



**FREE PRESS**

ΑΝΤΡΗ '22

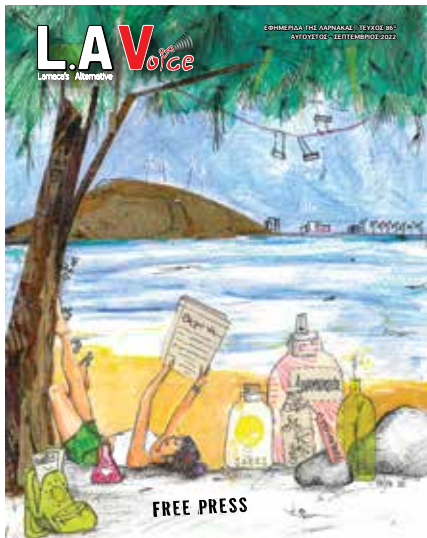
# My Rewards

**Earn rewards  
with the McDonald's™ App!**



**Download now!**





Η Άντρη Χριστοφίδη από τη Λάρνακα σπούδασε ζωγραφική στην Ακαδημία Καλών Τεχνών Ρώμης και συνέχισε τις μεταπτυχιακές σπουδές της στο Manchester Metropolitan University Αγγλίας όπου παρακολούθησε το MA Art As Environment. Σήμερα διευθύνει και διδάσκει ζωγραφική στον δικό της ειδικά διαμορφωμένο χώρο, για την φιλοξενία μικρών παιδιών που θέλουν να γνωρίσουν την ζωγραφική, καθώς επίσης και σε μεγαλύτερες ηλικίες που θέλουν να εξελιχθούν και να προετοιμαστούν για καλλιτεχνικές σπουδές. Ως Περιβαλλοντικός Καλλιτέχνης δημιούργησε την σειρά παιδικών εργαστηρίων «Έχω μια ιδέα» Οικολογικό Εργαστήρι - Χειροποίητες Κατασκευές. Έχει πραγματοποιήσει μια ατομική έκθεση ζωγραφικής και τρεις ατομικές οικολογικού κοσμήματος στην Κύπρο, καθώς επίσης έχει λάβει μέρος σε ομαδικές εκθέσεις σε Κύπρο, Ιταλία και Αγγλία με την πιο πρόσφατη συμμετοχή της στην 2η Biennale Larnacas 2022.

Email: andrychristofidi@gmail.com

## ΘΕΜΑΤΑ



6

Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ  
ΝΙΚΟΛΑΣ ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ

8

ΑΓΑΠΗ ΟΧΙ ΛΑΣΠΗ!

10

ΛΑΡΝΑΚΑ, ΕΝΑΣ ΥΔΑΤΙΝΟΣ  
ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΣΠΟΡ  
ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

24

ΠΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ  
ΣΩΣΤΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

# SOUTH COAST

---

## SPECIALTY COFFEE

Our mission is to offer the best possible product in every category on our menu. For this aim we have had an extensive search of the market to identify our partners. We are strong believers in the philosophy of specialty coffee where the aim is not only to offer the best quality coffee to our customers, but the respect and empowerment of all involved, from the farmer to the barista, until a perfect cup of coffee reaches the coffee drinker.

We are also committed in the empowerment of the local business model and for this we chose to partner with IceLab gelateria for our ice cream sector and with Chocoland for our pastry sector.

The combination of BEST COFFEE and BEST LOCATION in town should not leave anyone indifferent. Join us at any time of the day for an extraordinary coffee experience.



☎ 24 656647

📍 Makenzy Beach, Larnaca, Cyprus, 6028

✉ info@southcoast.com.cy 🌐 http://southcoast.com.cy

📌 South Coast Specialty Coffee

## 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@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 Παλαιόλογου, 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

# Ανασύνταξη θα πει και ανασυγκρότηση δυνάμεων

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Και τώρα κεφάλια ψηλά για άλλες προκλήσεις.

Λίγο πριν το άνοιγμα των σχολείων και την επιστροφή των περισσότερων πίσω στις εργασίες και την ρουτίνα της καθημερινότητας τους, η περίοδος αυτή προσφέρει σε όλους την ευκαιρία για σημαντικές αλλαγές.

Ήρθε λοιπόν ο καιρός να κρατήσουμε τα καλά και να αφήσουμε πίσω όσα πια δεν μας κάνουν.

Ρούχα που πάλιωσαν η μας μίκρυναν, σχέσεις που δεν μας ταιριάζανε και οτιδήποτε χρήζει αλλαγής προς το καλύτερο είναι αυτή η περίοδος ιδανική.

Αλλά-ζω θα πει ζω και το χρωστάμε στον εαυτό μας. Νέοι στόχοι, διάφορες ιδέες, φρέσκια διάθεση μετά την απαραίτητη καλοκαιρινή ανάπαυλα, καινούργιες περιπέτειες, είναι πολλά αυτά που μας περιμένουν να τα κατακτήσουμε και να τα απολαύσουμε.

Ξεκινάμε λοιπόν να βάζουμε σε τάξη τις προτεραιότητες μας για να φτιάξουμε ένα νέο πίνακα με τα θέλω μας. Εμείς έχουμε τον καμβά μαζί με τα πινέλα. Σειρά έκουσε τα χρώματα που θα επιλέξουμε να χρησιμοποιήσουμε ώστε να γίνει φωτεινό το έργο που θέλουμε να δημιουργήσουμε, για να αποκτήσει καλύτερη ποιότητα η ζωή μας!



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.



Sylvia Terzi R.B.S (Sen. T.), I.S.T.D.

# School of Ballet

20 years

- ΜΠΑΛΕΤΟ
- ΣΥΓΧΡΟΝΟ
- ΜΟΝΤΕΡΝΟ
- ΧΙΠ-ΧΟΠ
- BREAK-DANCE

Άρχισαν οι εγγραφές  
Έναρξη μαθημάτων 05/09/22

- Ειδικά τμήματα για παιδιά από 3 ετών
- Ειδικά τμήματα για επαγγελματίες
- Προετοιμασία παιδιών για εισαγωγή σε ανώτερες σχολές του εξωτερικού
- Αναγνωρισμένες εξετάσεις από εξεταστές του εξωτερικού (R.B.S, I.S.T.D)
- Ειδικευμένοι διπλωματούχοι χοροδιδάσκαλοι
- Σεμινάρια με διακεκριμένους χοροδιδάσκαλους του εξωτερικού
- Κάθε χρόνο τα παιδιά λαμβάνουν μέρος στην ετήσια παράσταση

Σύλβια Τερζή: **99344008**

Η ΣΧΟΛΗ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ RUSSIAN BALLET SOCIETY ΚΑΙ ΤΟΥ IMPERIAL SOCIETY OF TEACHERS OF DANCING ΚΑΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΚΥΠΡΟΥ

MEMBER AND ACCREDITED SCHOOL OF THE RUSSIAN BALLET SOCIETY, UK.  
THE RUSSIAN BALLET SOCIETY IS A VALIDATED MEMBER OF THE COUNCIL OF DANCE EDUCATION AND TRAINING, UK.  
THE RUSSIAN BALLET SOCIETY QUALIFICATIONS ARE OFQUAL ACCREDITED WHICH MEANS THAT THEY CONTRIBUTE UCAS POINTS FOR ENTRY INTO UNIVERSITY.



