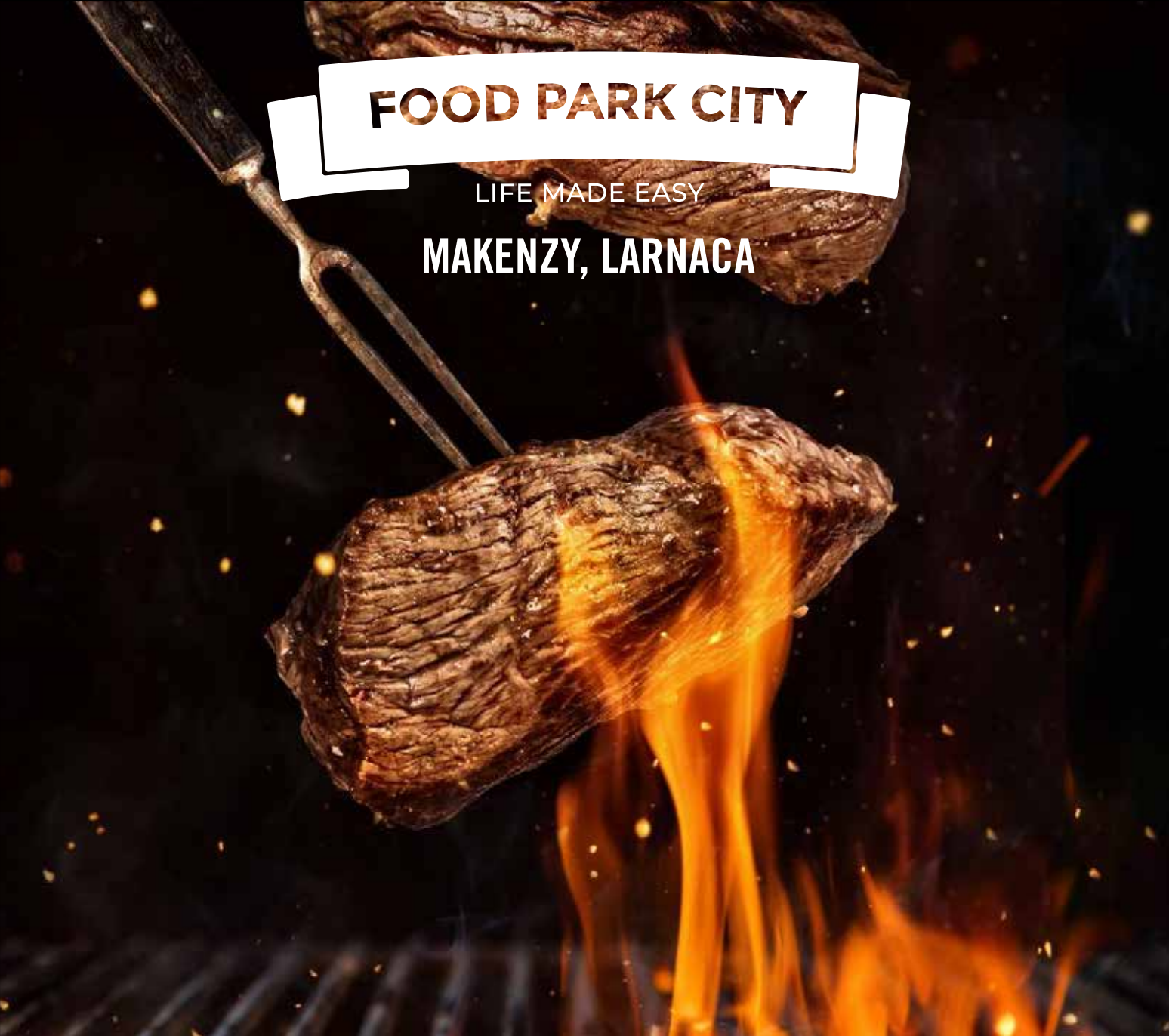


ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ | ΤΕΥΧΟΣ 79^ο | ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2021

L.A V^oice

Larnaca's Alternative

FREE PRESS



FOOD PARK CITY

LIFE MADE EASY

MAKENZY, LARNACA

ΤΟ FOOD PARK CITY ΗΡΘΕ ΣΤΗ ΛΑΡΝΑΚΑ!

Απολαύστε τις απόλυτες street-food συνταγές έχοντας θέα στη θάλασσα και συγκεκριμένα την παραλία Μακένζυ. Μια “value for money” επιλογή για όλη την οικογένεια, που συνδυάζει το καλό φαγητό και τη διασκέδαση.

Tasos Mitsopoulos Avenue, 6028, Makenzy

www.foodparkcity.com.cy | 24 724200



Βασιλεία Παύλου. Γεννήθηκε στις 23 Ιανουαρίου 1992 στην Μεγάλη Βρετανία. Μετά την αποφοίτησή της από την Αμερικάνικη Ακαδημία Λάρνακας, ακολούθησε Καλές Τέχνες στο London College of Fashion στο Λονδίνο. Εκεί βραβεύτηκε δύο φορές με, μια στο Pixel-Based Image Manipulation και μια στο Life Drawing. Συνέχισε τις σπουδές της στο Πανεπιστήμιο του Warwick και το 2015 πήρε το πτυχίο της στην Ιστορία της Τέχνης. Κατά την διάρκεια των σπουδών της έκανε ένα χρόνο στο πανεπιστήμιο της Μπολόνιας στην Ιταλία, όπου κατάφερε να βιώσει από πρώτο χέρι τα έργα των παλαιών δασκάλων της Τέχνης. Από το 2016 έχει εργαστεί ως Εκπαιδευτικός σε σχολεία μέσης εκπαίδευσης στο Λονδίνο και Birmingham, με ειδικότητα στην Θεραπευτική Εικαστική Τέχνη. Πιο πρόσφατα εργάστηκε ως καθηγήτρια Τέχνης και Κεραμικής σε ένα από τα καλύτερα ιδιωτικά σχολεία στο Hampstead του Λονδίνου. Σήμερα βρίσκεται στην Κύπρο και φτιάχνει δικές της Κεραμικές δημιουργίες, τις οποίες μπορείτε να δείτε στο: **Instagram: @itsamudworld**
Επικοινωνία: **Email: vassiliapavlou@hotmail.com**

ΘΕΜΑΤΑ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΓΑΛΑΝΟΥ
Η ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΗ ΦΩΝΗ
ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ
ΚΥΠΡΟΥ

8 **ΕΥΗΜΕΡΙΑ:**
ΤΟΣΟ ΕΥΗΧΗ, ΤΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΗ!

10 **ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΕΣ**
ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

12 **ΟΙ ΕΞΙ ΕΚΛΕΚΤΟΙ ΒΟΥΛΕΥΤΕΣ**
ΤΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

22 **ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ**

Σπιτικά φαγητά & γλυκά της Ελένης

*η παράδοση
στο σπίτι σας!*



Κοντά μας θα βρείτε σε ταψιά διαστ.18cm x 24cm ποικιλία από σπιτικά φαγητά με αγνά φρέσκα υλικά, φτιαγμένα πάντοτε με αγάπη και μεράκι.

Επίσης μπορείτε να προμηθευτείτε τα νόστιμα προμαγειρέμενα εδέσματα μας στα ταψιά να τα διατηρήσετε στην κατάψυξη και να τα απολαύσετε όποτε εσείς επιθυμείτε.

Μακαρόνια του φούρνου, Μουσακάς, Κεφτέδες, Κανελόνια, Κουπέπια και άλλα είναι μερικές από τις νοστιμιές μας.

Διαθέτουμε επίσης διάφορες γλυκές και αλμυρές δημιουργίες όπως μπλόπιτες, αναρόπιτες, μπακλαβαδάκια, ελιωτές, νησίσσιμα φοινικότα, κέικ ανανά με καραμελέ, χαλβάς και όχι μόνο.

Για περισσότερες πληροφορίες τηλ. **99159787**

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Sun Explorer Ltd

ΕΚΔΟΤΡΙΑ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Γεωργία Ιωαννίδου

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Αντρέας Κούνιος, Βάσος Βάσου, Λούης Περεντός,
Παναγιώτα Σύζινου, Παυλίνα Χαγιάννη, Νίκος Αντωνιάδης,
Νανά Ασμένη Παύλου, Μαρία Βασιλείου, Ιωάννα Πιτσιλλή,
Χάρης Αντωνίου, Αστέρω Ουρανοκατέβατου.

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ:

Τηλ. 99728877

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

Nea Estia Printigns & Design

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PRINT XPRESS LTD

ΕΔΡΑ

Σταδίου 78, Αυγούλα Court, κατάστημα 3, 6020, Λάρνακα

Τηλ. 99659505 / Φαξ. 24664400

e-mail: lavoicet.freepress@cvtanet.com.cy

F: L.A Voice - Larnaka's Alternative Newspaper

ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ



ΕΣΤΙΑ ΑΤΔ, Ζήνωνος Κιτέως 5

Οργανισμός Νεολαίας Λεωφ. Γρηγόρη Αυξεντίου

Ψησταριά ΣΑΒΒΑΣ ΛΥΣΙΩΤΗΣ, Γλάδστωνος 6

ALEXANDER COLLEGE

ΔΗ.ΒΑ, Παύλου Κριναίου 22 (παρά το νέο νοσοκομείο)

Exada Convenience Store, kritis 1, Aradippou (Krasa)

Περίπτερο Α. ΑΓΑΜΕΜΝΩΝΟΣ, Κων/νου Παλαιολόγου, Λάρνακα

Περίπτερο Πάρε Δώσε, Κόκκινες, Λάρνακα

Περίπτερο Constantinos, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού (έναντι Debenhams)

Περίπτερο Αης Γιάννης, Σωτ. Κλεάνθους & Φλ. Κουλέντη

Περίπτερο JAKS, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού 87B

Χριστάκης Κασπαρής, Μακαρίου 26

Ονειροπωλείο, Λεωφόρος Φανερωμένης 131 Λάρνακα

POINT KIOSKS, Λεωφόρος Φανερωμένης 1

Αραδίππου

Περίπτερο Candy Break, Κυριάκου Μάτση 120

Κίτι

SoEasy Stores Αρξ. Μακαρίου 110

Δρομολαξιά

POINT KIOSKS, Ελευθερίας 51

Ορμήδεια

Περίπτερο Ηλίας

Λιβάδια

4 Wizard Kiosk, Ανδρέα Κάλβου 8

Καλό Χωριό

Βιβλιοπωλείο, Η Κιβωτός, Άσσιας 14

Ώρα για πράξεις

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Πέρασαν κιόλας 5 χρόνια... και την παλιά Βουλή διαδέχτηκε η νέα Βουλή.

Καινούριο αίμα ήρθε να προστεθεί μαζί με παλιούς γνώριμους ζωντανεύοντας την ελπίδα, με την ευχή να υπάρξει αλλαγή προς το καλύτερο σε όλους τους τομείς.

Μακριά από σκάνδαλα, διαφθορά και οτιδήποτε άλλο αρνητικό ταλανίζει τον τόπο μας.

Πρέπει να σταματήσει η απαξίωση που υπάρχει στο θεσμό αυτό. Χρειάζεται να αποκατασταθεί η χαμένη εμπιστοσύνη των πολιτών στα πρόσωπα όλων αυτών που κατέχουν εξουσίες.

Επιτέλους είναι καιρός να πορευθούμε όλοι μαζί για να υπάρχει μέλλον, ένα αύριο καλύτερο για εμάς και τα παιδιά μας, μία αξιοπρεπή ζωή για τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Καλύτερες συνθήκες σε όλα για όλους.

Ζητάμε απλά τα αυτονόητα ώστε να υπάρχει ευημερία στο νησί μας.

Ακούει κανείς; Επιβάλλεται να αφουγκράζεστε.

Καλή επιτυχία και δύναμη στους εκλεγέντες που καλούνται να επιτελέσουν ένα δύσκολο έργο.

Δίπλα σας σε ότι χρειαστείτε. Απέναντί σας αν δεν είστε συνεπείς σε όσα μας τάξατε.

Οι εκλογές αποτελούν ήδη παρελθόν.

Ώρα για πράξεις.



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, η αντιγραφή και γενικότερα η μετάδοση με οποιοδήποτε τρόπο και μέσο μέρους ή ολόκληρης της ύλης της εφημερίδας χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

Διάκριση της Ideaseven στα Cyprus Digital Marketing Awards 2020



Τώρα πλέον και τα αγάλματα έχουν φωνή!!

Η IDEASEVEN τιμήθηκε με bronze award κατά την διαδικτυακή τελετή απονομής που διοργάνωσε η BOUSSIAS Cyprus και το Γραφείο Τύπου & Πληροφοριών, στις 5 Μαΐου 2021.

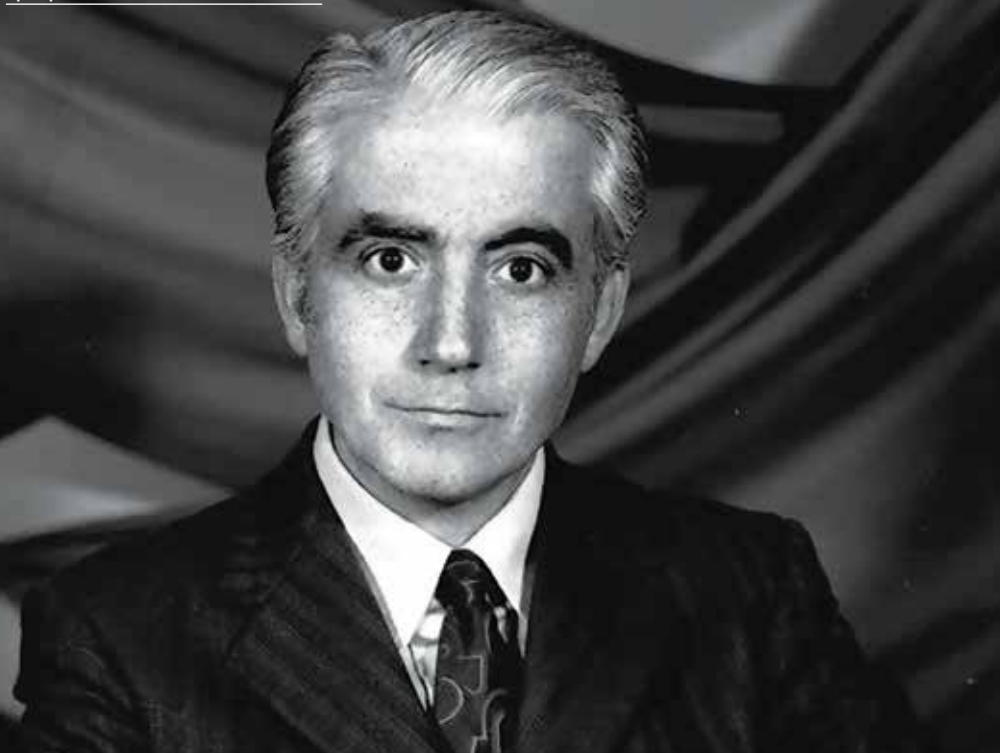
Η Ideaseven βραβεύτηκε για το έργο Storytelling Statues, όπου με τη χρήση ψηφιακής τεχνολογίας κωδικών ταχείας απόκρισης (QR – Quick Response Code), δίνουν φωνή στα αγάλματα να διηγηθούν τη δική τους ιστορία!

Η Ideaseven ιδρύθηκε το 2005 και συγκαταλέγεται ανάμεσα στις καλύτερες εταιρείες ψηφιακών υπηρεσιών στην Κύπρο. Τα τελευταία 15 χρόνια δραστηριοποιείται και καινοτομεί στον τομέα της ψηφιακής τεχνολογίας προσφέροντας ολοκληρωμένα πακέτα ψηφιακής προβολής και επικοινωνίας, προσαρμοσμένα στις ανάγκες της κάθε επιχείρησης.



ΚΩΣΤΗΣ ΚΩΣΤΕΑΣ (1925-2021)

Γράφει ο ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ



Ο Κωστής Κωστέας, γεννήθηκε στη Λύση. Ασχολήθηκε με πάθος με τη βυζαντινή μουσική, με τη σύνθεση κυπριακών τραγουδιών, με τη διδασκαλία και διεύθυνση χορωδίας,

Ο Κωστής Κωστέας ίδρυσε το Συγκρότημα Καλλιτεχνών Λύσης (ΣΥΚΑΛΥ) το 1961, που πρόβαλε τον πολιτισμό μας στην Κύπρο και στο εξωτερικό.

