Μη θεωρείτε δεδομένο ότι «αν δεν το ξανακάνω, είναι αρκετό». Συζητήστε τι χρειάζεται ο άλλος για να αισθανθεί ασφάλεια.

Η πιο ώριμη μορφή αγάπης

Οι σχέσεις που επιβιώνουν είναι αυτές που έμαθαν πώς να επιδιορθώνουν τα ραγίσματά τους. Που αντί να σιωπούν ή να απομακρύνονται όταν κάτι σπάει, διαλέγουν να σταθούν η μία απέναντι στην άλλη με αυθεντική πρόθεση για επανασύνδεση.

Σε αυτές τις σχέσεις, το «συγγνώμη» δεν εκλαμβάνεται ως τέλεια λύση, αλλά ως πρόσκληση. Μια πρόσκληση για να καθίσουμε στο ίδιο τραπέζι, να μιλήσουμε για το δύσκολο χωρίς να ψάχνουμε νικητές. Μια υπόσχεση ότι ο πόνος δεν θα περάσει μόνος του, αλλά ότι θα τον κρατήσουμε μαζί μέχρι να χάσει τη δύναμή του.

Η εμπιστοσύνη δεν χτίζεται επειδή δεν έγιναν λάθη, αλλά επειδή ακόμη και μετά από αυτά, δύο άνθρωποι διάλεξαν να μείνουν μαζί. Επειδή είδαν την αξία του να παραμένεις, εκεί που είναι πιο εύκολο να φύγεις.

Η πιο ώριμη μορφή αγάπης γεννιέται μέσα από αυτή την επιλογή. Δεν μοιάζει πάντα ρομαντική. Δεν είναι φαντασμαγορική ούτε ανέφελη. Είναι μια αγάπη γειωμένη, που λέει: «Σε βλέπω με όλα σου τα ελαττώματα. Σε πληγώνω, με πληγώνεις, αλλά δεν τελειώνουμε εκεί. Δουλεύουμε μαζί για να βρούμε ξανά τον δρόμο ο ένας προς τον άλλον. Γιατί σ' αγαπώ αρκετά ώστε να σταθώ μέσα στα δύσκολα. Μαζί σου».

Και μέσα σε αυτή τη ρωγμή, γεννιέται μια αγάπη ανθεκτικότερη από την αρχική. Μια αγάπη που δεν υπόσχεται ότι τίποτα δεν θα σπάσει, αλλά ότι τίποτα δεν θα αφεθεί σπασμένο.

"Η συγγνώμη είναι το πρώτο βήμα προς την επούλωση· η πράξη που ακολουθεί, είναι εκείνη που κάνει τη συγγνώμη αληθινή." – Steve Maraboli



Ευρωβαρόμετρο:

Τρεις στους τέσσερις εργαζομένους έχουν αντιμετωπίσει κυβερνοαπειλές στον χώρο εργασίας



Το ηλεκτρονικό «ψάρεμα» (phishing) αποτελεί την πιο συχνή απειλή, ενώ η αναγνώριση των κινδύνων δεν μεταφράζεται πάντα σε ασφαλείς καθημερινές πρακτικές. Ένας στους δύο εργαζομένους δεν ελέγχει συστηματικά τον αποστολέα πριν ανοίξει συνδέσμους.

Τρεις στους τέσσερις εργαζομένους στην Ευρωπαϊκή Ένωση έχουν έρθει αντιμέτωποι με ύποπτα ηλεκτρονικά μηνύματα, μηνύματα ή συνδέσμους στον χώρο εργασίας, σύμφωνα με νέα έρευνα του Ευρωβαρόμετρου που δημοσίευσε σήμερα η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, με αφορμή την έναρξη του Ευρωπαϊκού Μήνα Κυβερνοασφάλειας και στα 27 κράτη μέλη.

Το ηλεκτρονικό «ψάρεμα» (phishing) αναδεικνύεται στην πιο διαδεδομένη απειλή, καθώς το 39% των εργαζομένων δήλωσε ότι έχει συναντήσει παραπλανητικά μηνύματα ή ιστοτόπους που αποσκοπούν στην υποκλοπή δεδομένων ή στην απόκτηση μη εξουσιοδοτημένης πρόσβασης. Παράλληλα, το 18% ανέφερε απόπειρες κλοπής προσωπικών δεδομένων, το 17% επιθέσεις κακόβουλου λογισμικού, το 16% απόπειρες υποκλοπής κωδικών πρόσβασης και το 15% απάτες που αξιοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη (ΤΝ).

Τα στοιχεία αποτυπώνουν μια σημαντική αντίφαση: παρότι οι εργαζόμενοι αναγνωρίζουν σε μεγάλο βαθμό τους κινδύνους, η γνώση αυτή δεν αποτυπώνεται με συνέπεια στην καθημερινή τους συμπεριφορά. Το 83% θεωρεί σοβαρές τις πιθανές συνέπειες των κυβερνοεπιθέσεων, ωστόσο μόλις το 48% εκτιμά ότι θα μπορούσε να αναγνωρίσει ένα ψεύτικο βίντεο που έχει δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη. Επιπλέον, μόνο το 18% δήλωσε ότι, από όσο γνωρίζει, ο οργανισμός του δεν έχει αντιμετωπίσει κανένα περιστατικό κυβερνοασφάλειας.

Γνώση των κινδύνων, αλλά ελλείψεις στην καθημερινή πρακτική

Η πλειονότητα των εργαζομένων αντιλαμβάνεται τους κινδύνους που συνδέονται με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων. Μεταξύ όσων χρησιμοποιούν τέτοια συστήματα στην εργασία τους, το 76% θεωρεί επικίνδυνο να ανοίγει κανείς έναν σύνδεσμο χωρίς να ελέγχει τον αποστολέα. Αντίστοιχα, το 74% αναγνωρίζει τον κίνδυνο από τη χρήση του ίδιου κωδικού πρόσβασης για προσωπικούς και επαγγελματικούς λογαριασμούς, ενώ το 69% θεωρεί επισφαλή την κοινοποίηση πληροφοριών που αφορούν την εργασία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ωστόσο, οι αντιλήψεις αυτές δεν συνοδεύονται πάντοτε από ανάλογες συνήθειες ασφαλείας. Παρότι το 72% δηλώνει ότι μπορεί να εντοπίσει ύποπτα ηλεκτρονικά μηνύματα, μόλις το 54% ελέγχει τον αποστολέα πριν ανοίξει έναν σύνδεσμο. Ακόμη, μόνο οι μισοί εργαζόμενοι αναφέρουν ότι κλειδώνουν πάντοτε τον υπολογιστή τους όταν απομακρύνονται από τη θέση εργασίας τους.

Η έρευνα καταγράφει επίσης διαφορές ανάλογα με την ηλικία. Οι βασικές πρακτικές κυβερνοασφάλειας, όπως ο έλεγχος των αποστολέων και η χρήση ισχυρών κωδικών πρόσβασης, εμφανίζονται συχνότερα στους μεγαλύτερους εργαζομένους. Τα ευρήματα αναδεικνύουν την ανάγκη για πιο στοχευμένη εκπαίδευση, ιδιαίτερα στις ηλικίες 15 έως 24 ετών.

Εκπαίδευση και ετοιμότητα παραμένουν ζητούμενα

Παρά την αυξημένη επίγνωση των κινδύνων, υπάρχουν σημαντικά περιθώρια βελτίωσης στην οργανωτική ετοιμότητα. Αν και οι περισσότεροι εργαζόμενοι θεωρούν ότι οι οργανισμοί τους είναι αποτελεσματικοί στην προστασία από κυβερνοεπιθέσεις, μόνο περίπου οι μισοί διαθέτουν βασικά μέτρα κυβερνοασφάλειας, ενώ ένα ακόμη μικρότερο ποσοστό φαίνεται να έχει σχέδιο για την εισαγωγή τους.