Σύνδεσμος Χορού Κύπρου  
CYPRUS DANCE ASSOCIATION

Λιβάδια: Γρηγόρη Αυξεντίου, 7060 (Κτήριο Centro) / Ξυλοτύμπου: Ζαχαρία Σπύρου 28, 7510 / Σύλβια Τερζή: 99344008  
email: [terzisylvia@gmail.com](mailto:terzisylvia@gmail.com) - [www.sylviaballet.com](http://www.sylviaballet.com)

# Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΣ ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ (1908-1993)

Γράφει ο **ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ**

Γεννήθηκε στο Κίτι . Πατέρας του ο Ευστάθιος και μητέρα του η Σταυρινή.

Από νεαρή ηλικία είχε έφεση στη μάθηση. Τον επέλεξε ο Μητροπολίτης Νικόδημος Μυλωνάς για να φοιτήσει στο Παγκύπριο Ιεροδιδασκαλείο. Παράλληλα με τη φοίτηση του υπηρετούσε και στη Μητρόπολη Κιτίου ως καλόγερος και ψάλτης. Τα καλοκαίρια υπηρετούσε στο Μοναστήρι Σταυροβουνίου.

Υπήρξε αθλητής στο λιθάρι και αρχηγός της ποδοσφαιρικής ομάδας του Παγκύπριου Ιεροδιδασκαλείου. Απο το αρχείο του Γ.Σ.Ζ. βλέπουμε ότι συμμετείχε σε αγώνες μαζί με την ομάδα της ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΕΡΓΑΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ (1930). Επίσης αλληλογραφεί υπογράφοντας σαν αρχηγός της ποδοσφαιρικής ομάδας του Παγκύπριου Ιεροδιδασκαλείου (1928).

Ο Πεζοπορικός Λάρνακας, θέλοντας να ετοιμάσει ποδοσφαιριστές από ομάδες της επαρχίας διοργάνωσε τον Ιούνιο του 1932 σχετικό πρωτάθλημα. Στον τελικό έπαιξαν οι ομάδες της Τερσεφάνου και των Λειβαδιών. Νίκησε η Τερσεφάνου με 1-0. Στην ομάδα έπαιξε και ο Νικόλας.

Τελειώνοντας το Ιεροδιδασκαλείο δυσκολεύτηκε να διοριστεί, αφού οι Άγγλοι δεν διόριζαν εύκολα δασκάλους, απόφοιτους του Ιεροδιδασκαλείου. Για 25 χρόνια εργάστηκε σε οδικά έργα.

Δίδαξε στην Αστική Σχολή Λάρνακας , στο Δημοτικό Καλογερά. Οι μαθητές του τον θυμούνται ως ικανότατο εκπαιδευτικό.

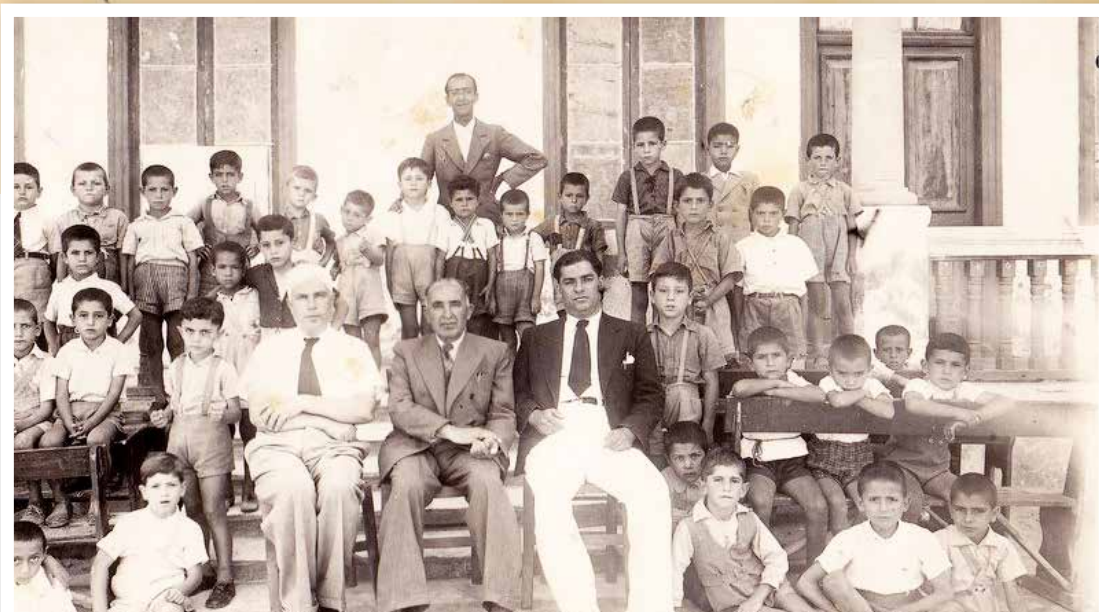
Στο χωριό ήταν αγαπητός για τις συνεχείς συμβουλές που έδινε στον κόσμο και για τη διοργάνωση αθλητικών παιγνιδιών και την εκφώ-

νηση ομιλιών στις εθνικές επετείους.

Προσωπική μου μαρτυρία είναι η εξής. Όταν δούλευα στην Λαϊκή Τράπεζα ( μέχρι το 1990) στη Λάρνακα, ο Νικόλας είχε πια αφυπηρετήσει και κατοικούσε στη Λευκωσία. Κάθε Πέμπτη ερχόταν με το λεωφορείο και συζητούσαμε διάφορα θέματα. Σε όλα ήταν μέσα. Ατελείωτες απόψεις και με λόγο μεστό και σίγουρο. Κάτοχος της γλώσσας αλλά και των θεμάτων που ταλάνιζαν τότε την Κυπριακή κοινωνία. Δωρική εμφάνιση και έκφραση.

Φόρος τιμής σ'ένα άτομο της πολύ παλιάς σχολής, από αυτούς που άφησαν το στίγμα τους σε γενέες μαθητών.

Πληροφορίες από το αρχείο του Γ.Σ.Ζ. και το βιβλίο του Κίκη Ν.Λαζαρίδη «ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΟΥ», 2011.



# Oh my Cod!

fish and more



Ήταν το 1979 όταν ο Μιχάλης και η Αθηνά από την Αμμόχωστο αποφάσισαν να ανοίξουν το πρώτο μαγαζί Fish and Chips στην Αγγλία με την ονομασία Micks Fish Bar. Με την σκληρή δουλειά τους και την ποιότητα του φαγητού τους κατάφεραν να γίνουν γνωστοί, ενώ στην επιχείρησή μπήκαν στην συνέχεια και τα παιδιά τους



Το 1985 η αγάπη τους για την Κύπρο τους έκανε να επιστρέψουν πίσω στο νησί. Δυο χρόνια αργότερα πήγαν πίσω στην Αγγλία όπου συνέχισαν με την ίδια αγάπη να προσφέρουν στους πελάτες τους εξαιρετικό φαγητό. Ένα πρόβλημα υγείας του ιδιοκτήτη στάθηκε αφορμή να σταματήσει ο ίδιος να δουλεύει όμως την παράδοση συνέχισαν τα παιδιά τους η Ξένια ο Βάσος και η Φλώρα. Με την εμπειρία και τις συμβουλές των γονιών τους τα τρία αδέρφια πέτυχαν να εξελίξουν την επιχείρησή τους και κατάφεραν να κερδίσουν διάφορους τοπικούς διαγωνισμούς ως το καλύτερο Fish and Chips Shop της περιοχής τους.

