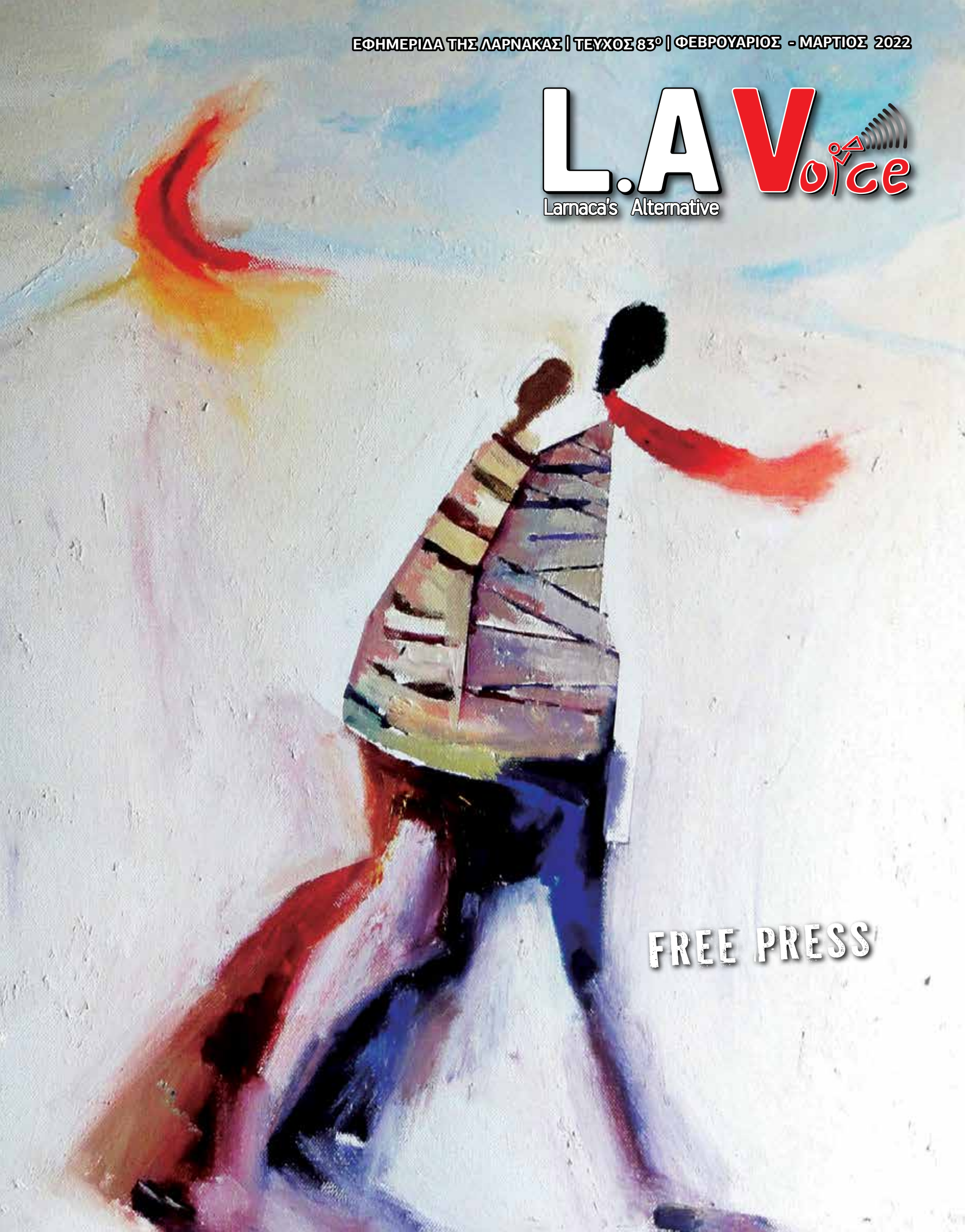


# L.A V<sup>o</sup>ice

Larnaca's Alternative

FREE PRESS







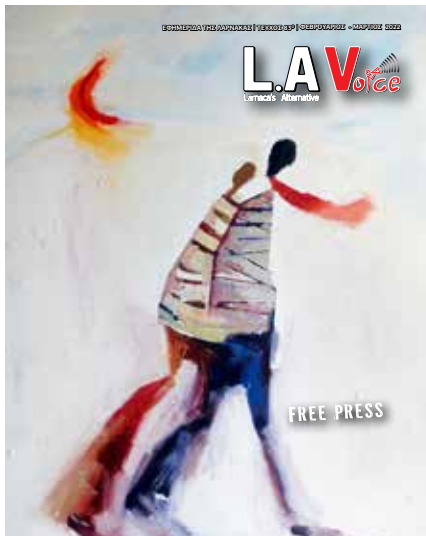
NOTHING  
**BEATS**  
THE  
McDeal™

**€5.00**

**BIG MAC™**  
REGULAR MEAL



**McCHICKEN™**  
REGULAR MEAL



Η Βάσω Θούπου φοίτησε στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης στο τμήμα εικαστικών και εφαρμοσμένων τεχνών από το 1997 έως το 2002. Το 2004 πήρε πτυχίο γλώσσας και κουλτούρας από το Πανεπιστήμιο Σαλαμάνκας και το 2005 έκανε μεταπτυχιακό στη Γλυπτική κεραμική στο Πανεπιστήμιο Βαρκελώνης σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Λιμόζ. Αργότερα παρακολούθησε μαθήματα πάνω στις πειραματικές τεχνικές της κεραμικής στη σχολή κεραμικής LaBisbal στην Ισπανία. Παρουσίασε πέντε ατομικές εικαστικές προτάσεις και έλαβε μέρος σε άλλες ομαδικές εκθέσεις στην Κύπρο και στο εξωτερικό.

## ΘΕΜΑΤΑ



**6** ΠΑΛΙΑ ΡΟΚ ΣΥΝΟΛΑ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

**8** ΠΩΣ ΜΙΑ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΙΦΕΡΕΙ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ;

**10** ΜΟΥΣΕΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΣΤΗ ΛΑΡΝΑΚΑ

**24** ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (ΔΕΠ-Υ)



Cyprus  
Properties

## YOUR NEXT HOME IN THE SUN

40 χρόνια εμπιστοσύνης στην κυπριακή αγορά ακινήτων!

Φέτος η **KKAM estates agents** κλείνει **40 χρόνια** λειτουργίας στον χώρο του real estate.

Με ένα δυνατό rebranding αλλά και μία **νέα ιστοσελίδα** με **πλήθος ακινήτων και ευκολότερη πλοήγηση**, μένουμε **δίπλα σας σταθερά** για το σπίτι των ονείρων σας!

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ!**

📍 9 Grigori Afxentiou Avenue 6023, Larnaca

☎ 24655800 🌐 [www.cyprusproperties.com.cy](http://www.cyprusproperties.com.cy)



## 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: lavoice.freepress@cytanet.com.cy  
F: L.A Voice - Larnaka's Alternative Newspaper

## ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ



ΕΣΤΙΑ ΛΤΔ, 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, Aradiprou (Krasa)

Περίπτερο Α. ΑΓΑΜΕΜΝΩΝΟΣ, Κων/νου Παλαιόγου, 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 Αρχ. Μακαρίου 110

### Δρομολαξιά

POINT KIOSKS, Ελευθερίας 51

### Ορμήδεια

Περίπτερο Ηλίας

### Λιβάδια

4 Wizard Kiosk, Ανδρέα Κάλβου 8

### Καλό Χωριό

Βιβλιοπωλείο, Η Κιβωτός, Άσσιας 14

# ΑΓΚΑΛΙΑ ... ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟ!

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Παγκόσμια Ήμερα Αγκαλιάς έλεγε πρόσφατα το ημερολόγιο.

Απέκτησε και η αγκαλιά τη δική της ξεχωριστή γιορτινή ημέρα.

Δεν είναι τυχαίο που στο ρήμα Αγκαλιά-ζω υπάρχει η λέξη Ζω.

Η αγκαλιά παραμένει μία όμορφη πράξη αγάπης που εμπερικλείει αμέτρητα συναισθήματα.

Δεν χρειάζεται να πεις σε κάποιον ότι τον αγαπάς, ότι σου λείπει, ότι τον νοιάζεσαι. Μια αληθινή αγκαλιά φτάνει και περισσεύει αφού θεωρείται το καλύτερο φάρμακο!

Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα οφέλη της είναι πολλά αφού τουλάχιστον και μία αγκαλιά κατά την διάρκεια της ημέρας, μπορεί να μας χαρίσει μία καλύτερη ζωή!

Για περισσότερα από δύο χρόνια τώρα η πανδημία μας στέρησε αρκετά, ανάμεσα τους απλά και καθημερινά πράγματα που τα είχαμε δεδομένα, όπως οι αγκαλιές και τα φιλά με τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Η πανδημία δεν θα κρατήσει όμως για πάντα. Κάποια στιγμή ελπίζουμε ότι επιτέλους θα τελειώσει και θα πάρει το δρόμο της ( άντε και πολύ ταλαιπώρησε ολόκληρο τον πλανήτη).

Και τότε όλοι να γίνουμε όπως παλιά και να κάνουμε μία μεγάλη σφιχτή αγκαλιά, ώστε να μπορέσει να ενώσει ξανά τα σπασμένα μας κομμάτια.



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.



# SALADISIMO

Savor  
the flavor  
EVERYDAY  
FRESH

*Κάτι νέο έρχεται  
στη Λάρισα*

Το SALADISIMO είναι ένας χώρος σε κεντρικό σημείο της πόλης του Ζήνωνα, που ξεχωρίζει για την ποιότητα των προϊόντων του και όχι μόνο!

Πηγή έμπνευσης του δεν είναι άλλη από την ίδια τη φύση αφού αυτή είναι εναρμονισμένη με την υγεία και ευημερία του ανθρώπου.

Συνδιάζοντας νόστιμες και υγιεινές επιλογές μετατρέπει το fast food σε ένα μοναδικό «κουτί γεύσεων» διατηρώντας έτσι οι ιδιοκτήτες του τη δική τους παραδοσιακή «πράσινη φιλοσοφία».



TAKE AWAY  
DELIVERY

**Tel: 70088817**

ΓΡΙΒΑ ΔΙΓΕΝΗ 32, 6010 ΛΑΡΝΑΚΑ



Saladisimo



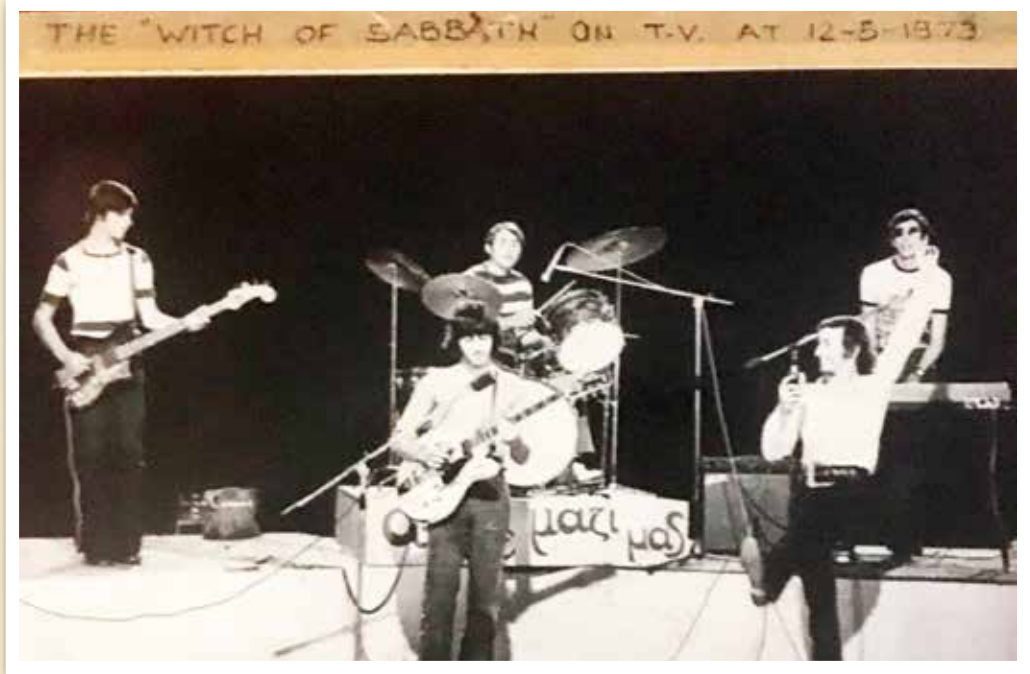
# ΠΑΛΙΑ ΡΟΚ ΣΥΝΟΛΑ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Γράφει ο **ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ**

Από μερικές εφημερίδες της εποχής γύρω στο '70 καταγράψαμε στέκια που συνήθιζε να πηγαίνει για διασκέδαση η νεολαία και όχι μόνο. Οι χώροι αυτοί, μερικοί από τους οποίους ξεκίνησαν από εστιατόρια ή καφετέριες και στη συνέχεια έβαζαν μουσική για να αντιμετωπίσουν τον ανταγωνισμό, γέμιζαν κυρίως το Σάββατο.

Μεταξύ του 1960 και του 1974 υπήρξε μεγάλος αριθμός μουσικών σχημάτων rock. Μετά την ανεξαρτησία και με την επανάσταση που έφεραν τα Αγγλικά και Αμερικάνικα συγκροτήματα στη μουσική σκηνή, οι νέοι της Κύπρου συγκροτήθηκαν. Με τα λίγα μέσα που υπήρχαν και την σχετικά περιορισμένη εισαγωγή μοντέρνων μουσικών οργάνων (όπως τις ηλεκτρικές κιθάρες) επικράτησε ένας πανικός στη νεολαία και σύντομα εξελίχθηκε σε ανταγωνισμό μεταξύ των πόλεων. Στην Αμμόχωστο που τότε ήταν η κυρίως τουριστική πόλη αλλά και στη Λεμεσό, όπου η ύπαρξη των Βρετανικών βάσεων ευνοούσε τη λειτουργία δισκοθηκών και μπάρ, δημιουργήθηκαν τα πιο πολλά μουσικά σχήματα.

Από τα μέσα και προς το τέλος της δεκαετίας του '60 άρχισαν να εμφανίζονται οι πρώτες δισκοθήκες κι επίσης τα μοντέρνα μουσικά συγκροτήματα, που συχνά τα βλέπαμε σε διαγωνισμούς τα Κυριακάτικα πρωινά, στα διάφορα κέντρα ή κινηματογράφους. Υπήρχε μεγάλος ανταγωνισμός αφού η κάθε πόλη είχε τα δικά της συγκροτήματα και οι τότε νεαροί ταξιδεύαμε με τα λεωφορεία της ΚΕΜ ή του Λευκαρίτη για να τα υποστηρίξουμε. Το τί ρολά τουαλέτας και χαρτί έπεφτε όταν ανακοίνωναν τους νικητές δεν περιγράφεται. Γίνονταν και διαγωνισμός χορού (σέικ, ροκ εν ρολ, τουίστ) και τα



βραβεία συνήθως τα χορηγούσαν οι εταιρείες αναψυκτικών ή τσιγάρων.

Στη Λάρνακα στους THE WITCH OF SABBATH έπαιζαν ο Κίκης Κυριακίδης, ο Μηνάς Μηνά, ο Μπίλλυ, ο Γιαννάκης Τσερκέζος, ο Αντωνάκης Ιωαννίδης, ο Μάριος Κακούτας. Το συγκρότημα δημιουργήθηκε το 1972 και μέχρι το 1974 έπαιζε τα Σαββατοκύριακα στο ξενοδοχείο Sun Hall.