Έξι στους δέκα εργαζομένους (60%) δήλωσαν ότι παρακολούθησαν εκπαίδευση σε θέματα κυβερνοασφάλειας κατά το προηγούμενο έτος. Η συμμετοχή, ωστόσο, μειώνεται αισθητά στους μικρότερους οργανισμούς. Την ίδια στιγμή, το 85% των ερωτηθέντων εξέφρασε ενδιαφέρον να ενισχύσει τις σχετικές δεξιότητές του, με την έλλειψη χρόνου να αποτελεί το κυριότερο εμπόδιο, όπως ανέφερε το 26%.

Τα αποτελέσματα δημοσιεύονται σε μια περίοδο κατά την οποία η Ευρωπαϊκή Ένωση προωθεί την εφαρμογή κανόνων κυβερνοασφάλειας σε κρίσιμους τομείς, συνδεδεμένα προϊόντα και ψηφιακές υπηρεσίες, επιδιώκοντας να ενισχύσει την προστασία και την ανθεκτικότητα του ευρωπαϊκού ψηφιακού περιβάλλοντος.

Έκκληση για μετάβαση από την ευαισθητοποίηση στη δράση

Σχολιάζοντας τα ευρήματα, η εκτελεστική αντιπρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Τεχνολογική Κυριαρχία, την Ασφάλεια και τη Δημοκρατία, Χένα Βίρκουνεν, υπογράμμισε ότι η ευαισθητοποίηση γύρω από την κυβερνοασφάλεια είναι υψηλή, προειδοποιώντας παράλληλα για τις επιπτώσεις του ηλεκτρονικού «ψαρέματος», των απατών που αξιοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη και άλλων κυβερνοαπειλών στις επιχειρήσεις, τις δημόσιες υπηρεσίες και την εμπιστοσύνη στην ψηφιακή οικονομία.

Με αφορμή την έναρξη του Ευρωπαϊκού μήνα Κυβερνοασφάλειας, τόνισε την ανάγκη όπως πολίτες, εργοδότες και οργανισμοί να μεταβούν από τη γνώση στην πρακτική εφαρμογή, επισημαίνοντας ότι η Επιτροπή εργάζεται για την ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων, τη βελτίωση της ετοιμότητας και την υιοθέτηση ισχυρότερων μέτρων ασφαλείας σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Το μήνυμα της έρευνας είναι σαφές: η κυβερνοασφάλεια δεν εξαρτάται μόνο από την αναγνώριση των απειλών, αλλά και από τη σταθερή εφαρμογή απλών, καθημερινών πρακτικών. Ο έλεγχος του αποστολέα πριν από το άνοιγμα συνδέσμων, η χρήση ισχυρών και διαφορετικών κωδικών πρόσβασης, η εγκατάσταση ενημερώσεων λογισμικού και η άμεση αναφορά ύποπτων μηνυμάτων αποτελούν βασικά βήματα για τον περιορισμό των κινδύνων.

Ταυτότητα της έρευνας

Το Έκτακτο Ευρωβαρόμετρο με τίτλο «Κυβερνοασφάλεια στον χώρο εργασίας: ευαισθητοποίηση και ετοιμότητα των εργαζομένων», πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά από τις 27 Απριλίου έως τις 8 Μαΐου 2026, με τη συμμετοχή 25.747 πολιτών και στα 27 κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι ερωτήσεις αφορούσαν περιστατικά που είχαν σημειωθεί κατά το εξάμηνο πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας.

Ο Ευρωπαϊκός μήνας Κυβερνοασφάλειας αποτελεί ετήσια εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, με τη συμμετοχή των κρατών μελών και δημόσιων και ιδιωτικών οργανισμών, υπό την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Οργανισμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Κυβερνοασφάλεια (ENISA). Στόχος της είναι η ενημέρωση των πολιτών για τους κινδύνους στο διαδίκτυο και η προώθηση ασφαλέστερων ψηφιακών πρακτικών.



Αναθεώρηση του Σχεδίου Επιδομάτων για τη στήριξη των κατοίκων Ορεινών Κοινοτήτων

Την αναθεώρηση του Σχεδίου Επιδομάτων για τη Στήριξη των Κατοίκων Ορεινών Κοινοτήτων για το 2026 ενέκρινε στη χθεσινή του συνεδρία το Υπουργικό Συμβούλιο, στο πλαίσιο σειράς μέτρων κατά των πληθωριστικών τάσεων στην οικονομία.

Συγκεκριμένα, με τη χθεσινή Απόφαση, αυξάνεται το ύψος των επιδομάτων που θα καταβληθούν για το 2026, ως ακολούθως:

από €175 σε €225 για κοινότητες με υψόμετρο από 600 έως 800 μέτρα,

από €225 σε €275 για υψόμετρο από 801 έως 1.000 μέτρα, και

από €260 σε €310 για κοινότητες με υψόμετρο άνω των 1.000 μέτρων.

Παράλληλα, αυξάνεται από €165 σε €200 η πρόσθετη ενίσχυση για κάθε συνταξιούχο και μη συνταξιούχο μέλος του νοικοκυριού.

Με βάση την αναθεώρηση του Σχεδίου, η δαπάνη για την παραχώρηση των επιδομάτων αυξάνεται από €9 εκατ. σε περίπου €10,4 εκατ. Από την απόφαση επωφελούνται περίπου 10.500 νοικοκυριά και 24.000 δικαιούχοι.

Διευκρινίζεται ότι η περίοδος υποβολής αίτησης από τους δικαιούχους έχει ολοκληρωθεί και δεν θα γίνουν δεκτές νέες αιτήσεις. Σημειώνεται ότι οι δικαιούχοι που έχουν υποβάλει αίτηση θα λάβουν τα νέα ποσά αυτόματα και δεν απαιτείται οποιαδήποτε ενέργεια εκ μέρους τους.

Η Απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου εντάσσεται στην ευρύτερη πολιτική της Κυβέρνησης για την αναζωογόνηση και ανάπτυξη των κοινοτήτων, μέσα από στοχευμένα μέτρα. Την ίδια ώρα, αποτελεί μια έμπρακτη απόδειξη της βούλησης για την εφαρμογή πολιτικών που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των κατοίκων των ορεινών περιοχών και δημιουργούν προϋποθέσεις που επιτρέπουν στις οικογένειες να παραμένουν στις κοινότητες.

Εμβολιαστικό πλάνο έναντι των αναπνευστικών ιών για το Φθινόπωρο



Οι τρεις βασικοί ιοί, η εποχική γρίπη, ο ιός SARS-CoV-2 (νόσος COVID-19) και ο Αναπνευστικός Συγκυταικός Ιός (RSV), έχουν ως κοινά χαρακτηριστικά την εποχική κυκλοφορία, τη μεταδοτικότητα και την ικανότητα να επιβαρύνουν το σύστημα υγείας. Η πρόληψη, μέσω των εμβολιασμών και άλλων μέτρων δημόσιας υγείας, αποτελεί την αποτελεσματικότερη στρατηγική για αντιμετώπιση των λοιμώξεων.

Ο έγκαιρος εμβολιασμός έναντι των αναπνευστικών ιών, συστήνεται να γίνεται κατά τους μήνες του Φθινοπώρου και του Χειμώνα. Το Υπουργείο Υγείας διαθέτει δωρεάν τα εμβόλια και τα σκευάσματα έναντι των αναπνευστικών ιών.

Α. Εποχική Γρίπη

Δικαιούχοι για το εμβόλιο έναντι της εποχικής γρίπης είναι όλοι οι πολίτες άνω των 6 μηνών. Ωστόσο, προτεραιότητα θα δοθεί στις ευάλωτες ομάδες και τις ομάδες αυξημένου κινδύνου και ιδιαίτερα των ατόμων άνω των 60 χρόνων, οι οποίοι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά συμπτώματα εάν νοσήσουν.

Ο εμβολιασμός με το εμβόλιο έναντι της εποχικής γρίπης θα διεκπεραιώνεται από τον Προσωπικό Ιατρό ενηλίκων και παιδιών, κατόπιν διευθέτησης σχετικού ραντεβού (για δικαιούχους ΓεΣΥ).