Το 2018 το M&A Fish bar πέρνει το βραβείο του Trip Advisor ως ένα από τα 10% καλύτερα εστιατόρια της χρονιάς παγκόσμια. Μία πολύ σημαντική διάκριση.

ΤΟ 2020 αποφάσισαν να ανοίξουν δικό τους κατάστημα στην Κύπρο ένα όνειρο που πραγματοποιήσαν πριν μερικούς μήνες. Η οικογενειακή παράδοση σε χώρους εστίασης που ξεκίνησε από τον παππού Βάσο Βαρωσιώτη (ψαροταβέρνα Βαρωσιώτης) μετά με τους γονείς τους συνεχίζεται με επιτυχία από με την νέα γενιά της οικογένειας.

Η Ξένια και ο Βάσος ξεκίνησαν τη νέα επιχείρησή τους τον Απρίλιο 2022 στη Λάρνακα, Oh my cod fish and more, προσφέροντας αυθεντικά fish and chips, τραγανές γαρίδες, καλαμάρι, ψάρια σχάρας, μπιφτέκια για σαλάτες και άλλα!!!

Βρίσκεται στο δρόμο Αγίας Φανερωμένης 75Α απέναντι από το Δημοτικό Σχολείο του Αγίου Λαζάρου και το Πρώην Κοινοτικό Κέντρο σε μία όμορφη περιοχή της πόλης.



oh my cod



oh\_mycod\_cy

Αγίας Φανερωμένης 75Α, τηλ. 24 624164

It was 1979 when Michael and Athina from Famagusta, decided to open their first fish and chip shop with the name Micks fish bar, in Clacton on Sea, Essex UK.

With adamant hard work, quality food and great service, the business quickly became famous in the area, hence the help of the children with the business.

In 1985 their love for Cyprus made the family come back to the island. Two years later they had returned to the UK where they had again restarted their love to offer their customers the quality food.

Due to a health problem, Michael had to stop work. This had not stopped the business as there 3 children, Xenia, Vasso and Flora helped their mother save the fish shop and keep the tradition going. In fact not only did they keep the shop running but had also managed to keep the quality, service and a touch of a modern insight was added. Always with the advice of their parents!

The newest Fish shop in Clacton on sea, M&A Fish bar since 1979 had received various local awards as the best fish and chip shop in the area.

In 2018 trip adviser had awarded the shop as the top 10% best restaurants worldwide. A very well deserved award!

In 2020 the decision to open their own Fish shop had started the journey.

The family tradition in catering business had started from the grandparents, Vassos Varosiotis (Varosiotis fish tavern) after with the success of the parents and now the new generation of the family.

Xenia and Vasso started the new business (April 2022) in Larnaca, Oh my cod fish and more, offering authentic fish and chips, crispy prawns, kalamari, grilled fish, salads burgers and more!!!



# Η πρώτη μελέτη που μέτρησε την Πολιτική “Λάσπη” στην Κύπρο!

ΜΕΛΕΤΗ-ΕΡΕΥΝΑ: **ΝΙΚΟΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ** για την εφημερίδα L.A Voice

ΦΩΤΟ: FREE DOWNLOAD FROM PIXABAY

Μετά την τοποθέτηση των κομμάτων σε σχέση με τους υποψήφιους στις εκλογές του 2023, πρόσφατη έρευνα, που διεξήχθη στην Κύπρο, επικεντρώθηκε σε συγκεκριμένο μοντέλο, το οποίο έχει βραβευτεί στο 7ο Διεθνές Συνέδριο Διοίκησης, Εκπαίδευσης και Καινοτομίας, στο Πανεπιστήμιο Greenwich του Λονδίνου, τον Απρίλιο του 2019. Σύμφωνα με το μοντέλο CIS (Create, Inform, and Support), ένας πολιτικός “παίκτης” χρειάζεται να έχει τρεις βασικές δεξιότητες: (1) την ικανότητα να Δημιουργεί, (2) την ικανότητα να Ενημερώνει, και (3) την ικανότητα να Υποστηρίζει. Με βάση αυτό το μοντέλο, η έρευνα επικεντρώθηκε σε διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν μια πολιτική εκστρατεία. Μεταξύ αυτών των παραγόντων, για πρώτη φορά στην Κύπρο, εξετάστηκε και ο παράγοντας “λάσπη”, ένα στοιχείο το οποίο, επτά μήνες πριν τις εκλογές, έχει “εγκατασταθεί” σε καθημερινή βάση.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι στην πολιτική, μια τέτοια ανήθικη τακτική, υπήρχε πάντα, με σωρεία κατηγοριών και λασπολογίας ανά το παγκόσμιο. Το ίδιο και στη δημοσιογραφία, με πολλά ΜΜΕ να καταγράφουν αμέτρητα παραδείγματα κατά τη διάρκεια της λειτουργίας τους. Γι’ αυτό και στόχος της μελέτης αυτής, ήταν να εξεταστεί κατά πόσο η “ευφάνταστη” λάσπη που πετούσε ένας πολιτικός στην εποχή της τηλεόρασης, του ραδιοφώνου, της έντυπης εφημερίδας και των συγκεντρώσεων (τότε που υπερίσχυαν οι δημόσιοι λόγοι), με στόχο πάντα να πληγώσει το πλεονέκτημα του αντιπάλου του, συνεχίζει να έχει αποτέλεσμα ή κατά πόσο αυτό αποτελεί παρελθόν, ως αποτέλεσμα του άμεσου λόγου που έχει πλέον ο κάθε πολίτης.

Η απάντηση στη σημερινή εποχή, τόσο στον υπόλοιπο κόσμο, όσο και στην Κύπρο (με την έρευνα να το επιβεβαιώνει), είναι “όχι”. Τα ΜΚΔ έχουν αλλάξει τη σκέψη του μέσου ψηφοφόρου, ο οποίος, συχνά παίρνει το μέρος αυτού που δέχεται τη λάσπη. Βλέπουμε δηλαδή έναν πιο συνειδητοποιημένο ψηφοφόρο, ο οποίος δύσκολα πλέον καλοουπώνεται. Ειδικά η νεότερη γενιά, η οποία δεν χαρακτηρίζεται από ιδεολογικό φανατισμό αλλά από έγνοια για την ύπαρξη της ίδιας της γης και του μέλλοντος της κοινωνίας.