Έγραφε μουσική και τραγούδια που παρουσιάστηκαν στην τηλεόραση και το ραδιόφωνο καθώς και για έργα τα οποία ο Οργανισμός Θεατρικής Αναπτύξεως Κύπρου (ΟΘΑΚ) ανέβασε στην Κύπρο, την Ελλάδα και την Αγγλία. Έγραψε επίσης μουσική και τραγούδια.

Ήταν από τους λίγους κι εκλεκτούς που έδωσαν αξία στην Κύπρο.

Στις φωτογραφίες μας τον βλέπουμε σε μια από τις εξορμήσεις του με τον ΟΘΑΚ στο εξωτερικό, καθώς και από εκδηλώσεις στις Λάρνακα.



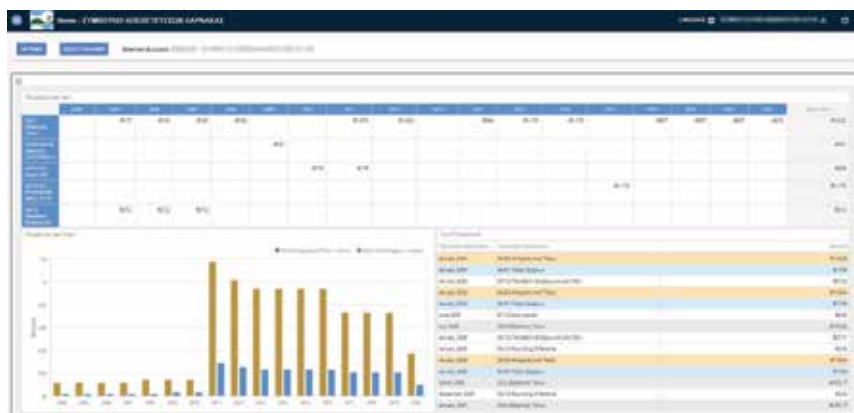
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΠΥΛΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΕΩΝ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



Το ΣΑΛ προχωρά στην εφαρμογή Διαδικτυακής Πύλης Εξυπηρέτησης (Web Portal) και στοχεύει στη βελτίωση της ηλεκτρονικής εξυπηρέτησης κάθε φορολογούμενου πολίτη. Χρονοβόρες και γραφειοκρατικές διαδικασίες που τώρα απαιτούν τη φυσική παρουσία των πολιτών στα Γραφεία του ΣΑΛ, θα μπορούν να διεκπεραιώνονται μέσω της Διαδικτυακής Πύλης από τον υπολογιστή ή από το κινητό.

Οι δυνατότητες που παρέχονται προς τους πολίτες είναι:

- ◆ Προσωπικό προφίλ με δυνατότητα αλλαγής στοιχείων
- ◆ Υποβολή ηλεκτρονικών αιτημάτων
- ◆ Ηλεκτρονική επικοινωνία – Αρχείο μηνυμάτων
- ◆ Ηλεκτρονικές πληροφορίες
- ◆ Συγκεντρωτικές πληροφορίες χρηματοοικονομικών συναλλαγών
- ◆ Πληροφορίες λογαριασμών
- ◆ Ηλεκτρονική υποβολή αιτήσεων για έκδοση άδειας κατασκευής Ιδιωτικής Υπονόμου Οικοδομής (Ι.Υ.Ο).



Η Πύλη Εξυπηρέτησης θα τεθεί σε λειτουργία τον Ιούλιο 2021



ΦΩΤΟ: FREE DOWNLOAD FROM PEXELS

Μέθοδοι Διδασκαλίας που Οδηγούν στην Ευημερία των Νέων!

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ο τρόπος με τον οποίο έχει μετρηθεί η «Ευημερία». Οικονομολόγοι και στατιστικοί ανά τον κόσμο χρησιμοποιούν διάφορες μεθόδους για την παρακολούθηση της οικονομικής ανάπτυξης. Το πιο γνωστό από αυτά μετρά τρεις σημαντικούς παράγοντες: την ανεργία, τη φτώχεια και το κατά κεφαλήν εισόδημα. Κατ' επέκταση, οι τρεις παράγοντες που μέτρησε η παρούσα μελέτη επικεντρώνονται στα πιο κάτω:

Με τις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι καθηγητές μου:

1. Γίνονται ανταγωνιστικός για να αποφύγω την Ανεργία
2. Γίνονται ανταγωνιστικός για να αποφύγω τη Φτώχεια
3. Γίνονται ανταγωνιστικός για να συμβάλω στην Παραγωγικότητα και την Αύξηση του Κατά Κεφαλήν Εισοδήματος

Με βάση τα πιο πάνω, η μελέτη κατέδειξε ότι:

- Οι καθηγητές που ενθαρρύνουν τους φοιτητές μέσα στην τάξη
- Οι καθηγητές που κάνουν ερωτήσεις και αναπτύσσουν το θέμα μέσα στην τάξη
- Οι καθηγητές που ενθαρρύνουν τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών
- Οι καθηγητές που ενθαρρύνουν τους μαθητές να γίνονται οι «δάσκαλοι» μέσα στην τάξη (να οδηγούν το μάθημα)
- Οι καθηγητές που ενθαρρύνουν την πρακτική εργασία

οδηγούν τους μαθητές/φοιτητές τους σε μονοπάτια ευημερίας.

Εύχομαι και στην πατρίδα μας, τα πιο πάνω αποτελέσματα να αγκαλιαστούν τόσο από την Πολιτεία, όσο και από τον κάθε διδάσκαλο ξεχωριστά. Αν η κάθε τάξη αναπτύξει τα πιο πάνω σε μόνιμη βάση, ως μέρος μιας μακρόχρονης και ασταμάτητης προσπάθειας, τότε η νέα γενιά θα έχει μέλλον. Ένα μέλλον, που πρώτοι εμείς οφείλουμε να τους ανοίξουμε το δρόμο.

ΜΕΛΕΤΗ - ΕΡΕΥΝΑ: ΝΙΚΟΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ L.A. VOICE

Ευημερία! Μια τόσο εύχρη λέξη, μα συνάμα, τόσο δύσκολο να επιτευχθεί!

Γιατί; Και κυρίως, τι μπορούμε να κάνουμε για να επαναφέρουμε αυτή τη «λέξη» στη ζωή μας; Σίγουρα υπάρχουν πολλές απαντήσεις και πολλοί τρόποι. Μέσα στο πλαίσιο της δικής μου σπουδής, επιχείρησα να αγγίξω κάποιους από αυτούς τους τρόπους. Με τη χρήση συγκεκριμένων μεθόδων διδασκαλίας, οι οποίες θα μπορούσαν να βοηθήσουν προς την κατεύθυνση αυτή. Το Πολιτικό Μάρκετινγκ ερευνά προβλήματα, με απώτερο στόχο να βρει λύσεις. Λύσεις, που θα οδηγήσουν την κοινωνία σε ένα καλύτερο αύριο. Έτσι και τώρα! Πώς αυτό το «αύριο» μπορεί να γίνει καλύτερο; Η απάντηση βρίσκεται στους νέους μας. Η απάντηση βρίσκεται στο τι δίνουμε «σήμερα» στους νέους μας για να το δώσουν πίσω στην κοινωνία «αύριο».

Σε συνέχεια μελέτης που είχα παρουσιάσει στο Πανεπιστήμιο Harvard, το 2019, εκπροσωπώντας το City University of New York (με δείγμα από μαθητές Λυκείων της Κύπρου), όπου υποστήριξα μεταξύ άλλων ότι η ποιότητα των μαθημάτων οδηγεί τα παιδιά σε μονοπάτια χαράς αλλά και στην κάλη (ως μελλοντικούς πολίτες), προχώρησα σε διάφορες άλλες μελέτες βασισμένες σε αυτό το τόσο σημαντικό στοιχείο προόδου: τους νέους μας! Το ερώτημα που έθεσα στην παρούσα μελέτη ήταν: Ποιες μέθοδοι διδασκαλίας μπορούν να οδηγήσουν τη νέα γενιά στην ευημερία; Σίγουρα, η Πολιτεία

αναλαμβάνει ένα τεράστιο φορτίο στο θέμα Παιδείας. Όμως, τόσο από προσωπική εμπειρία και έρευνα, όσο και μέσα από διάφορες άλλες μελέτες, ο ρόλος το «δασκάλου» είναι ανεκτίμητης σημασίας. Με δείγμα 104 νέων εδώ στη Νέα Υόρκη, παρέθεσα και ανέλυσα τους πιο κάτω παράγοντες/μεθόδους, με απώτερο στόχο να εξετάσω τη σχέση τους με την «ευημερία»:

1. Ο καθηγητής ενθαρρύνει τους μαθητές μέσα στην τάξη
2. Ο καθηγητής χρησιμοποιεί και δίνει «εργασία» στους μαθητές, που μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη
3. Ο καθηγητής δίνει απλές εξηγήσεις της ύλης
4. Ο καθηγητής κάνει ερωτήσεις που αναπτύσσουν το θέμα μέσα στην τάξη
5. Ο καθηγητής διεξάγει επανάληψη της ύλης
6. Ο καθηγητής ενθαρρύνει τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών
7. Ο καθηγητής ενθαρρύνει το διάλογο μεταξύ των μαθητών
8. Ο καθηγητής ενθαρρύνει τον μαθητή να γίνεται «δάσκαλος» μέσα στην τάξη (να οδηγεί το μάθημα).
9. Ο καθηγητής ενθαρρύνει την Πρακτική Εργασία
10. Ο καθηγητής δίνει κίνητρα

Ο Δρ. Νίκος Αντωνιάδης είναι Καθηγητής Επικοινωνίας & Πολιτικού Μάρκετινγκ στο Πανεπιστήμιο St. John's της Νέας Υόρκης και Συντάκτης στις εφημερίδες LA Voice και ikypros.com. Μελέτες του έχουν δημοσιευτεί σε διεθνή, έγκριτα ακαδημαϊκά περιοδικά και έχουν γίνει αποδεκτές για παρουσίαση σε Συνέδρια Πανεπιστημίων του Λονδίνου, της Νέας Υόρκης, της Γερμανίας, της Βοστώνης (Harvard), του Chicago, του Καναδά και της Γερμανίας.



**AMERICAN
ACADEMY
LARNACA**
PRIVATE SCHOOL

THE INSTITUTE

Πρόγραμμα

Σωστής Κοινωνικής Συμπεριφοράς και καλών τρόπων
για μαθητές Δημοτικού - Γυμνασίου

Manners 4Minors®

Τι κερδίζουν τα παιδιά; Μαθαίνουν να...



Έχουν

- καλοσύνη
- σεβασμό
- αυτοεκτίμηση
- συμπόνια
- ενσυναίσθηση
- λαμβάνουν υπόψη άλλα άτομα
- κάνουν έξυπνες & ώριμες επιλογές
- σκέφτονται πριν δράσουν
- αναπτύσσουν τη συνείδηση τους
- είναι πρόθυμοι έτσι ώστε οι γύρω τους να είναι ευχαριστημένοι



manners4minors.com.cy

www.academy.ac.cy

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ENTREPRENEURSHIP FOR KIDS

ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Το Entrepreneurship for Kids (E4Kids) είναι πρωτοποριακό πρόγραμμα που απευθύνεται σε παιδιά και έφηβους ηλικίας 11-15 ετών. Βασικός στόχος του προγράμματος που ενσωματώνει τη φιλοσοφία του Growth Mindset, είναι να δημιουργήσει νέες, αλλά και να ενισχύσει τις ήδη υπάρχουσες, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες (soft skills) όπως την συναισθηματική νοημοσύνη, επικοινωνία, ομαδικότητα, αυτοπεποίθηση, κ.ο.κ.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, τα παιδιά αποκτούν εμπειρίες μέσα από μία συνεχόμενη εναλλαγή επιτυχημένων και αποτυχημένων προσπαθειών, για να καταλήξουν στο τέλος στην ανάπτυξη της δικής του επιχειρηματικής ιδέας και να υποστηρίξουν το δικό τους προτεινόμενο νέο προϊόν ή υπηρεσία. Μέσα από το πρόγραμμα, τα παιδιά θα αναπτύξουν ηγετικές και επιχειρηματικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στο μέλλον στο χώρο εργασίας αλλά και στη ζωή γενικότερα. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε στο 99928763.

ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΕΣ
ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
99 928763



THE INSTITUTE

www.academy.ac.cy/institute
www.growthmindset.gr



Θεματικές Ποδηλατικές Διαδρομές Λάρνακας

ΕΠΙΜΕΛΕΙΤΑΙ Η ΝΑΝΑ ΑΣΜΕΝΗ ΠΑΥΛΟΥ



Σε ψηφιοποίηση καθώς και αναθεώρηση των Θεματικών Ποδηλατικών Διαδρομών Λάρνακας έχει προβεί η Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας, με στόχο την ενθάρρυνση της βιώσιμης κινητικότητας.

Η Λάρνακα ενδείκνυται για ποδηλασία για σειρά παραγόντων, μεταξύ των οποίων η μορφολογία του εδάφους της, το καλό της κλίμα σχεδόν ολόχρονα και η ποικιλία που διαθέτει σε αξιοθέατα και σημεία αναφοράς.

Οι οκτώ Θεματικές Ποδηλατικές Διαδρομές στην Περιφέρεια Λάρνακας είναι οι ακόλουθες:

- 1. «Νεολιθική Διαδρομή - Η αρχαιότερη ποδηλατική διαδρομή της Ευρώπης»**, 28 χλμ, που διασχίζει τα χωριά Τόχνη, Ζύγι, Μαρώνι και Ψεματισμένο και έχει ως επίκεντρο τους αρχαιολογικούς χώρους της Χοιροκοιτίας και της Καλαβασού. Οι δύο αυτοί οικισμοί αποτελούν ένα εξαιρετικό παράδειγμα πρώιμης μόνιμης εγκατάστασης πληθυσμών στο νησί μας κατά την ακεραμική νεολιθική περίοδο, γύρω στο 7000 π.Χ.
- 2. «Διαδρομή Κρασιού και Γαστρονομίας»** που καλύπτει σε 54 χλμ διάφορα γραφικά χωριά στην Ορεινή Λάρνακα. Περνά από τα δύο οιοποιεία της περιοχής - το Κτήμα Χριστούδια και το Κτήμα Δαφέρμου, χώρους παρασκευής χαλουμιού στη Σκαρίνου και στη Χοιροκοιτία καθώς και από άλλα σημεία γαστρονομίας στα Λεύκα και στον Κάτω Δρυ.
- 3. «Πολυπολιτισμική Διαδρομή»** απόστασης 18 χλμ η οποία περιλαμβάνει επισκέψεις σε χώρους λατρείας διαφόρων θρησκειών εντός της πόλης. Στη Λάρνακα συνυπάρχουν αρμονικά ποικίλοι θρησκευτικοί χώροι, μεταξύ των οποίων τα γνωστά ορθόδοξα μνημεία του Αγίου Λαζάρου και της Χρυσοπολίτισσας, οι καθολικές εκκλησίες Τέρρα Σάντα και Μονή Αγ. Ιωσήφ, η Αρμενική Εκκλησία Αγ. Στεφάνου, τα τεμένη Χαλά Σουλτάν και Μπεγιούκ-Κεπίρ τζαμί και η εβραϊκή συναγωγή.
- 4. «Ενετικοί Πύργοι-Ανατολική Παραλιακή Περιοχή»** που καλύπτει σε 46



χλμ τις κοινότητες Πύλας, Ορμήδειας και Ξυλοφάγου. Ο ποδηλάτης μπορεί να εξερευνήσει τους πύργους-παρατηρητήρια που κτίστηκαν κατά την περίοδο των μεσαιωνικών χρόνων με σκοπό την εποπτεία της θαλάσσιας περιοχής για την αντιμετώπιση των επιδρομών στο νησί.

5. «Ενετικοί Πύργοι - Δυτική Παραλιακή Περιοχή».

Διαδρομή 17 χλμ η οποία πέραν του πύργου της «Ρήγαινας» στα Περβόλια και του μεσαιωνικού φρουρίου «Κούλα» στην Αλαμινό, περιλαμβάνει και επισκέψεις στην εκκλησία της Παναγίας της Αγγελόκτιστης στο Κίτι αλλά και στον Φάρο Περβολιών.

6. «Διαδρομή Καμήλων και Γαϊδουριών», απόστασης 50 χλμ, όπου διαμέσου των χωριών Ψεματισμένου, Μαρωνίου, Τόχνης, Αγίου Θεοδώρου και Αλαμινού, ο ποδηλάτης έχει την ευκαιρία να επισκεφθεί το Πάρκο Καμήλων Μαζωτού και τη φάρμα-πολυχώρο Golden Donkeys στη Σκαρίνου.