Οι μη δικαιούχοι του ΓεΣΥ, καθώς και οι δικαιούχοι του ΓεΣΥ που επιθυμούν να εμβολιαστούν ταυτόχρονα με τα δύο εμβόλια, της εποχικής γρίπης και της COVID-19, θα μπορούν να εξυπηρετούνται στα Κέντρα Εμβολιασμού Ενηλίκων και των Κέντρων Προστασίας Μητρότητας και Ευημερίας Παιδιού του Υπουργείου Υγείας, σύμφωνα με το πρόγραμμα λειτουργίας και τα απαραίτητα έντυπα συγκατάθεσης.

Β. Ιός SARS-CoV2 (COVID-19)

Δικαιούχοι για το εμβόλιο έναντι της νόσου COVID-19 είναι όλοι οι πολίτες άνω των 6 μηνών. Ωστόσο, προτεραιότητα θα δίνεται στις ευάλωτες ομάδες και τις ομάδες αυξημένου κινδύνου και ιδιαίτερα των ατόμων άνω των 60 χρόνων, οι οποίοι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά συμπτώματα εάν νοσήσουν. Ο εμβολιασμός με το εμβόλιο για τη νόσο COVID-19 θα διεκπεραιώνεται στα ακόλουθα Κέντρα:

Κέντρα Εμβολιασμού Ενηλίκων του Υπουργείου Υγείας για τα άτομα άνω των 12 ετών, με ελεύθερη προέλευση (walk–in) και με απαραίτητο το έντυπο συγκατάθεσης, υπογεγραμμένο και από τους δύο γονείς/κηδεμόνες για τα παιδιά 12 -17 ετών.

Κέντρα Προστασίας Μητρότητας και Ευημερίας Παιδιού για τα παιδιά από 6 μηνών έως 11 ετών, κατόπιν διευθέτησης ραντεβού και με απαραίτητο το έντυπο συγκατάθεσης. υπογεγραμμένο και από τους δύο γονείς/κηδεμόνες.

Γ. Αναπνευστικός Συγκυτιακός Ιός (RSV)

Τα παιδιά με υποκείμενα νοσήματα και οι ηλικιωμένοι έχουν προτεραιότητα στην πρόληψη του RSV, επειδή διατρέχουν υψηλό κίνδυνο σοβαρής νόσησης, νοσηλείας και επιπλοκών. Η προστασία με τον εμβολιασμό μειώνει σημαντικά τη νοσηρότητα, τη θνητότητα και την πίεση στο σύστημα υγείας.

Δικαιούχοι του εμβολίου έναντι του RSV οι δικαιούχοι είναι τα άτομα άνω των 75 ετών και τα άτομα ηλικίας 60-74 ετών με παράγοντες κινδύνου. Σημαντική ομάδα προτεραιότητας αποτελούν επίσης οι έγκυες γυναίκες κατά την 32η-36η εβδομάδα της κύησης, για την προστασία των βρεφών. Το εμβόλιο έναντι του RSV διατίθεται ολόχρονα σύμφωνα με το Αναθεωρημένο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων και Ειδικών Ομάδων.

Μέχρι τις 31 Οκτωβρίου η υποβολή φορολογικών δηλώσεων για το 2025



Το Σάββατο, 31 Οκτωβρίου 2026, λήγει η προθεσμία για την υποβολή της Δήλωσης Εισοδήματος Ατόμου για το φορολογικό έτος 2025, καθώς και για την πληρωμή του οφειλόμενου φόρου, χωρίς την επιβολή τόκων και χρηματικών επιβαρύνσεων.

Σύμφωνα με ανακοίνωση του Τμήματος Φορολογίας, η υποβολή των δηλώσεων έχει ήδη αρχίσει μέσω του ηλεκτρονικού συστήματος TAXISnet.

Υποχρέωση υποβολής δήλωσης έχουν μισθωτοί, συνταξιούχοι και αυτοεργοδοτούμενοι των οποίων το μεικτό εισόδημα για το 2025 υπερβαίνει τις €19.500, βάσει του Διατάγματος του Υπουργικού Συμβουλίου Κ.Δ.Π. 52/2025.

Το Τμήμα Φορολογίας υπενθυμίζει ότι η εκπρόθεσμη υποβολή της δήλωσης συνεπάγεται χρηματική επιβάρυνση ύψους €150, σύμφωνα με το άρθρο 50Α(α) του περί Βεβαιώσεως και Εισπράξεως Φόρων Νόμου, όπως έχει τροποποιηθεί.

Οδηγίες και ενημερωτικό υλικό για τη συμπλήρωση και την υποβολή της δήλωσης είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα του Τμήματος Φορολογίας, στην ενότητα «TAXISnet – Δήλωση Εισοδήματος Ατόμου 2025».

Οι φορολογούμενοι καλούνται να μεριμνήσουν για την έγκαιρη υποβολή της δήλωσής τους και την εξόφληση τυχόν οφειλόμενου φόρου μέχρι την καταληκτική ημερομηνία.

Λύση SUDOKU

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

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ

Η γνώμη είναι κάτι ενδιάμεσο ανάμεσα στη γνώση και στην άγνοια.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕΚ

Λευκωσία:	Στασάνδρου 26,	τηλ: 22764691
Λεμεσός:	Κυρ. Οικονόμου 21	τηλ: 25861144
Λεμεσός:	Λεώφ. Ομονοίας 68 Α	τηλ: 25562444
Παραλίμνι:	Αγ. Γεωργίου 20,	τηλ: 23820422
Πάφος:	Ελευθ. Βενιζέλου 21,	τηλ: 26933820

Λάρνακα: τα μέλη εξυπηρετούνται από όλα τα φαρμακεία της επαρχίας Λάρνακας

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

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

ΧΡΗΣΙΜΑ Τηλέφωνα για ώρα ανάγκης

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

Οι θαυματουργοί κόκκοι του ρουμπινιού στη διατροφή μας

Σκεφτείτε τους σπόρους του ροδιού, με το βαθύ κόκκινο χρώμα του ρουμπινιού, σαν υγιεινούς πολύτιμους λίθους. Είναι ένας θησαυρός για την υγεία μας, που μπορούμε να βρούμε στις υπεραγορές.

Γενικά, είναι καλύτερο να επιλέγετε βαριά ρόδια με γυαλιστερή και σφιχτή φλούδα. Σε μεγάλα σουπερμάρκετ μπορείτε να τα βρείτε και έτοιμα καθαρισμένα.

Το καθάρισμα των ροδιών απαιτεί λίγο χρόνο, αλλά είναι εύκολο. Κόβετε κυκλικά και αφαιρείτε τη φλούδα στο μέρος του κοτσανιού και τη χαράζετε μέχρι το κάτω μέρος, χωρίς να πιέζετε πολύ το μαχαίρι, όπως κάνετε με το πορτοκάλι.

Για να φτιάξετε χυμό λιώστε στο μπλέντερ τούς κόκκους από δύο ρόδια (για κάθε ποτήρι χυμού). Στη συνέχεια, περάστε τον πολτό από σήτα και απολαύστε τον.

Ο χυμός του ροδιού είναι θαυματουργός για…

Τον εγκέφαλο

Το οξειδωτικό στρες αυξάνεται με την ηλικία, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Aging Medicine.

Ειδικά στον εγκέφαλο, το οξειδωτικό στρες μπορεί να βλάψει τους νευρώνες (δηλαδή τα νευρικά κύτταρα), αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο νευροεκφυλιστικών παθήσεων, όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με επιστημονικό άρθρο στο Frontiers.



Ωστόσο, τα αντιοξειδωτικά – συμπεριλαμβανομένων εκείνων στα ρόδια – μπορούν να βοηθήσουν μειώνοντας το οξειδωτικό στρες και «θωρακίζοντας» τελικά τον εγκέφαλο.

Την καρδιά

Τα εκχυλίσματα του ροδιού έχουν δράσεις που μπορούν να προστατεύσουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία.

Έχουν επίσης αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, που μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή που χαρακτηρίζει την εξέλιξη της αθηροσκλήρωσης.

Ακόμη, ο χυμός του μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη θρόμβων αίματος που εμποδίζουν την κυκλοφορία στις αρτηρίες.

Το ανοσοποιητικό

Το ρόδι είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνη C, ασβέστιο, φώσφορο και ριβοφλαβίνη, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Ethnopharmacology.

Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την υγιή λειτουργία του ανοσοποιητικού, καθώς βοηθά τα λευκά αιμοσφαίρια (δηλαδή τα ανοσοκύτταρα) να επιτεθούν σε παθογόνα που προκαλούν ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των βακτηρίων και των ιών, σύμφωνα με τους ειδικούς.

Επιπλέον, οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες της βιταμίνης C προστατεύουν τα λευκά αιμοσφαίρια από το οξειδωτικό στρες, διασφαλίζοντας ότι είναι υγιή και ικανά να καταπολεμήσουν τα μικρόβια.

Το δέρμα

Τα ρόδια βοηθούν στην προστασία της επιδερμίδας από εξωτερικούς παράγοντες και στην αναγέννηση των κυττάρων του δέρματος. Αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος επιταχύνεται η αποκατάσταση των ιστών και η επούλωση των πληγών.

Οφέλη

Το ρόδι καταπολεμά τις φλεγμονές.

Συντελεί στην προστασία από τον καρκίνο.

Ανακουφίζει από τα συμπτώματα των πεπτικών διαταραχών.

Έχει αντιμικροβιακές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Ο χυμός του βοηθά σε περιπτώσεις διάρροιας χάρη στις στυπτικές του ιδιότητες.

Συμβάλλει στη γρήγορη ανάρρωση από το κοινό κρυολόγημα.

SUDOKU

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

Χαλβάς στην Κατσαρόλα



Υλικά

3/4 κούπα ηλιέλαιο

1 κούπα σιμιγδάλι, ψιλό

1 κούπα σιμιγδάλι, χονδρό

1 κ.γ. κανέλα

3 κούπες ζάχαρη κρυσταλλική

4 κούπες νερό

ξύσμα πορτοκαλιού, από 2 πορτοκάλια

100 γρ. αμύγδαλα φιλέ

Για το σερβίρισμα

μέλι

αμύγδαλα φιλέ

κανέλα

Μέθοδος Εκτέλεσης

Καθώς μαγειρεύεις, τσέκαρε τα βήματα που ολοκληρώνεις και ακολούθησε τη συνταγή χωρίς να χαθείς.

• Τοποθετούμε τη χύτρα ταχύτητας σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Βάζουμε το ηλιέλαιο, το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με μια κουτάλα. Σοτάρουμε 1-2 λεπτά να καβουρδιστεί το σιμιγδάλι.

• Προσθέτουμε την κανέλα, τη ζάχαρη, το νερό, το ξύσμα από τα πορτοκάλια και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να γίνει λείο το μείγμα.

• Κλείνουμε το καπάκι, τοποθετούμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη και μόλις η βαλβίδα φτάσει στο πράσινο χρώμα, αποσυμπιέζουμε και ανοίγουμε το καπάκι.

• Ανακατεύουμε το μείγμα με μια κουτάλα, βάζουμε το αμύγδαλο και ανακατεύουμε.

• Μεταφέρουμε στην ειδική φόρμα για χαλβά και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να κρυώσει καλά και να σταθεροποιηθεί.

• Σερβίρουμε με το μέλι, τα αμύγδαλα και την κανέλα.

ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ

Κριός: Η σημερινή ημέρα κρατά τις υποθέσεις ρουτίνας στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος σου, ωστόσο νιώθεις να πνίγεσαι από όλες αυτές τις βαρετές εκκρεμότητες και αντιδράς σπασμωδικά απέναντι στον κάθε περιορισμό. Φρόντισε λοιπόν να ασχοληθείς μόνο με τα σημαντικά και να κατευθύνεις την όρεξη που έχεις σε δημιουργικά κανάλια.

Ταύρος: Απόφυγε παρορμητικές κινήσεις πάνω σε δημιουργικά σου σχέδια, καθώς υπάρχουν ανατροπές που δεν είχες υπολογίσει. Επιπλέον αν συνεργάζεσαι με άλλα πρόσωπα για τις υποθέσεις σου, ενδεχομένως να δυσκολευτείς να συγχρονίσεις τα διαφορετικά σου «θέλω».

Δίδυμοι: Μια αρκετά πιεστική ημέρα η σημερινή καθώς η προσοχή σου είναι στραμμένη στα ζητήματα που σχετίζονται με το σπίτι ή την οικογένεια, τα οποία σε προβληματίζουν έντονα.

Καρκίνος: Μολονότι η σημερινή ημέρα έχει για σένα πολλές δυνατότητες τις οποίες εκμεταλλεύεσαι για να έρθεις πιο κοντά στα πρόσωπα του κοντινού σου περιβάλλοντος, υπάρχουν πολύ έντονες προκλήσεις στην καθημερινότητά σου, κυρίως με τις υποχρεώσεις και τα ζητήματα πρακτικής φύσεως που εκκρεμούν. Επιπλέον, θα πρέπει να είσαι πιο προσεκτικός στις μετακινήσεις σου και μην αμελείς την φροντίδα της υγείας σου.

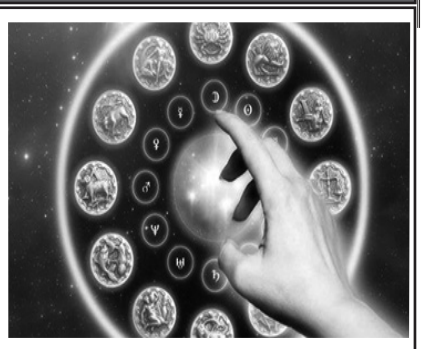
Λέων: Κάπως πιεστική ημέρα για σένα η σημερινή καθώς η Σελήνη, σχηματίζει δυσαρμονική όψη με τον ανάδρομο Άρη, που φέρνει παρορμητικότητα αλλά και την αίσθηση ότι δεν σε στηρίζουν αρκετά κυρίως σε ό,τι αφορά τα δημιουργικά σου σχέδια.

Παρθένος: Η Σελήνη κινούμενη στο δικό σου ζώδιο, σε δυσμενή όψη με τον ανάδρομο Άρη στο ζενίθ του ωροσκοπίου σου, μαρτυρά πως άγεσαι από τις συνθήκες καθώς τα περιθώρια επιλογών που έχεις αυτή τη στιγμή μοιάζουν αρκετά περιορισμένα.

Ζυγός: Προσπαθείς να αφουγκραστείς τις τωρινές καταστάσεις για να αποφασίσεις πώς θα δράσεις. Ωστόσο υπάρχουν παρασκηνιακές ενέργειες που σε μπερδεύουν σε αδιέξοδα, ενώ εσύ από την άλλη είσαι ιδιαίτερα εριστικός με τους κοντινούς σου ανθρώπους. Επιπλέον, θα πρέπει να είσαι πιο προσεκτικός σήμερα στις μετακινήσεις σου, αλλά και στις συζητήσεις που θα κάνεις.

Σκορπιός: Παρά το γεγονός ότι η σημερινή ημέρα δίνει πρόσφορο έδαφος για να κυνηγήσεις τους στόχους σου και να ασχοληθείς με συλλογικές προσπάθειες, υπάρχουν εμπόδια πρακτικής φύσεως που βάζουν εν μέρει φρένο στις δικές σου επιδιώξεις.

Τοξότης: Η Σελήνη παραμένοντας στο ζενίθ του ωροσκοπίου σου, σχηματίζει δυσαρμονική όψη με τον ανάδρομο Άρη απέναντι από το δικό σου ζώδιο, κάτι που για σένα μαρτυρά πως οι ενέργειες που κάνεις ενδεχομένως να



θέσουν σε κίνδυνο την εικόνα που προβάλλεις.

Αιγόκερως: Η σημερινή ημέρα φέρνει κάποιες αναστατώσεις, παρά τα θετικά σημεία που υπάρχουν και εκμεταλλευόμενος αυτά μπορείς να ωφεληθείς. Ωστόσο υπάρχει η πιθανότητα να σε αφήσουν «ξεκρέμαστο» πρόσωπα στα οποία υπολόγιζες.