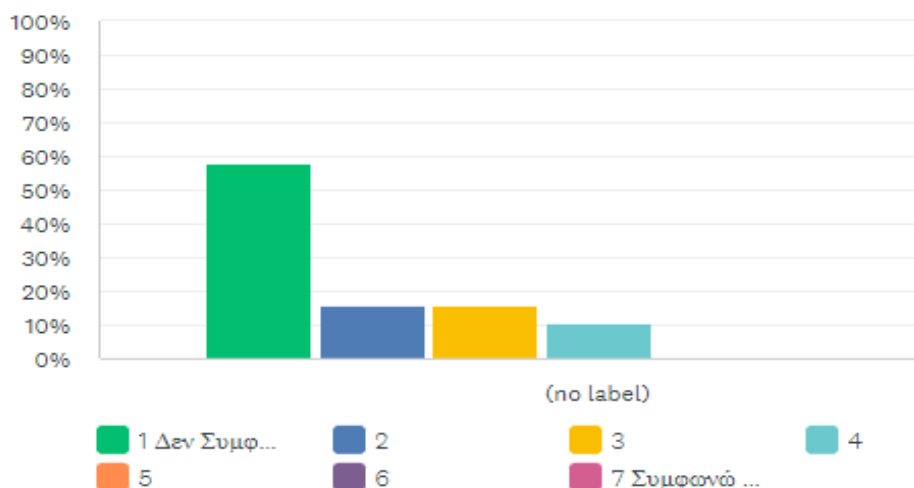
## Το αποτέλεσμα της Έρευνας (Σχεδιάγραμμα 1)

Σύμφωνα με το Σχεδιάγραμμα 1, (και στην Κύπρο, φαίνεται ότι η “Λάσπη”, ως πολιτικό “εργαλείο” ενός πολιτικού ή ενός επιτελείου, δεν

αποφέρει κάποιο σημαντικό αποτέλεσμα. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν καθαρά την πολύ χαμηλή απόδοση της, με το συνολικό επίπεδο κλίμακας της κοινής γνώμης να μην υπερβαίνει το συνολικό 1.79 (με ανώτατο όριο το 7).

Πιο συγκεκριμένα, λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο 1 (58%), 2 (16%) και 3 (16%), το συνολικό ποσοστό της κοινής γνώμης ανεβαίνει στο εκπληκτικό 90%. Δηλαδή, οι αριθμοί δείχνουν ότι εννέα στους δέκα Κύπριους δεν επηρεάζονται από τη “λάσπη” που πετά ένας πολιτικός στον αντίπαλο ή αντιπάλους του. Το υπόλοιπο 10% τηρεί ουδέτερη στάση (4 / 7) και κανένας δεν φαίνεται να επηρεάζεται από τη “λάσπη” που πετά ένας πολιτικός στον αντίπαλο του.

**Σχεδιάγραμμα 1:** Επίπεδο που επηρεάζεται ο Κύπριος Πολίτης από την Πολιτική “Λάσπη”



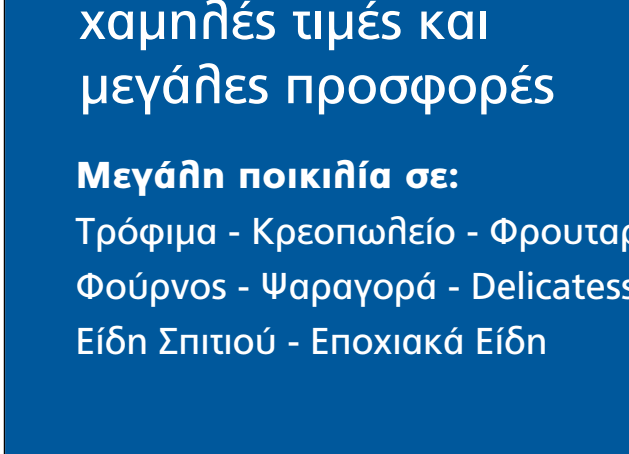
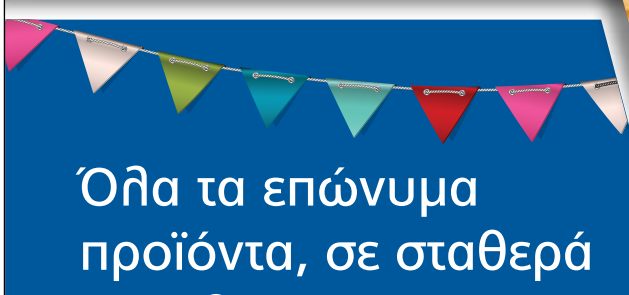
Ο Δρ. Νίκος Αντωνιάδης είναι Associate Professor στην Νέα Υόρκη σε θέματα Επικοινωνίας, Στρατηγικής & Πολιτικού Μάρκετινγκ και Συντάκτης στις εφημερίδες ikypros.com, L.A. Voice και HellasJournal.





**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

**33 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 - Λάκαταμια:  
Σποράδων 33,  
(Πλησίον Εκκλησίας Αγ. Νεοφύτου)



22210990



Υπεραγορές Ιωαννίδης  
Ioannides Supermarket



Larnaka  
Tourism Board

# Λάρνακα, ένας υδάτινος παράδεισος θαλασσίων σπορ και δραστηριοτήτων

ΕΠΙΜΕΛΕΙΤΑΙ Η **ΝΑΝΑ ΑΣΜΕΝΗ ΠΑΥΛΟΥ**



Οι πολύ ασφαλείς θάλασσες, οι ευνοϊκοί άνεμοι και τα καθαρά και ζεστά νερά καθιστούν τη Λάρνακα ιδανικό προορισμό για θαλάσσια αθλήματα και δραστηριότητες. Σε αρκετές παραλίες της 75 χλμ ακτογραμμής της Περιφέρειας Λάρνακας υπάρχουν αδειούχα κέντρα θαλασσίων σπορ που προσφέρουν εξοπλισμό για χαλαρές δραστηριότητες όπως ποδήλατα θαλάσσης και κανό μέχρι πιο extreme όπως kitesurfing, flyboard και καταδύσεις.

Η δημοφιλέστερη δραστηριότητα των τελευταίων χρόνων, κυρίως για τις πρωινές ώρες που τα νερά είναι πιο ήρεμα, είναι το SUP (Stand Up Paddle) ενώ σχολές όπως το Windsurf City στο Μακένζυ διοργανώνουν συχνά Sunrise SUP events όπου μπορεί κανείς να απολαύσει μέσω μιας απίστευτα μοναδικής εμπειρίας την ανατολή του ήλιου πάνω στη σανίδα (φωτο 1). Οι ιδιοκτήτες της εν λόγω σχολής, Μαργαρίτα και Jorg Grether, συστήνουν επίσης να δοκιμάσει κανείς τη νέα τάση του φετινού καλοκαιριού, το wing foil, που αποτελεί και το ταχύτερα αναπτυσσόμενο θαλάσσιο σπορ παγκοσμίως αυτή τη στιγμή (φωτο 2).

Συναρπαστικές θαλάσσιες δραστηριότητες που έχουν αντέξει στον χρόνο είναι το τζετ σκι, τα crazy sofa rides και οι βόλτες με το αλεξίπτωτο θαλάσσης (φωτο 3), κατά τον Γιώργο Χατζηκωνσταντίνου, διαχειριστή του Central Watersports στην παραλιακή τουριστική περιοχή Πύλας. Ο ίδιος αναφέρει ότι η συγκεκριμένη περιοχή της Λάρνακας προσφέρεται για θαλάσσιο σκι το πρωί, ενώ τα απογεύματα οι συνθήκες είναι εξαιρετικές για ιστιοπλοΐα.