7. «Διαδρομή Σιτηρών και Ψωμιού». Διασχίζοντας την ύπαιθρο της Βορόκληνης, των Τρούλλων και του Αβδελλερού σε απόσταση 60 χλμ, η διαδρομή αυτή έχει ως επίκεντρο την Αθηνού και τα ενδιαφέροντα σημεία αναφοράς της όπως το Καλλινίκειο Μουσείο και τον παραδοσιακό αλευρόμυλο.

8. «Διαδρομή Πτηνοπαρατήρησης», η οποία προτείνεται κατά την περίοδο Νοεμβρίου-Απριλίου και καλύπτει σε μια διαδρομή 11 χλμ την απόσταση μεταξύ της Λίμνης Βορόκληνης και της Αλυκής Λάρνακας δια μέσου του παραλιακού μετώπου.

Οι εν λόγω διαδρομές είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα της ΕΤΑΠ Λάρνακας στο link <http://larnakaregion.com/page/thematic-cycling-routes> και στην ηλεκτρονική εφαρμογή komoot που αποτελεί ένα δημοφιλές πρόγραμμα για ποδηλάτες. Ο τρόπος που παρουσιάζονται οι διαδρομές είναι πολύ κατατοπιστικός και περιλαμβάνει την προτεινόμενη πορεία στον χάρτη, αποστάσεις, υψομετρικές διαφορές, βαθμό δυσκολίας, το είδος του ποδηλάτου που συνίσταται να χρησιμοποιηθεί καθώς και τα διάφορα σημεία ενδιαφέροντος που έкаστη διαδρομή καλύπτει.





P-EnergyMax

Premium Quality Fuels

Τα νέα ανώτερης ποιότητας καύσιμα κίνησης από την Πετρολίνα.

Στην Πετρολίνα εδώ και 60 χρόνια με στρατηγικό προγραμματισμό, έρευνα και προσήλωση στην ποιότητα αλλά και στον άνθρωπο, αναζητούμε συνεχώς νέους τρόπους βελτίωσης των προϊόντων και υπηρεσιών μας.

Σήμερα, με τα νέα ανώτερης ποιότητας καύσιμα κίνησης **P-EnergyMax**, με τελευταίας τεχνολογίας πρόσθετο, σας δίνουμε την ενέργεια να πάτε ακόμη πιο μακριά.

Τα καύσιμα **P-EnergyMax** διατίθενται αποκλειστικά στα πρατήρια Πετρολίνα, Agir και Eni, στην αμόλυβδη βενζίνη 95 και 98 οκτανίων και στο πετρέλαιο κίνησης eurodiesel, χωρίς επιπλέον κόστος για τον καταναλωτή.

Με την προσθήκη του νέου, υψηλών προδιαγραφών πρόσθετου, τα νέα μας καύσιμα μπορούν να παρέχουν*:

■ ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Διατηρούν την καθαρότητα του κινητήρα και τον προστατεύουν από τη διάβρωση, εξασφαλίζοντάς του μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

■ ΑΠΟΔΟΣΗ

Βοηθούν στην απομάκρυνση επιβλαβών καταλοίπων που συσσωρεύονται στον κινητήρα και άλλα σημαντικά σημεία όπως οι βαλβίδες, συμβάλλοντας στη μεγαλύτερη αποδοτικότητα του κινητήρα.

■ ΛΙΓΟΤΕΡΟΥΣ ΡΥΠΟΥΣ

Διατηρώντας τον κινητήρα καθαρό, βοηθούν στη μείωση των εκπομπών ρύπων.

■ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Με την προστασία και διατήρηση της καθαρότητας του κινητήρα μπορούν να προσφέρουν περισσότερα χιλιόμετρα με κάθε γέμισμα.

60 χρόνια, μαζί κινούμε την Κύπρο.

* Για περισσότερες πληροφορίες www.petrolina.com.cy

Αποκλειστικά σε πρατήρια:



ΟΙ ΕΞΙ ΕΚΛΕΚΤΟΙ ΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Η κάλλη μίλησε και οι εκλογές ανέδειξαν τα άτομα που θα μας εκπροσωπήσουν στην νέα Βουλή. Η πόλη του Ζήνωνα για τα επόμενα πέντε χρόνια εξέλεξε τους δικούς της έξι αντιπροσώπους.

Η L.A Voice σας τους παρουσιάζει. Εμείς τους ευχόμαστε κάθε επιτυχία με την ελπίδα να μπορέσουν και με την δική τους συμβολή να έχει η πόλη μας όλα όσα της αξίζουν.



Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**



ΔΗ.ΣΥ

ANNITA ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Αντιπρόεδρος ΔΗ.ΣΥ.

Βουλευτριά Λάρνακας

Σπούδασε Κοινωνικές και Πολιτικές Επιστήμες στο Πανεπιστήμιο Κύπρου και κατέχει μεταπτυχιακές σπουδές στις Διεθνείς Σχέσεις και Ευρωπαϊκές Σπουδές του University of Kent στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Διετέλεσε Γραμματέας της Βουλής και Αναπληρώτρια Πρόεδρος των επιτροπών Παιδείας και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων. Επίσης μέλος της Επιτροπής Ελέγχου.

Εκπρόσωπος τύπου του Προέδρου της Δημοκρατίας κ. Νίκου Αναστασιάδη στις προεδρικές του 2018 και Πρέσβειρα Δικτύου Γυναίκων Πολιτικών Ηγετών (WPL) από το 2019.



ΔΗ.ΣΥ

ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ ΑΛΑΜΠΡΙΤΗΣ

Γεννήθηκε στη Λάρνακα το 1982. Κατάγεται από την Αραδίππου. Είναι παντρεμένος με την Χριστίνα Ευαγγέλου και έχουν ένα γιό.

Είναι απόφοιτος του Τμήματος Επιστημών της Αγωγής του Πανεπιστημίου Κύπρου. Μεταπτυχιακές σπουδές στην Εκπαιδευτική Ηγεσία και στη Διοίκηση Επιχειρήσεων (MBA).

Εργάζεται ως εκπαιδευτικός στη Δημοτική Εκπαίδευση.

Διετέλεσε στέλεχος της ΦΠΚ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ και της ΝΕΔΗΣΥ.

Σήμερα είναι ενεργό μέλος της ΠΑΔΕΔ –ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ Λάρνακας και εκλεγμένο μέλος του ΔΗΣΥ.



ΑΚΕΛ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΑΣΙΟΥΡΤΙΔΗΣ

Ο Ανδρέας Πασιουρτίδης γεννήθηκε το 1984 στη Λάρνακα, όπου και διαμένει. Είναι παντρεμένος με την Τάρσια Σταύρου και έχουν δύο παιδιά.

Είναι απόφοιτος του Τμήματος Νομικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, όπου σπούδασε με υποτροφία του Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών Ελλάδος, ως πρώτος επιτυχόντας στις Παγκύπριες Εισαγωγικές Εξετάσεις, και κάτοχος του μεταπτυχιακού τίτλου «LLM in Commercial Law» του Τμήματος Νομικής του University of Bristol στο Ηνωμένο Βασίλειο, με εξειδίκευση στο Εταιρικό Δίκαιο, το Τραπεζικό Δίκαιο, το Δίκαιο των Συμβάσεων και το Δίκαιο Τεχνολογίας και Πληροφοριών.

Διατηρεί δική του Δικηγορική Εταιρεία στην οποία εργάζεται ως Δικηγόρος-Νομικός Σύμβουλος και είναι επίσης Μέτοχος και Διευθύνων Σύμβουλος σε εταιρεία παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών προστασίας Προσωπικών Δεδομένων.

Είναι μέλος της Ε.Ε. του ΑΚΕΛ Λάρνακας, μέλος του Δικηγορικού Συλλόγου Λάρνακας και μέλος του Πα-

γκύπριου Δικηγορικού Συλλόγου. Διετέλεσε μέλος της ΕΔΟΝ (1997-2017), μέλος της Προοδευτικής Κ.Φ. Αθήνας (2004-2008), Γενικός Γραμματέας του Συνδέσμου Φιλάθλων Ομόνοιας Λάρνακας-Αμμοχώστου (2012-2014) και μέλος του Δ.Σ. του Αθλητικού Συλλόγου Ομόνοια Λευκωσίας (2014-2018), όπου διετέλεσε, μεταξύ άλλων, Γενικός Αρχηγός Ποδοσφαιρικού Τμήματος και Γενικός Γραμματέας.

Από τον Ιούνιο του 2019 διετέλεσε Βουλευτής του ΑΚΕΛ Αριστερά Νέες Δυνάμεις.

ΔΗΚΟ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ



Διετέλεσε Βουλευτής εκλογικής περιφέρειας Λάρνακας του Δημοκρατικού Κόμματος από τον Ιούνιο του 2016. Κοσμήτορας της Βουλής. Αναπληρωτής Πρόεδρος της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Μεταφορών Επικοινωνιών και Έργων.

Μέλος της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και Ίσων Ευκαιριών μεταξύ Ανδρών και Γυναικών. Μέλος της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Γεωργίας και Φυσικών Πόρων. Μέλος της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού. Μέλος της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Περιβάλλοντος. Μέλος της Κοινοβουλευτικής Επιτροπής Παιδείας και Πολιτισμού (9 Ιουνίου 2016 – 18 Οκτωβρίου 2018). Μέλος της αντιπροσωπείας της Βουλής στον Κοινοπολιτειακό Κοινοβουλευτικό Σύνδεσμο. Μέλος της αντιπροσωπείας της Βουλής στην Κοινοβουλευτική Συνέλευση της Μεσογείου.

Πρόεδρος της Επαρχιακής Επιτροπής ΔΗΚΟ Λάρνακας (2005-2011). Μέλος του Εκτελεστικού Γραφείου του ΔΗΚΟ (2016-2020). Μέλος της Κεντρικής Επιτροπής του ΔΗΚΟ (2005-2011, 2016). Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού (ΚΟΑ) (Αύγουστος 2012-Μάιος 2016). Πρόεδρος της Επιτροπής Ελέγχου του ΚΟΑ από το 2014 μέχρι το Μάιο του 2016. Ιδρυτικό Μέλος του Παγκύπριου Αντικατοχικού Κινήματος (ΠΑΚ).

Διετέλεσε Πρόεδρος σε Συνδέσμους και Οργανώσεις Κοινής Ωφελείας. Αρθρογραφία στον ημερήσιο Κυπριακό και Ελλαδικό Τύπο. Ιδρυτής και πρώτος Πρόεδρος του Συνδέσμου Προστασίας Ζώων και Πουλιών Λάρνακας – Αμμοχώστου.

ΕΔΕΚ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ



Ο Ανδρέας Α. Αποστόλου είναι 35 χρονών. Γεννήθηκε μεγάλωσε και ζει στη Λάρνακα. Είναι ο πρωτότοκος γιος του Απόστολου (Λάκη) Αποστόλου και της Χριστίνας Αποστόλου (το γένος Κατωδρότη) και έχει ακόμη τρεις αδελφούς.

Είναι νυμφευμένος με την Θεοδοσία Αποστόλου και έχουν δύο παιδιά, την Χριστίνα και τον Κωνσταντίνο.

Φοίτησε στο Παγκύπριο Λύκειο Λάρνακας και μετά την στρατιωτική του θητεία σπούδασε με υποτροφία στη σχολή Πολιτικών Μηχανικών στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, από το οποίο απέκτησε μεταπτυχιακό τίτλο MEng (Master of Engineer) σαν Πολιτικός Μηχανικός και Συγκοινωνιολόγος Μηχανικός. Συνέχισε τις μεταπτυχιακές σπουδές του στο Bristol Business School στη Διοίκηση Επιχειρήσεων (MSc Business Management).

Είναι εγκεκριμένος εκπαιδευτής της Αρχής Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού, μέλος του ΕΤΕΚ και affiliate member του Cyprus Institute of Certified Management Consultants του ΚΕΒΕ.

Εργάστηκε σε διάφορες ιδιωτικές εταιρείες. Σήμερα είναι κοινοβουλευτικός συνεργάτης στην Βουλή των Αντιπροσώπων.

Είναι ιδρυτικό μέλος της Συμμαχίας Πολιτών και στήριξε από την αρχή την συμπόρευση με την ΕΔΕΚ.

Είναι μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ιδρύματος Χριστίνα Α. Αποστόλου, που ιδρύθηκε στη μνήμη της μητέρας του. Το Ίδρυμα έχει ως σκοπό την στήριξη παιδιών και νέων με χρόνιες παθήσεις καθώς και αγαθοεργίες, οι οποίες έχουν στο επίκεντρό τους τα παιδιά.

ΕΛΑΜ

ΣΩΤΗΡΗΣ ΙΩΑΝΝΟΥ



Ο Σωτήρης Ιωάννου γεννήθηκε στη Λάρνακα το 1995. Αποφοίτησε από το Λύκειο Αγίου Γεωργίου, στο οποίο διετέλεσε Πρόεδρος του Κεντρικού Μαθητικού Συμβουλίου.

Το 2013 εντάχθηκε στις τάξεις της Εθνικής Φρουράς και υπηρέτησε στην 27η Επιλαρχία Μέσων Αρμάτων στο Κόρνο με το βαθμό του Λοχία και ειδικότητα χειριστή άρματος T-80.

Σπούδασε στο Πανεπιστήμιο Κύπρου στο Τμήμα Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών και αποφοίτησε το 2019.

Εντάχθηκε στο ΕΛΑΜ ΤΟ 2010. Στο Εθνικιστικό Κίνημα διετέλεσε Πρόεδρος του Μετώπου Νεολαίας, ενώ σήμερα είναι Αναπληρωτής Εκπρόσωπος Τύπου.

Το 2016 εκλέχθηκε Δημοτικός Σύμβουλος Λάρνακας και είναι ο νεαρότερος στην Ιστορία της Κυπριακής Δημοκρατίας.

Έχει προχωρήσει στην έκδοση δύο μυθιστορημάτων, “Στη Γη των Ονείρων” αναφορικά με τον αγώνα της ΕΟΚΑ και «Αναίμακτος Απτίλας» στο οποίο πραγματεύεται η επόμενη ημέρα λύσης του Κυπριακού στη βάση της ΔΔΟ.

Τι γυρεύει ο Αλ Μπάνο στη Ζήνωνος Κιτιέως;

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

Η αλήθεια είναι πως όταν έμαθα, στην τρίτη γυμνασίου, ότι οι μαθήτριες των μεγάλων τάξεων με βάφτισαν Αλ Μπάνο, κόρδωσα σαν γύφτικο σκεπάρνι. Σχεδόν το πίστεψα ότι ήμουν ο Αλ Μπάνο του Λυκείου Αγίου Γεωργίου αλλά, και ευρύτερα, της Κύπρου. Είχα, ασφαλώς, τις αμφιβολίες μου, τις επιφυλάξεις μου, σκέφτηκα ότι οι μαθήτριες των μεγάλων τάξεων με δούλευαν ψιλό γαζί ή ότι με έπιασαν στον μεζέ αλλά, ατάρεσκος εξ απαλών ονύχων, αποδέχτηκα το νέο μου ονοματεπώνυμο. Ο Αλ Μπάνο, τότε, τραβούσε σαν μαγνήτης τον θηλυκό πληθυσμό. Φυσικά, ήταν παντρεμένος με τη Ρομίνα Πάουερ η οποία δεν επρόκειτο να ανεχτεί καμία απιστία και θα του έλεγε αυτομάτως: Τσάο Παμπίνο, αλλά, όπως αποδείχτηκε εκ των υστέρων, ήταν μεγάλος μπερμπάντης. Για να είμαι ειλικρινής, το μοναδικό κοινό σημείο που είχαμε με τον Αλ Μπάνο ήταν τα γυαλιά μας. Πιο σωστά: το χρώμα των γυαλιών μας. Ακόμα πιο

σωστά: το χρώμα των φακών των γυαλιών μας. Πράσινο! Όταν τα φόρεσα, για πρώτη φορά, στον οπτικό οίκο “Θεοφανίδης” και κοιτάχτηκα στον καθρέφτη νόμισα ότι έβλεπα βάτραχο. Ένα βάτραχο με μυωπία. Ο πατέρας μου, όμως, που έβαζε γυαλιά! σε όλους με τις γνώσεις του, επέμενε ότι ταιριάζουν τέλεια με τα μάτια μου. Ποια μάτια μου; Εγώ, τω καιρώ εκείνω, αλλά και τω καιρώ ετούτω! δεν διαθέτω μάτια. Κουμπότρυπες διαθέτω. Έρχονται στιγμές που, αντί να τρέχουν δάκρυα από τα μάτια μου, τρέχουν κλωστές και βελόνια.