Το συγκρότημα THE ALIENS άρχισε τις εμφανίσεις του γύρω στο 1968 στη Λάρνακα. Μέλη του ήταν ο Κόκος Τακούσης (κιθάρα), ο Μπίλλυ (κιθάρα), ο Γιώργος Κάπελος (τραγούδι), ο Στάθης Ζουρίδης (ντράμς) και ο Φαντούσης (κιθάρα). Είχαν ράψει και ειδικά φανταχτερά κοστούμια. Έκαναν εμφανίσεις στο σινεμά ΠΑΛΛΑΣ και κάθε Παρασκευή έπαιζαν σε night club στη Δεκέλεια με αμοιβή...δέκα σελίνια! Σε διαγωνισμό που έγινε στο θέατρο ΑΠΟΛΛΩΝ

στην Αμμόχωστο πρώτευσαν. Σε διαγωνισμό στο σινεμά Παλλάς στη Λευκωσία πήγαν με λεωφορείο που τους παραχώρησε η εταιρεία ΛΕΥΚΑΡΙΤΗΣ δωρεάν για να πάρουν τους οπαδούς τους.

Τους Three AG απάρτιζαν οι Άντης Νεοφύτου, Αντράνικ Κουζουκουτσουκιάν, Μάριος Καραπατάκης..

Μερικά από τα συγκροτήματα αυτά, όπως οι INVADERS, ALIENS, THE GRAND DOCK, THE WAVES, CANDECCENCE, LAISSEE FAIRE και THE WITCH OF SABBATH λάμβαναν μέρος σε διαγωνισμό που διοργάνωνε το Δημαρχείο μέσα στο πρόγραμμα της Γιορτής του Κατακλυσμού (1970-1974).

Ευχαριστώ τον Κόκο Τακούση και τον Κίκη Κυριακίδη για τις πληροφορίες. Στοιχεία πήρα και από το <https://www.facebook.com/pg/androtheunderground/posts/>.







**PATROCLOS**  
GROUP OF COMPANIES  
LAND DEVELOPERS & CONSTRUCTORS



# Carisa Estia Residences

Πωλούνται υπό κατασκευή πολυτελή  
διαμερίσματα στη Λάρνακα σε  
προνομιούχα περιοχή επί της  
διασταύρωσης των οδών Φραγκλίνου  
Ρούσβελτ και Μελάθρου Ευηγρίας  
(πίσω από δημοτικό σχολείο Σωτήρος)

**Τηλ. 24812000**



Λεωφόρος Σπύρου Κυπριανού 41-43,  
Μέγαρο Πάτροκλος 6ος όροφος, 6051, Λάρνακα



[info@patroclos.com.cy](mailto:info@patroclos.com.cy)



[www.patroclos.com.cy](http://www.patroclos.com.cy)

# Πώς μια Κυβέρνηση επιφέρει την Αλλαγή; Ένα νέο πολιτικό μοντέλο «Αλλαγής».



Γράφει ο **ΝΙΚΟΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ**

ΦΩΤΟ: FREE DOWNLOAD FROM PIXABAY

Παρ'όλο που αρκετές μελέτες στον κόσμο έχουν εξετάσει διάφορα μοντέλα «Διαχείρισης Αλλαγών» με στόχο την επίτευξη υψηλότερων επιχειρηματικών επιδόσεων, οι έρευνες αυτές αγνόησαν τον αντίκτυπο της «αλλαγής» στη ζωή των ανθρώπων, ως μέρος της πολιτικής σκηνής. Βλέποντας αυτό το κενό, και σε συνεργασία με τους Κωνσταντίνο Κωνσταντίνου (Cyprus Institute of Marketing), Μαρία Αλαγιώτη (University of Southern California), και Αθανασία Μπίσκα (Adelphi University), στοχεύσαμε στο να εξετάσουμε τη σχέση του μοντέλου Διαχείρισης Αλλαγών ADKAR (Επίγνωση, Επιθυμία, Γνώση, Ικανότητα και Ενίσχυση) και να το μεταφέρουμε από την επιχειρηματική στην πολιτική σκηνή.

Σύμφωνα με τον Boca (2013), τα πέντε στοιχεία του ADKAR έχουν ως εξής: 1) Επίγνωση της ανάγκης για αλλαγή. 2) Επιθυμία να γίνει η αλλαγή. 3) Γνώση σχετικά με τον τρόπο αλλαγής. 4) Ικανότητα εφαρμογής νέων δεξιοτήτων και συμπεριφορών και 5) Ενίσχυση για τη διατήρηση της αλλαγής (μόλις επέλθει).

Με δείγμα από άτομα ηλικίας 18 και άνω, που διαμένουν στις ΗΠΑ, τα αποτελέσματα της με-

λέτης κατέδειξαν ότι τρία στοιχεία του ADKAR (Γνώση, Επίγνωση και Ενίσχυση) έχουν θετική επίδραση στις ενέργειες μιας κυβέρνησης που στοχεύει να επιφέρει την αλλαγή. Με βάση τα αποτελέσματα, διαφάνηκε ότι η υιοθέτηση πρακτικών διαχείρισης της αλλαγής αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας μιας κυβέρνησης επειδή η εστίαση δίνεται στους ανθρώπους που κάνουν τα πράγματα να συμβούν. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης επιβεβαιώνουν επίσης ότι η ικανότητα μιας κυβέρνησης να δημιουργεί «Επίγνωση» έχουν θετικό αντίκτυπο στους πολίτες, οδηγώντας τους σε μια πιο υπεύθυνη πολιτική συνείδηση και μια πιο υπεύθυνη εκλογική συμπεριφορά.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, οι δημοκρατικές κυβερνήσεις καλούνται να καθοδηγήσουν τους λαούς τους να κατανοήσουν το «γιατί» η (όποια) αλλαγή είναι σημαντική, βοηθώντας τους να συνειδητοποιήσουν τις θετικές επιπτώσεις αυτής της αλλαγής. Σε σχέση με την «επίγνωση», αυτή σχετίζεται με τη γνώση. Την αντίληψη, την επικοινωνία και το συλλογισμό. Οι δημοκρατικές κυβερνήσεις οφείλουν να παράσχουν επαρκείς πόρους για να εκπαιδευ-

σουν το λαό και να του παρέχουν πληροφορίες σχετικά με το πώς η αλλαγή θα επηρεάσει θετικά τη ζωή τους. Οφείλουν να δώσουν στον κόσμο νέους ρόλους και ευθύνες που σχετίζονται με την αλλαγή.

Τέλος, η «ενίσχυση» (ως ο τρίτος παράγοντας «αλλαγής» που έχει προκύψει από αυτή τη μελέτη) μπορεί να ενισχύσει τη μελλοντική συμπεριφορά των ανθρώπων. Οι δημοκρατικές κυβερνήσεις καλούνται να λάβουν μέτρα για να αποφύγουν την επιστροφή στις παλιές (κακές) συνήθειες, αποδεικνύοντας παράλληλα ότι η συμμετοχή των ανθρώπων τους είναι σημαντική.

Γιατί κάποιες αλλαγές αποτυγχάνουν ενώ κάποιες άλλες πετυχαίνουν; Οι οργανισμοί δεν αλλάζουν, οι άνθρωποι τους αλλάζουν (Boca, 2013). Οι κυβερνήσεις δεν αλλάζουν, η κοινωνία αλλάζει. Το μοντέλο KARe, όπως έχει αναπτυχθεί από τους πιο πάνω ερευνητές, είναι ένας απλός τρόπος διαχείρισης της κυβερνητικής αλλαγής που επιχειρεί μια κυβέρνηση να επιτύχει και μπορεί να αποτελέσει ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο για οποιαδήποτε δημοκρατική κυβέρνηση στον κόσμο.

Ο Δρ. Νίκος Αντωνιάδης είναι Associate Professor στην Νέα Υόρκη σε θέματα Επικοινωνίας, Στρατηγικής & Πολιτικού Μάρκετινγκ και Συντάκτης στις εφημερίδες [ikypros.com](http://ikypros.com), [L.A. Voice](http://L.A. Voice) και [HellasJournal](http://HellasJournal).





# ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ

ΥΠΕΡΑΓΟΡΕΣ

## Σταθερά χαμηλές τιμές!



Όλα τα επώνυμα  
προϊόντα, σε σταθερά  
χαμηλές τιμές και  
μεγάλες προσφορές

**Μεγάλη ποικιλία σε:**

Τρόφιμα - Κρεοπωλείο - Φρουταρία  
Φούρνος - Ψαραγορά - Delicatessen  
Είδη Σπιτιού - Εποχιακά Είδη

**32 χρόνια δίπλα σας, τώρα και στη Λάρνακα**



Γεωργίου Γρίβα Διγενή 27, **24259040**  
Δροσιά - Λάρνακα  
✉ [drosia@ioannidesbros.com](mailto:drosia@ioannidesbros.com)



Λευκωσία - Αγ. Ομοιογίτες  
Σπετσών 22  
(Πλησίον Προεδρικού)



22818180



Ανθούπολη - Λακατάμια:  
Σποράδων 33,  
(Πλησίον Εκκλησίας Αγ. Νεοφύτου)



22210990



Υπεραγορές Ιωαννίδης  
Ioannides Supermarket





Larnaka  
Tourism Board

# Μουσεία Ειδικού Ενδιαφέροντος στη Λάρνακα

## Φυλάσσουν την εξέλιξη, την ευρηματικότητα και το ταλέντο

ΕΠΙΜΕΛΕΙΤΑΙ Η ΝΑΝΑ ΑΣΜΕΝΗ ΠΑΥΛΟΥ

Γιατί να επισκεφθείς ένα μουσείο; Επειδή εκεί μπορείς να αναζητήσεις τη γνώση. Να προβληματιστείς. Να καλλιεργήσεις την κριτική σου σκέψη. Και για να δείξεις την εκτίμησή σου στους ανθρώπους που έστησαν και συντηρούν αυτά τα μουσεία και που κοπιάζουν για να διαφυλάξουν την ιστορία του τόπου σου ώστε να εμπλουτίζεται η βιωματική μάθηση η δική σου, και των επόμενων γενεών.

Οι πολιτιστικοί θησαυροί της Λάρνακας στεγάζονται στο μοναδικό Μουσείο Περίδη καθώς και στο Επαρχιακό Αρχαιολογικό μας Μουσείο που πρόκειται να ανοίξει σύντομα μετά από... τετραετή περίοδο ανακαίνισης. Πέραν όμως των αρχαιολογικών, υπάρχουν και λαογραφικά σε διάφορα χωριά αλλά και πολύ ιδιαίτερα μουσεία ειδικού ενδιαφέροντος που, πραγματικά, λίγος από τον ποιοτικό σας χρόνο δικαιωματικά τους ανήκει.



### Βυζαντινό Μουσείο Αγίου Λαζάρου

Ανεκτίμητης αξίας βυζαντινές και μεταβυζαντινές εικόνες φυλάσσονται στις πέντε αίθουσες του Μουσείου που βρίσκεται στον περίβολο του ναού του Αγίου Λαζάρου. Στα εκθέματα περιλαμβάνονται

επίσης παλαιύτα βιβλία και ευαγγέλια, ιερά σκεύη, κηροστάτες, ξυλόγλυπτα, ιερατικά άμφια και πληθώρα άλλων πολύτιμων θρησκευτικών αντικείμενων από τον 16ο μέχρι και τον 20ο αιώνα.



### Ιατρικό Μουσείο Κυριαζή

Σ' ένα παραδοσιακό αρχοντικό στο κέντρο της πόλης, ο Δρ. Μάριος Κυριαζής διαφύλαξε σειρά αντικειμένων που σχετίζονται με την επιστήμη της ιατρικής. Στο Μουσείο ο επισκέπτης μπορεί, μεταξύ άλλων, να μελετήσει την κλί-

μακα του Ιπποκράτη, να δει παραδοσιακά φαρμακευτικά σκευάσματα και αρχαίο ιατρικό εξοπλισμό όπως το πριόνι για ακρωτηριασμούς και να ενημερωθεί για ...ιδιαιτέρως ιατρικές πρακτικές του παρελθόντος όπως το θεραπευτικό λάδι από την αλυκή ή το αρχαίο φιαλίδιο με τα φίδια.



### Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Δήμου Λάρνακας

Το μικρό αυτό Μουσείο κρύβεται εντός του Δημοτικού Κήπου και φιλοξενεί μια μεγάλη συλλογή από ταριχευμένα ερπετά, έντομα, πουλιά, ζώα, αλλά και απολιθώματα

και σχηματισμούς πετρωμάτων. Η συλλογή θαλάσσιας ζωής περιλαμβάνει κοχύλια, κοράλλια, σφουγγάρια και ψάρια, ενώ δεν θα μπορούσαν να μην φιλοξενούνται τα «εθνικά» μας ζώα, το αγρινό και το κυπριακό γαϊδούρι. Σημαντική είναι και η συλλογή με έντομα του νησιού και ενδημικά φυτά.



### Μουσείο Χριστιανικής Τέχνης-Συλλογή Χριστοφόρου

Το νέο απόκτημα της Επαρχίας μας βρίσκεται στην Αραδίππου και παρουσιάζει την πλούσια συλλογή Χριστοφόρου, με πέραν των 300 έργων ζωγραφικής, χαρακτι-

κής και γλυπτικής με κοινό θέμα τη Χριστιανική Θρησκεία. Καλύπτει μια ιστορία τέχνης πέντε αιώνων στην Ευρώπη και τη Λατινική Αμερική. Στη συλλογή εκπροσωπούνται σημαντικοί καλλιτέχνες ενώ εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει το τμήμα με ζωγραφικά έργα μεγάλων δασκάλων όπως του Rafael και Rembrandt που έχουν μεταφερθεί σε χάραξη από δεινούς καλλιτέχνες του είδους.



### Μουσείο Μνήμης Καλαμουργικής Λιβαδιών

Ένα Μουσείο «ντυμένο» εσωτερικά με καλάμια που φυτρώνουν στα Λιβάδια, μια κοινότητα ξακουστή για τους τεχνίτες καλαθοπλεκτικής και ψαθοπλεκτικής τους τελευταίους αιώνες. Τα εκθέ-

ματα είναι τοποθετημένα σε «παράθυρα μνήμης» που ανοίγουν στον κόσμο της τέχνης του καλάμιού. Το οπτικοακουστικό υλικό αποτυπώνει ξεκάθαρα την ανθρώπινη παρέμβαση στο καλάμι και στην πολύπλευρή του χρήση, ακόμη και στη μουσική.



### Μουσείο Μέλισσας και Κεντήματος Κάτω Δρυ

Το αναπαλαιωμένο αρχοντικό που με πολύ μεράκι δημιουργήσε ο Ιάκωβος και η Έλλη Κορνιώτη, αποτελεί ένα ταξίδι στην παραδοσιακή ζωή της Κύπρου πριν 300 χρόνια. Εκεί φυλάσσονται πέραν των

1.000 εκθεμάτων και κειμηλίων διαχωρισμένα σε θεματικές ενότητες αφιερωμένες στη μελισσοκομία, την αγροτική ζωή, την παρασκευή ζιβανίας και το κυπριακό νοικοκυριό αλλά κυρίως στο κέντημα, με μια πολύ πλούσια συλλογή υφαντών.





## 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](http://www.petrolina.com.cy)

Αποκλειστικά σε πρατήρια:





## ΒΑΣΩ ΘΟΥΠΟΥ

«Η τέχνη ήταν και παραμένει για μένα το καταφύγιο μου.»

Συνέντευξη στην ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

*Τα μοναδικά της έργα που συνόδευαν συχνά τα κείμενα μιας αγαπημένης μου φίλης και συνεργάτιδας της Γιάννας Πισιζή, σάδνηκαν αφορμή να δέξω να γινωκίσω τη δημιουργό τους. Δεν είναι άρρη από την Βάσω Θούπου από τη Λάρνακα της οποίας η δουρεία ομορφιά έμ επιτυνώσασε. Πρόκειται για ένα άνδρωπο ανήσυκο, που σπν ζωή της προτιμά απί να κάνει σχέδια να κάνει όνειρα.*

Μαζί της είχαμε μία όμορφη συνομιλία και σας την παρουσιάζουμε.