Τα jet bikes και τα φουσκωτά tubes βάρκας αποτελούν διαχρονικά δημοφιλή watersports κατά τους Παντελή Θεμιστοκλέους και Κυριάκο Δημητρίου του K&L Finikoudes Water Sports που εδρεύει στην παραλία των Φοινικουδών, καθότι ανεβάζουν την αδρεναλίνη χωρίς επίσης να απαιτούν συγκεκριμένη δεξιότητα σε αντίθεση με κάποια άλλα θαλάσσια σπορ.

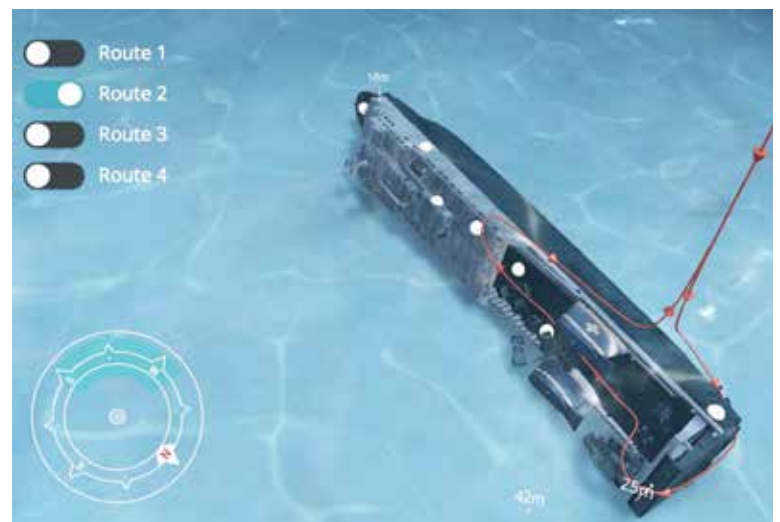
Η παραλία Αετοσανίδων στους Σοφτάδες στο Κίτι, όπου δραστηριοποιούνται τρεις σχολές/ομίλοι, αποτελεί τον απόλυτο προορισμό για το ταχύτερα αναπτυσσόμενο άθλημα kitesurfing, το οποίο αξίζει ν' αναφερθεί ότι αναγνωρίστηκε και ως Ολυμπιακό άθλημα, αρχής γενομένης από τους Ολυμπιακούς Αγώνες PARIS 2024.

## Εικονικές Καταδυτικές Διαδρομές Λάρνακας

Το πρώτο πρόγραμμα ψηφιακής κατάδυσης το οποίο υλοποιείται στην Κύπρο και προσφέρει την ευκαιρία στους δύτες και όχι μόνο να εξερευνήσουν τα υποβρύχια σημεία ενδιαφέροντος της θαλάσσιας περιοχής Λάρνακας ετοίμασε η Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας.

Οι Εικονικές Καταδυτικές Διαδρομές Λάρνακας αποτελούν μια χαρτογράφηση των καταδυτικών περιοχών σε τρισδιάστατη μορφή και προσφέρουν τη δυνατότητα πλοήγησης και θέας από όλες τις γωνίες. Περιλαμβάνουν επίσης διαδρομές μέσω υποβρύχιων πλάνων σε διαφορετικά μέρη των καταδυτικών σημείων και άλλες χρήσιμες, πρακτικές πληροφορίες όπως τα χαρακτηριστικά της θαλάσσιας ζωής και όλες τις τεχνικές πληροφορίες που αφορούν στην κατάδυση (βάθος, ρεύματα, συντεταγμένες, πρόσβαση, ορατότητα κ.α).

Το πρόγραμμα βρίσκεται στην ιστοσελίδα [www.larnakaregion.com](http://www.larnakaregion.com) και περιλαμβάνει τα ναυάγια Ζηνοβία, Ελπίδα, LEF1 καθώς και τους φυσικούς υφάλους Δωρίδα και Σκοπιά.



# *MyPetrolina* app

& βγες πολλαπλά κερδισμένος!

A world of rewards!



Για περισσότερες πληροφορίες [www.petrolina.com.cy](http://www.petrolina.com.cy)  
Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.

For more information [www.petrolina.com.cy](http://www.petrolina.com.cy)  
Terms and conditions apply.

Σε πρατήρια  
At stations



# Σylvia Τεζη

Γεννήθηκε στη Λάρνακα και ξεκίνησε μαθήματα μπαλέτου σε ηλικία πέντε ετών. Φοίτησε στην επαγγελματική σχολή «Urdang Academy of Ballet and performing Arts» στο Λονδίνο με ειδίκευση στο κλασικό μπαλέτο ως χορεύτρια και χορογράφος. Χόρεψε με τη χορευτική ομάδα «London Urdang Dance Company». Έλαβε μέρος σε τοπικούς διαγωνισμούς χορού συμπεριλαμβανομένου του διαγωνισμού χορού Eurovision και του Πογκύπριου Φεστιβάλ Χορού το 1994 και 1995 όπου για δύο συνεχόμενες χρονιές κέρδισε το πρώτο βραβείο στον κλασικό χορό. Είναι μέλος του «Russian Ballet Society» και τις χρονιές 1992, 1995 και 1997 κέρδισε υποτροφίες για την παρακολούθηση σεμιναρίων στο Εδιμβούργο. Έλαβε μέρος στις παραγωγές «Δεκατρός» (1995), «Κορυσθραύστης» (1998), «Κάρμεν» (1999), «Incontro» (2001), «Raquita» (2002), «Τρίπτυχο» (2003), «Καρυσθραύστης» (2004) που ανέβασε ο επαγγελματικός σύνδεσμος χορού μαζί με την ομάδα μπαλέτου Κύπρου. Επίσης έλαβε μέρος στην παραγωγή «Άδωνης και Αφροδίτη» (2004) που διοργάνωσε το Κέντρο Διεθνούς Ινστιτούτου Θεάτρου στα πλαίσια της διοργάνωσης για την ένταξη της Κύπρου στην Ευρωπαϊκή Ένωση, στην παραγωγή «For the love of God» μαζί με τη «Deborah Melkis Dance Company» (2004). Σήμερα είναι ιδιοκτήτρια της σχολής «Sylvia School of Ballet» στην Ξυλοτύμπου και στα Λιβάδια όπου διδάσκει μπαλέτο και μοντέρνο χορό. Τα τελευταία χρόνια η σχολή φιλοξενεί διπλωματούχους χοροδιδασκάλους για να περιλάβει στο πρόγραμμα της Σύγχρονο χορό, Híp Hop και Break Dance. Η σχολή είναι μέλος του Παγκύπριου Συνδέσμου Χορού και είναι αναγνωρισμένη από το «Russian Ballet Society» και το «Imperial Society of Teachers of Dancing».

**“Είναι πάθος ο χορός.  
Είναι ελπίδα είναι τρέλλα!!!  
Είναι γνώση, είναι τέχνη.  
Είναι η ίδια η ζωή”.**

## 20 χρόνια

Συνέντευξη στην ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

Η χαρά και η συγκίνηση που αισθανόμαστε για την εξέλιξη της πορείας των ανθρώπων με τους οποίους συνδεόμαστε είναι κάτι μαγικό. Η δουλειά μου όλα αυτά τα χρόνια μου έδωσε την ευκαιρία να πάρω αμέτρητες συνεντεύξεις από διάφορες αξιόλογες προσωπικότητες που η καθεμία μου έχει αφήσει κάτι όμορφο να θυμάμαι. Ομολογώ όμως πως όταν έχω μπροστά μου ανθρώπους που η γνωριμία μας μετράει χρόνια και μοιραστήκαμε μαζί την εξελικτική πορεία της ζωής τους, τότε τα πράγματα αλλάζουν ακόμη περισσότερο και τα αισθήματα γίνονται επίσης πιο έντονα!