Τέλος πάντων, βάτραχος ξεβάτραχος, όποιο κορίτσι με συναντούσε στο σχολείο με προσφωνούσε Αλ Μπάνο. Τι να κάνω ο δόλιος; Παρότι διέθετα το χάρισμα της αυτογνωσίας, έγινα αναγκαστικά ο εγχώριος Αλ Μπάνο. Μέχρι που ένα ελεεινό απομεσήμερο, οπλισμένος με αυτοπεποίθηση και καθιερωμένος, πια, ως

Αλ Μπάνο, αποφάσισα να διασχίσω τη Ζήνωνος Κιτιέως που ήταν η εμπορικότερη οδός της πόλης. Και πατείς με πατώ σε, και όποιος πρόλαβε τον Κύριο είδε και, επί του προκειμένου, όποιος πρόλαβε τον Αλ Μπάνο είδε. Παραδόξως, καμία πωλήτρια, καμία ταμίας, καμία περαστική δεν έπεσε στην αγκαλιά μου, δεν ζήτησε αυτόγραφο, δεν χόρεψε στον ρυθμό του Φελισιτά. Καλά, στραβές ήταν όλες; Να περνά πλάι τους ο Αλ Μπάνο και να τον περιφρονούν; Πειράχτηκα. Πληγώθηκα. Μίσησα την Ιταλία, τις μακαρονάδες, την Τσινετσιτά. Στο τέρμα της Ζήνωνος, μάζεψα τα απομεινάρια μου και τις κουμπότρυπές μου και ανέβηκα στο λεωφορείο της επιστροφής. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής το υποσχέθηκα στον εαυτό μου. Αφού με φτύνουν ως Αλ Μπάνο, θα με αναγνωρίσουν ως Αλ Καπόνε. Σήμερα, μπορώ να δηλώσω με καμάρι, ότι, εάν μη τι άλλο, κράτησα την υπόσχεσή μου.

PST Healthcare

Η PST (Pandemic Survivor Team) Healthcare είναι μια μαθητική επιχείρηση πέντε ατόμων που συμμετείχε στον παγκόσμιο επιχειρηματικό διαγωνισμό Junior Achievement Cyprus εκπροσωπώντας το Λύκειο Βεργίνα Λάρνακας.

Γνωρίζοντας τις δύσκολες καταστάσεις που επικρατούν με τον ιό COVID-19 και την πανδημία, αλλά και θέλοντας να αξιοποιήσουν την ευκαιρία που τους δόθηκε, αποφάσισαν να δημιουργήσουν ένα προϊόν το οποίο είναι επίκαιρο και θα καλύπτει την σημαντικότερη μας ανάγκη. Την ανάγκη της ατομικής προστασίας και υγείας.

Βάζοντας λοιπόν ως στόχο τους την διευκόλυνση και παροχή του καταναλωτή με τα απαραίτητα προϊόντα υγείας για ατομική προστασία από τον ιό COVID-19, δημιούργησαν το Covidkit.

Το Covidkit περιέχει όλα τα αναγκαία προϊόντα που βοηθούν στην καταπολέμηση του ιού COVID-19, τα οποία προσφέρονται μέσα σε ένα συμπαγές τσαντάκι το οποίο μεταφέρεται με ευκολία παντού, ακολουθώντας πάντα τα υγειονομικά πρωτόκολλα και προδιαγραφές.

Η PST Healthcare έχει ως σκοπό της να εφοδιάσει όλη την Κυπριακή Κοινότητα και Αγορά με τα προϊόντα υγείας της και έχει ως όραμα της να ζούμε σε ένα COVID-19 free world.

Για περισσότερες πληροφορίες και παραγγελίες:
Instagram και Facebook: pst.healthcare
Website: pstcompany19.wixsite.com



Η ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΕΛΕΟΥΣΑ ΣΤΑ ΚΕΛΙΑ - ΕΝΑ ΜΑΓΕΥΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Γράφει η **ΕΙΡΗΝΗ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**

Εδώ ξεκινάει ένα όμορφο ταξίδι, ένα ταξίδι στις πανέμορφες εκκλησίες όπως γνωρίζει ο περισσότερος κόσμος στα Κελιά. Κατευθυνόμαστε από τη Λάρνακα, με κατεύθυνση το χωριό Κελιά της επαρχίας Λάρνακας. Λίγο έξω από το χωριό βλέπει κανείς αυτήν την μαγεία, αυτή τη τοποθεσία, που δημιουργήθηκε με πολλή κόπο, εργασία και αγάπη.

Μόλις φτάνει κανείς εκεί, βλέπει ένα πανέμορφο εξωκλήσι, το οποίο είναι αφιερωμένο στην Παναγία την Ελεούσα. Η καρδιά πλημμυρίζει από γαλήνη και ηρεμία. Είναι τόσο μικρό, αλλά ταυτόχρονα και τόσο μεγάλο να υποδεχθεί τον οποιοδήποτε. Επίσης υπάρχουν τέσσερις μικρές εκκλησίες, οι οποίες έχουν οικοδομηθεί μέσα σε ιδιωτική γη.

Ο κήπος των λουλουδιών που την κατακλύζουν είναι ξεχωριστός. Είναι ένας αγαπημένο προορισμός για μικρούς και μεγάλους, αφού εκτός από τα εκκλησάκια που υπάρχουν, υπάρχει και μια πανέμορφη όαση από φυτά, δέντρα, ζώα, πτηνά και παιδική χαρά.

Υπάρχει μια μικρή ξύλινη γέφυρα, για να περπατήσετε προς τη βράχο, όπου είναι κτισμένο ακόμα ένα εξωκλήσι. Είναι τόσο όμορφα πλασμένο με την πέτρα, όπου ο επισκέπτης μπορεί να προσευχηθεί μακριά από τον θόρυβο.

Είναι ένας πανέμορφος προορισμός που μπορείτε να επισκεφτείτε μόνος, με φίλους ή με την οικογένειά σας. Είναι ανοικτό όλες τις μέρες και ώρες.





AMERICAN
ACADEMY
LARNACA
PRIVATE SCHOOL

THE INSTITUTE

ΕΝΙΣΧΥΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΙΑ

- ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ/ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ/ΛΥΚΕΙΟΥ
- ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΩΝ

Τα μαθήματα προσφέρονται ατομικά και σε μικρά τμήματα

- | | |
|--------------|-------------------|
| • Μαθηματικά | • Αγγλικά |
| • Φυσική | • Γαλλικά |
| • Χημεία | • Γερμανικά |
| • Βιολογία | • Ρωσικά |
| • Ιστορία | • Νέα Ελληνικά |
| • Λογιστική | • Αρχαία Ελληνικά |
| • Οικονομικά | • Λατινικά |
| • Νομικά | |
| • Ψυχολογία | |



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Για όλες τις ηλικίες 7+

Εξεταστικό Κέντρο ECDL

- Microsoft Office 2019
- Σχεδιασμός Ιστοσελίδων
- Επεξεργασία Βίντεο
- Photoshop
- Programming



ΕΜΠΕΙΡΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΧΑΜΗΛΑ ΜΗΝΙΑΙΑ ΔΙΔΑΚΤΡΑ

- GCE A LEVEL, IGCSE, LCCI
- IELTS, TOEFL, SAT
- Delf (Γαλλικά/Όλα τα Επίπεδα)
- DSH, TestDaf (για Γερμανικά Πανεπιστήμια)
- Παγκύπριες Εξετάσεις
- Εισαγωγικές Εξετάσεις για άλλα ΑΑΕΙ

ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

- Ζωγραφική
- Σχέδιο
- Χαρακτική
- Ψηφιδωτό
- Πηλός
- Διάφορες Άλλες Χειροτεχνίες
- Δημιουργία Πορτφόλιο για Πανεπιστήμια του Εξωτερικού
- Μαθήματα Ζωγραφικής για Ενήλικες
- GCSE & GCE A-LEVEL

LCCI

Προετοιμασία για Εξετάσεις

- Bookkeeping
- Accounting
- Business Statistics
- Business Principles and Enterprise



#LevelUp with LCCI





**AMERICAN
ACADEMY**
LARNACA
PRIVATE SCHOOL

THE INSTITUTE

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

- Pre-junior μέχρι Advanced Levels
- Πρωινά και Απογευματινά Μαθήματα
- Προσφέρονται και Καλοκαιρινά Μαθήματα
- Προετοιμασία για εξετάσεις
Cambridge | GCSE | IELTS | TOEFL | SAT
- Ευχάριστο Μαθησιακό Περιβάλλον

- Έμπειροι Καθηγητές
- Μικρά Τμήματα
- Διαδραστική Εκπαίδευση
- Σύγχρονες Μέθοδοι Διδασκαλίας
- Ειδικές Τιμές για Αδέλφια

ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ
ΕΧΟΥΝ ΑΡΧΙΣΕΙ
ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
24746359
99928763



- Ειδικά Τμήματα **HAPPY ENGLISH STARTERS**
για Παιδιά Προδημοτικής Ηλικίας
- Η μάθηση συνδιάζεται με το παιχνίδι

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

- Ανάπτυξη σκέψης και δεξιοτήτων επιστήμης, τεχνολογίας, μηχανολογίας και μαθηματικών (STEM) μέσω LittleBits Education και Bricks4Kidz
- Αθλήματα (καλαθόσφαιρα, Futsal, τένις, Table Tennis, στίβος κ.α.)
- Παιχνίδια εξωτερικού χώρου (Survivor, Croquet, Boules, κ.α.)
- Χορός, τέχνη & χειροτεχνίες

- Μαγειρική
- Κέντημα και Πλέξιμο
- Σκάκι και άλλα επιτραπέζια παιχνίδια
- Εκμάθηση ελληνικών σε αλλόγλωσσα παιδιά
- Συνεχής επίβλεψη παιδιών

- Σχολικό Διάβασμα για Μαθητές Δημοτικού
- Προαιρετικό μεσημεριανό γεύμα

- Ρομποτική





Η ευαίσθητη ποιήτρια που συζούσε με την ποίηση, μια ζωή!

Η Αλεξάνδρα Γαλανού με το σύζυγο της Αλέξη Γαλανό και το γιό τους Χρίστο στην παραλία της κατεχόμενης Αμμοχώστου

Συνέντευξη στην ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΥΖΙΝΟΥ

Η Αλεξάνδρα Γαλανού, αποτελεί μια από τις πλέον αντιπροσωπευτικές φωνές στη σύγχρονη ποίηση της Κύπρου.

Τα κλειδιά για να ανοίξει τον μαγευτικό κόσμο της ποίησης, να τον γνωρίσει και να τον αγαπήσει τόσο από πολύ μικρή, της τα έδωσε η μητέρα της, η γνωστή ποιήτρια Ναδίνι Δημητρίου. Μέσα από αυτή τη διαδρομή ανακάλυψε πτυχές του εαυτού της, που δεν ήξερε ότι υπήρχαν.

Η Αλεξάνδρα Γαλανού, άτομο χαμηλών τόνων καθώς είναι, δουλεύει εντελώς αθόρυβα, για να αναδείξει τα θέματα της με λέξεις απλές, πάνω στις οποίες μεταφέρει και κατορθώνει να θεμελιώσει τη σκέψη και το στοχασμό της, ολοκληρώνοντας τα ποιήματα της.

Όπως μου εξομολογήθηκε την έμπνευση της την αντλεί, από ένα ταπεινό λουλούδι που φυτρώνει κοντά στην ασφάλτο στην άκρη του δρόμου, μέχρι την κατεχόμενη γη μας! Τη θάλασσα της Αμμοχώστου και όχι μόνο... Η έμπνευση πρόσθεσε, σε βρίσκει εκεί που δεν το περιμένεις καμιά φορά.

Η ματιά του ποιητή ανοίγει πολλά παράθυρα

εσωτερικά και εξωτερικά. Μέσα από μια πορεία αυτογνωσίας, γράφοντας γνωρίζεις κόσμους που δεν ήξερες ότι υπήρχαν μέσα σου και γύρω σου. Έτσι συνεχίζεις να ανοίγεις παράθυρα και να γράφεις ποιήματα.

Η Αλεξάνδρα Γαλανού είχε την τύχη να μεγαλώσει με δύο ξεχωριστούς γονείς με έντονες προσωπικότητες που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας της.

Πατέρας της, ο Νίκος Δημητρίου πρέσβης της Κύπρου στην Ουάσινγκτον και Υπουργός Εμπορίου και Βιομηχανίας στην Κυβέρνηση Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ΄ και μητέρα της, η γνωστή ποιήτρια Ναδίνι Δημητρίου.

Σύζυγος του τέως Δημάρχου Αμμοχώστου Αλέξη Γαλανού διακεκριμένου πολιτικού, για πάρα πολλά χρόνια Βουλευτή Αμμοχώστου και προέδρου της Βουλής, η Αλεξάνδρα αγάπησε πολύ την κατεχόμενη πόλη και την ύμνησε μέσα από τα ποιήματα της.

Η Αλεξάνδρα Γαλανού, παραχώρησε στην L.A Voice μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη, ως την ακολουθήσουμε!

Η Αλεξάνδρα Γαλανού γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Λάρνακα. Σπούδασε Κοινωνιολογία στη Νέα Υόρκη κι έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στον ίδιο κλάδο με ειδίκευση στη Κοινωνική Ψυχολογία. Είναι Associate of the Chartered Institute of Bankers (A.C.I.B) του Λονδίνου.

Έχει τριακονταετή πείρα στον επιχειρηματικό τομέα και διετέλεσε για 30 χρόνια Διευθύνων Σύμβουλος ασφαλιστικής εταιρείας στη Λάρνακα. Μέλος του Συμβουλίου του Πανεπιστημίου Κύπρου από το 2013 μέχρι τον Ιανουάριο 2019.

Υπήρξε Πρόεδρος της Κυπριακής Ομοσπονδίας Γυναικών Επαγγελματιών Επιχειρηματιών (ΚΟΓΕΕ) 2009-2012

Ιδρυτικό μέλος και μέλος του πρώτου Διοικητικού Συμβουλίου του Cyprus Association of Directors (Cy.A.D.) (2005-2009)

Μέλος της Επιτροπής Δημοσιογραφικής Δεοντολογίας από το 2004 μέχρι 2017. Πρόεδρος της Καλλιτεχνικής Επιτροπής του Θεατρικού Οργανισμού Κύπρου (2001-2006)

Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ινστιτούτου Νευρολογίας και Γενετικής (1994-2000). Μέλος του Συνδέσμου Κοινωνιολόγων Κύπρου.

Μέλος της Ένωσης Λογοτεχνών Κύπρου, της Εθνικής Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών Κύπρου και του Κυπριακού ΠΕΝ.

Έχει εκδόσει τις ποιητικές συλλογές:

«Ανάμεσα στο ζαφειρί και το γήινο» (1996), «Συγκάτοικοι του Ορίζοντα» (2000), «Στις γωνιές των λέξεων» (2008) από τις Εκδόσεις Σμίλη στην Αθήνα και «Παρενθέσεις και εισαγωγικά» (Εκδόσεις Μελάι, Αθήνα 2016) που ήταν στη βραχεία λίστα των υποψηφίων για το Κρατικό Βραβείο Ποίησης 2017.

Το 2003 τιμήθηκε με το Βραβείο Ποίησης Κώστα Μόντη.

Ποιητικές συλλογές της έχουν μεταφραστεί στα Γαλλικά, Ιταλικά και Βουλγαρικά. Ποιήματα της έχουν επίσης μεταφραστεί στα Αγγλικά, Γερμανικά και Τουρκικά.

Συμμετείχε σε διάφορες ποιητικές συναντήσεις στην Κύπρο, Ελλάδα και Γαλλία.

Συνεργάζεται με λογοτεχνικά περιοδικά στην Κύπρο και Ελλάδα και ποιήματα της έχουν συμπεριληφθεί σε ποιητικές ανθολογίες, ελληνικές και ξένες.

Πως ήταν τα παιδικά σας χρόνια;

Γεννήθηκα στην Οδό Φίλιου Ζαννέτου στο σπίτι μας, πάροδος Φοινικουδών. Η θάλασσα ήταν μέρος της καθημερινότητάς μου και από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου περνούσα τις μέρες μου στις Φοινικούδες με παιχνίδια στην άμμο με φίλες και φίλους της γειτονιάς. Με μερικούς μάλιστα η φίλια μας καλά κρατεί μέχρι σήμερα. Στα πέντε μου χρόνια μετακομίσαμε στο σπίτι μας στην οδό Αρτέμιδος, στο δρόμο με τους ευκαλύπτους τότε.