Η Βάσω Θούπου φοίτησε στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης στο τμήμα εικαστικών και εφαρμοσμένων τεχνών από το 1997 έως το 2002.

Το 2004 πήρε πτυχίο γλώσσας και κουλτούρας από το Πανεπιστήμιο Σαλαμάνκας και το 2005 έκανε μεταπτυχιακό στη Γλυπτική κεραμική στο Πανεπιστήμιο Βαρκελώνης σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Λιμόζ.

Αργότερα παρακολούθησε μαθήματα πάνω στις πειραματικές τεχνικές της κεραμικής στη σχολή κεραμικής LaBisbal στην Ισπανία.

Το 2014 έλαβε μέρος στην ομαδική έκθεση ζωγραφικής «εναντιοδρομίες» στο Παρίσι, Γαλλία.

Το 2015 πήρε μέρος στην Μπιενάλε Σύγχρονης Τέχνης Πεκίνου στην Κίνα.

Το 2017 πήρε μέρος στην παρουσίαση έργων τέχνης της UNESCO «τρόποι και μετατροπές» του λευκαρίτικου κεντήματος στο Στρασβούργο.

Την ίδια χρονιά συμμετείχε σε συμπόσιο ζωγραφικής στο Σάμοκοβ της Βουλγαρίας. Το 2018 πήρε μέρος στην 18η Μπιενάλε Ασίας στο Μπαγκλαντές.

Την ίδια χρονιά η SaatchiGallery στο Λονδίνο επέλεξε έργο της για να εκθέσει στην online gallery της.

Έλαβε μέρος σε πολλές ομαδικές εκθέσεις, στην Ελλάδα, στη Γαλλία και στην Ισπανία.

Το 2018 παρουσίασε την τέταρτη ατομική έκθεση του εικαστικού έργου της με τίτλο «αναζήτηση ταυτότητας». Το 2020 παρουσίασε την εικαστική πρόταση της Εμβολίο Συμφιλίωσης στην Λευκωσία. Το 2021 συμμετέχει με χαρακτηριστικό έργο στο project body ideals στο μουσείο Onartaci στη Δανία.

### Μίλησε μας για τα παιδικά σου χρόνια;

Τα παιδικά μου χρόνια δεν ήταν βαρετά και μονότονα. Υπήρχαν έντονα εικόνες με χρώματα, μυρωδιές και ήχους και πολύ συναίσθημα. Θυμάμαι όμως ότι ανυπομονούσα να μεγαλώσω.

### Γιατί αποφάσισες να ασχοληθείς με τις Καλές Τέχνες;

Δεν το αποφάσισα ακριβώς. Η τέχνη αποτέλεσε το καταφύγιο μου κάποια στιγμή στην εφηβεία και προφανώς και τη μόνη διέξοδο.

### Τι σημαίνει για σένα η Τέχνη;

Η Τέχνη ήταν και παραμένει για μένα το καταφύγιο μου. Πολλές φορές δε, είναι εκείνο που λείπει ο Καρυωτάκης. Η ποίηση είναι το καταφύγιο που φθονούμε.

### Από που αντλείς την έμπνευση σου; Ποια είναι τα ερεθίσματα σου;

Από διάφορες καταστάσεις εμπνέομαι. Από τις διαπροσωπικές και ενδοπροσωπικές σχέσεις. Με ενδιαφέρει η σχέση του ανθρώπου με τη φύση αλλά και με την πόλη του.

### Ποια υλικά χρησιμοποιείς στα έργα σου;

Εξαρτάται από αυτό που θέλω να εκφράσω και τη ψυχολογία μου η οποία δεν είναι σταθερή. Συνήθως κάνω σχέδια και ανάλογα ακολουθώ, ακρυλικά, λάδια, χαρακτηριστική ράψιμο, γλυπτική με ανακυκλώσιμο χαρτί κλπ. Ιδανικά θα ήθελα να δημιουργώ με ό,τι βρω μπροστά μου κι αν είχα ένα μεγάλο εργαστήριο θα μάζευα διάφορα ανακυκλώσιμα υλικά γι' αυτό το σκοπό.

### Ποιο είναι το μότο σου;

Η ζωή έχει περισσότερη φαντασία από τον άνθρωπο, ευτυχώς.

### Πρόσφατα συμμετείχες σε μία έκθεση με τίτλο Εμβολίο Συμφιλίωσης. Πως ξεκίνησε αυτή η ιδέα και πως την αγκάλιασε το κοινό;

Πρόκειται για την πέμπτη ατομική μου εικαστική πρόταση. Η εποχή του κορωνοϊού μας έφερε αντιμέτωπους με καταστάσεις που για κάποιους, ήταν άκρως ακατανόητες, χωρίς λογική, καταπιεστικές. Πλην όμως δεν μπορούσαμε να τις αποφύγουμε.

Έτσι ένιωσα έντονα ότι για να είναι κάποιος ήρεμος στη ζωή του πρέπει να συμφιλιωθεί με την ιδέα ότι πολλές φορές θα έρθει αντιμέτωπος με καταστάσεις και πράγματα με τα οποία δεν θα ταιριάζει, δεν θα συμφωνεί.

Όμως πως συμφιλιώνεται κάποιος; Υπάρχει και γι' αυτό κάποιο εμβόλιο; Ήταν κάπως σαρκαστικό. Οι περισσότεροι νομίζω δεν το κατάλαβαν.

### Ποια προβλήματα αντιμετωπίζουν οι καλλιτέχνες στην Κύπρο. Τι χρειάζεται να γίνει ώστε να τυχαιούν καλύτερης αντιμετώπισης;

Στην Αναγέννηση οι καλλιτέχνες διεκδίκησαν τον διαχωρισμό τους από τα επαγγέλματα που θεωρούνται χειρωνακτικά και την αναγνώρισή τους ως πνευματικοί άνθρωποι.

Το παράδοξο είναι ότι οι περισσότεροι συμφωνούν με την άποψη ότι στην Κύπρο ζούμε σε πολιτισμικό Μεσαίωνα.

Ίσως πρέπει να παραδεχτούν κάποιοι ότι δεν ξέρουν ούτε τι είναι Μεσαίωνας, ούτε τι είναι Αναγέννηση.

### Πες μας τρία χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου.

Αντιδραστική, εκφραστική, δημιουργική.

### Ποια είναι τα μελλοντικά σου σχέδια;

Σχέδια δεν κάνω, μόνο όνειρα.



# Slimming World taste the freedom

“ Slimming World members are supported to *embrace* healthy eating and exercise habits, which can *improve* heart health and *reduce* the risk of cardiovascular disease. ”



Slimming  
WORLD



## Helen Ioannou

Larnaca Consultant

Ραφαήλ Σάντη & Πότι γωνία  
58 Nefeli Court, κατ. 2-3

Τηλ. **99 168 881**

[www.slimmingworldcyprus.com](http://www.slimmingworldcyprus.com)

Helen Ioannou (Slimming World Larnaca)

ΤΡΙΤΗ

08:30π.μ. / 10:00π.μ. (ΕΛΛΗΝΙΚΑ)

ΤΕΤΑΡΤΗ

3:30μ.μ. / 5:00μ.μ. (ΕΛΛΗΝΙΚΑ)

ΠΕΜΠΤΗ

3:30μ.μ. / 6:30μ.μ (ΕΛΛΗΝΙΚΑ), 5:00μ.μ. (ENGLISH)



## Bridget Stanyon

Larnaca Consultant

The Royal British Legion Club, Dhekelia  
Off Base, Acces for all Thursdays  
09:30a.m. & 11:00a.m.

Τηλ. **96 418 535**

Larnaca-Dhekelia Slimming World with Bridget

ΕΥΚΟΛΟΣ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ

ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΩΞΕΤΕ ΚΙΛΑ !!!

**LOSE WEIGHT WITHOUT GOING HUNGRY !!!**



Verity Trueman  
Έχασε 38.5 kg



Ryan Quinn  
Έχασε 65.5 kg



Ken McLeod  
Έχασε 57 kg



Kirsty Muir  
Έχασε 44.5 kg



# Μα δεν θέλω να είμαι ο Ηρώδης

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

Δεκέμβριος του '68. Η βροχή πέφτει με το τουλούμι. Ο άνεμος λυσομανά. Κατέβηκε ο ποταμός. Στις δύο και τριάντα ακριβώς βγαίνω στον δρόμο. Η απόσταση μέχρι το δημοτικό είναι μεγάλη. Μέχρι να φτάσω, θα γίνω παπί. Ας γίνω και ο Ντόναλντ. Τουλάχιστον θα έχω έναν μεγιστάνα θείο, να με συντηρεί. Τον Σκρουτζ. Δρασκελώ την είσοδο, σκουπίζω τα πόδια στο χαλί, τινάζω τη χαιτή μου σαν βρεγμένο σκυλί. Η δασκάλα μιλάει ήδη στους συμμαθητές και στις συμμαθήτριες. Σε λίγο θα μοιράσει ρόλους για την καθιερωμένη παράσταση. Είμαι σίγουρος ότι θα ενσαρκώσω τον Ιησού. Λίγες πρόβες και, μετά, θα ξεκινήσω να κάνω θαύματα ενώ κάτω, στο κοινό, θα με καμαρώνουν οι γονείς μου. Πού ξέρεις; Μπορεί να αποτελέσει το πρώτο βήμα για καριέρα στο Χόλιγουντ.

Η φωνή της δασκάλας διακόπτει τις ονειροπολήσεις μου. “Λοιπόν”, λέει με πυγμή, “εσύ, Νίκο, θα παίξεις τον ρόλο του Ιησού”. Νίκο; Είπε Νίκο; Άκουσα καλά ή με γελάνε τα αυτιά

μου; “Κι εσύ, Ανδρέα”, προσθέτει, “θα παίξεις τον ρόλο του Ηρώδη”. Τι πράγμα; Ηρώδης εγώ; Αποκλείεται. Η δασκάλα, μαντεύοντας τις σκέψεις μου, επανέρχεται. “Συμβαίνει κάτι, Ανδρέα;” “Κυρία”, απαντώ τρομαγμένος, “συμβαίνει ότι δεν θέλω να παίξω τον ρόλο του Ηρώδη. Δεν μου ταιριάζει να σκοτώνω μωρά”. “Μα είναι απλώς ένας ρόλος”. “Το ξέρω αλλά, και πάλι, δεν μπορώ να γίνω Ηρώδης”. “Θα γίνεις και θα πεις κι ένα τραγούδι”, κόβει η δασκάλα τις διαφωνίες και διατάζει να ανεβούμε στη σκηνή. Μου φοράει μια χάρτινη κορόνα, μου δίνει και ένα χρυσό ραβδί και μου εξηγεί τι και πώς θα το πω. Υπακούω. Δεν μπορώ να κάνω αλλιώς. Επιστρέφοντας, βέβαια, στο σπίτι, θα κολλήσω στον πατέρα. Είναι κολλητός! με τον διευθυντή και, συνεπώς, συλλογίζομαι, θα πείσει τη δασκάλα να με απαλλάξει από τα καθήκοντα του αιμοσταγούς Ηρώδη.

Ο μπαμπάς, όμως, είναι ανένδοτος. “Θα είσαι τέλειος ως Ηρώδης”. “Μπαμπά, τι λες τώρα; Ο

Ηρώδης ήταν κάθαρο. Απόβρασμα”. “Ο Ηρώδης, όχι εσύ”. Κλείνομαι στο δωμάτιό μου και βουρκώνω. Αύριο θα επικαλεστώ πονοκέφαλο, εάν χρειαστεί θα επικαλεστώ και φυματίωση ώστε να απαλλαγώ από το μαρτύριο που με περιμένει. Να χειροκροτούν τον Νίκο ως Ιησού και να γιουχάρουν εμένα, ως Ηρώδη; Αίσχος.

Εντούτοις, κυλάνε οι ημέρες, φτάνει το βράδυ της παράστασης, στο αμφιθέατρο δεν πέφτει καρφίτσα, στερεώνω τη χάρτινη κορόνα στο κεφάλι μου, παίρνω και τη χρυσή ράβδο, η καρδιά μου κοντεύει να σπάσει, πραγματοποιώ βασιλική! εμφάνιση, στην πρώτη σειρά των καθισμάτων ο Παντελής και η Αλίκη κορδώνουν σαν παγώνια, ξεπερνώ τις αναστολές, πραγματοποιώ, όπως θα μου αναφέρει θριαμβευτικά στο τέλος η δασκάλα, ρεσιτάλ ερμηνείας. Κι όμως, πέρασαν τόσα χρόνια και δεν το έχω κωλέψει. Εγώ Ηρώδης και ο Νίκος Ιησούς; Αίσχος.



**ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ  
ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΕΩΝ  
ΛΑΡΝΑΚΑΣ**

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΠΥΛΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΑΛ  
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ

[www.lsd.org.cy](http://www.lsd.org.cy)

**Καν'το απ'το... ΣΑΛόνι ηλεκτρονικά**

και αξιοποίησε τα πλεονεκτήματα που προσφέρει  
η ψηφιακή εξυπηρέτηση με απλά βήματα:

ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ (ΑΡ. 24815222 ΕΣΩΤ. 116 & 117)

Η ΜΕΣΩ EMAIL ΣΤΟ [ACCOUNTS@LSDB.ORG.CY](mailto:ACCOUNTS@LSDB.ORG.CY)

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΠΥΛΗΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ,

ΕΧΕΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ:

ΣΤΙΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΣΑΣ

ΣΤΙΣ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΑΛΛΑΓΕΣ

ΣΤΗΝ ΠΛΗΡΩΜΗ ΤΟΥ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΣΑΣ

ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΑΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΡΑΠΕΖΙΚΗΣ ΕΝΤΟΛΗΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΞΟΦΛΗΣΗ

ΣΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΟΝΟΜΟ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣ

ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΣΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ/ΠΑΡΑΠΟΝΩΝ/ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ





# Τα αεροδρόμια της Κύπρου στηρίζουν ξανά τα άτομα με Αναπηρίες και Κινητικές Δυσκολίες

Γράφει η **ΘΕΚΛΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**  
PRM & CUSTOMER CARE OFFICER ΣΤΗ HERMES AIRPORTS

Άλλη μια ενέργεια η οποία έρχεται να εμπλουτίσει τις βραβευμένες υπηρεσίες των διεθνών αεροδρομίων Λάρνακας και Πάφου υιοθέτησε η Hermes Airports, η οποία πρωτοπορεί και πάλι στον τομέα εξυπηρέτησης Ατόμων με Αναπηρίες και Κινητικές Δυσκολίες. Η διαχειρίστρια εταιρεία των δυο αεροδρομίων της Κύπρου εφαρμόζει το διεθνές πρόγραμμα Sunflower lanyard, ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο για άτομα με Μη Ορατές αναπηρίες.

Το προσωπικό όλων των εταιρειών των αεροδρομίων έχει εκπαιδευτεί από την ακαδημία που δημιούργησε η Hermes Airports, ώστε να προσεγγίζει και να παρέχει φροντίδα και εξυπηρέτηση στα άτομα με Μη Ορατές (Κρυφές) Αναπηρίες που επιθυμούν να διακινήθούν ανεξάρτητοι κατά το ταξίδι τους από τα αεροδρόμια. Ζητώντας ή φορώντας τη διακριτική και συνάμα ευδιάκριτη Πράσινη κορδέλα με τα κίτρινα ηλιοτρόπια -το σήμα κατατεθέν του προγράμματος-, οι επιβάτες επισημαίνουν διακριτικά στο προσωπικό ότι χρειάζονται ιδιαίτερη εξυπηρέτηση όπως για παράδειγμα περισσότερο χρόνο, άμεση πρόσβαση σε χώρο υγιεινής, βοήθεια στις διαδικασίες κλπ.