Η Σύλβια Τερζή είναι ένα πρόσωπο με το οποίο μοιραστήκαμε πολλά σε όλη την διάρκεια της πετυχημένης διαδρομής που επέλεξε να ακολουθήσει και όχι μόνο. Η αγάπη και το πάθος της για τον χορό φαινόταν από πολύ μικρή ηλικία. Άλλωστε όπου υπάρχει θέληση, υπάρχει δρόμος και η ίδια κατάφερε να ακολουθήσει το όνειρο της και να πετύχει τους στόχους της.

Την θαυμάζω γιατί είναι αυθόρμητη και αληθινή γεγονός που την βοήθησε στη ζωή της να διεκδικεί αυτό που της αξίζει.

Με αφορμή τα 20 χρόνια της πετυχημένης της πορείας είχαμε την ευκαιρία να πούμε πολλά και ενδιαφέροντα. Η συζήτηση άλλωστε με φίλους είναι πάντα απολαυστική.

#### **Χορός για σένα σημαίνει...**

Πάθος, ελπίδα και τρέλα. Είναι γνώση, είναι τέχνη. Είναι η ίδια η ζωή.

**Σε ποια ηλικία αποφάσισες να ακολουθήσεις το όνειρο σου που δεν ήταν άλλο από το χορό.**

Η αλήθεια είναι πως ξεκίνησα το μπαλέτο σε ηλικία 5 ετών. Την απόφαση να το ακολουθήσω επαγγελματικά την πήρα στην ηλικία των 12.

**Φέτος κλείνεις 20 χρόνια δημιουργίας. Διατηρείς δύο σχολές μία στα Λιβάδια και μία στην Ξυλοτύπου, πόσο δύσκολο είναι να μεταφέρεις την αγάπη σου για την τέχνη που υπηρετείς στους μαθητές σου;**

Η αγάπη υπάρχει μέσα μας. Απέναντι στους ανθρώπους, απέναντι στο επάγγελμα μου που ήθελα και αγαπούσα από παιδί και είναι μεταδοτική.

**Ποια είναι για σένα η μεγαλύτερη ικανοποίηση;**

Να βλέπω τις μαθήτριες μου, που είναι μαζί μου από μικρά παιδιά να εξελίσσονται σε εξαιρετικούς χαρακτήρες, σωστές γυναίκες και έπειτα σε υποσχόμενες χορεύτριες.

**Βλέπω με χαρά παλιές σου μαθήτριες να διατρέπουν σπουδάζοντας χορό. Ποια είναι τα αισθήματα σου που υπήρξε η αιτία για την εξέλιξη τους αυτή;**

Η αλήθεια είναι πως αρκετές μαθήτριες μου σπουδάζουν χορό και αυτό για μένα είναι περ-



φάνια. Περηφάνια που τις έκανα να το αγαπήσουν τόσο πολύ που να θέλουν να το κάνουν επάγγελμα και περηφάνια που ίσως μέσα τους να ήμουν η έμπνευση στο τι θέλουν να ακολουθήσουν στο μέλλον.

**Μίλησε μας για τη συμμετοχή των παιδιών της Σχολής σου σε διάφορους διαγωνισμούς και ποιες διακρίσεις πετύχατε;**

Έχουμε συμμετάσχει σε πολλούς διαγωνισμούς στην Κύπρο και στο εξωτερικό με πολλές διακρίσεις. Σημασία για μένα έχει η συμμετοχή και η εμπειρία των παιδιών παρά η διάκριση. Σίγουρα η διάκριση τους δίνει το κίνητρο για μεγαλύτερη προσπάθεια αλλά οι εμπειρίες τους είναι η μεγαλύτερη επιβράβευση.

11<sup>ο</sup> Παγκύπριο διαγωνισμό Μπαλέτου 2016, κατηγορία νέων 1<sup>ο</sup> βραβείο

13<sup>ο</sup> Παγκύπριο διαγωνισμό Μπαλέτου 2018, κατηγορία παιδιών 1<sup>ο</sup> βραβείο

Hellas International Dance Competition 2017, 1<sup>ο</sup> βραβείο στο μπαλέτο, 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> βραβείο στο σύγχρονο χορό κατηγορία παιδιών, 3<sup>ο</sup> βραβείο στο σύγχρονο χορό κατηγορία νέων

Hellas International Dance Competition 2018, 1<sup>ο</sup> βραβείο στο σύγχρονο χορό και το 3<sup>ο</sup> βραβείο στο μπαλέτο κατηγορία παιδιών

14<sup>ο</sup> Παγκύπριο διαγωνισμό μπαλέτου κατηγορία νέων 2<sup>ο</sup> βραβείο

20<sup>ο</sup> Πανελλήνιο διαγωνισμό χορού σύγχρονου χορού «ΤΕΡΨΙΧΟΡΗΣ ΕΡΓΑ», 1<sup>ο</sup> βραβείο σύγχρονου χορού κατηγορία νέων, 3<sup>ο</sup> βραβείο σύγχρονου χορού

Hellas international dance competition 2019, 1<sup>ο</sup> βραβείο σύγχρονου χορού κατηγορία παιδιών, 2<sup>ο</sup> βραβείο σύγχρονου χορού κατηγορία νέων, 3<sup>ο</sup> βραβείο στο μπαλέτο κατηγορία παιδιών, 3<sup>ο</sup> βραβείο στο μπαλέτο κατηγορία νέων

6<sup>ο</sup> Παγκόσμιο διαγωνισμό χορού Βουλγαρίας, 1<sup>ο</sup> βραβείο κατηγορία παιδιών

**Τα όνειρα δεν σταματούν ποτέ. Ποιά είναι τα μελλοντικά σου σχέδια;**

Να συνεχίσουμε μαζί με την όμορφη ομάδα μου την σκληρή δουλειά και να προσπαθήσουμε να γινόμαστε ακόμα καλύτεροι στο ιερό έργο που αναλάβαμε. Να αγγίξουμε τις ψυχές των παιδιών.

**Τι σε κάνεις να χαμογελάς;**

Όταν βλέπω και καμαρώνω τα παιδιά μου και νιώθω πως έχω και εγώ ένα κομμάτι στην όμορφη εξέλιξη τους.

**Ποια πράγματα στη ζωή σου προκαλούν λύπη;**

Οτιδήποτε δεν είναι αληθινό. Το ψεύτικο.....

**Ποιο είναι το αγαπημένο σου ρητό;**

Ο χορός δεν είναι προσωπικό πάρτι. Είναι η δύναμη της τέχνης του σώματος να επηρεάσει όλες τις πτυχές της ζωής.

**Πες μας τρία χαρακτηριστικά σου;**

Αυθόρμητη, αληθινή, δοτική.