Εκεί μεγάλωσα έτσι έξω από την πόλη, κάτι που σήμερα φαντάζει απίστευτο μετά από την ανάπτυξη της περιοχής της Αγίας Φανερωμένης, κυρίως μετά την εισβολή.

Τι θυμάστε έντονα από τους γονείς σας; Πόσο καθοριστικό ρόλο έπαιξαν στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς σας;

Είχα την τύχη να έχω δυο ξεχωριστούς γονείς, άνθρωποι με έντονες προσωπικότητες που συμπλήρωναν ο ένας τον άλλο. Εισέπραξα πολλή αγάπη και από τους δυο τους, ο καθένας με τον δικό του τρόπο. Σίγουρα έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της προ-



σωπικότητας μου. Η αγάπη μου για τον τόπο μας, η αίσθησή του καθήκοντος και η αλληλεγγύη προς το συνάνθρωπο μου, το ενδιαφέρον μου για τα κοινά είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά που κληρονόμησα από τους γονείς μου μαζί με την αγάπη μου για τη λογοτεχνία και το διάβασμα.

Εκτός από το οικογενειακό σας περιβάλλον, ποια πρόσωπα επηρέασαν τον τρόπο σκέψης σας;

Με τα χρόνια κάποια άτομα, άνθρωποι που μας δίδαξαν στο Γυμνάσιο ή και στο Πανεπιστήμιο, αφήνουν το αποτύπωμα τους στη διαμόρφωση του χαρακτήρα μας μαζί με το παράδειγμα τους, με τις αξίες και τις αρχές τους. Θα τους μνημονεύω πάντα με ευγνωμοσύνη.

Πως προέκυψε η αγάπη σας για την ποίηση; Την ποιητική σας φλέβα την κληρονόμησατε από τη μητέρα σας, γνωστή ποιήτρια Ναδίνα Δημητρίου;

Μεγάλωσα σε ένα σπίτι όπου η ποίηση ήταν μέρος της καθημερινότητας μου με τη μητέρα μου να γράφει και να θέλει να μοιραστεί τα ποιήματά της μαζί μας και συνήθως, εγώ ήμουν η μόνη που ήθελε να τα διαβάσει.

Από τα εφηβικά μου χρόνια μέσα από την αγάπη και ενασχόληση της μητέρας μου με την ποίηση άρχισα να γνωρίζω τη μαγεία της ποίησης και τα έργα Ελλήνων κυρίως ποιητών. Τη μικρή ποιητική μου φλέβα, αν υπάρχει, την κληρονόμησα από τη μητέρα μου.

Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σας συγγραφείς και ποιητές και πώς επέδρασαν στη σκέψη και γενικότερα στη δουλειά σας;

Πιστεύω ότι δεν υπάρχει παρθενογένεση στην τέχνη, στη λογοτεχνία. Διαβάζουμε και χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε ξεχωρίζουμε κάποια γραφόμενα που μπαίνουν στο υποσυνείδητο μας, μας εμπνέουν και μετά βγαίνουν από μέσα μας ως ποίηση ή πεζό. Έχω πολλούς αγαπημένους συγγραφείς και ποιητές που επέδρασαν στην ποιητική μου δημιουργία αλλά

δεν θα ήθελα εδώ να ξεχωρίσω μερικούς γιατί ίσως ξεχάσω άλλους. Διαβάζω κυρίως ελληνική ποίηση και όχι όση ξένη ποίηση θα ήθελα. Στην Κύπρο έχουμε πολύ αξιόλογους ποιητές και χαίρομαι που γνωρίζω και ξεχωρίζω και τη δουλειά της νέας γενιάς.

Από πού αντλείτε κυρίως την έμπνευσή σας;

Από ένα ταπεινό λουλούδι που φυτρώνει κοντά στην ασφάλτο στην άκρη του δρόμου μέχρι την κατεχόμενη γη μας. Τη θάλασσα της Αμμοχώστου και όχι μόνο... Η έμπνευση σε βρίσκει εκεί που δεν το περιμένεις καμιά φορά.

Τι είναι αυτό που εκλαμβάνει κάποιος μέσα από τα ποιήματά σας;

Αυτή η ερώτηση, νομίζω, θα πρέπει να απαντηθεί από τους αναγνώστες των ποιημάτων μου και όχι από μένα.

Πότε ένα ποίημα θεωρείται σπουδαίο;

Όταν αγγίζει τη ψυχή του αναγνώστη. Όσο κοινότοπη και αν φαίνεται η απάντηση αυτή, για μένα το ποίημα πρέπει να σου μιλήσει, να αγγίξει το είναι σου, να σε ταρακουνήσει, να ξυπνήσει μέσα σου ένα κομμάτι του εαυτού σου που είχες ξεχάσει, να σ' εμπνεύσει...

Έχετε γράψει ποιήματα εμπνευσμένα από την Αμμόχωστο. Αν και γνωστή Λαρνακιώτισσα, τι αντιπροσωπεύει για εσάς η κατεχόμενη πόλη;

Έζησα με τον Αλέξη 37 χρόνια και μέσα σε αυτά τα χρόνια νιώθω ότι έγινα κι εγώ Αμμοχωστιανή. Τι αντιπροσωπεύει για μένα η Αμμόχωστος; Η πόλη περικλείει όλο τον πόνο και την τραγωδία του τόπου μας, αντικρίζοντας την «πόλη φάντασμα» όπως την αποκαλούν



Η έφηβη Αλεξάνδρα Γαλανού στο Ευρυβιάδιο Παρθεναγωγείο Λάρνακας, ημέρα της 25ης Μαρτίου



Οι γονείς της, Νίκος και Ναδίνα Δημητρίου στο Σούνιο

- εδώ θα ήθελα να πω ότι εμένα με ενοχλεί ιδιαίτερα αυτός ο ορισμός της «πόλης φάντασμα» - νιώθω απελπισία, απογοήτευση, θυμό και θλίψη. Παρόλα αυτά πρέπει να συνεχίσουμε να ελπίζουμε και ν' αγωνιζόμαστε.

Ο αείμνηστος σύζυγος σας Αλέξης Γαλανός πολέμησε ως το τέλος της ζωής του, για να επιστρέψει η Αμμόχωστος στους νόμιμους κατοίκους της. Τι σας έλεγε για την Αμμόχωστο;

Τι μου έλεγε για την Αμμόχωστο; Μα η Αμμόχωστος ήταν η ζωή του όλη. Η κάθε σκέψη του, η κάθε ενέργεια του ήταν τι θα κάνει ως επόμενο βήμα για να προωθήσει το θέμα της Αμμοχώστου με την ελπίδα ότι κάποτε θα καταφέρναμε την πολυπόθητη επιστροφή της Αμμόχωστου στους νόμιμους κατοίκους της. Δυστυχώς έφυγε ξαφνικά χωρίς το όνειρο της επιστροφής της πόλης να γίνει πραγματικότητα αλλά τουλάχιστον δεν βίωσε την επίσκεψη του Ερντογάν στην Αμμόχωστο.

Πιστεύετε ότι τα μεγάλα έργα είναι αποτέλεσμα μυαλού ή ψυχής;

Μια απλοϊκή απάντηση θα είναι και των δύο. Η ψυχή είναι η εσωτερική κινητήριος δύναμη και το μυαλό αναλαμβάνει την πραγμάτωση.

Τι θεωρείται σημαντικό στη ζωή σας;

Το σημαντικότερο στη ζωή μου είναι τα παιδιά και τα εγγόνια μου.

Ποια ήταν η πιο ευτυχισμένη περίοδος της ζωής σας;

Κάθε περίοδος της ζωής μας έχει περιόδους χαράς και ευτυχίας και περιόδους δυσκολιών, πόνου και θλίψης. Το σημαντικό είναι να μπορούμε να αντλούμε από τις εμπειρίες της ζωής μαθήματα επιβίωσης και να προχωράμε.

Σήμερα πως είναι η καθημερινότητά σας;

Όπως όλων που βιώνουν τον εγκλεισμό, τη φοβία του κορωνοϊού, την έλλειψη προοπτικής και προγραμματισμού για το αύριο αλλά πάντα με την ελπίδα ότι σύντομα όλα θα αλλάξουν προς το καλύτερο.

Τι είναι για σας η καταξίωση;

Κάτι μη σημαντικό. Κάτι που υπάρχει για να ικανοποιούμε το εγώ μας και την ανάγκη μας για αναγνώριση.



«Σκιαγραφώντας το μυστικό της ευτυχίας»

Γράφει η **ΠΑΥΛΙΝΑ ΧΑΓΙΑΝΝΗ - ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ**
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ - ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Κάποτε ο Αμερικανός συγγραφέας, φιλόσοφος και ποιητής Elbert Hubbard (1856-1915), είχε πει: «Η ευτυχία είναι συνήθεια. Καλλιεργείστε την». Είναι άραγε μια συνήθεια ή ένα άπιαστο όνειρο; Η ευτυχία δεν είναι θέμα τύχης ή συμπτώσεων. Αποτελεί έναν στόχο ζωής και για να τον κατακτήσουμε πρέπει να αλλάξουμε ριζικά τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς μας. Η αναζήτηση της ευτυχίας είναι ένας δρόμος τον οποίο πορεύομαστε και συναντάμε διάφορα εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσουμε για να συνεχίσουμε. Ευτυχισμένοι δεν είναι αυτοί που βιώνει μια σειρά συγκεκριμένων καταστάσεων στη ζωή, αλλά εκείνος που έχει συγκεκριμένους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων αυτών.

Το σημαντικό είναι ότι όλοι μπορούμε να έρθουμε πιο κοντά στην ευτυχία και με την κατάλληλη στρατηγική να την νοιώσουμε. Γι' αυτό και πρώτα από όλα πρέπει να είμαστε ευγνώμονες κάθε πρωί που ξυπνάμε και ανοίγουμε τα μάτια μας στο φως μιας καινούριας μέρας. Πόσο όμορφο θα ήταν να μπορούσαμε να αποκτήσουμε εκ νέου την ανεπεξέργαστη και ειλικρινή αίσθηση που έχουν τα παιδιά απέναντι στο θαύμα της ζωής. Όλα τους φαίνονται υπέροχα γιατί τα βλέπουν για πρώτη φορά. Μπορούμε άραγε να τα δούμε και εμείς όλα για πρώτη φορά; Μπορούμε να δεχθούμε όσα δεν αλλάζουν; Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δεν ξοδεύουν την ενέργειά τους σε καταστάσεις που τους ξεπερνούν. Δεν ασχολούνται με όσα δεν μπορούν να ελέγξουν. Είναι ευγνώμονες, μετρώντας όλα τα καλά που έχουν στη ζωή τους, ακόμα και

όσα τους φαίνονται δεδομένα. Δέχονται τους άλλους όπως είναι, τους σέβονται για αυτό που πραγματικά είναι και τους περιβάλλουν με ευγένεια και γενναιοδωρία.

Ας φροντίσουμε και εμείς να έχουμε γύρω μας χαρούμενους και θετικούς ανθρώπους με τους οποίους να μοιραζόμαστε τις ίδιες αξίες και στόχους. Οι φίλοι που βλέπουν τη ζωή με τον ίδιο τρόπο με εμάς, μας ενθαρρύνουν να προσεγγίσουμε τα όνειρά μας. Μας βοηθούν να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και βρίσκονται πάντα δίπλα μας όταν τους χρειαστούμε. Εμείς, είμαστε σίγουροι ότι αυτοί που αγαπούμε γνωρίζουν ότι τους αγαπούμε ακόμα και σε δύσκολες φάσεις διαφωνιών και αντιπαραθέσεων; Τρέφουμε και εξελίσσουμε τις σχέσεις μας, βρίσκοντας πάντα χρόνο για την οικογένεια και τους φίλους μας; Κρατούμε τις υποσχέσεις που τους δίνουμε; Είναι εύκολο να μην αντιμετωπίζουμε τίποτα και κανέναν ως δεδομένο; Γκρινιάζουμε για τα μικρά και ασήμαντα;

Η ειλικρίνεια είναι η καλύτερη τακτική. Κάθε πράξη που κάνουμε και κάθε απόφαση που παίρνουμε πρέπει να βασίζεται στην ειλικρίνεια. Να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και με όσους αγαπούμε. Να μάθουμε να συγχωρούμε. Αν κρατούμε μούτρα ή θέλουμε να εκδικηθούμε κάποιο που μας έφταιξε, κάνουμε κακό μόνο στον εαυτό μας. Όταν κάνουμε με την σειρά μας ένα λάθος, να μάθουμε από αυτό και να συγχωρέσουμε τον εαυτό μας. Να μην πέφτουμε σε αυτολύπηση. Αν η μια δυσκολία διαδέχεται την άλλη, να δούμε το κάθε εμπόδιο σαν μια ευκαιρία να αλλάξουμε τα πράγματα

προς το καλύτερο. Ο διαλογισμός ξεκουράζει το κομμάτι του εγκεφάλου που εργάζεται συνεχώς. Υπάρχουν πολλές μορφές διαλογισμού, όπως γιόγκα, χαλαρωτικές μουσικές, θετικές σκέψεις, συγκέντρωση σε εικόνες που μας χαλαρώνουν. Ας φροντίσουμε το πνεύμα μας, το κορμί και την υγεία μας. Να τρεφόμαστε υγιεινά και να ασκούμε. Να ξεκουραζόμαστε και να πίνουμε άφθονο νερό. Να ασκούμε το πνεύμα μας δίνοντας του διαρκώς ενέργεια μέσα από ενδιαφέρουσες προκλήσεις. Να μην επικεντρωνόμαστε στο τί κάνουν ή τί λένε οι άλλοι και να ανακατευόμαστε σε κουτσομπολιά ή κριτικές. Ο καθένας έχει δικαίωμα να ζει την ζωή του όπως θέλει.

Ο Θεός τα πάντα εν σοφία εποίησεν.. Ας βρούμε χρόνο να δούμε την ομορφιά γύρω μας. Υπάρχουν πολλά περισσότερα σε αυτή τη ζωή από τη δουλειά μας. Ας σταθούμε να μυρίσουμε ένα λουλούδι, να δούμε το ηλιοβασίλεμα ή την ανατολή, να κάνουμε ένα περίπατο στην παραλία, να περιπλανηθούμε σε ένα κάμπο. Να μάθουμε να ζούμε τη στιγμή και να την εκτιμούμε κιόλας. Να σταματήσουμε να ζούμε στο παρελθόν ή το μέλλον γιατί χάνουμε το παρόν. Να ζούμε κάθε στιγμή. Να συνειδητοποιήσουμε πως όλα γίνονται για κάποιο λόγο, ακόμα κι' όταν είναι σίγουρο πως δεν θα βρούμε ποτέ αυτό το λόγο. Είναι σημαντικό να μη βάζουμε τροχοπέδη στην αγάπη μας. Ας δεχθούμε τους άλλους για αυτό που είναι. Μπορεί να μην συμφωνούμε με όλα όσα κάνουν αυτοί που αγαπούμε, αλλά συνεχίζουμε να τους αγαπούμε χωρίς όρους και σύνορα.



ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ

ΣΤΕΓΗ ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
Ίδρυμα Έλλη & Στέλιος Ιωάννου

Όνειρο Ζωής:

Η δημιουργία της Στέγης «Άγιος Χριστόφορος» ήταν το όνειρο μιας ζωής για τους αείμνηστους Στέλιο και Έλλη Ιωάννου, που για χρόνια τώρα πρόσφεραν αφειδώλευτα στα άτομα με νοητική υστέρηση στο νησί μας. Μετά την επιτυχία της δωρεάς τους, του Ιδρύματος Χρίστου Στέλιου Ιωάννου, στη μνήμη του γιού τους που τόσο γρήγορα και αιφνίδια έχασαν, δεν εφησύχασαν. Η αγωνία των γονιών που έχουν παιδιά με νοητική υστέρηση και το βασανιστικό ερώτημα τί θα απογίνουν τα παιδιά τους όταν αυτοί θα κλείσουν τα μάτια τους, άγγιξαν τις καρδιές τους και προχώρησαν στη δημιουργία της πρωτοποριακής για τα κυπριακά δεδομένα Στέγης «Άγιος Χριστόφορος», η οποία λειτούργησε τον Ιανουάριο του 2000.