Το πρόγραμμα εγκαινιάστηκε στις 3 Δεκεμβρίου 2021, κατά τη διάρκεια της Παγκόσμιας μέρας Ατόμων με Αναπηρίες. Τη συγκεκριμένη μέρα, η Hermes Airports πρόσφερε κίτρινα ηλιοτρόπια με ευχετήριες κάρτες στους επιβάτες με αναπηρίες που ταξίδεψαν. Έχουμε ήδη λάβει ευχαριστήριες επιστολές από τους επιβάτες μας για την προνοητικότητα και εξυπηρέτηση του προσωπικού των αεροδρομίων μας.

Ένα συναφές πρόγραμμα που εφαρμόζεται στα αεροδρόμια μας από το 2018, ειδικά για την εξυπηρέτηση ατόμων με αυτισμό, είναι το πρόγραμμα Μπορώ να Πετάξω. Σεβόμενοι την ανάγκη των ατόμων με αυτισμό για ένα ήρεμο

και απρόσκοπτο ταξίδι, παρέχουμε προτεραιότητα σε όλους τους χώρους και στις διαδικασίες των αεροδρομίων, προσφέροντας το ειδικά σχεδιασμένο μπλε καπελάκι με το σήμα «I Can Fly» στους επιβάτες που το ζητούν. Με αυτό αναγνωρίζονται από την αεροδρομιακή κοινότητα, που έχει επίσης εκπαιδευτεί για το συγκεκριμένο πρόγραμμα από την Hermes Airports. Ταυτόχρονα, στην ιστοσελίδα hermesairports.com, οι γονείς παιδιών με αυτισμό μπορούν να έχουν πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό, υπό μορφή παιχνιδιού, έτσι ώστε το παιδί τους να εξοικειωθεί με τις διαδικασίες εντός αεροδρομίου.

Το πρόγραμμα διανύει τον 4<sup>ο</sup> χρόνο επιτυχημένης εφαρμογής του και έχει αγκαλιαστεί από τις οικογένειες των επιβατών που δεν διστάζουν να εκφράσουν τις ευχαριστίες τους σε επιστολές ή σχόλια στα social media και που μας δίνουν ώθηση και δύναμη να συνεχίσουμε.

Παράλληλα, η Hermes Airports τιμώντας επίσης την παγκόσμια μέρα για τον Αυτισμό, συμμετέχει κάθε χρόνο στις 3 Απριλίου στην διεθνή εκστρατεία Light it up blue, φωτίζοντας τα κτήρια των αεροδρομίων Λάρνακας και Πάφου με μπλε χρώμα.





**NICOLAIDES**  
watches & jewellery





Ζήνωνος Κιτιέως 120  
Τ. 24 656974





Larnakaonline  
com.cy

ΔΡ. ΚΟΥΛΛΑ ΠΑΡΠΑ:

## «Η άσκηση πρέπει να ενταχθεί ως αναπόσπαστο κομμάτι στη καθημερινότητα μας, εγκαθιστώντας ισόβια σχέση μαζί της»

Γράφει η **ΕΙΡΗΝΗ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**

**Τρυπώσαμε στις αίθουσες του Πανεπιστημίου UCLAN Cyrgus και είχαμε την τιμή να συνομιλήσουμε με μια διακεκριμένη καθηγήτρια την Δρ. Κούλα Πάρπα, για την μέχρι σήμερα πορεία της στο κλάδο στις Αθλητικές Επιστήμες και όχι μόνο.**

**Με μια μεγάλη πορεία στις αθλητικές επιστήμες η Δρ. Πάρπα, μας συστήνεται για το ποια είναι, τι είναι η αθλητική επιστήμη και τι προσφέρει στην καθημερινότητα, στο σώμα και στην υγεία γενικότερα.**

**Κυρία Πάρπα χαιρόμαστε που βρισκόμαστε μαζί σας γι' αυτή τη συνομιλία. Για αρχή φυσικά θέλουμε να μας πείτε ποια είναι η Δρ. Πάρπα και την μέχρι σήμερα σταδιοδρομία σας, που από ότι γνωρίζουμε είναι πολύ μεγάλη με σημαντικές επιτυχίες.**

«Είμαι καθηγήτρια στο τμήμα Αθλητικής Επιστήμης του πανεπιστημίου UCLan Cyrgus και επικεφαλής του μεταπτυχιακού προγράμματος του κλάδου. Σπούδασα κινησιολογία με εξειδίκευση στη φυσικοθεραπεία στο πανεπιστήμιο Semmelweis της Ουγγαρίας ( από 1997 ως 2001) και ακολούθως με υποτροφίες που εξασφάλισα με την επίδοσή μου έλαβα μεταπτυχιακό δίπλωμα MSc στην Αθλητική Επιστήμη από το πανεπιστήμιο Arkansas των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Το 2008 αναγορεύτηκα διδάκτωρ (PhD) με βαθμό άριστα από το ίδιο πανεπιστήμιο και με θέμα διατριβής την επίδραση της διαλειμματικής άσκησης στη μεταβολτικότητα του καρδιακού ρυθμού ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Στις ΗΠΑ διετέλεσα καθηγήτρια σε δημόσια σχολεία και κατά τα έτη 2003-2009 ήμουν συντονίστρια χρηματοδοτούμενου προγράμματος υγείας των υπαλλήλων της πόλης. Εργάστηκα επίσης, ως ειδικός επιστήμονας με ομάδες καρκινοπαθών, διαβητικών και ατόμων με ινομυαλγίες για την προαγωγή της υγείας και ποιότητας ζωής των ατόμων αυτών. Κατά τη διάρκεια των σπουδών μου στις ΗΠΑ, μου προσφέρθηκαν κατόπιν διαγωνισμών και

αξιολόγησης, επτά υποτροφίες και μου απονεμήθηκε δύο φορές η τιμητική χρηματική υποτροφία Donald R. Miller. Το 2003 επιλέχτηκα και βραβεύτηκα ως η καλύτερη φοιτήτρια του μεταπτυχιακού προγράμματος ως έχουσα την ψηλότερη επίδοση όλων. Επιπρόσθετα είμαι κάτοχος διπλώματος στη μεθοδολογία έρευνας και στατιστική επιστήμη από το πανεπιστήμιο Αρκάνσας.

Με την επιστροφή μου στη Κύπρο το 2010 προσλήφθηκα άμεσα στο πανεπιστήμιο Λευκωσίας όπου και διετέλεσα ευδόκιμα καθηγήτρια στους κλάδους της φυσικοθεραπείας, της προ-ιατρικής, της φαρμακευτικής και της αθλητικής επιστήμης μέχρι το 2014 οπότε και εντάχθηκα στο ακαδημαϊκό προσωπικό του πανεπιστημίου UCLan Cyrgus.

Από το 2014 μέχρι το 2020, ήμουν υπεύθυνη για το προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών και στη συνέχεια ανέλαβα το μεταπτυχιακό πρόγραμμα, που επίσης εγώ δημιούργησα σε συνεργασία με τον ορθοπεδικό ιατρό Δρ. Μάριο Τρυφωνίδη, τον Δρ. Μάρκο Μιχαηλίδη και εκλεκτούς συναδέλφους του UCLan UK.

Από το 2020 είμαι ενεργό μέλος της Ακαδημίας ανώτατης εκπαίδευσης Ηνωμένου Βασιλείου, ενώ το 2017 επιλέχτηκα από επιτροπή του εξωτερικού ως η μοναδική εκπρόσωπος της Κύπρου στο επιχορηγημένο ερευνητικό πρόγραμμα, για τον Ψευδάργυρο και είχα την ευκαιρία σε συνεργασία με την προϊστάμενη Βρετανή καθηγήτρια να διοργανώσω στη Κύπρο με μεγάλη επιτυχία, ένα από τα πιο αξιολογικά και μεγαλύτερα σε συμμετοχή συνέδρια με την παρουσία διακεκριμένων ερευνητών από όλο τον κόσμο.

Παράλληλα με τα ακαδημαϊκά μου καθήκοντα, ήμουν διευθύντρια στο δικό μου Κέντρο Αποκατάστασης στη Λάρνακα, που για τη λειτουργία του προσφέρθηκε ως χορηγός και το κράτος.

Παράλληλα η Δρ. Πάρπα έχει πλούσιο ερευνητικό έργο με ανάλογες δημοσιεύσεις σε επι-

στημονικά περιοδικά και πολλές συμμετοχές σε διεθνή συνέδρια και σεμινάρια ως προσκεκλημένη ομιλήτρια. Είναι μέλος της συντακτικής επιτροπής σε ξενόγλωσσα επιστημονικά περιοδικά ως κριτής.

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους, εκπόνησε δέκα ερευνητικές μελέτες, τέσσερις από τις οποίες και απέστειλε σε περιοδικά εγνωσμένου κύρους και εμβέλειας και έγιναν αποδεκτές για δημοσίευση.

Θεωρεί ως σημαντική την πρόκληση για προσφορά τη συνεργασία της με τις ακαδημίες γυναικείου ποδοσφαίρου της ΑΕΚ Λάρνακας.

**Δρ. Πάρπα θέλουμε να μας εξηγήσετε τι είναι η αθλητική επιστήμη;**

«Η αθλητική επιστήμη δεν επικεντρώνεται μόνο στον αγωνιστικό αθλητισμό, αλλά και στον αθλητισμό για υγεία, ευεξία και αναψυχή. Είναι αναντίλεκτο γεγονός πως οι ραγδαίες αλλαγές που επήλθαν στο τρόπο και τους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής και ψυχαγωγίας καθώς και η απουσία άσκησης, επέφεραν αύξηση στο ποσοστό εμφάνισης ασθενειών και γενικά δυσάρεστων για την υγεία καταστάσεων.

Επιδίωξη μας ως αθλητικοί επιστήμονες είναι μέσα από τη γνώση, τη καθοδήγηση και τα επιστημονικά συμπεράσματα που καταγράφονται καθημερινά να μεταφέρουμε το μήνυμα ότι η άσκηση, πρέπει να καταστεί βιωματική ανάγκη και μια καλή συνήθεια. Να ενταχθεί ως αναπόσπαστο κομμάτι στη καθημερινότητα μας, εγκαθιστώντας ισόβια σχέση μαζί της».

**Και τέλος από όλη αυτή τη μεγάλη μέχρι τώρα πορεία που μας έχετε αναφέρει τι θεωρείται πιο σημαντικό για σας;**

«Κορυφαία μέχρι τώρα διάκριση στην ακαδημαϊκή μου πορεία θεωρώ τον πρόσφατο διορισμό μου ως εξωτερική εξετάστρια, του προγράμματος Αθλητικής Επιστήμης του πανεπιστημίου Bolton του Ηνωμένου Βασιλείου».



# Δεν θα είναι Πρωταπριλιάτικο ψέμα, ξεκινούν τα έργα στη μαρίνα Λάρνακας



Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Την 1η Απριλίου 2022 μπαίνουν οι μπουλντόζες για τα πρώτα κατασκευαστικά έργα στη μαρίνα Λάρνακας. Αυτό ανακοίνωσε ο διευθύνων σύμβουλος της Kition Ocean Holdings Ltd Πάνος Αλεξάνδρου, η οποία είναι η κοινοπραξία που ανέλαβε το έργο της ενιαίας ανάπτυξης λιμανιού και μαρίνας της πόλης, διαβεβαιώνοντας παράλληλα πως τα χρονοδιαγράμματα τηρούνται ευλαβικά και ότι ο προγραμματισμός προχωρεί χωρίς καθυστέρηση. Σύμφωνα με δελτίο τύπου που εξέδωσε η κοινοπραξία, τα κατασκευαστικά έργα θα αρχίσουν αμέσως μετά την έγκριση του ανανεωμένου master plan του έργου και την κατάθεση του στην Πολεοδομία. Εκτιμάται ότι οι πρώτες μπουλντόζες θα μπουκ στην μαρίνα την Πρωταπριλιά, ημερομηνία την οποία ο διευθύνων σύμβουλος της Kition Ocean Holdings χαρακτήρισε ιστορική για τη Λάρνακα. Όπως αποκάλυψε ο κ. Αλεξάνδρου, αρχικά θα αναβαθμιστούν τα υφιστάμενα κτήρια για να μπορούν να εξυπηρετούνται οι ιδιοκτήτες σκαφών, οι οποίοι θα έχουν επίσης τη δυνατότητα χρήσης εφαρμογών και λογισμικού από το κινητό τους τηλέφωνο. Η φύτευση πρασίνου, η κατασκευή νέων πεζοδρομίων και η εγκατάσταση καινούργιου φωτισμού αποτελούν μερικές από τις άμεσες αλλαγές που θα γίνουν στη μαρίνα, η οποία θα συνεχίσει να αναπτύσσεται. Διαβεβαίωσε, δε, πως τα τέλη ελλειμνισμού στη νέα μαρίνα της Λάρνακας δεν θα είναι απαγορευτικά για τους υφιστάμενους χρήστες, η πλειοψηφία των οποίων έχει ήδη ενημερωθεί κι εξέφρασε την ικανοποίησή της για το όλο εγχείρημα. Περαιτέρω, ο Π. Αλεξάνδρου ανέφερε ότι σύγχρονη εικόνα θα απο-

κτήσει και η ξύλινη αποβάθρα της μαρίνας, που αποτελεί σήμα κατατεθέν της Λάρνακας. Μεταξύ άλλων, θα κατασκευαστούν τέσσερα κίσκια πάνω στο νερό, το υφιστάμενο υποστατικό των Ναυτοπροσκόπων θα μετατραπεί σε μουσείο φωτογραφίας, ενώ θα αναβαθμιστεί και ο παλιός γερανός, ο οποίος θα γίνει το νέο σημείο αναφοράς της ιστορικής αποβάθρας. Στην αποβάθρα θα εγκατασταθούν ειδικός φωτισμός και όμορφα παγκάκια. Στα σχέδια της Kition Ocean Holdings περιλαμβάνονται, ακόμα, το μεγάλωμα του κυματοθραύστη στη μαρίνα και η δημιουργία τεχνητών υφάλων, ενέργειες που θ' αναβαθμίσουν την παραλία

των Φοινικούδων. Ο διευθύνων σύμβουλος της Kition Ocean Holdings υπογράμμισε ότι το όλο έργο θα είναι ενεργειακά αυτοδύναμο, θα διασφαλίζει πλήρως την προστασία και βιωσιμότητα του περιβάλλοντος και θα συμβάλει αισθητά στη μείωση του θορύβου, κάτι που, όπως είπε, καταγράφεται και στην περιβαλλοντική μελέτη, η οποία παρουσιάστηκε σε δημόσια ακρόαση. Η Kition Ocean Holdings δηλώνει ότι η συνεργασία με το Υπουργείο Μεταφορών, τα αρμόδια τμήματα της κυβέρνησης και το Δήμο Λάρνακας είναι εξαιρετική, εξού και το μεγαλεπήβολο αυτό έργο βρίσκεται σε πολύ καλό δρόμο.