# Απέραντοι δρόμοι, κλεμμένες ματιές

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

ΣΤΙΣ 11 Ιουλίου, πέντε το απόγευμα ακριβώς, ο τρίτος μου γιος, ο Λούης, δηλαδή ο βενιαμίν της οικογενείας, με ρωτάει: “Μπορείς να με πετάξεις στην πόλη για να πάρω το αυτοκίνητό μου από το συνεργείο;” “Μετά χαράς”, του απαντώ παρόλο που, το τελευταίο διάστημα, φοβάμαι να οδηγώ και τα μάτια μου βλέπουν πουλάκια! Ανεβαίνουμε στο αμάξι της μητέρας του, διότι το δικό μου, για να χρησιμοποιήσω μια φράση των νέων (και πώς το είπε ο Μαρκ Τουέν; Α, ναι: “Το μόνο που μισώ στους νέους, είναι ότι δεν είμαι νέος), τα έχει παίξει. Τον παρακαλώ, απλώς, επειδή πέρασαν χρόνια και ζαμάνια από τότε που επισκέφθηκα την πόλη, να μου δίνει κατευθύνσεις μια και είμαι χειρότερος από τον Κολόμβο. Κάποτε ξεκίνησα για τη Λάρνακα και βρέθηκα στην Πάφο.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑ τις εντολές του, περάσαμε έξω από το νέο Γ.Σ.Ζ., θυμήθηκα αλησμόνητες εποχές όπου δεν έχανα ποδοσφαιρικό αγώνα και, σχεδόν βούρκωσα στη σκέψη ότι αρχηγός της Αλκής, τω καιρώ εκείνω, ήταν ο Ιβάν Τσιάνσκι.





Απέναντι, το Κέντρο Νεοσυλλέκτων στο οποίο, για είκοσι μήνες, ως αξιωματικός, έβγαζα το λάδι των φαντάρων αλλά, προσέξτε κάτι, μόλις νύχτωνε τους μάζευα στον θάλαμο και τους ζητούσα συγγνώμη αλλά, για να λέμε και τα καλά, πέρασα ζωή και κότα. Ξαφνικά αντίκρισα νησί-δα. Μα πότε φύτρωσε εδώ πέρα και γιατί δεν με ειδοποίησε κανένας;

ΕΥΤΥΧΩΣ στα εκατό μέτρα είδα το K-Cinplex. Έξι χρόνια, κάθε Σάββατο απομεσήμερο, έβρεχε χιόνιζε, τρύπωνα στις αίθουσες και απολάμβανα κινηματογραφικές ταινίες και, φυσικά, μην το πείτε παρακάτω, μια δυο φορές, τα δάκτυλά της περασμένα στα δάκτυλά μου, βοηθός το μισσοκόταδο, και η καρδιά μου να φτερουγίζει. Περάσαμε στην οδό Φανερωμένης κι εκεί μου επιτέθηκαν, με φιλικές διαθέσεις, σμήνη αναμνήσεων. Ο φούρνος από τον οποίο αγοράζα κουλούρι, τα καταστήματα Παπαδάκη, η τράπεζα, το κρεοπωλείο του φίλου μου, Κίκκου Κουμανταρή, με τον οποίο αναλύαμε, αμέ, τις μεταγραφές του Ολυμπιακού Πειραιώς και


παρακαλούσαμε τον Θεό (του ποδοσφαίρου) να βρεθεί δεύτερος Δελγκάρης, και σιγά που θα βρεθεί.

Το περίπτερο που κούρνιαζα, σε στιγμές απόγνωσης, και έπνιγα τις πίκρες μου στο φλιτζάνι του καφέ, η εκκλησία, το πάρκο που με φιλόξενησε πλειστάκις στους ίσκιους των δέντρων του - ο ωραιότερος τόπος για να διαβάζω τις αθηναϊκές εφημερίδες και τις ανοπίες του Πέτρου Κωστόπουλου, περί σόου μπιζ και σελέμπριτις, στο περιοδικό “Κλικ”, το πρατήριο καυσίμων Ματώλη.

“ΠΑΠΑ, φτάσαμε”. Η φωνή του Λούη διέκοψε τις περιπλανήσεις μου, έκανα στροφή και στο τέρμα της Αρτέμιδος έσβησα τη μηχανή και ήμουνα έτοιμος να εφορμήσω στον Παιδικό Κήπο. Να δω τις τσουλήθρες, να φάω παγωτό στο κωνάκι, να ρίξω μπανάνα στον χιμπατζή, με τον οποίο μοιάζουμε καταπληκτικά και, τέλος, να αναφωνήσω: “Νυν απολύεις τον δούλον Σου, Δέσποτα”.

**PINGU'S ENGLISH ΣΤΟ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΚΩΣΤΑ ΣΑΒΒΑ**





**Είναι σημαντικό για την εκπαίδευση και την μελλοντική ανέλιξη του παιδιού σας η θεμελίωση χερών βάσεων στην Αγγλική γλώσσα, αφού περισσότεροι από 1.5 δισεκατομμύριο άνθρωποι μιλούν την Αγγλική. Τώρα πλέον υπάρχει ένα πρόγραμμα διδασκαλίας Αγγλικών που το παιδί σας πραχματικά θα απολαμβάνει μαθαίνοντας. Και, φυσικά, όταν το παιδιά είναι χαρούμενα, μπορούν και μαθαίνουν πολύ πιο χρήγορα!**

Το πρόγραμμα εκμάθησης Αγγλικών Pingu's English συνδυάζει έναν από τους πιο δημοφιλείς και αγαπητούς τηλεοπτικούς χαρακτήρες (τον Pingu) με ένα πρωτοπόρο, ανά το παγκόσμιο, εκπαιδευτικό ίδρυμα. Είναι το μοναδικό πρόγραμμα διδασκαλίας το οποίο προσφέρει ευρεία χρήση πολυμέσων (ηλ. υπολογιστές, διαδίκτυο, DVDs) καθώς και υποστηρικτικό υλικό, όλα σχεδιασμένα γύρω από τον αξιαγάπητο χαρακτήρα κινουμένων σχεδίων Pingu. Αποτελεί προϊόν πολλών χρόνων εμπειρίας στο σχεδιασμό διδασκαλίας ξένων γλωσσών καθώς διδακτικού υλικού. Προσφέρεται από τον όμιλο Linguarphone - τον παγκοσμίως κυρίαρχο εκπαιδευτικό όμιλο για παροχή διδασκαλίας της Αγγλικής γλώσσας.