Κριτήρια Εισδοχής:

Στη Στέγη γίνονται δεκτά άτομα με δείκτη νοημοσύνης 30-55, των οποίων και οι δύο γονείς έχουν πεθάνει. Επίσης άτομα χωρίς γονείς, με δείκτη νοημοσύνης 55-85, που λόγω δυσκολιών αυτομέριμνας δεν μπορούν να ζήσουν ανεξάρτητα. Δεκτά ακόμα γίνονται άτομα, των οποίων ο ένας γονέας βρίσκεται στη ζωή, αλλά αδυνατεί να παράσχει την απαιτούμενη φροντίδα στο παιδί του.

Προγράμματα ημερησίας φροντίδας:

Ειδική Φυσική Αγωγή, Μουσικοθεραπεία, Φυσιοθεραπεία, Εργοθεραπεία και Χειροτεχνίες. Τα προγράμματα αυτά, το οποία επιβλέπονται και συντονίζονται, από πολυθεματική θεραπευτική ομάδα, δεν είναι και τόσο εντατικά εκπαιδευτικά. Προορίζονται για άτομα που βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία και είναι περισσότερο ελαστικά και ψυχαγωγικά. Οι προσφερόμενες υπηρεσίες ενισχύονται με τη συνεργασία του Υπουργείου Υγείας μέσω του Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας, με παθολόγο μια φορά εβδομαδιαίως και ψυχίατρο μια φορά μηνιαίως, καθώς και λειτουργών Κοινωνικής Ευημερίας του Τμήματος Κοινωνικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Εργασίας.

Οικονομικοί Πόροι:

Η λειτουργία της Στέγης δεν επιβαρύνει τον προϋπολογισμό της Κυβέρνησης. Η οικογένεια των δωρητών με τη συνεργασία του Συνδέσμου Φίλων του Ιδρύματος Χρίστου Στέλιου Ιωάννου κάνουν ό,τι είναι δυνατόν για την καλύτερη λειτουργία και πλήρη επιτυχία της Στέγης. Οι ένοικοι καταβάλλουν για τη διαμονή τους ένα μηνιαίο ποσό που σχετίζεται με το εκάστοτε δημόσιο βοήθημα που παρέχει το Τμήμα Κοινωνικής Ευημερίας του Υπουργείου Εργασίας.

Στόχοι:

Σκοποί και στόχοι της Στέγης είναι η προσφορά όλων των αναγκαίων υπηρεσιών για αξιοπρεπή διαβίωση, απασχόληση και ποιότητα ζωής σε ενήλικα πνευματικά υστερούντα άτομα. Κατευθυντήρια γραμμή της είναι η αποφυγή ιδρυματοποίησης των ενοίκων της.

**«Μπορεί να δίνεις χωρίς να αγαπάς,
αλλά δεν μπορεί να αγαπάς χωρίς να δίνεις!»**

Τ.Θ. 28998, 2084 Λευκωσία, Τηλ.: 22570095/6/7/8, Φαξ: 22570099
e-mail: stegi@spidernet.com.cy, www.saintchristopher.org.cy

Γνωρίζοντας τον αυτισμό



Γράφει ο **ΧΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Ο αυτισμός είναι μια αναπτυξιακή διαταραχή η οποία εμποδίζει το παιδί να κατανοήσει σωστά αυτά που βλέπει, ακούει και αισθάνεται. Σαν αποτέλεσμα, το παιδί έχει προβλήματα στην **επικοινωνία**, κοινωνική επαφή, διαπροσωπικές σχέσεις και **συμπεριφορά**. Ο βαθμός σοβαρότητας των συμπτωμάτων του **αυτισμού** είναι διαφορετικός από παιδί σε παιδί. Τα συμπτώματα του αυτισμού εμφανίζονται συνήθως πριν την ηλικία των τριών χρόνων του παιδιού.

Χαρακτηριστικά αυτισμού.

Ποιοτική έκπτωση στην κοινωνική διαντίδραση:

1. Έκπτωση στην χρησιμοποίηση πολλαπλών μη λεκτικών συμπεριφορών όπως βλεμματικής επαφής, έκφρασης προσώπου, στάσεων του σώματος και χειρονομιών για τη ρύθμιση της κοινωνικής διαντίδρασης.
2. Αδυναμία ανάπτυξης σχέσεων με συνομήλικους που να ταιριάζουν στο αναπτυξιακό του επίπεδο.
3. Έλλειψη αυθόρμητης αναζήτησης για να μοιραστεί χαρά, ενδιαφέροντα ή επιδόσεις με άλλα άτομα (π.χ. με έλλειψη να υποδεικνύει, να φέρνει στην κουβέντα ή να επισημαίνει αντικείμενα ενδιαφέροντος).
4. Έλλειψη κοινωνικής ή συναισθηματικής αμοιβαιότητας.

Ποιοτικές εκπτώσεις στην επικοινωνία

1. Καθυστέρηση ή πλήρης έλλειψη ανάπτυξης της ομιλούμενης γλώσσας (που δεν συνοδεύεται από προσπάθεια αντιστάθμισης μέσα από εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας όπως χειρονομίες ή μίμηση).
2. Σε άτομα με επαρκή ομιλία, έντονη έκπτωση στην ικανότητα να ξεκινήσουν ή να διατηρήσουν μία συζήτηση με άλλους.
3. Στερεότυπη και επαναληπτική χρήση της γλώσσας ή ιδιосυγκρασιακή χρήση της γλώσσας.

4. Έλλειψη ποικίλου, αυθόρμητου παιγνιδιού φαντασίας ή παιγνιδιού κοινωνικής μίμησης που να ταιριάζει στο αναπτυξιακό του επίπεδο.

Περιορισμένοι, επαναλαμβανόμενοι και στερεότυποι τύποι συμπεριφοράς, ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων:

1. Απασχόληση με έναν ή περισσότερους στερεότυπους και περιορισμένους τύπους ενδιαφερόντων που είναι μη φυσιολογική είτε σε ένταση είτε σε εστιασμό.
2. Προφανώς άκαμπτη προσκόλληση σε συγκεκριμένες, μη λειτουργικές ρουτίνες ή τελετουργίες.
3. Στερεότυποι και επαναλαμβανόμενοι κινητικοί μανιερισμοί (πχ. «πέταγμα» ή συστροφή των χεριών ή των δακτύλων ή περίπλοκες κινήσεις όλου του σώματος).
4. Επίμονη ενασχόληση με μέρη αντικειμένων

Άλλα συνοδά χαρακτηριστικά των παιδιών με αυτισμό:

- Νοητική καθυστέρηση. Η νοητική καθυστέρηση των παιδιών μπορεί να κυμαίνεται από ήπια έως βαθιά.
- Ανωμαλίες στην ανάπτυξη των γνωστικών λειτουργιών. Έχουν βασικές αδυναμίες στις λεκτικές ικανότητες τους, ενώ είναι πιο αναπτυγμένες οι μη λεκτικές ικανότητές τους
- Διάφορα συμπεριφοριστικά συμπτώματα, όπως είναι η υπερκινητικότητα, η παρορμητικότητα, και η αυτό-τραυματική συμπεριφορά, όπως είναι το χτύπημα του κεφαλιού, ή το δάγκωμα των χεριών και δακτύλων.
- Παράξενες αντιδράσεις σε αισθητηριακά ερεθίσματα. Για παράδειγμα, μπορεί να μη δείχνουν ότι νιώθουν πόνο, να αντιδρούν υπερβολικά σε θορύβους, στο φως, ή όταν τους ακουμπάνε.
- Προβλήματα στη διατροφή, όπως να τρώνε συγκεκριμένα φαγητά,
- Προβλήματα στον ύπνο, όπως να έχουν ανήσυχο ύπνο.
- Ακατάλληλες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως γέλιο, κλάμα και ξεφωνητό χωρίς λόγο.
- Έλλειψη φόβου για καταστάσεις πραγματικού κινδύνου και έντονη φοβία σε καταστάσεις ή αντικείμενα που δεν είναι επικίνδυνα.
- Στο στάδιο της **εφηβείας** ή της ενήλικης ζωής είναι πιθανόν να αναπτύξουν **κατάθλιψη** λόγω του ότι μπορεί να αντιληφθούν το πρόβλημά τους και τις δυσκολίες που τους προκαλεί.

- Τους αρέσει η **μουσική**, το **κολύμπι**, η πεζοπορία, το τραγούδι, η ιππασία και άλλες **δραστηριότητες**.

- Μπορεί να έχουν ένα συγκεκριμένο ενδιαφέρον σε κάποια **δραστηριότητα** στην οποία να έχουν γίνει «ειδικοί».

- Θέματα για συγκεκριμένα ενδιαφέροντα μπορεί να είναι το δελτίο καιρού, οι διαδρομές λεωφορείων, η γεωγραφία, οι μάρκες αυτοκινήτων, οι αθλητικές ειδήσεις.

Τι προκαλεί τον αυτισμό;

Ο αυτισμός είναι μία εκ γενετής διαταραχή του εγκεφάλου, που επηρεάζει τον τρόπο που ο εγκεφαλός χρησιμοποιεί τις πληροφορίες. Η αιτία εξακολουθεί να παραμένει άγνωστη. Κάποιες έρευνες υποδεικνύουν ένα νευρολογικό πρόβλημα, που επηρεάζει εκείνα τα τμήματα του εγκεφάλου, τα οποία επεξεργάζονται τη γλώσσα και τις πληροφορίες που δίνουν οι αισθήσεις. Πιο σύγχρονες μελέτες μιλούν για γονίδια που προδιαθέτουν τα παιδιά αυτά για αυτισμό.

Πόσος συχνός είναι ο αυτισμός;

Υπάρχει μια αυξητική τάση στον αριθμό των ατόμων με αυτιστική διαταραχή. Παρουσιάζεται με συχνότητα 5:10000 στην κλασική του μορφή και περίπου 18:10000 μέσα στο ευρύτερο φάσμα του αυτισμού. Είναι 4 έως 5 φορές πιο συχνός στα αγόρια παρά στα κορίτσια.

Πώς βοηθούνται τα παιδιά με αυτισμό;

Καμιά θεραπεία δεν θα ανατρέψει την πορεία του αυτισμού. Όμως, υπάρχουν μέθοδοι που βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων και στην καλύτερη προσαρμογή του παιδιού.

Τα αυτιστικά παιδιά με υψηλή νοημοσύνη και προφορικό λόγο μπορούν να επωφεληθούν από μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, για να αντιμετωπίσουν διάφορα προβλήματα, όπως φοβίες, εμμονές ή να προσφέρει στήριξη στην οικογένεια.

Μέσα από αυτή την εξειδικευμένη βοήθεια από ειδικούς ψυχολόγους και παιδαγωγούς μπορούν τα αυτιστικά παιδιά να λειτουργούν καλύτερα στο περιβάλλον τους.

Είναι ευλογία να συναναστρέφεται με άτομα με αυτισμό. Μαθαίνουμε στους εαυτούς μας και στα παιδιά μας να σέβονται κάθε μορφή διαφορετική από αυτή που μπορεί να ορίζει το μυαλό του καθενός. Αν μάθετε να αγαπάτε και να σέβεστε αυτά τα άτομα πιστέψτε με θα πάρετε πολύ περισσότερη αγάπη. Είναι τύχη να σε εμπιστεύονται οι γονείς τις ψυχές αυτών των παιδιών που μέσα από την αλληλεπίδραση μαζί τους γίνονται καθημερινά καλύτερος άνθρωπος. Η μοναδικότητα τους μου δίνει απέριπτη αγάπη.

SPRITZERIA

ERMOU



ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΡΜΟΥ - ΣΤΟΑ ΚΙΖΗ
ΛΑΡΝΑΚΑ - ΤΗΛ. 24 400 921

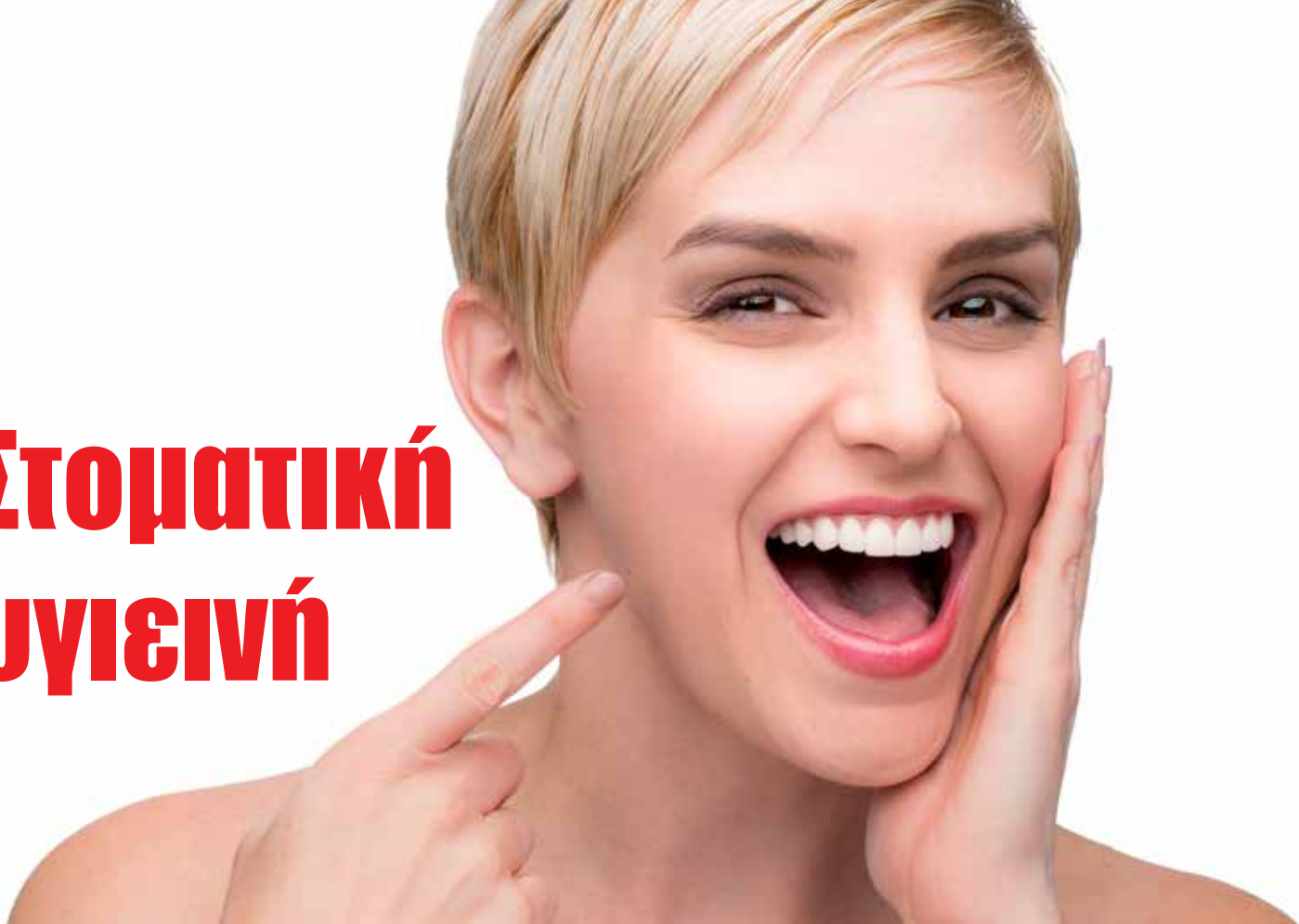
Instagram Facebook @SPRITZERIAERMOU

MEDITERRASIAN
CONCEPT



WWW.SUNMOONCY.COM

Στοματική υγιεινή



Γράφει η **ΔΡ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΦΩΤΙΟΥ**
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

Η στοματική μας υγιεινή είναι ένα ζήτημα υγείας που συχνά παραμελούμε.

Όταν μιλάμε για στοματική υγιεινή εννοούμε το σύνολο των ενεργειών που είναι απαραίτητες για την φροντίδα του στόματος, των ούλων, της γλώσσας και ολόκληρης της στοματικής κοιλότητας. Οι ενέργειες αυτές έχουν ως στόχο την διατήρηση ενός μη-ευνοϊκού περιβάλλοντος ανάπτυξης για τα μικρόβια που σχηματίζουν πλάκα/τερηδόνα και άλλες οδοντικές παθήσεις.