# Κι αυτό θα περάσει

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

Η σκέψη μου τρέχει στην παλιά σκαλιστή κορνίζα που ήταν κρεμάμενη στον ηλιακό του σπιτιού της λατρεμένης μου γιαγιάς και είχε κεντημένη τη φράση: «Κι' αυτό θα περάσει». Πόσες φορές στ' αλήθεια δεν ακούσαμε ή δεν σιγοφιθυρίσαμε αυτές τις λέξεις; Πάντα σκεφτόμουν ότι η φράση αυτή είναι μια λαϊκή ελληνική απλοϊκή σοφία που δίνει παρηγοριά και κουράγιο στους ανθρώπους όταν τους συμβαίνει κάτι κακό ή δυσάρεστο. Αν και ρήσεις με παρόμοιο νόημα συναντάμε στην αρχαία Ελλάδα, στην εβραϊκή παράδοση αλλά και στη βουδιστική φιλοσοφία, η φράση αυτή έχει τις ρίζες της στην Περσία. Σύμφωνα με ένα ποιητή των μυστικιστών Σούφι, τον Αττάρ από τη Νισαπούρ της Περσίας, κάποτε ένας βασιλιάς αγανακτισμένος από την αστάθεια που του προκαλούσαν οι έντονες συναισθηματικές εξάρσεις του, κάλεσε όλους τους σοφούς του βασιλείου του και τους ρώτησε αν υπάρχει κάποια φράση ή προσευχή που να αποτελεί πολύτιμο στήριγμα για κάθε περίπτωση, στη χαρά ή τη λύπη, στην νίκη και την ήττα. Ένα γέρος σοφός παρουσιάστηκε στο βασιλιά και του έδωσε ένα δακτυλίδι για να το χρησιμοποιεί σαν πυξίδα αν χανόταν μέσα στα έντονα συναισθήματα του. Όταν ξένοι επιδρομείς εισέβαλαν εναντίον του βασιλείου, ξεκίνησε πόλεμος. Ο βασιλιάς πρόσεξε τη φράση «κι' αυτό θα περάσει» που ήταν χαραγμένη πάνω στο δακτυλίδι, πήρε θάρρος και νίκησε τον εχθρό. Επιστρέφοντας στο βασιλείο του ένοιωθε πολύ περήφανος και άρχισε να καυχιέται για την επιτυχία του, η φράση στο δακτυλίδι όμως τον ταρακούνησε και ο βασιλιάς συνήλθε και προσγειώθηκε στην πραγματικότητα. Η ιστορία αυτή κατόπιν αναπαράχθηκε και από τον Χόρχε Μπουκαί στο βιβλίο του «Να σου πω μια ιστορία».

Από την απύθμενη παγκόσμια δεξαμενή της λαϊκής σοφίας, η φράση αυτή ίσως είναι από τις πιο σοφές, αν και τόσο απλές, ρήσεις. Οι άνθρωποι, από τη στιγμή που αιώνες πριν καλλιέργησαν τη λογική και το συναίσθημά τους, είχαν και εξακολουθούν να έχουν πάντα την τάση από τη μια να ενθουσιάζονται με ό,τι τους προκαλεί χαρά και ευδαιμονία και από την άλλη να απογοητεύονται με τις αναποδιές, τις περισσότερες φορές χωρίς να μπαίνουν στη διαδικασία να εκλογικεύσουν ούτε τη μία περίπτωση, ούτε την άλλη. Το αποτέλεσμα συνήθως είναι το ίδιο, καθώς τόσο ο αλογάριστος ενθουσιασμός όσο και η ολοκληρωτική απογοήτευση οδηγούν στη στασιμότητα και στην αδράνεια. Από την μία ο ενθουσιασμός δίνει την ψευδαίσθηση μιας απόλυτης ευτυχίας και από την άλλη η απογοήτευση την εντύπωση ότι όλα έχουν τελειώσει. Το υπερβολικά θετικό συναίσθημα μας κάνει να πιστεύουμε ότι θα παραμείνουμε πανευτυχείς για όλη μας τη ζωή, επομένως παύουμε να προσπαθούμε για το καλύτερο. Τα βαθιά αρνητικά συναισθήματά μας κάνουν απαισιόδοξους και αδιάφορους για το μέλλον. Ωστόσο και οι δύο αυτές ακραίες καταστάσεις, όσο έντονες κι' αν είναι κάποιες φορές, δεν παύουν να είναι εφήμερες. Όση και αν είναι η διάρκεια τους, έχουν πάντοτε ημερομηνία λήξης και συνεχώς αποδεικνύεται στην καθημερινότητά μας ότι η λύπη διαδέχεται τη χαρά και το αντίστροφο σε μια αδιάκοπη αλληλουχία.

Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε παρόντες σ' αυτό που συμβαίνει κάθε φορά, καλό ή κακό γιατί αυτό έχει να πει πολλά, για τις πράξεις μας και για τη ζωή μας. Δεν είναι σκοπός μας να απομακρυνθούμε από τα συναισθήματά μας, αντίθετα θα ήταν καλό, να παρατηρούμε κάθε

φορά πώς νιώθουμε και να βρίσκουμε τρόπους αυτά που μας συμβαίνουν τελικά να μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε στο να αναβαθμίσουμε την ποιότητα της ζωής μας. Τα καλά και τα άσχημα εναλλάσσονται διαρκώς στη ζωή μας. Πολλές φορές, βιώνουμε περιόδους στρες, αγωνίας, πόνου και θλίψης, νομίζουμε τα πράγματα έχουν παγώσει και τίποτα δεν κινείται. Άλλες φορές γινόμαστε υπερβολικά αισιόδοξοι όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλύτερα. Η εναλλαγή των καταστάσεων στην ζωή καθώς και των συναισθημάτων που τις ακολουθούν δεν μένει ποτέ στατική και κατά τον Ηράκλειτο «τα πάντα ρει». Όλα περνούν, όλα αλλάζουν.

Συνειδητοποιώντας την προσωρινότητα των πραγμάτων, θετικών και αρνητικών, καταλαβαίνουμε πως τίποτα δεν κρατά για πάντα, όλα στη ζωή αλλάζουν και είναι πολύ σημαντικό εμείς να έχουμε τον κατάλληλο τρόπο να τα αντιμετωπίσουμε, ώστε να μην υποφέρουμε πολύ στα δύσκολα και να μην γινόμαστε αλαζόνες στις χαρές και τις επιτυχίες. Η ζωή θα εναλλάξει τις καταστάσεις και πάλι, οπότε πιστεύοντας ότι είμαστε άτρωτοι είναι πιο πιθανό, να απογοητευτούμε σε μια μελλοντική αποτυχία ή στεναχώρια. Αυτό που μπορούμε όμως να κάνουμε, είναι να προσπαθήσουμε να έχουμε συνείδηση αυτών των συναισθημάτων, να παρατηρούμε αυτά που νιώθουμε και το πώς αυτά επηρεάζουν τη σκέψη και το σώμα μας. Η συνειδητοποίηση της προσωρινότητας θα μας κάνει να ζούμε πιο εύκολα και πιο αρμονικά. Το πιο σημαντικό όμως είναι πως θα μας δώσει την δυνατότητα να βιώνουμε την στιγμή και να μπορούμε όταν χρειάζεται να διακρίνουμε φως, στην άκρη όποιου τούνελ νιώθουμε να έχουμε βρεθεί!





# 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 εφησυχασαν. 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, τα 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



# ΜΟΥΣΕΙΟ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ - ΣΥΛΛΟΓΗ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ



## ΤΟ ΟΙΚΟΔΟΜΗΜΑ

Το Μουσείο Χριστιανικής Τέχνης - Συλλογή Χριστοφόρου, φιλοξενείται σε μια αναπαλαιωμένη παραδοσιακή οικία στην οδό Θερμοπυλών 11. Η οικία αποκαταστάθηκε και σε αυτή προστέθηκε ένα επιπλέον μοντέρνο κτίσμα, το οποίο είναι πλήρως εναρμονισμένο, τόσο τεχνικά, όσο και αισθητικά με το διατηρητέο οικοδόμημα. Το νέο Μουσείο γεινιάζει με το Λαογραφικό Μουσείο, «Κώστας Καϊμακλιώτης», δημιουργώντας έτσι μια γειτονιά πολιτισμού. Το οικοδόμημα είναι αγορασμένο από τον Δήμο Αραδίππου και το κόστος ανακατασκευής του άγγιξε το μισό εκατομμύριο ευρώ.

## Η ΕΚΘΕΣΗ

Έργα από τον 16ο έως και τον 20ο αιώνα περιλαμβάνονται στην Συλλογή Χριστοφόρου, καλύπτοντας μια ιστορία Τέχνης πέντε αιώνων στην Ευρώπη και τη Λατινική Αμερική. Στα 300 και πλέον έργα ζωγραφικής, χαρακτικής και γλυπτικής που αποτελούν την Συλλογή Χριστοφόρου, συναντάμε ενδεικτικά την περιπέτεια, τις αναζητήσεις και τα μορφοπλαστικά μέσα της Τέχνης αυτών των αιώνων, με κοινό χαρακτηριστικό την έμπνευση των δημιουργών τους από τη Χριστιανική θρησκεία. Το στοιχείο αυτό λειτουργεί συνεκτικά, εξειδικεύει τον χαρακτήρα της συγκεκριμένης Συλλογής και δίνει τη δυνατότητα μελέτης και σύγκρισης των διαφορετικών τρόπων απεικόνισης του ίδιου θεματικού ερεθίσματος.

Στην πλειονότητά τους τα έργα είναι ανυπόγραφα, ωστόσο σε αρκετά οι υπογραφές φανερώνουν ζωγράφους με σημαντικό έργο.

Στη Συλλογή εκπροσωπούνται σημαντικοί Έλληνες και Κύπριοι καλλιτέχνες. Ενδεικτικά

αναφέρονται: Πύζης, Παρθένης, Κόντογλου, Χ' Κυριάκος Γκίκας, Μανουσάκης, Αβερκίου, Μιχαηλίδης, Κοντόπουλος, Μάρθας, Πατσόγλου και Γκολφίνος.

Οι Ιταλοί Filippo Abbiati, Giovanni Battista Tiepolo, Giovanni Battista Salvi, η Γαλλίδα Carola Sorg, οι Ισπανοί Isidoro Tapia, Juan Carlos Angles, οι Φλαμανδοί Jan Tengnangel, Guillam Forschondt.

Εξαιρετικά ενδιαφέρον το τμήμα με ζωγραφικά έργα μεγάλων δασκάλων - Rafael, Tintoretto, da Cortona, Guercino, Rubens- που έχουν μεταφερθεί σε χάρση από δεινούς καλλιτέχνες του είδους. Εδώ περιλαμβάνονται και χαρακτηριστικά των Durer και Rembrandt.

Μεγάλος αριθμός Ρωσικών εικόνων καταγράφει την πορεία αυτής της τέχνης και τη σταδιακή απομάκρυνσή της από τα βυζαντινά πρότυπα, ενώ οι μεταβυζαντινές εικόνες από Έλληνες αγιογράφους, μεταξύ των οποίων ο Σπύρος Πελεκάσης και ο Ιωάννης Κορνάρος, μαρτυρούν τις ωσμώσεις και τις έξωθεν επιρροές.

Εκφραστικό προς αυτήν την κατεύθυνση είναι το έργο του Νικολάου Καντούνη, ζωγράφου της Επτανησιακής Σχολής.

Αξιοπρόσεκτη πτυχή της Συλλογής καταρτίζουν τα σχεδόν άγνωστα θρησκευτικά έργα, τα φιλοτεκνημένα από ανώνυμους ζωγράφους της Λατινικής Αμερικής του 17ου και 18ου αι., καρπός της εκεί διδασκαλίας Ισπανών ζωγράφων και της εντόπιας έκφρασης των Ινδιάνων.

Η Συλλογή είναι αποτέλεσμα πολύχρονης αναζήτησης, προσπάθειας και αγάπης των Χαράλαμπου και Μαρίας Χριστοφόρου προς την Τέχνη.

## ΠΑΜΠΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ

Πρέσβης τ.ε.

«Μπορεί η Συλλογή να είναι πολύ σημαντική, αλλά η αξία της αποκτά ουσία όταν έρχεται κοντά στον άνθρωπο. Σκοπός μας είναι να μοιραστούμε με όλον τον κόσμο το έργο μιας ζωής, να έρθει κοντά στο Μουσείο, από κάθε γωνιά της Κύπρου, αλλά και να προσελκύσει και άτομα από το εξωτερικό. Τα εκθέματα μπορούν να προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα γνώσεων για την Χριστιανική Τέχνη, μέσω της ιστορίας, της πολιτιστικής τους ταυτότητας, έως και της ίδιας της θρησκείας του χριστιανισμού.»

## ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΗΣ

Δήμαρχος Αραδίππου

«Το Μουσείο Χριστιανικής Τέχνης - Συλλογή Χριστοφόρου άνοιξε τις πύλες του, καθιστώντας την Οδό Θερμοπυλών μια γειτονιά πολιτισμού. Σε αντικριστές πόρτες με το Λαογραφικό Μουσείο «Κώστας Καϊμακλιώτης» και σε συνάρτηση με τον αναπτυξιακό ανασχεδιασμό του πυρήνα της Αραδίππου, η πόλη αναβαθμίζεται και αποκτά τουριστική υπόσταση. Νέα έργα και υποδομές, μέσα στο αρχιτεκτονικό και ιστορικό οικιστικό πλέγμα της Αραδίππου, θα αναδείξουν την πόλη μας και θα την βάλουν στον τουριστικό χάρτη.»



# Πιο ανθεκτικό πλακόστρωτο στις Φοινικούδες



Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Αντικαθίσταται το πλακόστρωτο στη δυτική πλευρά του παραλιακού μετώπου των Φοινικούδων, για πρώτη φορά μετά την ολοκλήρωση του μεγαλεπήβολου έργου ανάπλασης της λεωφόρου Αθηνών με βάση το σχέδιο Άγγελου Δημητρίου, στις αρχές της δεκαετίας του 1990. Το Δημοτικό Συμβούλιο Λάρνακας ενέκρινε κονδύλι 796,901 ευρώ στον προϋπολογισμό ανάπτυξης του 2022 για την αντικατάσταση του πλακόστρωτου που βρίσκεται στην πλευρά των κέντρων αναψυχής και των ξενοδοχείων. Τα χρήματα καλύπτουν ολόκληρο το εκτιμώμενο κόστος του έργου, το οποίο είναι προγραμματισμένο να υλοποιηθεί εντός του τρέχοντος έτους. Ήδη, όπως πληροφορούμαστε, ο Δήμος Λάρνακας «τρέχει» την προσπάθεια για τις εργασίες που αφορούν τα δίκτυα της Αρχής Ηλεκτρισμού Κύπρου και μετέπειτα θα ακολουθήσουν τα έργα τοποθέτησης του νέου πλακόστρωτου. Το έργο αφορά την ανάπλαση ολόκληρου του δυτικού πεζόδρομου της λεωφόρου Αθηνών, με αντικατάσταση των υφιστάμενων πλακών πέτρας Τόχνης (έχουν φθαρεί σε σημαντικό βαθμό) με νέες γρανιτόπλακες. Εφόσον δεν προκύψουν απρόοπτα προβλήματα και καθυστερήσεις, ο δήμος στοχεύει όπως οι εργασίες ολοκληρωθούν μέχρι το τέλος του 2022. Όπως έχει ανακοινωθεί, θα τοποθετηθεί πολύ πιο ανθεκτικό υλικό σε σύγκριση με τις πλάκες πέτρας Τόχνης που είχαν τοποθετη-

θεί σε πρώτη φάση. Θυμίζουμε, ότι κατά την τελευταία γενική συνέλευση του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Λάρνακας, ο πρόεδρος του ΕΒΕΛ Σταύρος Σταύρου έθεσε επιτακτικά θέμα ολικού λίφτινγκ του παραλιακού μετώπου των Φοινικούδων, για πρώτη φορά μετά την ολοκλήρωση του έργου ανάπλασης της παραλίας της Λάρνακας, σημειώνοντας ότι είναι πολλά αυτά που πρέπει να γίνουν ως εξωραϊστικά έργα, προκειμένου ν' αλλάξει ολοκληρωτικά όψη το παραλιακό μέτωπο, το οποίο διαχρονικά θεωρείται η «βιτρίνα» της Λάρνακας.

## ΠΑΡΚΟ SKATEBOARDING

Παράλληλα, ο Δήμος Λάρνακας έχει προωθήσει την κατασκευή του πάρκου Skateboarding στην περιοχή Μακένζυ, παρά τη λεωφόρο Τάσου Μπτσόπουλου, το οποίο πιστεύεται ότι θα απαλλάξει την πλατεία Ευρώπης, μπροστά από το κτήριο της Επαρχιακής Διοίκησης Λάρνακας, στην είσοδο των Φοινικούδων, από τις φθορές και τις ακαθαρσίες που προκαλούν στο πλακόστρωτο της πλατείας οι νεαροί οι οποίοι επιδίδονται στο άθλημα αυτό. Μια κατάσταση που προκαλούσε αλγεινή εικόνα στους χιλιάδες επισκέπτες του παραλιακού μετώπου τα τελευταία χρόνια. Ο δήμος επιδιώκει να βάλει τάξη στην πλατεία Ευρώπης με τη λειτουργία του πάρκου Skateboarding στην περιοχή Μακένζυ.