Υδροχόος: Υπάρχουν σημαντικές ανατροπές στα σχέδιά σου μέσα στον ορίζοντα της σημερινής ημέρας. Έτσι λοιπόν είναι προτιμότερο να κατευθύνεις τις προσπάθειές σου σε δημιουργικά κανάλια όπου μπορείς να δεις απτό αποτέλεσμα, αντί να ξοδεύεσαι σε παιχνίδια εντυπώσεων και εξουσίας στις διαπροσωπικές σου σχέσεις.

Ιχθείς: Ο ανάδρομος Άρης σε πολεμικά τοπία με τη Σελήνη απέναντί σου, δείχνει πως οι πολλές υποχρεώσεις που έχεις αναλάβει αυτό το διάστημα, σε αποκόπτουν από τις διαπροσωπικές σου σχέσεις, ενώ γενικότερα οι τωρινές συνθήκες μοιάζουν να σε πιέζουν ιδιαίτερα.

Παρατείνεται έως το τέλος του 2027 ο μηδενικός συντελεστής ΦΠΑ σε βασικά είδη



Την επέκταση της επιβολής μηδενικού συντελεστή Φόρου Προστιθέμενης Αξίας (ΦΠΑ) σε συγκεκριμένα βασικά είδη για ακόμη ένα έτος, από την 1η Ιανουαρίου έως και την 31η Δεκεμβρίου 2027, ανακοίνωσε το Τμήμα Φορολογίας.

Σύμφωνα με ανακοίνωση του Τμήματος, η παράταση προβλέπεται σε Διάταγμα του Υπουργικού Συμβουλίου ημερομηνίας 16 Οκτωβρίου 2026.

Το μέτρο αφορά, μεταξύ άλλων, το παιδικό γάλα σε υγρή μορφή και σε σκόνη, τις παιδικές πάνες και τις πάνες ενηλίκων, περιλαμβανομένων των σερβιετών ακράτειας, καθώς και τα προϊόντα γυναικείας υγιεινής προστασίας, όπως τα ταμπόν και οι σερβιέτες υγιεινής.

Στον κατάλογο των προϊόντων που θα εξακολουθήσουν να υπάγονται στον μηδενικό συντελεστή ΦΠΑ περιλαμβάνονται επίσης νωπά ή διατηρημένα με απλή ψύξη λαχανικά, καθώς και νωπά φρούτα.

Ειδικότερα, στα λαχανικά περιλαμβάνονται οι πατάτες, οι ντομάτες, τα κρεμμύδια, τα ασκαλώνια, τα σκόρδα, τα πράσα, τα λάχανα, τα κουνουπίδια, τα μπρόκολα, τα μαρούλια, τα ραδίκια, τα καρότα, τα γογγύλια, τα αγγούρια, τα μπιζέλια, τα φασόλια, οι μελιτζάνες, τα σέλινα, τα μανιτάρια, οι πιπεριές, το σπανάκι, οι αγκινάρες, οι κολοκύθες, τα κολοκύθια και άλλα συναφή προϊόντα που καθορίζονται στο Διάταγμα.

Όσον αφορά τα νωπά φρούτα, το μέτρο καλύπτει μπανάνες, σύκα, αβοκάντο, εσπεριδοειδή, όπως πορτοκάλια, μανταρίνια, κληιμεντίνες, φράπες, γκρέιπ-φρουτ, λεμόνια και γλυκολέμονα, καθώς και σταφύλια, πεπόνια, καρπούζια, μήλα, αχλάδια, βερίκοκα, ροδάκινα, κεράσια, νεκταρίνια, δαμάσκηνα, φράουλες και ακτινίδια.

Το Τμήμα Φορολογίας διευκρινίζει ότι η επέκταση του μέτρου ισχύει για την περίοδο από την 1η Ιανουαρίου του 2027 μέχρι και τις 31 Δεκεμβρίου του 2027, στη βάση των προνοιών του σχετικού Διατάγματος.

Πότε γυρίζουμε τα ρολόγια μια ώρα πίσω

Μία ώρα επιπλέον ύπνου θα κερδίσουμε την ερχόμενη Κυριακή, 25 Οκτωβρίου, καθώς επιστρέφει η χειμερινή ώρα και ολοκληρώνεται για φέτος η περίοδος εφαρμογής της θερινής ώρας.

Συγκεκριμένα, στις 04:00 τα ξημερώματα της Κυριακής, οι δείκτες των ρολογιών στην Κύπρο θα πρέπει να μετακινηθούν μία ώρα πίσω, ώστε να δείχνουν 03:00. Την αλλαγή επιβεβαίωσε με επίσημη ανακοίνωσή του το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, υπενθυμίζοντας ότι το μέτρο εφαρμόζεται σε όλα τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Με την επιστροφή στη χειμερινή ώρα, θα ξημερώνει νωρίτερα, αλλά παράλληλα θα σκοτεινιάζει πιο νωρίς το απόγευμα. Στα κινητά τηλέφωνα, στους υπολογιστές και στις περισσότερες σύγχρονες ηλεκτρονικές συσκευές η αλλαγή γίνεται αυτόματα, ενώ τα αναλογικά ρολόγια θα χρειαστούν χειροκίνητη ρύθμιση.

Πότε θα αλλάξει ξανά η ώρα;

Η επόμενη προγραμματισμένη αλλαγή θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 28 Μαρτίου 2027, όταν στις 03:00 τα ξημερώματα τα ρολόγια στην Κύπρο και την Ελλάδα θα μετακινηθούν μία ώρα μπροστά, δείχνοντας 04:00.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει ήδη δημοσιεύσει το χρονοδιάγραμμα αλλαγών μέχρι και το 2031, επιβεβαιώνοντας ότι, με βάση το ισχύον νομικό πλαίσιο, το σύστημα συνεχίζεται.

Γιατί αλλάζει η ώρα δύο φορές τον χρόνο;

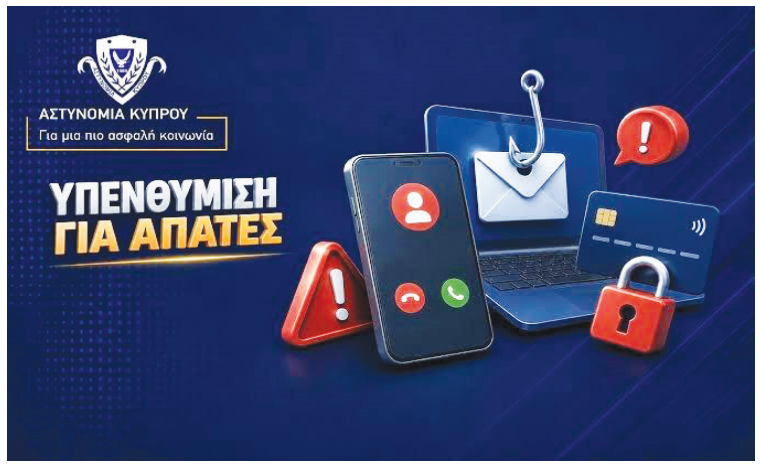
Η εφαρμογή της θερινής ώρας καθιερώθηκε με στόχο την καλύτερη αξιοποίηση του φυσικού φωτός κατά τους μήνες με μεγαλύτερη διάρκεια ημέρας, καθώς και τον περιορισμό της κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, το σύστημα ρυθμίζεται από την Οδηγία 2000/84/ΕΚ, η οποία προβλέπει τη μετάβαση στη θερινή ώρα την τελευταία Κυριακή του Μαρτίου και την επιστροφή στην κανονική, ή χειμερινή, ώρα την τελευταία Κυριακή του Οκτωβρίου.

Ωστόσο, τα ενεργειακά οφέλη της πρακτικής αμφισβητούνται, καθώς οι σύγχρονες συνθήκες κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας διαφέρουν σημαντικά από εκείνες των προηγούμενων δεκαετιών.

Προσοχή στις ηλεκτρονικές απάτες συστήνει η Αστυνομία

Περίμενε. Επαλήθευσε. Μην τσιμπήσεις



Η Αστυνομία Κύπρου, συμμετέχοντας στην διεθνή εκστρατεία ενημέρωσης της Interpol, καλεί το κοινό να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό απέναντι σε νέες μορφές ηλεκτρονικής απάτης, στις οποίες χρησιμοποιείται η Τεχνητή Νοημοσύνη για τη δημιουργία ή την αλλοίωση εικόνας, βίντεο και ήχου, με σκοπό την παραπλάνηση και την απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών πληροφοριών.