Τα μικρόβια που συσσωρεύονται πάνω στα δόντια (οδοντική πλάκα) είναι η αιτία δημιουργίας των περισσότερων οδοντικών προβλημάτων. Η ελλιπής στοματική υγιεινή επιτρέπει στα μικρόβια της πλάκας να αναπτύσσονται ανενόχλητα παράγοντας οξέα που αποδομοούν την αδαμαντίνη προκαλώντας τερηδόνα. Παράλληλα προκαλούν φλεγμονή των ούλων (ουλίτιδα), που μπορεί να εξελιχθεί και να επεκταθεί στο οστό της γνάθου (περιοδοντίτιδα).

Πολλά άλλα προβλήματα στοματικής υγείας όπως η άσχημη αναπνοή προκαλούνται γιατί ο ασθενής αμελεί τους κανόνες στοματικής υγιεινής.

Εκτός αυτού, παθήσεις των δοντιών και των ούλων, έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα και στη γενική υγεία του σώματός μας όπως αυξημένο κίνδυνο καρδιακών προσβολών, αναπνευστικών προβλημάτων, επιπλοκών της εγκυμοσύνης κ.α.

Για τη διατήρηση της στοματικής υγείας, η καλή στοματική υγιεινή σε συνδυασμό με σωστή διατροφή και τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο αποτελούν τους τρεις σημαντικότερους παράγοντες.

Η ισορροπημένη διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία του στόματος. Οι ζαχαρούχες τροφές ενδείκνυται να καταναλώνονται αμέσως μετά τα κυρίως γεύματα για να μειώνεται η έκθεση των δοντιών στα οξέα.

Τροφές με υψηλό βαθμό κολλητικότητας στα δόντια όπως τα ζαχαρωτά, είναι πιθανό να προκαλέσουν μεγαλύτερη ζημιά σε αυτά, συγκρατητικά με εκείνες με μικρότερο βαθμό, όπως ορισμένες μορφές της σοκολάτας ή τα περισσότερα φρούτα. Επίσης σάκχαρα από χυμούς φρούτων και λαχανικών μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα.

Οξέα που περιέχονται σε εσπεριδοειδή, στο μαύρο τσάι, στο κρασί, στο ξύδι, στα αναψυκτικά κλπ μπορούν να μειώσουν το επίπεδο του pH του στόματος και να προκαλέσουν φθορά στο σμάλτο των δοντιών (διάβρωση).

Το κάπνισμα είναι στενά συνδεδεμένο με πολλές οδοντιατρικές ασθένειες.

Οι επισκέψεις στον οδοντίατρο πρέπει να γίνονται κάθε 6 μήνες. Το διάστημα αυτό βέβαια είναι ο γενικός κανόνας και αφορά σε ένα χρονικό διάστημα στο οποίο είναι δυνατή η πρόληψη ανεπιθύμητων καταστάσεων πριν εξελιχθούν

σε εκτεταμένες βλάβες. Με τους προληπτικούς επανελέγχους επιβεβαιώνεται η υγεία του στόματος αλλά και ανιχνεύεται έγκαιρα μία αρχόμενη βλάβη και είτε τίθεται υπό παρακολούθηση, είτε θεραπεύεται. Ο οδοντίατρος μπορεί με διεξοδική εξέταση να ανακαλύψει και άλλα προβλήματα και ασθένειες που συνδέονται με την γενική υγεία όπως είναι οι ανεπάρκειες βιταμινών, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση, η άνοια, τα ζητήματα ψυχικής υγείας και οι καρκίνοι του στόματος.

Συνοψίζοντας κάποιες βασικές οδηγίες για σωστή στοματική υγιεινή είναι

- Βούρτσισμα των δοντιών τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα για 2 λεπτά
- Χρήση μαλακής οδοντόβουρτσας η οποία πρέπει να αλλάζεται κάθε 3 μήνες.
- Χρήση φθοριούχων οδοντόκρεμων και στοματικών διαλυμάτων.
- Χρήση οδοντικού νήματος τουλάχιστον μία φορά την ημέρα και βουρτσάκια μεσοδοντίων σε περίπτωση που υπάρχουν θήκες, γέφυρες δοντιών εμφυτεύματα, ή σιδεράκια.
- Ισορροπημένη διατροφή και προσοχή στην συχνότητα που λαμβάνονται οι ζαχαρούχες τροφές.
- Επαγγελματικός καθαρισμός των δοντιών κάθε 6 μήνες από τον οδοντίατρο.



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΣΚΥΛΩΝ

Άνοιξε και επίσημα πλέον τις πόρτες του το Δημοτικό Πάρκο Σκύλων στο κοινό και στους τετράποδους φίλους!

Το Δημοτικό Πάρκο Σκύλων βρίσκεται πίσω από τον χώρο Στάθμευσης της Λεωφόρου Τάσου Μητσόπουλου (είσοδος από τον χώρο στάθμευσης). Σε αυτό έχουν τοποθετηθεί κατάλληλα παιχνίδια για τους σκύλους και επίσης, στον χώρο έχουν εγκατασταθεί ειδικοί κάλαθοι με σακουλάκια μιας χρήσης για τη συλλογή και απόρριψη των ακαθαρσιών των σκύλων, καθώς και εγκαταστάσεις παροχής νερού για τις ανάγκες τους.

Στο Πάρκο υπάρχουν παγκάκια και στέγαστρα για του κατόχους των σκύλων.

Οι κάτοχοι των σκύλων μπορούν να μεταφέρουν τα ζώα τους τόσο για περίπατο όσο και για άσκηση.



Η ΛΑΡΝΑΚΑ ΜΕ ΝΕΑ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΠΛΗΘΗ



Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Δόθηκαν πρόσφατα στη δημοσιότητα τα γνωστά brands που θα έχουν παρουσία στο Metropolis Mall, στη Λάρνακα, το οποίο αναμένεται ν' ανοίξει τις πύλες του αυτό το καλοκαίρι. Όπως έγινε γνωστό, συνολικά 138 καταστήματα θα στεγαστούν στο Metropolis, το οποίο θα έχει συνολική έκταση 39.000 τ.μ. και θα περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, υπεραγορά, εμπορικά καταστήματα, χώρους εστίασης, παιδότοπους καθώς και 1.450 χώρους στάθμευσης. Το εμβαδόν των εμπορικών καταστημάτων και των χώρων εστίασης θα είναι περίπου 29.000 τ.μ. Το νέο εμπορικό κέντρο της Λάρνακας αναμένεται να συμβάλει στη δημιουργία χιλιάδων νέων θέσεων εργασίας. Στην ευρύτερη περιοχή του έργου, στην ενορία του Αγίου Γεωργίου, πραγματοποιήθηκαν έργα αναβάθμισης, όπως νέοι δρόμοι, πάρκα και έχουν φυτευτεί πέραν των 700 νέων δέντρων. Το Metropolis Mall διαθέτει επίσης εύκολες προσβάσεις για άτομα με κινητικές δυσκολίες.

Οι δε χώροι εστίασης (food court) θα έχουν εξωτερικές βεράντες με πρόσβαση σε χώρους πρασίνου.

Πρόκειται για ένα πολυχώρο πέραν από απλά ένα shopping mall που αναμένεται να προσφέρει οικογενειακές εμπειρίες και στιγμές. Μπορεί ακόμα να γίνει κα σταθμός για επαγγελματικές συναντήσεις και γεύματα εργασίας.

TA BRANDS

Την παρουσία τους στο Metropolis Mall έχουν κλειδώσει ο Όμιλος SAYWEAR, το Symeonides

Group, ο Όμιλος Mallouppas & Papacostas, η C.A. Papaellinas και η Costas Papaellinas Organization.

ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ

Alpha Mega Supermarket, Athienitis Nuts

ΧΩΡΟΙ ΕΣΤΙΑΣΗΣ/FOOD SERVICES

Aldente, TGI Fridays, Jailbirds, Paul, Café Nero, Verde, Burger King, Milk & Honey, Taco Bel, Umami Sushi, Oriana, Alati Piperaki, KFC, McDonald's, Zorbas, Starbucks, Costa Coffee, NN Da Vinci Café, NN Da Vinci Gelateria

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ / ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Public, Cyta, Epic, Istorm, Phone house, Fix 2 Go

HOME DÉCOR

Gevorest, La Maison, Zara Home

ΜΟΔΑ / ΕΝΔΥΣΗ / ΥΠΟΔΗΣΗ

Marks & Spencer, Kiabi, Mango, Stradivarius, Oysho, Zara, Pull & Bear, Bershka, Massimo Dutti, Chrysanthou Shoes, Shoe Box, United colors of Benetton, Mothercare, Famous Shoes, Accessories, Sugarfree, Call It Spring, Conelle, Toi Moi, Attrativo, Tezenis, Crocodile Tsakiris Mallas, Triumph, Jack & Jones, Aldo, Ioannou Shoes, Ecco Shoes, Calliope, Intimissimi, Calzedonia, Tommy Hilfiger, Calvin Klein, Navy & Green, Izar, Domenikos Boutique, Sketchers, Marasil, Kiss Boutique, Fox Kids

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

Athlokinisi, Intersport, Prive Sports, Adidas

ACCESSORIES / ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ / ΟΠΤΙΚΑ / GIFTS

Swarovski, Lepus, POW the Shop, Ximi Vogue, Jewel Dream, Jewls & Jems, You & Me Jewellery, OJO Sunglasses, Grand Optical, Opticana, Kyrsof

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Players Arians Family Entertainment

ΟΜΟΡΦΙΑ

Beauty Line, Selekt Beauty, MAC, NYX + Trends, Dust & Cream, Kiko Milano, Perfect U, Refan, Ambiance Elements, Inglot, Korres, Holland & Barrett, Beauty Bar + Travel Stories, Holland & Barrett, Κομμωτήριο, Hairspray, IQOS

ΤΡΑΠΕΖΑ

Bank of Cyprus

KIOSKS

The Mall Kiosk





**AMERICAN
ACADEMY**
LARNACA
PRIVATE SCHOOL

THE INSTITUTE

UCMAS

Πρόγραμμα Ανάπτυξης Εγκεφάλου

για Παιδιά Ά μέχρι Στ' Δημοτικού



Γονείς, θέλετε το παιδί σας να έχει τα πιο κάτω ωφέληματα;

- Ενδυνάμωση μνήμης
- Ενδυνάμωση ακουστικής ικανότητας
- Αύξηση της συγκέντρωσης
- Αύξηση της ικανότητας να κάνει περισσότερα από ένα πράγμα ταυτόχρονα
- Βελτίωση μαθηματικής αντίληψης και ικανότητας
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης σε όλα τα μαθήματα του σχολείου

Πως επιτυγχάνονται όλα αυτά;

Δείτε τα βίντεο στο www.ucmas.com.cy
και θα εκπλαγείτε!

**Ο νέος κύκλος μαθημάτων ξεκινά το Σεπτέμβριο.
Οι εγγραφές έχουν αρχίσει.**

ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ
ΕΧΟΥΝ ΑΡΧΙΣΕΙ
ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
24746359
99928763



ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΓΕΛΙΟΥ με την ΟΛΓΑ ΠΟΤΑΜΙΤΟΥ
Παρουσιάζει την κωμωδία του Κώστα Σχοινιού

Όσπου πάμεν πελλανίσκουμεν



ΚΩΣΤΑΣ ΣΧΟΙΝΙΟΥ, ΕΡΜΙΟΝΗ ΚΟΜΟΔΟΡΟΥ, ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΙΩΑΝΝΟΥ, ΚΑΛΛΙΣΤΕΝΗ ΠΑΠΑΔΟΥΡΗ, ΝΑΣΤΙΑ ΚΑΡΑΛΑΜΠΟΥ

ΤΕΤΑΡΤΗ 30/06, 8:30 Μ.Μ.
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΑΛΑ
Θέατρο Γέλιου
Κωμωδία «Όσπου πάμεν πελλανίσκουμεν»
Κείμενο: Κώστας Σχοινιού
Σκηνοθεσία: Δώρος Κυριακίδης
Είσοδος €10
Προπώληση / πληροφορίες
τηλ. 96430002

ΜΕΛΙΣΣΕΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021

09 & 10 ΙΟΥΝΙΟΥ
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ
ΕΝΑΡΞΗ: 21:00



ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΤΣΙΡΑΣ

ΚΟΙΤΑ ΓΥΡΩ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021

ΜΕ ΤΗΝ ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΠΟΥΛΟΥΖΟΥ ΕΝΟΡΚΗΣΤΡΩΣΕΙΣ ΑΔΕΛΦΑΡΟΣ ΛΙΒΙΤΑΝΟΣ



ΜΕ ΤΗ ΣΤΡΩΣΗ ΤΩΝ ΔΑΡΜΟΝ ΛΑΡΝΑΚΑΣ & ΛΕΜΕΣΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΙΟΥΝΙΟΥ '21 ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΑΜΦ. ΛΑΡΝΑΚΑΣ, 20:30
ΔΕΥΤΕΡΑ 14 ΙΟΥΝΙΟΥ '21 ΚΗΠΟΘΕΑΤΡΟ ΛΕΜΕΣΟΥ, 20:30
ΤΡΙΤΗ 15 ΙΟΥΝΙΟΥ '21 ΑΜΦ. ΣΚΑΛΙ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ, 20:00

ΘΕΜΗΣ ΚΑΡΑΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ | **ΝΑΤΑΣΣΑ ΜΠΟΦΙΛΙΟΥ** | ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΣ

Η ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΘΕΡΙΣΜΟΥ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ '21
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Τickethour 7777 7040



ΒΕΛΤΙΩΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΩΝ ΚΑΘΙΕΡΩΝΕΤΑΙ ΩΣ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ Η ΓΡΑΦΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

Τη δημιουργία “clusters” (συστάδων όμοιου τύπου δραστηριοτήτων/επιχειρήσεων) σε συγκεκριμένες περιοχές που αποτελεί νέα τάση του τουρισμού επιδιώκουν να εφαρμόσουν σταδιακά η Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης Λάρνακας και ο Δήμος της πόλης και στο πλαίσιο αυτό παρουσιάστηκαν σήμερα οι πρώτες βελτιωτικές παρεμβάσεις στη Γειτονιά Καλλιτεχνών.

Η εν λόγω περιοχή βρίσκεται σε δύο δρομικά εντός της παλιάς τουρκοκυπριακής συνοικίας που εφάπτεται της παραλιακής οδού Πιαλέ Πασά και εκεί δραστηριοποιούνται αυτή τη στιγμή εννέα εικαστικοί καλλιτέχνες μεταξύ των οποίων γλύπτες, κεραμίστες και ζωγράφοι.

Ο Δήμος Λάρνακας και η ΕΤΑΠ Λάρνακας, θέλοντας να ενδυναμώσουν την ταυτότητα της αυθεντικής αυτής περιοχής και να ενισχύσουν την επισκεψιμότητά της προέβησαν πρόσφατα σε βελτιωτικές παρεμβάσεις. Συγκεκριμένα, έχει προστεθεί αστικός εξοπλισμός όπως παγκάκια, καλάθια, γλάστρες, τοποθετήθηκαν χειροποίητες κεραμικές πινακίδες οδών και υπαίθρια έργα

τέχνης από καλλιτέχνες που δραστηριοποιούνται στην υπό αναφορά γειτονιά, ενώ σε καίρια σημεία τοποθετήθηκαν πινακίδες με κατατοπιστικό χάρτη των εργαστηρίων. Οι βελτιώσεις πραγματοποιήθηκαν και με τη στήριξη του Υφυπουργείου Τουρισμού.

Οι πρώτες αυτές ήπιες αισθητικές αναβαθμίσεις αποτελούν την απαρχή μεγαλύτερων έργων που προγραμματίζονται και συγκεκριμένα τη δημιουργία του Πάρκου Καλλιτεχνών «Μεσόγειος» στην εν λόγω περιοχή και την πλακόστρωση των παρακείμενων οδών. Για τα έργα αυτά υπογράφηκαν πρόσφατα τα συμβόλαια για τις σχετικές μελέτες. Επίσης, έχει ολοκληρωθεί η αντικατάσταση των ακαλαίσθητων πινακίδων των υποστατικών στην Πιαλέ Πασά ενώ βρίσκεται σε εξέλιξη μελέτη για την αισθητική αναβάθμιση των προσόψεων των κτιρίων επί της εν λόγω οδού ώστε η περιοχή να αποκτήσει μια ποιοτικότερη εικόνα.