## Αναβαθμίσεις πάρκων στη Λάρνακα



Μέσα πλαίσια της ευρύτερης προσπάθειας για δημιουργία και ανακατασκευή υφιστάμενων χώρων πρασίνου και πάρκων στην πόλη, ο Δήμος Λάρνακας προχώρησε στην ανακατασκευή και εξωραϊσμό του πάρκου επί της οδού Αγίου Χρυσοστόμου.

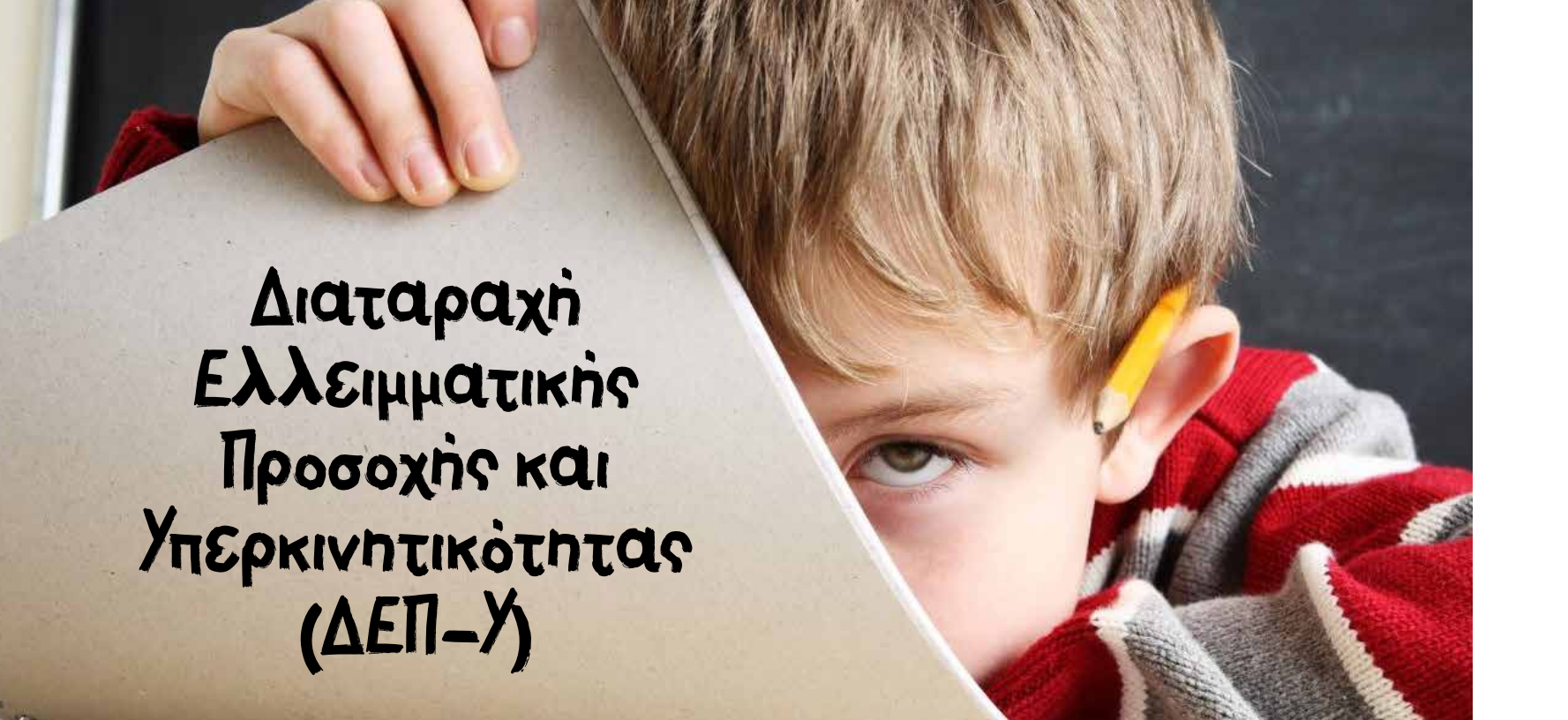
Συγκεκριμένα, τοποθετήθηκε αστικός εξοπλισμός που περιλαμβάνει παγκάκια και σκυβαλοδοχεία. Τοποθετηθήκαν επίσης καινούργια παιχνίδια τα οποία ανταποκρίνονται πλήρως στις αναγκαίες προδιαγραφές για θέματα ασφάλειας σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά πρότυπα.

Ο Δήμος Λάρνακας συνεχίζει την πολιτική του για δημιουργία πάρκων και νέων χώρων πρασίνου οι οποίοι έχουν ήδη εξευρεθεί και στους οποίους θα γίνουν εργασίες στο προσεχές μέλλον.

Η προσπάθεια αυτή αποσκοπεί στη βελτίωση βασικών οδικών αρτηριών και άλλων σημείων της πόλης, σε ευχάριστες διαδρομές αλλά και σε πνεύμονες πρασίνου.







# Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)

Γράφει ο **ΧΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**  
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ADHD) είναι μία από τις πιο κοινές και χρόνιες διαταραχές της ψυχικής υγείας της παιδικής ηλικίας, η οποία συχνά επιμένει στην εφηβεία και στην ενήλικη ζωή του ατόμου.

Πρόκειται για μια εκ γενετής διαταραχή η οποία επηρεάζει περίπου το 3% έως 6% των παιδιών σχολικής ηλικίας και διαρκεί εφ' όρου ζωής.

Σύμφωνα με το DSM-IV, το παιδί θα πρέπει να επιδείξει τουλάχιστον 6 συμπτώματα είτε ελλειμματικής προσοχής είτε παρορμητικής - υπερκινητικής συμπεριφοράς ή και τα δύο, τα οποία συμπτώματα να διαρκούν για τουλάχιστον 6 μήνες.

Αυτά τα συμπτώματα πρέπει επίσης να μην συνάδουν με το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού, να είναι εμφανής πριν από την ηλικία των 7 ετών, να λαμβάνουν χώρα σε δύο ή περισσότερα πλαίσια, όπως το σχολείο και σπίτι, και να υπάρχουν σαφείς ενδείξεις για δυσλειτουργίες στη κοινωνική και ακαδημαϊκή ζωή. Όλα τα παιδιά, ειδικά τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, χαρακτηρίζονται από ενεργητικότητα, κινητικότητα και μια έντονη διάθεση «εξερεύνησης» του περιβάλλοντος, καθώς περνούν από τη μια δραστηριότητα στην άλλη και ασχολούνται με καθετί καινούργιο.

Συνήθως μάλιστα πλήττουν εύκολα με δραστηριότητες που δεν τις βρίσκουν ελκυστικές. Από ένα παιδί αναμένουμε να μην μπορεί συχνά να ελέγξει τις ορμές του ή να περιορίσει τη δράση του, ειδικά εάν πράττει κάτι που το ευχαριστεί ιδιαίτερα. Τείνουμε μάλιστα να δικαιολογούμε τις πράξεις αυτές, αποδίδοντάς τις στη μικρή ηλικία.

Όταν όμως αυτά τα επίπεδα ενεργητικότητας ή «απροσεξίας» συνεχίζονται και στις μετέπειτα ηλικιακές περιόδους, όταν φαίνονται ιδιαίτερα έντονα ή όταν τα παιδιά δεν μπορούν να θέσουν μακροπρόθεσμους στόχους, τότε πια

αρχίζουν να αναπτύσσονται ανησυχίες για τις συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς και για τα αίτιά της.

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) είναι από τις πιο μελετημένες διαταραχές, που εκδηλώνονται κατά την παιδική ηλικία. Χαρακτηρίζεται από υπερβολική κινητική δραστηριότητα, δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής και παρορμητικότητα τόσο σε δομημένες συνθήκες που απαιτούν προσοχή, έλεγχο των παρορμήσεων και περιορισμό της κινητικότητας, όπως η τάξη, όσο και σε μη δομημένες, όπως το διάλειμμα. Οι συμπεριφορές αυτές είναι δυσανάλογες σε σχέση με την ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο και παρεμποδίζουν σημαντικά τη λειτουργικότητα του παιδιού στην καθημερινή ζωή. Η τριάδα «απροσεξία, παρορμητικότητα, υπερκινητικότητα» είναι από εκείνα τα προβλήματα συμπεριφοράς που έχουν μελετηθεί περισσότερο, ενώ το επιστημονικό ενδιαφέρον για αυτού του είδους τα προβλήματα υπάρχει εδώ και εκατό τουλάχιστον έτη. Βεβαίως υπάρχουν σημαντικές ατομικές, διαφορές ως προς τις ικανότητες εστίασης της προσοχής και ελέγχου των παρορμήσεων: από την πλήρη ικανότητα για εστίαση της προσοχής για ικανό χρονικό διάστημα και για πλήρη έλεγχο των παρορμήσεων έως την πλήρη απουσία των ικανοτήτων αυτών. Μια σειρά από παράγοντες, εσωτερικούς και εξωτερικούς, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση των ικανοτήτων αυτών ανά περίπτωση.

Τέτοιοι παράγοντες είναι π.χ. ο βαθμός κόπωσης, το μέγεθος του ενδιαφέροντος, ο βαθμός δυσκολίας ή πολυπλοκότητας του στόχου, η ώρα και η ημέρα, η ένταση και το είδος των προσφερόμενων ερεθισμάτων, οι προσωπικές συνθήκες, η εκπαίδευση κ.λπ.

Ο όρος υπερκινητικότητα αναφέρεται σε υπερβολικό ή αναπτυξιακά ακατάλληλο επίπεδο

δραστηριότητας, κινητικής ή λεκτικής η οποία συχνά φαίνεται άσκοπη. Η παρορμητικότητα, αδυναμία ελέγχου ή αναστολής της συμπεριφοράς, εξαιτίας της οποίας δεν λαμβάνονται υπόψη οι συνέπειες των πράξεων, είναι η κεντρική διαταραχή του συνδρόμου. Το παιδί δεν περιμένει οδηγίες, δεν αξιολογεί την κατάσταση, δεν λαμβάνει υπόψη τα συναισθήματα των άλλων, συμπεριφέρεται ως ανεύθυνο, ανώριμο και απότομο.

Αντιμετωπίζει σοβαρή δυσκολία να ελέγξει τις αντιδράσεις του σε άσχετα ερεθίσματα ή γεγονότα και αδυνατεί να συγκρατηθεί και να αγνοήσει πιο ενδιαφέροντα ερεθίσματα τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ο όρος ελλειμματική προσοχή αναφέρεται σε διάχυτες δυσκολίες εξαιτίας μικρής έκτασης της προσοχής και δυσκολιών συγκέντρωσης. Εκδηλώνεται σε ακαδημαϊκές και άλλες δραστηριότητες, πρακτικές και κινητικές, καθώς και στην επικοινωνία δια μέσου της συζήτησης. Η διαταραχή παρατηρείται, κυρίως, σε καταστάσεις που απαιτούν προσοχή και σε ασαφείς ή επαναληπτικές δραστηριότητες, όπως η ατομική σχολική εργασία. Τα παιδιά με ελλειμματική προσοχή δεν δισπώνται περισσότερο από τα υπόλοιπα παιδιά από τα εξωτερικά ερεθίσματα, αλλά επιμένουν λιγότερο στις δραστηριότητες που δεν είναι ενδιαφέρουσες για να περάσουν σε άλλες που έχουν άμεσες συνέπειες ικανοποίησης.

Μέχρι στιγμής η πιο πιθανή εξήγηση, παρά τη διαφορετικότητα των ευρημάτων και των συμπερασμάτων, είναι ότι η ΔΕΠ-Υ οφείλεται πρωταρχικά σε δυσλειτουργία των συστημάτων των πολλαπλών νευροδιαβιβαστών (π.χ. νοραδρεναλίνη, σεροτονίνη) και στον τρόπο λειτουργίας ορισμένων τμημάτων του εγκεφάλου (π.χ. του μετωπιαίου λοβού). Βέβαια σημαντικοί θεωρούνται και οι γενετικοί αλλά και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες.



ΑΝΤΡΕΑΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΗ

# Ένα ανερχόμενο ταλέντο στο χώρο του Θεάματος



**“Όταν θέλεις κάτι πολύ όλο το σύμπαν συνωμοτεί για να τα καταφέρεις”. Τα λόγια αυτά του Πάουλο Κοέλιο έκανε πράξη η 25χρονη συμπολίτισσα μας Αντρεανή Κωνσταντή η οποία αποφάσισε να κυνηγήσει το όνειρο της ως ηθοποιός στην Αμερική με στόχο να φτάσει όσο πιο ψηλά μπορεί. Η ίδια μας παραχώρησε μία ενδιαφέρουσα συνέντευξη.**

Συνέντευξη στην **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

**Πότε ανακάλυψες το ταλέντο σου. Ήταν κάτι που αγαπούσες από μικρή;**

Ήμουν αρκετά ντροπαλή σαν παιδάκι και ήταν δύσκολο για μένα να κοινωνικοποιηθώ με άλλα παιδιά. Αυτό με παρακίνησε να βρω άλλους δημιουργικούς τρόπους να περνάω την ώρα μου. Ένας από αυτούς ήταν να γράφω και να παρουσιάζω μικρά σκιστάκια με τον αδελφό μου. Άλλαξα τους ρόλους και έντυνα τον αδελφό μου με γυναίκεια ρούχα και εμένα με αντρικά. Σταδιακά μέσα από την ζωγραφική και το θέατρο συνειδητοποίησα ότι μπορώ να εκφραστώ ελεύθερα και να επικοινωνήσω με τους γύρω μου.

**Θυμάσαι την πρώτη φορά που έλαβες μέρος σε μία παράσταση. Ποια ήταν τα συναισθήματα σου;**

Ναι, η πρώτη φορά που ανέβηκα στην σκηνή ήταν μια καταστροφή! Ήταν στο νηπιαγωγείο, σε μια χριστουγεννιάτικη παράσταση όπου υποδύθηκα το αστεράκι. Είχα φρικάρει τόσο πολύ όταν είδα τους θεατές να με κοιτάζουν που απλά πάγωσα και στάθηκα σαν κολώνα στη μέση της σκηνής καθ' όλη την διάρκεια του σκετς. Ποτέ δεν σταμάτησα να ανεβαίνω στη σκηνή με κάθε ευκαιρία.

**Ποια ήταν η αφορμή να ασχοληθείς με αυτό το επάγγελμα;**

Η μυθολογία ήταν κάτι που με αφορούσε από πολύ μικρή. Έβλεπα ταινίες μανιωδώς και φανταζόμουν ότι ήμουν και εγώ μέρος τους. Κατάλαβα πόσο ισχυρή μπορεί να είναι μια ιστορία, πόση αίσθηση μπορεί να προκαλέσει και πώς το να παρακολουθείς και να μοιράζεσαι αυτή την εμπειρία με άλλα άτομα σε φέρνει πιο κοντά τους. Ήθελα και εγώ να μπορώ να

προκαλέσω αυτά τα συναισθήματα στους ανθρώπους.

**Υπήρχε στήριξη από το οικογενειακό σου περιβάλλον για να κυνηγήσεις το όνειρο σου;**

Ναι, από την πρώτη στιγμή. Ίσως η οικογένεια μου ήξερε πως θα ακολουθήσω αυτή την καριέρα πολύ πριν από εμένα. Πάντα είναι στο πλευρό μου και με στηρίζουν με όποιο τρόπο μπορούν.