Σύμφωνα με ανακοίνωση της Αστυνομίας, λεγόμενα «deepfakes» επιτρέπουν στους επιτήδειους να μιμούνται με πειστικό τρόπο την εμφάνιση ή τη φωνή πραγματικών προσώπων, αξιοποιώντας ακόμη και μικρές ποσότητες υλικού που είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Μια ύποπτη επικοινωνία μπορεί να εμφανίζεται ως βιντεοκλήση από δήθεν συνάδελφο που ζητά τη μεταφορά χρημάτων, τηλεφώνημα από συγγενικό πρόσωπο που υποτίθεται ότι βρίσκεται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή διαδικτυακή γνωριμία που εξελίσσεται γρήγορα σε αίτημα οικονομικής βοήθειας

Οι απάτες αυτές δεν είναι πάντοτε εύκολο να αναγνωριστούν, καθώς τα μέσα που χρησιμοποιούνται μπορούν να εμφανίζονται ιδιαίτερα αληθοφανή. Για τον λόγο αυτό, το κοινό δεν πρέπει να βασίζεται αποκλειστικά στην εικόνα ή στη φωνή που βλέπει ή ακούει, ακόμη και όταν φαίνεται ότι προέρχονται από πρόσωπο που γνωρίζει.

Οι ενδείξεις που θα πρέπει να προβληματίσουν το κοινό είναι όταν ζητούν προσωπικά στοιχεία, κωδικούς ή χρήματα μέσω απρόσκλητης τηλεφωνικής κλήσης, βιντεοκλήσης ή διαδικτυακού μηνύματος, όταν επικαλούνται έκτακτη ανάγκη ή επείγουσα οικονομική υποχρέωση, όταν προκαλούν φόβο ή συναισθηματική αναστάτωση ή ζητούν να κρατηθεί η συνομιλία μυστική ή όταν υποδεικνύουν ασυνήθιστους τρόπους πληρωμής ή αποτρέπουν την επικοινωνία με άλλα πρόσωπα για επιβεβαίωση.

Η Αστυνομία καλεί το κοινό να μην ενεργεί βιαστικά, να τερματίζει την ύποπτη κλήση, να μην δίνει κωδικούς πρόσβασης, τραπεζικά δεδομένα ή άλλες προσωπικές πληροφορίες, να μην πραγματοποιεί μεταφορές χρημάτων χωρίς επαλήθευση, να συμφωνεί μια λέξη ασφαλείας με τα μέλη της οικογένειας ή άλλα πρόσωπα εμπιστοσύνης και να ενισχύει την ασφάλεια των λογαριασμών του.

Οι επιχειρήσεις καλούνται, επίσης, να εφαρμόζουν σαφείς διαδικασίες επαλήθευσης πριν από οικονομικές συναλλαγές ή τη διαβίβαση ευαίσθητων πληροφοριών, ακόμη και όταν τα σχετικά αιτήματα φαίνεται να προέρχονται από διευθυντικά στελέχη ή συνεργάτες.

Σημειώνεται ότι η ενημέρωση του κοινού για τις απάτες που αξιοποιούν την Τεχνητή Νοημοσύνη αποτελεί μέρος της ευρύτερης προσπάθειας για την πρόληψη του ηλεκτρονικού εγκλήματος. Στο πλαίσιο αυτό, η INTERPOL προωθεί τη διεθνή ενημερωτική εκστρατεία με το μήνυμα «Wait. Validate. Don't take the bait - Περίμενε. Επαλήθευσε. Μην τσιμπήσεις», επισημαίνοντας τους κινδύνους από την εγκληματική χρήση συνθετικών μέσων.

Σε περίπτωση που υποψιάζεται κάποιος ότι έχει ότι γίνει στόχος απάτης ή έχει εξαπατηθεί καλείται άμεσα να επικοινωνεί με την Αστυνομία και εάν έχετε πραγματοποιήσει πληρωμή να ενημερώνει το συντομότερο δυνατό και την τράπεζά του ώστε να εξεταστούν τα διαθέσιμα μέτρα περιορισμού της ζημιάς.

ΑΕΛ στην κορυφή, σημαντικές νίκες για Απόλλωνα και Ομόνοια 29Μ



Η ΑΕΛ ήταν μία από τις μεγάλες κερδισμένες της 6ης αγωνιστικής της Cyprus League by Stoiximan, καθώς πέρασε νικηφόρα από την έδρα της Ομόνοιας Αραδίππου με 2-0 και συνέχισε την ανοδική της πορεία στο πρωτάθλημα.

Οι «γαλαζοκίτρινοι» πήραν ένα πολύτιμο τρίποντο, επιβεβαιώνοντας την καλή τους κατάσταση και διατηρώντας την παρουσία τους στις υψηλές θέσεις της βαθμολογίας. Η Ομόνοια Αραδίππου, από την άλλη, δεν κατάφερε να αξιοποιήσει την έδρα της και καλείται να αντιδράσει στη συνέχεια.

Σημαντική νίκη πέτυχε και ο Απόλλωνας, ο οποίος επικράτησε με 4-2 της Νέας Σαλαμίνας σε ένα παιχνίδι με αρκετά γκολ και έντονο ενδιαφέρον. Οι «κυανόλευκοι» πρόσθεσαν τρεις βαθμούς στη συγκομιδή τους και έστειλαν θετικά μηνύματα, ενώ η Νέα Σαλαμίνα καλείται να βελτιώσει την αμυντική της λειτουργία μετά τα τέσσερα γκολ που δέχθηκε.

Στο άλλο παιχνίδι του Σαββάτου, η Krasava ΕΝΥ πήρε μια σημαντική νίκη με 2-1 απέναντι στην Καρμιώτισσα. Το αποτέλεσμα δίνει βαθμολογική ανάσα στην ομάδα του Ύψωνα, την ώρα που η Καρμιώτισσα έχασε την ευκαιρία να κερδίσει έδαφος.

Την Κυριακή, Άρης και ΑΕΚ συμβιβάστηκαν στην ισοπαλία 1-1 στο «Alphamega», σε ένα αποτέλεσμα που διατήρησε το ενδιαφέρον στη μάχη των υψηλών θέσεων. Η ΑΕΚ πρόσθεσε έναν βαθμό, ενώ ο Άρης είχε την ευκαιρία να διεκδικήσει περισσότερα μπροστά στο κοινό του.

Σπουδαίας βαθμολογικής σημασίας ήταν και η επικράτηση της Ομόνοιας 29Μ με 1-0 επί της Ανόρθωσης. Οι «πράσινοι» πανηγύρισαν ένα τρίποντο που μπορεί να αποδειχθεί καθοριστικό στη μάχη για απομάκρυνση από τις χαμηλές θέσεις, την ώρα που η «Κυρία» συνεχίζει να προβληματίζει με την εικόνα και τα αποτελέσματά της.

Σε ένα τρομερό παιχνίδι, η Ομόνοια εξήλθε ισόπαλη 2-2 με τον Ολυμπιακό στο ΓΣΠ, στην αναμέτρηση με την οποία έριξε την αυλαία της 6ης αγωνιστικής Cyprus League by Stoiximan.

Ο «Τακτακαλάς» έβαλε δύσκολα στην περσινή πρωταθλήτρια, η οποία χρειάστηκε γκολ στο 12ο λεπτό των καθυστερήσεων για να αποφύγει την ήττα, όχι όμως τη γκέλα.

Ένα πραγματικό ντέρμπι ανάμεσα σε Πάφος FC και ΑΠΟΕΛ, με τον δείκτη όμως να μένει κολλημένος στο... μηδέν. Οι δυο ομάδες τα έδωσαν όλα στο «Στέλιος Κυριακίδης», για την 6η αγωνιστική, έφτιαξαν πολλές ευκαιρίες όμως καμία δεν μπόρεσε να σκοράρει. Στους 11 βαθμούς πλέον οι γηπεδούχοι, στους 8 οι φιλοξενούμενοι.