Σημειώνεται ότι η Γειτονιά Καλλιτεχνών και εργαστήρια της περιοχής παρουσιάζονται και



σε εικονική περιήγηση 360° ως μέρος του Larnaka Cultural Walk και μπορεί κάποιος να τα επισκεφθεί και ηλεκτρονικά μέσω του συνδέσμου: <http://virtuallarnakaregion.com/ArtWorkshops/>

Ο Δήμος και η ΕΤΑΠ Λ/κας έχουν ήδη με επιτυχία προβεί σε βελτιωτικές παρεμβάσεις σε διάφορες περιοχές της πόλης μεταξύ των οποίων και η οδός Βαλασμάκη για την οποία οι δύο αρχές επιθυμούν θερμά να ευχαριστήσουν και δημόσια τον κύριο χορηγό, τους Αδελφούς Χρίστου, η στήριξη των οποίων συνέβαλε στην επιτυχία της δράσης.

Γράμματα στην Έθελ

Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Αγαπημένη μου Έθελ,

Η ζωή μοιάζει να έχει επιστρέψει επιτέλους στους κανονικούς της ρυθμούς. Φυσικά, τίποτα δεν είναι και δεν μπορεί να είναι όπως παλιά. Αυτή η πανδημία επιμένει να μας ταλαιπωρεί με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο.

Μια δαμόκλειος σπάθη αιωρείται συνεχώς πάνω από το κεφάλι μας. Ο φόβος, μόνιμος συνοδοιπόρος μας. Βαδίζει μαζί μας. Κάποιες φορές, έχω την εντύπωση πως τον αφήνω πίσω μου, μα έντρομη συνειδητοποιώ πως μου έχει στήσει καρτέρι στη γωνία. Χαμογελάει ειρωνικά με το που με βλέπει. Απλώνει επιδεικτικά το μπράτσο του και με παίρνει αγκαζέ. Θέλω δεν θέλω, περπατώ μαζί του στους δρόμους της ζωής. Το στομάχι μου μοιάζει να έχει δεθεί με προσκοπικό κόμπο. Τα άκρα μου είναι μουδιασμένα, μα προχωρώ μαζί του. Μέσα μου εύχομαι να καθούμε στη διαδρομή. Να τον ξεχάσω μια για πάντα, μα για την ώρα δεν μπορώ. Είναι πάνω από τις δυνάμεις μου.

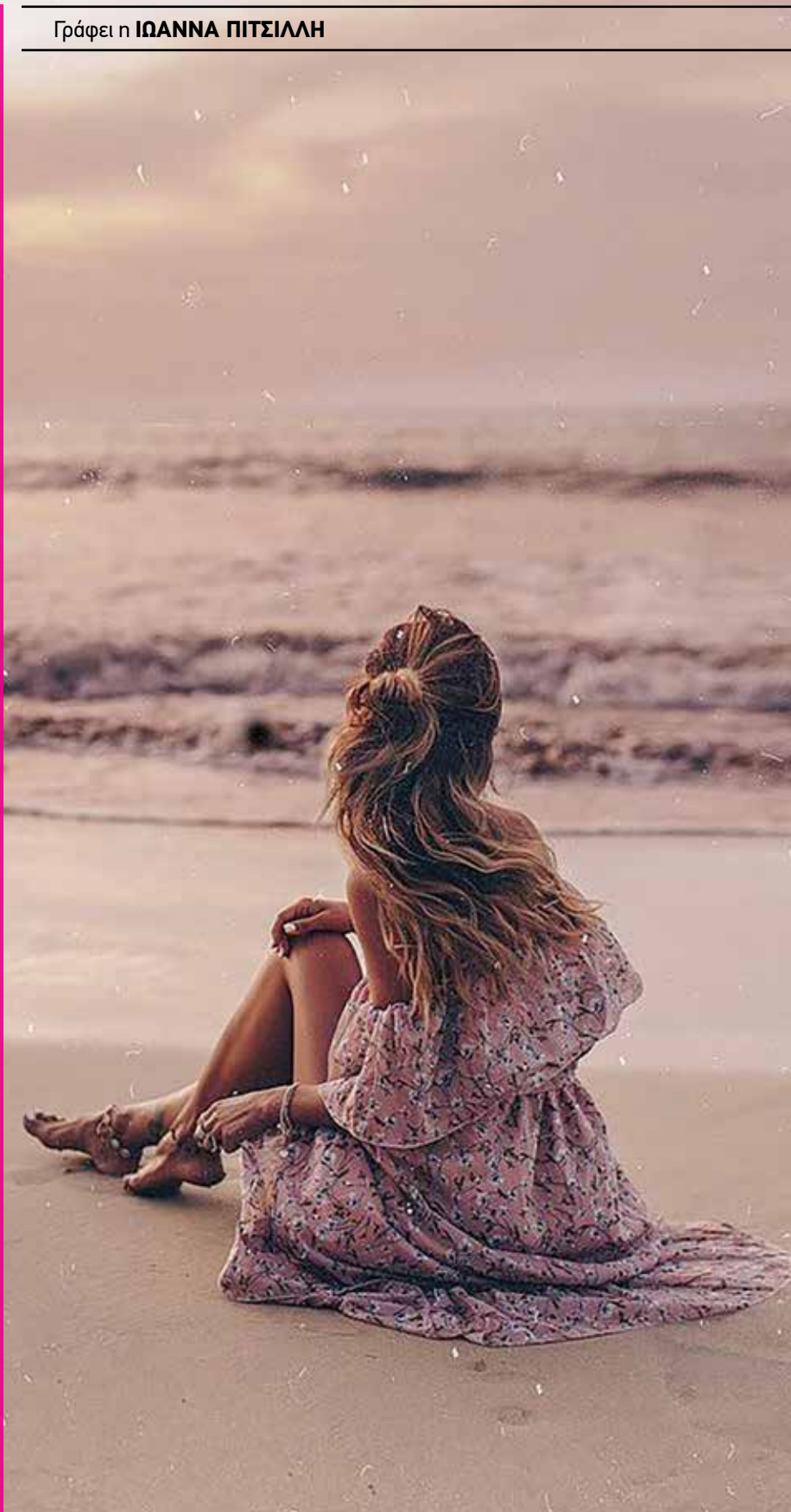
Καλοκαιριάζει. Η θάλασσα είναι τόσο όμορφη. Όχι μόνο αυτή την εποχή. Η θάλασσα είναι όμορφη όλες τις εποχές Έθελ, όλες τις μέρες. Απλά τώρα μπορώ να νιώσω την αύρα της να με καλεί. Την αλμύρα της να με φωνάζει. Θέλω να τρέξω κοντά της και να χαθώ μέσα της. Να καθαρίσω το μυαλό μου από κάθε σκέψη. Να πλύνω την ψυχή μου και μετά να την απλώσω στο φως. Θέλω να στεγνώσει κάτω από την ήλιο για να πάρει έστω και λίγο από τη ζέστα του.

Έχει παγώσει η καρδιά μου ένα χρόνο τώρα. Τα χέρια μου δυσκολεύονται να αγκαλιάσουν ξανά. Η πρόθεση υπάρχει, μα αυτά μένουν μετέωρα. Διστάζουν ακόμα. Για πόσο ακόμα Έθελ; Πόσο μας έχει αλήθεια αλλάξει αυτή η κατάσταση; Τι να μας περιμένει άραγε αύριο; Κανείς δεν φαίνεται να ξέρει. Τρομάζω και μόνο στη σκέψη.

Καλοκαιριάζει. Βρήκα το χρόνο να τακτοποιήσω την ντουλάπα μου. Να φυλάξω τα μάλλινα. Τα μισά σχεδόν αφόρητα. Κυρίως τα φορέματα που φύλαγα για τις γιορτές. Τα ψηλά παπούτσια που δεν βρήκα την ευκαιρία να φορέσω με μοιάζουν να με κοιτάνε λυπημένα. Εύχομαι τουλάχιστον να μπορέσω να χαρώ τα καλοκαιρινά μου. Την ελευθερία μου γενικότερα. Να απαλλαγώ από το αίσθημα του φόβου, από την ανασφάλεια που προκαλεί όλη η αυτή η αβεβαιότητα που ζούμε.

Το εμβόλιο... Είμαι έτοιμη για την δεύτερη δόση. Ο φόβος μου χαμογελάει και πάλι και μου κλείνει πονηρά το μάτι. Θα στηθεί μαζί μου έξω από το εμβολιαστικό κέντρο και θα περιμένει υπομονετικά να ακούσει να φωνάζουν το όνομά μου, ή τον αριθμό μου. Με τον φόβο παρέα θα εισέλθω στο χώρο, θα προχωρήσω στον έλεγχο θερμοκρασίας και μετά θα παραδώσω το μπράτσο μου στον νοσηλεύτη. Η βελόνα θα εισχωρήσει κάτω από το δέρμα μου και ενώ θα έχω τα μάτια μου κλειστά, θα εύχομαι σιωπηλά πρώτον να κάνω το σωστό και δεύτερον να μην έχω στη συνέχεια οποιεσδήποτε παρενέργειες.

Καλοκαιριάζει. Η θάλασσα είναι τόσο όμορφη. Θέλω να ταξιδέψω. Με το κορμί, με το μυαλό, δεν έχει σημασία. Φτάνει να πάω μακριά. Να φτάσω εκεί που ήμουν πριν συμβεί όλο αυτό και από εκεί να συνεχίσω πάλι... Έχω αγκαλιές να μοιράσω, Έθελ... Φιλιά να δώσω.



Υποσημείωση* Δεν έχει σημασία ποια είναι η Έθελ. Αν είναι ή όχι υπαρκτό πρόσωπο ή αν θα διαβάσει ποτέ τα γράμματά μου. Αν το κάνει όμως, ευχή μου είναι, στο πρόσωπό της, να σχηματιστεί ένα γλυκό χαμόγελο.

Αστρα να πάνε

Με την ΑΣΤΕΡΩ ΟΥΡΑΝΟΚΑΤΕΒΑΤΟΥ



ΚΡΙΟΣ

Κάνεις βιαστικές κινήσεις και παίρνεις απερίσκεπτες αποφάσεις. Ξέρεις ότι πρέπει να κάνεις δευτέρες σκέψεις αλλά τις προσπερνάς. Κακό του κεφαλιού σου. Οικογενειακές συζητήσεις θα φανερώσουν προβλήματα που έκρυβες κάτω από το χαλί... και σου είπα να χρησιμοποιήσεις ηλεκτρική σκούπα!



ΤΑΥΡΟΣ

Τα περισσότερα ζητήματα τώρα είναι η ώρα να τα τακτοποιήσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Έχεις βάλει σειρά προτεραιότητας και αυτό σε βοηθά...είμαι περήφανη για σένα γιατί θα τα καταφέρεις! Μπράβο σου Ταυράκι... μόνο μη πάρεις φόρα και βρεθείς να τα σπας σε υαλοπωλείο.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Διακατέχεσαι από νεύρα, άγχος και πίεση. Αδικαιολόγητα, γιατί στο χέρι σου βρίσκονται όλα. Επικεντρώσου σε ένα θέμα κάθε φορά, μην ασχολείσαι με πολλά μαζί, λογικό δεν σου ακούγεται;



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Κάνεις τις αλλαγές που θέλεις, αλλά με προσοχή γιατί ξέρεις ότι τα οικονομικά σου δεν πάνε πολύ καλά. Αυτό θα σε βοηθήσει να μην προχωρήσεις σε περιττά έξοδα. Αισθηματικά, έχεις αφεθεί αλλά είσαι από τους τυχερούς που ο Έρωτας θα σε ψάξει και θα σου ρίξει το βελάκι του.



ΛΕΩΝ

Οι αλλαγές γύρω σου προβλέπονται πολλές σε όλους τους τομείς. Άλλες θα σε επηρεάσουν άμεσα και άλλες όχι. Σημασία έχει να τις εκμεταλλευτείς και να τις βάλεις σε προτεραιότητα. Κάποια προβλήματα στο γάμο σου προβλέπονται ή στη σχέση σου εάν δεν έχεις βάλει κουλούρα.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Εσύ και η υπομονή, άσπονδοι φίλοι. Όμως, προσεχώς θα πρέπει να κάνεις υπομονή γιατί θα προκύψουν κάποια προβλήματα που δεν χρειάζονται βιαστικές αποφάσεις. Άνθρωπος του κοντινού σου περιβάλλοντος αντιμετωπίζει ένα οικογενειακό θέμα, ίσως και χωρισμό, και θα ζητήσει τη συμβουλή σου.



ΖΥΓΟΣ

Είσαι, όπως λέμε...«τρέχα γύρευε». Απερίσκεπτες κινήσεις και άσκοπη ταλαιπωρία που την ξεροτζιφελιάς σου, το μυαλό γιατί το έχεις; Στα οικονομικά ευτυχώς, ατσίδας. Σε παραδέχομαι.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Οι αλλαγές που προγραμματίζεις, δεν θα σου βγουν τώρα γι'αυτό κράτησε τις στο συρτάρι προς το παρόν. Ν' ασχοληθείς ξανά μαζί τους σε 3-4 μήνες. Στην υγεία σου να επικεντρωθείς λίγο γιατί αμέλησες τα χρονιαία σου τεστ.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Έχεις παραδοθεί σ' αυτή τη σχέση και δεν σε νοιάζει τίποτα άλλο. Έρωτας...έρωτας! Σου εύχομαι να τον απολαύσεις και να ζήσεις όμορφες στιγμές γιατί ταλαιπωρήθηκες από μια μακροχρόνια και άγονη σχέση. Όλα τ'αλλά βαίνουν καλώς, παρόλο που τα παραμελείς.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Ασυνεννοσία και παρεξηγήσεις με το άτομο που σε ενδιαφέρει. Πως τα καταφέρνεις και γίνεσαι μαλλιά κουβάρα με παιδί μου, δεν καταλαβαίνω. Ευτυχώς που έχεις δίπλα σου έναν άνθρωπο που το παίρνει χαλαρά αλλιώς θα σου έλεγα εγώ. Σύνελεθε!



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Φρόντισε να μείνεις ουδέτερος απέναντι στις εξελίξεις και να μην επηρεαστείς στον τρόπο που διαχειρίζεσαι τα πράγματα. Με τη δυναμική σου διάθεση, μπορείς να ξεπεράσεις κάθε δυσκολία, αλλά χωρίς να ξεφύγεις και από τα όριά σου. Ο οργανισμός σου εκπέμπει... σήματα κινδύνου. Ασχολήσου λίγο μαζί του!



ΙΧΘΥΕΣ

Εσύ και η μοναξιά πιασμένοι χέρι-χέρι. Αν και υπάρχει ένα άτομο που σε ενδιαφέρει, δεν κάνεις καμία κίνηση. Δείξε λίγο την τρυφερότητα σου πλευρά και θα δεις άμεση ανταπόκριση. Ίσως να προκύψει και ένα ταξιδάκι για καλοκαιρινές διακοπές μαζί.

LARNACA - DHEKELIA ROAD

FOR RESERVATIONS

24 100 150



your
summer
place

by the sea

LIVE MUSIC



CAFE - BRUNCH - BAR - RESTO - SPECIAL EVENTS

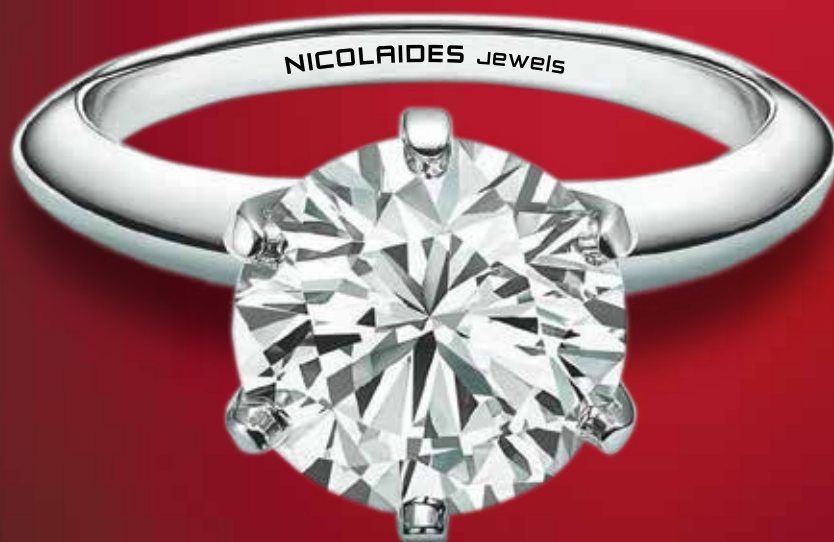


Find us on Facebook

For morning persons **to late night** party animals

We choose Hugga by the sea

www.huggabythesea.cy



NICOLAIDES
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