**Ποιες σπουδές έχεις κάνει;**

Ξεκίνησα private classes όταν ήμουν 16 χρονών με την Αθηνά Ξενίδου. Ήταν η πρώτη μου επαφή με το επάγγελμα του ηθοποιού και μου έδωσε τις βάσεις να συνεχίζω να χτίζω την τέχνη μου. Στα 20 μου αποφάσισα να κάνω ακρόαση για να μπω στο American Academy of Dramatic Arts στο Λος Άντζελες όπου και πέρασα με υποτροφία. Ήταν μια μοναδική και δύσκολη εμπειρία σε αυτή την σχολή. Πολλοί ηθοποιοί του Hollywood φοίτησαν στην Ακαδημία όπως η Anne Hathaway, Danny Devito, Paul Rudd και πολλοί άλλοι. Ο πήχης ήταν πολύ ψηλά, ο ανταγωνισμός μεγάλος και οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις των καθηγητών εξίσου πολλές. Αυτό το έντονο περιβάλλον μου έμαθε πειθαρχία και ετοιμότητα για το στιγίποτε μπορεί να μου φέρει η καριέρα μου σαν ηθοποιός. Έπειτα προχώρησα και πήρα το Bachelors μου στο Applied Arts and Media/Liberal Sciences από το Antioch University LA.

**Πόσο δύσκολο ήταν για σένα ένα νεαρό κορίτσι να καθιερωθεί στην Αμερική αφήνοντας πίσω της μία μικρή χώρα όπως είναι η Κύπρος;**

Πιστεύω πως η ιδέα είναι πιο τρομακτική από την πράξη. Ήξερα από μικρή πως θέλω να

φύγω στην Αμερική και προετοιμαζόμουν για αυτό το ταξίδι για χρόνια. Το μόνο που με φόβιζε είναι το πόσο μακριά θα ήμουν από την οικογένεια και τους φίλους μου, αλλά στην πορεία έμαθα να ζω με αυτό.

**Πες μας για την μέχρι σήμερα διαδρομή σου. (Τι έκανες, που συμμετείχες τώρα που βρίσκεσαι επαγγελματικά);**

Έκανα το ντεμπούτο μου στο θέατρο το 2014 παίρνοντας το ρόλο της Λόρι στο έργο Romantic Fools. Στη συνέχεια έκανα μια ευρωπαϊκή διαφήμιση για την MTN. Στην Αμερική έχω εμφανιστεί σε ταινίες όπως το «The Gift of the Magi» και το «Hollow Bedrooms». Το 2023 θα έχω ένα πρωταγωνιστικό ρόλο σε μια sci-fi ταινία που θα προβληθεί σε φεστιβάλ στο εξωτερικό και σε streaming services. Προς το παρόν έχω αρχίσει πρόβες για μια θεατρική παράσταση που θα ανεβεί στο Λος Άντζελες. Θα υποδυθώ ένα κύριο ρόλο στο θεατρικό «Roe» το οποίο αναβιώνει την υπόθεση Roe v. Wade για την νομιμοποίηση της επιλογής για ασφαλείς εκτρώσεις στην Αμερική.

**Ηθοποιός σημαίνει φως;**

Ο ηθοποιός έχει την υποχρέωση να φέρνει στο φως ιστορίες και τον εσωτερικό κόσμο χαρακτήρων με σεβασμό και εν συναίσθηση.

**Ποια προβλήματα αντιμετωπίζετε στο χώρο σας;**

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε είναι παρόμοια με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν άνθρωποι σε όλα τα επαγγέλματα. Παρόλα αυτά η δουλειά μας έχει την ιδιαιτερότητα όπου καλούμαστε να κινηθούμε στο χώρο με ευαισθησία και καλούμαστε να δείξουμε εμπιστοσύνη στους συνεργάτες μας, ότι θα μας σεβαστούν και θα μας προστατεύσουν. Δυστυχώς όμως υπάρχουν κάποιοι που επιλέγουν να εκμεταλλευτούν καταστάσεις και ανθρώπους. Αυτό όμως είναι κάτι που παρουσιάζεται όλο και πιο σπάνια.



# Σακχαρώδης διαβήτης



## ΔΡ. ΧΡΥΣΤΑΛΛΕΝΗ ΜΥΛΩΝΑ

Ο σακχαρώδης διαβήτης χωρίζεται στις εξής κατηγορίες:

- α) Διαβήτης τύπου 1: παρουσιάζεται λόγω καταστροφής των β-κυττάρων του παγκρέατος και οδηγεί στην παντελή έλλειψη ινσουλίνης
- β) Διαβήτης τύπου 2: παρουσιάζεται λόγω εξελικτικής μείωσης της έκκρισης της ινσουλίνης έχοντας ως υπόβαθρο την αυξημένη αντίσταση στην ινσουλίνη. (π.χ λόγω παχυσαρκίας)
- γ) Διαβήτης της Κύησης: διαγιγνώσκεται στο δεύτερο ή τρίτο τρίμηνο της κύησης.
- δ) Ιδιαίτερες μορφές Διαβήτη οι οποίες συνήθως οφείλονται σε:
  - συγκεκριμένες γονιδιακές μεταλλάξεις, όπως ο διαβήτης τύπου MODY
  - σε άλλες ασθένειες
  - σε χρήση φαρμάκων.

### Συμπτώματα και σημεία του Σακχαρώδη Διαβήτη:

Πολυουρία (πολλά ούρα), Πολυδιψία, Πολυφαγία, αυξημένο αίσθημα κόπωσης, μυϊκές κράμπες, ξηροστομία, υπνηλία, αδυναμία συγκέντρωσης, επαναλαμβανόμενες μυκητιάσεις (ιδίως της γεννητικής περιοχής), πληγές που δεν επουλώνονται είναι μερικά από τα συμπτώματα που πρέπει να μας οδηγήσουν στον γιατρό μας για εξέταση.

### Σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 ανήκουν:

- α) Υπέρβαροι ενήλικες που έχουν δείκτη μάζας σώματος άνω των 25, ( $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ) και οι οποίοι συνήθως συνδυάζουν και ένα από τους παρακάτω παράγοντες.
- β) έχουν αυξημένη τιμή σακχάρου, 100 mg/dl

-125 mg/dl, σε εξέταση αίματος που έγινε πρωί κατόπιν νηστείας.

- γ) Δεν ασκούνται και έχουν καθιστική ζωή
- δ) Γυναίκες που είχαν αναπτύξει διαβήτη κύησης ή είχαν γεννήσει παιδί που ζύγιζε περισσότερο από 4 κιλά
- ε) Έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση (ψηλότερη από 140/90 mm Hg)
- σ) Έχουν ψηλά τριγλυκερίδια, άνω των 250 ή/ και χαμηλή «καλή» χοληστερίνη (HDL)
- ζ) Γυναίκες με γνωστό σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.
- η) Άτομα που έχουν συγγενή πρώτου βαθμού που έχει διαβήτη.

### Πως τίθεται η διάγνωση του σακχαρώδη διαβήτη;

Η διάγνωση του σακχαρώδους διαβήτη στηρίζεται στην τριάδα των συμπτωμάτων πολυουρία, πολυδιψία και πολυφαγία, αλλά και στην ανεύρεση

- Α) γλυκόζης πλάσματος νηστείας ίσης ή μεγαλύτερης από 126mg/dl επιβεβαιωμένης και σε 2η μέτρηση ή
- Β) τυχαίου δείγματος γλυκόζης πλάσματος ίσης ή μεγαλύτερης από 200mg/dl επιβεβαιωμένου σε δεύτερη μέτρηση ή
- Γ) Κατά την διενέργεια καμπύλης σακχάρου μετά από χορήγηση 75 gr γλυκόζης, σακχάρου ίσου ή μεγαλύτερου από 200mg/dl

Μετά την αρχική τεκμηρίωση του σακχαρώδους διαβήτη μετράται η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) που αντανακλά τη μέση πυκνότητα γλυκόζης αίματος τις προηγούμενες 8-10 εβδομάδες. Κάθε αύξηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης κατά 1% αντιστοιχεί σε μεταβολή της μέσης πυκνότητας γλυκόζης κατά 30-35mg/dl.

Ο σακχαρώδης διαβήτης της κύησης, τίθεται με διαφορετικά κριτήρια, κατόπιν διενέργειας καμπύλης γλυκόζης στην 24h με 28h εβδομάδα κύησης.

### Σακχαρώδης διαβήτης, ένας γλυκός, σιωπηλός κίνδυνος! Γιατί;

Ο σακχαρώδης διαβήτης, ειδικά σε ασθενείς που δεν λαμβάνουν την κατάλληλη θεραπεία για να ρυθμίζουν επαρκώς το επίπεδο του ζαχάρου στο αίμα, μπορεί να προκαλέσει τα ακόλουθα:

- α) Προβλήματα όρασης μέχρι και τύφλωση .
- β) Βλάβη στη λειτουργία των νεφρών που μπορεί να φτάσει μέχρι και την ολική καταστροφή των νεφρών.
- γ) Αυξημένο κίνδυνο για στεφανιαία νόσο. (έμφραγμα μυοκαρδίου)
- δ) Αυξημένο κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια.
- ε) Υπέρταση ( αυξημένη αρτηριακή πίεση)
- σ) Στυτική δυσλειτουργία στους άντρες
- ζ) Δυσκολία στην βάδιση. Παρουσιάζεται πόνος και κράμπες στα πόδια κατά το περπάτημα.
- η) Τραύματα και πληγές στα πόδια που δύσκολα επουλώνονται.
- θ) Αυξημένο κίνδυνο για άνοια.

### Η σωστή αντιμετώπιση του διαβήτη περιλαμβάνει:

- α) Σωστή δίαιτα και διατροφή
- β) Άσκηση
- γ) Αυτοέλεγχο του ζαχάρου στο αίμα
- δ) Φαρμακευτική αγωγή
- ε) Συχνή ιατρική παρακολούθηση

Η αντιμετώπιση του διαβήτη δεν είναι μόνο φαρμακευτική! Η καλή ρύθμιση του διαβήτη είναι τρόπος ζωής!

Η Δρ. Χρυσταλλένη Μυλωνά είναι ιατρός ενδοκρινολόγος, η οποία ειδικεύθηκε στο νοσοκομείο The Chaim Sheba, Tel-Hashomer, στο Ισραήλ και έχει ειδικό ενδιαφέρον στη χρήση τεχνολογίας, στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη.



# Η έκθεση «lefkart» πραγματοποιήθηκε για τέταρτη χρονιά στη Λάρνακα

Για τέταρτη χρονιά διοργανώθηκε, πρόσφατα, η έκθεση «lefkart» από το Ίδρυμα Πολιτιστικής Δημιουργίας για Παιδιά και Νέους, Επαρχίας Λάρνακας και το Ίδρυμα Φοίβου Σταυρίδου-Αρχαία Λάρνακας με τη στήριξη του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου.

Με την έκθεση αυτή ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα «Το Λευκαρίτικο Κέντημα-Πηγή Έμπνευσης» το οποίο επιχορηγήθηκε, όπως και τις προηγούμενες χρονιές, από το Σχέδιο για τη Διατήρηση και Ενίσχυση της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς των Πολιτιστικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού. Το πρόγραμμα, όπως κάθε χρονιά, αποσκοπούσε στη μετάδοση του συνόλου των πληροφοριών του λευκαρίτικου κεντήματος ως πηγή έμπνευσης για τους νέους και απευθυνόταν στους καθηγητές της Μέσης Γενικής και Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης. Μέσα από σεμινάρια τα οποία επικεντρώθηκαν στην ιστορική εξέλιξη του λευκαρίτικου κεντήματος και στη δυνατότητα χρήσης των στοιχείων του στις εφαρμοσμένες τέχνες, καθηγητές και μαθητές μελέτησαν το ιστορικό πλαίσιο του Λευκαρίτικου Κεντήματος και τα μοτίβα του με σκοπό να δημιουργήσουν έργα τέχνης εμπνευσμένα από αυτό.

Η έκθεση «lefkart» αποτελεί την ολοκλήρωση του προγράμματος. Συνολικά εννιά σχολεία της Μέσης Εκπαίδευσης λαμβάνουν μέρος στην έκθεση και παρουσιάζουν έργα των μαθητών τους, που βασίστηκαν στην ιδέα του Λευκαρίτικου κεντήματος έτσι όπως μεταφέρθηκε από τους εκπαιδευόμενους / εκπαιδευτές καθηγητές τους. Φέτος, για πρώτη φορά, η έκθεση πραγματοποιείται στο κέντρο Λαϊκής Δημιουργικότητας του Δήμου Λάρνακας που στεγάζεται στο Πολυχώρο Δημιουργικότητας και Πολιτισμού (Πρώην Λέσχη Λάρνακας – Οικία Ματτέι). Η επιλογή αυτή βασίστηκε στη συνύπαρξη των έργων τέχνης των μαθητών με τα εργαστήρια Λαϊκών Τεχνών που στεγάζονται στον εν λόγω χώρο.

Το Ίδρυμα Πολιτιστικής Δημιουργίας για Παιδιά και Νέους, Επαρχίας Λάρνακας και το Ίδρυμα Φοίβου Σταυρίδου-Αρχαία Λάρνακας μέσα από δράσεις, όπως το πρόγραμμα «Το Λευκαρίτικο Κέντημα-Πηγή Έμπνευσης» και την έκθεση «lefkart», αποσκοπούν στην διάδοση και προβολή της ιστορίας, των παραδόσεων και του πολιτισμού, δημιουργώντας συνειδήσεις ταυτότητας στους νέους.