6η αγωνιστική
Σάββατο 17.10.2026
Krasava ΕΝΥ - Καρμιώτισσα 2-1
Απόλλων Νέα Σαλαμίνα 4-2
Κυριακή 18.10.2026
Ομόνοια Αραδίππου - ΑΕΛ 0-2
Ομόνοια 29Μ-Ανόρθωση 1-0
Άρης-ΑΕΚ 1-1
Δευτέρα 19.10.2026
Πάφος FC-ΑΠΟΕΛ 0-0
Ομόνοια-Ολυμπιακός 2-2

Γ΄ Κατηγορία

Στην κορυφή τα Λειβάδια με 10 βαθμούς

Στην τέταρτη αγωνιστική μπήκε το πρόγραμμα του Πρωταθλήματος Γ' Κατηγορίας και στα αξιοσημείωτα καταγράφεται το γεγονός ότι καμία ομάδα δεν κατάφερε να συγκεντρώσει το απόλυτο των βαθμών.

Μόνη στην κορυφή η ομάδα FC Λειβάδια που έφθασε στους δέκα βαθμούς μετά το εντυπωσιακό 7-1 επί του ΠΟ Αχυρώνα Ονήσιλου.

Συνοπτικά τα σημερινά αποτελέσματα:

Κέδρος - Εθνικός Λατσιών 0-0
Οθέλλος Αθηαίνου - ΑΕΚ Κελλιών 2-0
Ασπίς Πύλας - Ανόρθωση Μουτταγιάκας 0-2
FC Λειβάδια - ΠΟ Αχυρώνας Ονήσιλος 7-1
ΠΟ Ορμήδειας - Αλκή 0-2
ΘΟΪ Λακατάμιας - Ομόνοια Ψευδά 0-1
Εθνικός Άσσιας - ΑΕΝ 5-1

Ο αγώνας ΑΕΖ Ζακακίου - Ξυλοφάγου FC δεν θα διεξαχθεί λόγω αποχώρησης της ΑΕΖ.



Β΄ Κατηγορία: Συμβιβασμός ανάμεσα σε Διγενή Μόρφου και Χαλκάνορα

Η ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου έφυγε με το ''διπλό'' από το Δασάκι επικρατώντας του Εθνικού Άχνας (0-1)! Με άνετες εντός έδρας νίκες συνέχισαν την πορεία τους οι Δόξα και ΠΑΕΕΚ που νίκησαν την Αγία Νάπα (3-0) και ΑΕΠ Πολεμιδιών (4-0), αντίστοιχα.

Εντός έδρας νίκη και για τον Ερμή σε βάρος της ΜΕΑΠ με σκορ 2-0. Την πρώτη της νίκη και μαζί τους πρώτους της βαθμούς στο πρωτάθλημα πανηγύρισε η Αναγέννηση Δερύνειας στην έδρα του Σπάρτακου Κιτίου (2-3). Στη μοναδική ισοπαλία της ημέρας, Ακρίτας και Ηρακλής Γερολάκκου έμειναν στη λευκή ισοπαλία (0-0).

Με πέναλτι στα τελευταία λεπτά, όπως και στον προηγούμενο αγώνα με την Αγία Νάπα, η ΕΝΠ έκαμψε την αντίσταση του ΑΣΙΛ νικώντας τον με λυτρωτικό τρόπο με σκορ 2-1! Σε ένα μοιρασμένο πρώτο μέρος οι δύο ομάδες πήγαν στα αποδυτήρια ισόπαλες με σκορ 1-1.

Η τέταρτη αγωνιστική του πρωταθλήματος Β' κατηγορίας ολοκληρώθηκε με τον αγώνα που έγινε στο στάδιο του ΘΟΪ Λακατάμιας όπου ο Διγενής Μόρφου υποδέχθηκε τον Χαλκάνορα. Οι φιλοξενούμενοι προηγήθηκαν στο 77΄με τον Κουρτίδη αλλά οι γηπεδούχοι στο 86΄ ισοφάρισαν με τον Νεοφύτου και έμειναν έτσι στο ισόπαλο 1-1.



Ακρίτας Χλώρακας 0-0 Ηρακλής Γερολάκκου
Δόξα Κατωκοπιάς 3-0 Αγία Νάπα
Σπάρτακος Κιτίου 2-3 Αναγέννηση Δερύνειας
Εθνικός Άχνας 0-1 ΑΠΕΑ Ακρωτηρίου
Ερμής Αραδίππου 2-0 ΜΕΑΠ
ΠΑΕΕΚ 4-0 ΑΕΠ Πολεμιδιών
Διγενής Μόρφου 1-1 Χαλκάνορας
Ένωση Νέων Παραλιμνίου 2-1 ΑΣΙΛ

Αποτελέσματα 9ης Αγωνιστικής Πρωταθλήματος ΕΠΟΠΛ – Cyview – Vandex

ΘΟΙ Καπέδων – ΕΘΝΙΚΟΣ Δευτεράς 2 - 6
ΕΥΑΓΟΡΑΣ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΗΣ Αγίων Τριμιθιάς – Ε.Ν.Αγίας Βαρβάρας 3 - 1
ΠΑΡΘΕΝΩΝΑΣ Προσφυγών Λατσιών – Ο ΚΟΡΜΑΚΙΤΗΣ 1 – 3
ΑΠΟΠ Παλαιχωρίου – ΑΤΕ/ΠΕΚ Εργατών 0 - 7
ΣΤΑΥΡΑΕΤΟΣ Κλήρου – ΠΑΟ Κάτω Μονής 4 - 1



Συνεχίζεται ο διάλογος για μια επωφελή συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση

Συνεχίζεται ο διάλογος για τη συνταξιοδοτική μεταρρύθμιση στο πλαίσιο του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος.

Μετά την υιοθέτηση των παρεμβάσεων της ΣΕΚ και γενικότερα του συνδικαλιστικού κινήματος, σε ό,τι αφορά την ανάγκη βελτίωσης των προνοιών του νομοσχεδίου για το Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων και τον πρώτο πυλώνα, έχει αποσταλεί στους κοινωνικούς εταίρους το αναθεωρημένο νομοσχέδιο, στο οποίο περιλαμβάνονται βελτιωτικές ρυθμίσεις. Με τη συνέχιση του διαλόγου, αναμένεται να προκύψουν ακόμη περισσότερες βελτιώσεις, οι οποίες θα συμβάλουν στην επάρκεια των συντάξεων.

Η ΣΕΚ συνεχίζει τις προσπάθειές της, ενόψει και επόμενης συνεδρίασης του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος, αύριο Πέμπτη, με στόχο η μεταρρύθμιση να αποβεί επωφελής για το σύνολο των συνταξιούχων, τόσο των σημερινών όσο και των μελλοντικών.

Υπενθυμίζεται ότι, μεταξύ των θεμάτων για τα οποία η ΣΕΚ έχει καταθέσει συγκεκριμένες προτάσεις, περιλαμβάνονται ο δεύτερος πυλώνας, που αφορά τα Ταμεία Προνοίας, η ανάγκη ενίσχυσης της κοινωνικής παρέμβασης του κράτους στον πυλώνα 0 και της στήριξης των χαμηλοσυνταξιούχων, η αποκατάσταση της αδικίας σε βάρος των ανδρών που χήρευσαν πριν από την 1η Ιανουαρίου 2018, καθώς και η διευθέτηση του ζητήματος της αναλογιστικής αναπροσαρμογής του 12%.

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 απαράδεκτα φαινόμενα που δεν έχουν καμιά θέση στην αγορά εργασίας.

Καλέστε στο 77-77-55-75



Εργατικά ατυχήματα και ψυχική υγεία:

Τα στοιχεία αναδεικνύουν την ανάγκη για εντατικοποίηση της πρόληψης

Η έναρξη της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία σηματοδοτήθηκε με την τελετή έναρξης που πραγματοποιήθηκε προχθές Δευτέρα 19 Σεπτεμβρίου στην παρουσία των κοινωνικών εταίρων, στο πλαίσιο της οποίας αναδείχθηκε η σημασία της προστασίας της σωματικής και ψυχικής υγείας των εργαζομένων, καθώς και της πρόληψης των εργατικών ατυχημάτων.