**ΜΟΥΣΙΚΗ**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 02/02, 7:30 Μ.Μ.  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ**

Συμφωνική Ορχήστρα Κύπρου  
Οικογενειακή παράσταση  
«Orchestra4all 3  
Ο Καραγκιόζης πάει συναυλία»  
Ιδέα / ενορχήστρωση: Άλκης Μπαλτάς  
Μαέστρος: Άλκης Μπαλτάς  
Θέατρο Σκιών «Ανεμοδούρας»: Θοδωρής και  
Μπάμπης Κωστιδάκης  
Είσοδος €7 (δωρεάν για άτομα με αναπηρίες)  
Εισιτήρια ηλεκτρονικά από: [www.cyso.org.cy](http://www.cyso.org.cy)

**ΘΕΑΤΡΟ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 06/02, 11:00 Π.Μ.  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ**

Παιδική παράσταση «Ο Μεταξούλης»  
Σκηνοθεσία: Ανδρέας Μακρής  
Είσοδος €12  
Εισιτήρια από: [www.soldoutticketbox.com](http://www.soldoutticketbox.com)  
& κατάστημα Stephanis

**ΔΙΑΛΕΞΗ**

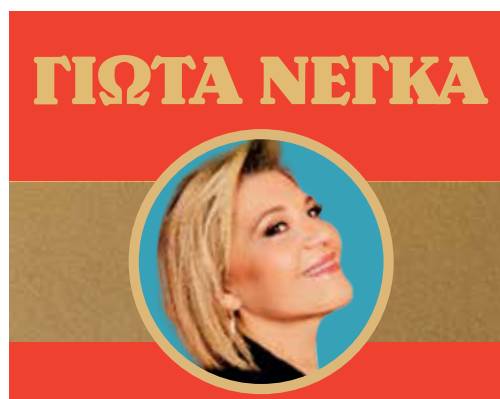
**ΤΡΙΤΗ 08/02, 7:00 Μ.Μ.  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΣ»  
ΖΗΝΩΝΕΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

Διάλεξη με θέμα: «Διδάγματα της έννοιας της πιθανότητας εν καιρώ πανδημίας»  
Εισηγητής: Δρ Νίκος Στυλιανού, Ειδικός Επιστήμονας Έρευνας, Τμήμα Κλασικών Σπουδών και Φιλοσοφίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου  
Είσοδος ελεύθερη

**ΜΟΥΣΙΚΗ**

**ΠΕΜΠΤΗ 10, 8:00 Μ.Μ.  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ**

Συναυλία «Γιώτα Νέγκα – Τραγουδώντας την Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου»  
Καλλιτεχνική διεύθυνση:  
Λίνα Νικολακοπούλου  
Είσοδος €20 / Εισιτήρια από:  
[www.tickethour.com.cy](http://www.tickethour.com.cy), & ACS Courier



**ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 14/02, 8:30 Μ.Μ.  
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΑΛΑ**

Κινηματογραφική Λέσχη  
Λάρνακας-Αμμοχώστου  
Προβολή ταινίας  
Είσοδος ελεύθερη  
Πληροφορίες: [www.larnakacinema.com](http://www.larnakacinema.com)

**ΜΟΥΣΙΚΗ**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18, 8:00 Μ.Μ.  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ**

«Ο Στέφανος Κορκολής ερμηνεύει  
Μίκη Θεοδωράκη»  
Πιάνο / ερμηνεία: Στέφανος Κορκολής  
Ερμηνεία τραγουδιών: Σοφία Μανουσάκη  
Είσοδος €20  
Εισιτήρια από: [www.tickethour.com.cy](http://www.tickethour.com.cy)  
& ACS Courier

**ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 23/02, 7:30 Μ.Μ.  
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΑΛΑ**

«Τριλογία Ψυχής»  
Στίχοι / σενάριο: Μαρία Χατζηναυξέντη  
Σκηνοθεσία / καλλιτεχνική επιμέλεια:  
Μόνικα Μελέκη  
Μουσική επιμέλεια / Διεύθυνση Χορωδίας:  
Ανδρέας Γερολέμου  
Είσοδος €10



**ΘΕΑΤΡΟ**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 23/02, 8:30 Μ.Μ.**

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ**  
Θεατρικός Οργανισμός Κύπρου – Νέα Σκηνή  
«1984» του Τζορτζ Όργουελ  
Διασκευή: Ρόμπερτ Άικ και Ντάνκαν Μακμίλαν  
Σκηνοθεσία: Λέανδρος Ταλιώτης  
Είσοδος: €12 & €6 (για άνεργους,  
συνταξιούχους, πολύτεκνους,  
άτομα κάτω των 25 ετών)  
Εισιτήρια μόνο ηλεκτρονικά  
από: [www.thoc.org.cy](http://www.thoc.org.cy)

**ΜΟΥΣΙΚΗ – ΧΟΡΟΣ - ΘΕΑΤΡΟ**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/02, 8:00 Μ.Μ.  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ**

«Παλιά μου πόλη Λάρνακα  
Αναμνήσεις από τα παλιά»  
Μια ιστορική, θεατρική, μουσικοχορευτική πα-  
ράσταση βασισμένη στις ρίζες και  
την παράδοση μας με τον Πολιτιστικό  
Όμιλο Αράδιππος – Καροτσέρης.  
Σκηνοθεσία / χοροδιδασκαλία:  
Αντώνης Αβραάμ  
Κείμενο: Άννα Αβραάμ  
Είσοδος €10  
Εισιτήρια από: [www.tickethour.com.cy](http://www.tickethour.com.cy)  
& ACS Courier

**ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 28/02, 8:30 Μ.Μ.  
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΑΛΑ**

Κινηματογραφική Λέσχη  
Λάρνακας-Αμμοχώστου  
Προβολή ταινίας  
Είσοδος ελεύθερη  
Πληροφορίες: [www.larnakacinema.com](http://www.larnakacinema.com)





# Γράμματα στην Έθελ



Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Αγαπημένη μου,

«Το σκουπίδι μου, ο θησαυρός του αλλουνού» λέει μια σοφή ρήση. Την έχεις ακούσει αυτή την έκφραση Έθελ;

Η αλήθεια είναι ότι δυσκολεύτηκα πολύ να αποχωριστώ την παλιά μου θερμάστρα. Δεν θυμάμαι πόσα χρόνια περάσαμε παρέα, όμως θυμάμαι πολύ καλά πως μας κρατούσε ζεστούς τους χειμώνες. Ο Ηλίας επέμενε πως «τα είχε φάει τα ψωμιά της». Ανάμεσα στα επιχειρήματά του δεν παρέλειψε να αναφερθεί στον εκνευριστικό ήχο που έκανε η συγκεκριμένη η θερμάστρα χαλαζία όταν γυρνούσε από τη μια μεριά στην άλλη αλλά και στο πλαστικό μικρό κομμάτι που της έλειπε στο πίσω μέρος και το οποίο την καθιστούσε αυτομάτως παλιά και ακαλαίσθητη. Η τύχη της αγαπημένης μου θερμάστρας είχε προδιαγραφεί και το μόνο που απέμενε ήταν να αποδεχτώ εγώ «το τέλος μιας εποχής».

Ένας μοντέρνος θερμοπομπός εισέβαλε μια κρύα μέρα του Νοέμβρη στο σπίτι μας. Ο Ηλίας τον κουβάλησε δηλαδή στα δύο του χέρια τόσο προσεκτικά λες και ήταν κανένα βρέφος. «Είναι εξοπλισμένος με ροδάκια και τηλεχειριστήριο», μου δήλωσε γεμάτος καμάρι. Δεν σου κρύβω πως καθόλου δεν ενθουσιάστηκα, μάλλον πανικοβλήθηκα. Άλλο ένα κοντρόλ και άλλα τόσα κουμπάκια! Ευτυχώς που δεν έχει κωδικό, σκέφτηκα. Αχ Έθελ... Έχουν γίνει όλα τόσο πολύπλοκα... Τρέχει η ρημάδα η τεχνολογία και όσο και να προσπαθώ δεν μπορώ να την φτάσω!

Με τον καιρό άρχισα να συνηθίζω τον θερμοπομπό, που πράγματι αποδίδει εξαιρετικά οφείλω να παραδεχτώ, εντούτοις η παλιά μου θερμάστρα παρέμενε ακόμη στη θέση της. Δεν μου έκανε καρδιά να την αποχωριστώ. Το αποφάσιζα τη μια στιγμή και την αμέσως επόμενη αναιρούσα την απόφασή μου. Χθες που λες ενώ απολάμβανα τον πρώτο καφέ της ημέρας, διάβαζα ένα διήγημα του Αυγούστου Κορτώ που αφορούσε στο θέμα της απαλλαγής από άχρηστα ή ακρείαστα αντικείμενα. Ο τρόπος που ο συγγραφέας ξεδίπλωνε τις σκέψεις του με βοήθησε να βάλω σε μια τάξη και σειρά τις δικές μου σκέψεις. Μεταξύ άλλων ανέφερε χαρακτηριστικά «το λυτρωτικό αίσθημα ελευθερίας από τα δεσμά των αντικειμένων». Οπλίστηκα που λες τότε και εγώ με κουράγιο. Ντύθηκα, πήρα την θερμάστρα μου αγκαλιά και κατέβηκα στην πιλοτή της πολυκατοικίας. Με ευλαβικές κινήσεις την τοποθέτησα σε περίοπτη θέση. Την ευχαρίστησα νοερά για όλα τα χρόνια που περάσαμε μαζί και της ευχήθηκα καλή συνέχεια. Περιττό να σου πω πως όταν κατέβηκα λίγο αργότερα να πάω για βόλτα τα σκυλιά, η θερμάστρα μου είχε ήδη κάνει φτερά.

Ένα χαμόγελο σχηματίστηκε στο πρόσωπό μου. Έκανα εικόνα τον άνθρωπο που βρήκε την θερμάστρα μου. Το δικό του χαμόγελο ικανοποίησης. Τις ενέργειες για να την μεταφέρει στο δικό του χώρο, τη χαρά του όταν ανακαλύπτει πως η συσκευή λειτουργεί παρά το μουρμουρητό που κάνει όταν γυρνάει δεξιά και αριστερά, αλλά και το κομματάκι πλαστικό που της λείπει στο πίσω μέρος. Σίγουρα ο άνθρωπος αυτός θα αισθάνθηκε τυχερός, θα του έφτιαξα τη μέρα. Το πιο σημαντικό όμως ήταν ότι η θερμάστρα μου θα του πρόσφερε μια ζεστασιά τα κρύα βράδια του χειμώνα. Η σκέψη αυτή με χαροποίησε. «Το σκουπίδι το δικό μου, θησαυρός του αλλουνού»! Αχ Έθελ. Εύχομαι τη νέα χρονιά να μπορέσω να ξεφορτωθώ ό,τι δεν χρειάζομαι. Να βρω τη δύναμη να αποχωριστώ όλα όσα δεν έχω πραγματικά ανάγκη και να τα χαρίσω σε ανθρώπους που θα τα κοιτάνε λες και είναι όντως θησαυρός...

Να ντύνεσαι καλά και να προσέχεις.

Σε φιλώ

ΙΠ

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.

# Άστρα να πάνε

Με την ΑΣΤΕΡΩ ΟΥΡΑΝΟΚΑΤΕΒΑΤΟΥ



## ΚΡΙΟΣ

Είτε μαδάς τη μαργαρίτα είτε δεν τη μαδάς, μην περιμένεις να σου δώσει απαντήσεις. Αναποφάσιτος είσαι Κριάρι μου και οι εξελίξεις θα σε προλάβουν αν δεν ενεργήσεις σύντομα...σύντομα όμως, πριν αναφωνήσεις "σάστα τζι'εγύρασι!"



## ΤΑΥΡΟΣ

Μετά από πολλά ευτράπελα, η τύχη σου που μπορεί να γυρίσει αν βάλεις λίγο το κεράκι σου...να γυρίσει όμως και σελίδα και να βγάλεις από τη ζωή σου ανθρώπους που αποδεδειγμένα επηρεάζουν τις αποφάσεις σου όχι και τόσο ορθά...ειδικά τζείνον τον μαντράχαλο που πίνεις τζιαι νερό στο όνομα του.



## ΔΙΔΥΜΟΙ

Αγκαλιτσες και φιλάκια, χαρούλες, καρδούλες...Έρωσ! Η γνωριμία των Χριστουγέννων έχει καρποφορήσει και δεν συμμαζεύεσαι. Να χαρείς τον έρωτα σου, το αξίζεις μετά από εκείνη την απογοήτευση που σε ταλαιπώρησε για πολύ καιρό...ατε τζιαι με βέρα στο δεξί σύντομα!



## ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Η καλοσύνη σου και η καλή σου πρόθεση να δανείσεις κάποιο σεβαστό ποσό σ'ένα φίλο, τώρα σ'εχουν βάλει σε μπελάδες γιατί έχεις μείνει πίσω από κάποιες δικές σου υποχρεώσεις. Να σου πω να τα κλαψεις;...μαλλον δανεικά τζι'αγύριστα. !



## ΛΕΩΝ

Η διορατικότητα σου και η σωστή σου παρέμβαση θα αποτρέψει μια κατάσταση από το να εξελιχτεί δυσάρεστα και αυτό θα εκτιμηθεί δεόντως από τον περίγυρο σου.



## ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Του φρονίμου τα παιδιά, πριν πεινάσουν, μαϊρεύκουν...ξέρεις το; Ένα βουνό υποχρεώσεις που έπρεπε να έχεις προβλέψει και να τακτοποιήσεις έβαλες τες κάτω που το χαλί. Τώρα, τα θκιο σου πόθκια σ'ένα παπούτσι!



## ΖΥΓΟΣ

Αναλώνεσαι σε πολλές γνωριμίες και δεν επικεντρώνεσαι στον στόχο σου δίνοντας λάθος εντυπώσεις. Στο τέλος θα χάσεις τα αυγά τζιαι τα πασχάλια τζιαι μετά τρέχα γύρευκε. Σοβαρέψου!



## ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Θα σου ζητήσουν να δώσεις τη συμβουλή σου για ένα θέμα που δεν σε αφορά. Η γνώμη μου; Να το αποφύγεις ευγενικά για να μη βρεις τον μπελά σου. Την υγεία σου να προσέξεις, τη μασκούλα σου να φοράς για καλό τζιαι για κακό.



## ΤΟΞΟΤΗΣ

Έμφανίζονται κάποιες ευκαιρίες όσον αφορά τα οικονομικά και αφορούν νέες συμφωνίες στα επαγγελματικά. Δεν θέλει σκέψη το πράγμα...να βάλεις την πλαθκιά σου με την όρεξη σου...τζιαι μετά να το γιορτάσεις.



## ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Κάποια συνάντηση με πρόσωπο από το παρελθόν θα σου τα φέρει όλα μπρούμouττα. Εκείνη η ψυχή που δέθηκες παλιά μαζί της, ξανακάνει την εμφάνιση της και ταράζει τα λιμνάζοντα νερά. Ίσως τώρα οι συγκυρίες να ευνοούν και τους δυο σας. Όρμα!



## ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Κάποιοι ψίθυροι φτάνουν στ'αφτιά σου και έτσι είσαι προετοιμασμένος για το τι θα ακολουθήσει. Την πανοπλία σου γυάλισε για να είσαι έτοιμος. Κάποια χρήματα που περίμενες να πάρεις στο μέσο του χρόνου σε βρίσκουν τώρα και σκέφτεσαι να τα ξοδέψεις για την αφεντιά σου.



## ΙΧΘΥΕΣ

Η τόλμη και γοητεία σου σε κάνουν όπως τον Ρίτζ ένα πράμα...εγώ να προσθέσω και την εξυπνάδα σου που δεν αφήνει ασυγκίνητο το άτομο που ενδιαφέρει και θα σου το δείξει. Χαρά πάνω σου!





## *Αποθανάτισε την τέλεια στιγμή...*

Το The House of Selfie σας παρέχει μια πραγματικά μοναδική εμπειρία.  
Με πολλαπλά δωμάτια και τοίχους με διάφορα θέματα  
θα φύγετε με ένα φωτογραφικό άλμπουμ που δεν μοιάζει με κανένα άλλο.

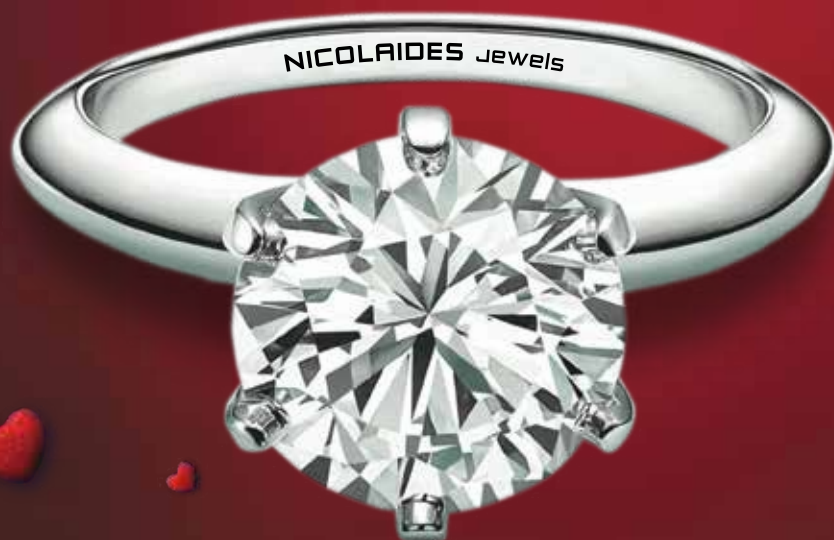
Ο ιδανικός τόπος για Influencers, Πάρτυ Γενεθλίων, Hen Nights & Επαγγελματικές  
Φωτογραφίσεις. Ελάτε να βγάλετε την καλύτερη σας selfie.



Παραγγείλετε το δικό σας Photo Explosion Box  
για την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου.

ΕΡΜΟΥ 30, ΛΑΡΝΑΚΑ | Τ. 24 620 002 | Email: [studiology2020@gmail.com](mailto:studiology2020@gmail.com)





**NICOLAIDES**  
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