Στην Κύπρο, τα στοιχεία για τα εργατικά ατυχήματα καταγράφουν βελτίωση σε σχέση με προηγούμενα χρόνια, χωρίς ωστόσο να δικαιολογείται εφησυχασμός.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στους κλάδους όπου καταγράφεται σημαντικός αριθμός περιστατικών. Το 2025, στις Κατασκευές σημειώθηκαν 230 εργατικά ατυχήματα, ποσοστό 18% του συνόλου. Στη Μεταποίηση καταγράφηκαν 226 ατυχήματα, ποσοστό 17,7%, ενώ στην Ξενοδοχειακή Βιομηχανία σημειώθηκαν 223 ατυχήματα, ποσοστό 17,5%. Τα δεδομένα αναδεικνύουν τη σημασία της προσαρμογής των μέτρων πρόληψης στις ιδιαίτερες συνθήκες και στους κινδύνους κάθε επαγγελματικού κλάδου.

Παράλληλα, η μακροπρόθεσμη εξέλιξη των δεικτών παρουσιάζει θετική εικόνα. Μεταξύ 2014 και 2025, ο Δείκτης Ατυχημάτων μειώθηκε κατά 48,4%, ενώ ο συνολικός αριθμός των εργατικών ατυχημάτων υποχώρησε κατά 21,1%. Το 2025, σε σύγκριση με το 2024, ο Δείκτης Ατυχημάτων μειώθηκε κατά 7,2% και ο αριθμός των ατυχημάτων κατά 3,7%.

Η πρόοδος αυτή επιβεβαιώνει τη σημασία της συστηματικής εφαρμογής μέτρων προστασίας και της διαρκούς παρακολούθησης των επαγγελματικών κινδύνων. Η περαιτέρω βελτίωση απαιτεί συνέπεια, αποτελεσματικούς ελέγχους και συνεχή ενημέρωση και εκπαίδευση, ώστε η πρόληψη να μετατραπεί σε σταθερό χαρακτηριστικό της καθημερινής εργασίας.

Στο πλαίσιο αυτό, η ευρωπαϊκή εκστρατεία 2026-



2028 δημιουργεί ευκαιρίες για την ενίσχυση του κοινωνικού διαλόγου και την ανάπτυξη παρεμβάσεων που θα αντιμετωπίζουν τόσο τους σωματικούς όσο και τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους. Η πρόκληση για όλους τους εμπλεκόμενους φορείς επιτάσσει να διατηρήσουν την πρόληψη στο επίκεντρο των πολιτικών και των καθημερινών πρακτικών στους χώρους εργασίας, διασφαλίζοντας ότι η σωματική προστασία, η ψυχική υγεία και η αξιοπρέπεια των εργαζομένων αντιμετωπίζονται ως αλληλένδετες προτεραιότητες.

Στο πλαίσιο της τελετής απονεμήθηκαν, επίσης βραβεία στους Διαγωνισμούς Παραδειγμάτων Καλής Πρακτικής σε Επιχειρήσεις, Σχολικής Αφίσας και Σχολικών Παραδειγμάτων Καλής Πρακτικής, τους οποίους προκήρυξε και φέτος το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας.

Τη ΣΕΚ εκπροσώπησαν ο Γραμματέας Διεθνών Σχέσεων Χαράλαμπος Αυγουστή και ο Υπεύθυνος Ασφάλειας και Υγείας Ευάγγελος Ευαγγέλου.

Ανακοίνωση Ο.Υ.Υ.Κ. – Σ.Ε.Κ.

Οι συλλογικές συμβάσεις διασφαλίζουν την επάρκεια και την ποιότητα του νοσηλευτικού προσωπικού

Η Ομοσπονδία Υπαλλήλων Υπηρεσιών Κύπρου (Ο.Υ.Υ.Κ. – Σ.Ε.Κ.), η οποία εκπροσωπεί την πλειοψηφία των νοσηλευτών και των μαιών που εργάζονται στα ιδιωτικά νοσηλευτήρια της Κύπρου, κατέθεσε τις απόψεις της για το θέμα της εισαγωγής νοσηλευτικού προσωπικού από τρίτες χώρες, την περασμένη Πέμπτη 15 Οκτωβρίου 2026 στη συνεδρία της Επιτροπής Υγείας της Βουλής.

Ο Γενικός Γραμματέας της Ο.Υ.Υ.Κ. – Σ.Ε.Κ., Μιχάλης Καζαμίας, έκανε αναδρομή στο πρόσφατο παρελθόν και αναφέρθηκε στον τρόπο με τον οποίο οι χαμηλοί μισθοί και οι εξευτελιστικοί όροι εργοδότησης που προσφέρονταν από μερίδα εργοδοτών στους νοσηλευτές και τις μαίες κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης επηρέασαν αρνητικά την προσέλκυση νέων στο επάγγελμα, αποθαρρύνοντάς τους από το να ακολουθήσουν σπουδές στον τομέα της νοσηλευτικής.



Παράλληλα, εστίασε στο γεγονός ότι περίπου 1.500 Κύπριοι νοσηλευτές επέλεξαν να εγκαταλείψουν το επάγγελμα, μεταξύ άλλων, λόγω των συνθηκών εργασίας που επικρατούν σε αρκετά ιδιωτικά νοσοκομεία.

Τόνισε ότι, παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξημένο ενδιαφέρον από αποφοίτους λυκείων για σπουδές στη νοσηλευτική, λόγω της ουσιαστικής βελτίωσης των όρων απασχόλησης, οι οποίοι αναμένεται να υπερκαλύψουν τις ανάγκες σε νοσηλευτικό προσωπικό, υπάρχει ο κίνδυνος πολλοί από αυτούς να επιλέξουν τελικά να μην ασκήσουν το επάγγελμα.

Αυτό ενδέχεται να συμβεί εάν η εισαγωγή νοσηλευτών από τρίτες χώρες οδηγήσει σε υπερπροσφορά νοσηλευτικού προσωπικού, με αποτέλεσμα ορισμένοι εργοδότες να επιχειρήσουν να μειώσουν τους υφιστάμενους μισθούς και τα ωφελήματα. Μια τέτοια εξέλιξη θα μπορούσε να αποθαρρύνει τη νέα γενιά από την άσκηση του επαγγέλματος και να οδηγήσει εκ νέου τον νοσηλευτικό κλάδο σε έναν φαύλο κύκλο, αντίστοιχο με εκείνον που παρατηρήθηκε κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης.

Η θέση της Ο.Υ.Υ.Κ. – Σ.Ε.Κ. είναι σαφής και ξεκάθαρη όσον αφορά τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας στον νοσηλευτικό κλάδο, τον περιορισμό των αποχωρήσεων επαγγελματιών από τον τομέα και την προσέλκυση νέων στο επάγγελμα. Οι συλλογικές συμβάσεις θα διασφαλίζουν αξιοπρεπείς και ποιοτικούς όρους εργοδότησης για το σύνολο των νοσηλευτών.

Δεν μπορεί να γίνει ανεκτή οποιαδήποτε έκπτωση στην ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας προς τους ασθενείς. Η ποιότητα διασφαλίζεται μέσω της επιστημονικής γνώσης και της πολύ καλής γνώσης της ελληνικής γλώσσας από το νοσηλευτικό προσωπικό.

Η καλή γνώση της ελληνικής γλώσσας δεν αποτελεί πρόσθετο προσόν, αλλά αναγκαίο εργαλείο για την ασφάλεια των ασθενών και την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ όλων των ιατρικών και παραϊατρικών ομάδων.

Η Ο.Υ.Υ.Κ. – Σ.Ε.Κ., συνεχίζει την προσπάθεια, ώστε το επάγγελμα του νοσηλευτή να διασφαλιστεί και να αναδειχθεί περαιτέρω, μεταξύ άλλων, μέσα από την ενίσχυση του ρόλου και της αξιοπρέπειας στην εργασία.