- Διδάσκει σωστά Αγγλικά και προσφέρει χρήσιμες γνώσεις της γλώσσας σε παιδιά ηλικίας 3-9 + χρόνων
- Προσφέρει ελκυστικό, διασκεδαστικό και ασφαλές περιβάλλον
- Οργανώνει ευέλικτες τάξεις που ταιριάζουν στις ανάγκες και ικανότητες του παιδιού σας
- Αναπτύσσει θεμελιώδεις, δημιουργικές και μαθησιακές ικανότητες
- Χρησιμοποιεί πληθώρα εκπαιδευτικών πολυμέσων και υποστηρικτικού υλικού
- Εργοδοτεί προσοντούχο και δίγλωσσο διδακτικό προσωπικό
- Ελέγχει και αξιολογεί το παιδί σας συνεχώς για να διασφαλιστεί η επιτυχία του

1ης Απριλίου 30Α - 31, Λάρνακα (Δροσιά) - Τηλ. 24253382 Τηλεφωνήστε **99895314**

Pingu's English Drosia Larnaca

# SOUSOURADA

COCKTAIL BAR



16 Tasou Mitsopoulou (Piale Pasa) Larnaca - Cyprus

@sousouradabar



**ΚΩΣΤΑΣ ΣΑΒΒΑ**  
ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ



# ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΚΩΣΤΑΣ ΣΑΒΒΑ



**ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΝΑΓΗ**  
ΦΥΣΙΚΗ



**ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΡΠΟΥΝΑ**  
ΦΥΣΙΚΗ



**ΜΑΡΙΝΑ ΣΤΑΥΡΗ**  
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



**ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΣΩΤΗΡΙΟΥ**  
ΒΙΟΛΟΓΙΑ



**ANNA ΦΙΛΙΠΠΟΥ**  
ΙΤΑΛΙΚΑ



**ΣΤΕΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**  
ΛΟΓΙΣΤΙΚΗ  
ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



**ΚΥΡΙΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**  
ΑΓΓΛΙΚΑ



**ΕΛΕΝΑ  
ΒΛΑΣΙΟΥ - ΚΩΝΣΤΑΝΤΗ**  
ΑΓΓΛΙΚΑ



**ΑΝΤΡΕΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ**  
ΑΓΓΛΙΚΑ



**ΦΩΤΕΙΝΗ ΑΓΓΕΛΗ**  
ΧΗΜΕΙΑ



**ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΠΟΛΥΧΡΟΝΗ**  
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΑ



**ΛΙΛΗ ΧΡΙΣΤΟΥ**  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ



**ΜΙΧΑΛΗΣ ΣΥΜΕΟΥ**  
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ



**ΓΙΩΤΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥ**  
ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



**ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**  
ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟ  
ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ



**ΕΛΕΝΗ ΒΑΡΝΑΒΑ**  
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΑ

Η αγάπη και η εμπιστοσύνη σας, όλα αυτά τα χρόνια, μας δυνάμωσε και σήμερα είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσουμε τη λειτουργία ενός ακόμα φροντιστηρίου απέναντι από το υφιστάμενο.

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ



1<sup>ος</sup> Απριλίου, 30Α & 31  
Λάρνακα (περιοχή Δροσιάς)  
Τηλ. 24253382 - 99895314



Ιδιωτικό Φροντιστήριο  
Κώστας Σάββα





**ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ  
ΚΩΣΤΑΣ ΣΑΒΒΑ**

# ΑΓΓΛΙΚΑ



**PINGU'S ENGLISH**  
Από 3 ετών

**PRE - JUNIOR**

**Ολιγομελή τμήματα**

**Τμήματα για ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

**IELTS**

**Προετοιμασία για εισδοχή  
σε αγγλόφωνα Πανεπιστήμια**

**ΠΑΓΚΥΠΡΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**



1ης Απριλίου, 30Α, & 31  
Λάρνακα (περιοχή Δροσιάς)

99 - 217305  
Έλενα Βλασίου

99 - 054592  
Κυριακή Δημητρίου

99 - 327603  
Άντρεα Αλεξάντρου

# Κέρδος ο επαγγελματικός και συνεδριακός τουρισμός για τη Λάρνακα

Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**



Σημαντικό έδαφος στο Business Travel και στον συνεδριακό τουρισμό κερδίζει η Λάρνακα, καθότι αποτελεί ιδανική τοποθεσία για επαγγελματικά ταξίδια λόγω της πολύ κοντινής απόστασής της με το μεγαλύτερο αεροδρόμιο της Κύπρου. Αυτό κατέδειξε έρευνα που διενήργησε η τοπική εταιρεία τουρισμού (ΕΤΑΠ Λάρνακας), σε σχέση με την τουριστική κίνηση στην πόλη του Ζήνωνα μέχρι και τον περασμένο Ιούνιο. Σύμφωνα με την έρευνα, η αύξηση του Business Travel στη Λάρνακα οφείλεται και στην εύκολη πρόσβαση που έχει με τις υπόλοιπες πόλεις και του πλεονεκτήματος ότι είναι μία βολικά συμπαγής πόλη με ποικίλες επιλογές για τον επιχειρηματία και τους συνέδρους. Η έρευνα της ΕΤΑΠ κατέδειξε, επίσης, ικανοποιητικές, υπό τις περιστάσεις, πληρότητες στα πλείστα

ξενοδοχεία της Λάρνακας κατά τον Ιούνιο. Οι ξενοδόχοι δήλωσαν σχετικά ικανοποιημένοι, λαμβάνοντας υπόψη την απώλεια τουριστών από Ρωσία και Ουκρανία, που τα τελευταία χρόνια ήταν από τις σημαντικότερες αγορές για την περιφέρεια της Λάρνακας. Όλοι οι τουριστικοί φορείς συμφωνούν ότι η απώλεια του μεριδίου από τις δύο αυτές χώρες είναι αδύνατον να καλυφθεί το 2022 από άλλες αγορές. Αναφορικά με τους υπόλοιπους μήνες της καλοκαιρινής περιόδου, τον Ιούλιο, τον Αύγουστο και τον Σεπτέμβριο, η ροή κρατήσεων κινείται σε μέτρια επίπεδα και με σχετικά αργούς ρυθμούς, με τις μέχρι τώρα κρατήσεις να είναι σαφώς μειωμένες σε σύγκριση με την αντίστοιχη περίοδο του 2019, που θεωρείται η τελευταία καλή χρονιά προ-κορωνοϊού. Ωστόσο, οι φετι-

νοί αριθμοί κρατήσεων είναι μεγαλύτεροι σε σχέση με τα τελευταία δύο χρόνια. Ιδιαίτερα φέτος παρατηρείται εντονότερο το φαινόμενο των κρατήσεων της τελευταίας στιγμής, ενώ βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα οι κρατήσεις μέσω των οργανωτών ταξιδιών. Αρκετά ξενοδοχεία, κυρίως στο κέντρο της πόλης, ανέφεραν ότι αναγκάστηκαν να προβούν σε μειώσεις τιμών και σε ειδικές προσφορές, προκειμένου να προσελκύσουν ξένο τουρισμό. Οι κύριες τουριστικές αγορές της Λάρνακας κατά την τρέχουσα χρονιά είναι το Ηνωμένο Βασίλειο, το Ισραήλ, η Γερμανία, η Αυστρία, η Πολωνία, η Ουγγαρία και η Ρουμανία, ενώ καλή κίνηση παρατηρείται και από την Ελλάδα, κυρίως για επαγγελματικά ταξίδια.

## Τρεις προτάσεις για αξιοποίηση του παλιού σινεμά REX

Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Τρεις προτάσεις για αξιοποίηση του ιστορικού κτηρίου όπου στεγαζόταν παλαιότερα το σινεμά «REX», στην πλατεία Βασιλέως Παύλου, πίσω από το ξενοδοχείο Sun Hall, επεξεργάζεται ο Δήμος Λάρνακας. Το κτήριο, το οποίο κτίστηκε το 1950 στη θέση του κινηματοθεάτρου «ΣΑΛΟΝ ΡΟΖ» που κήκε το 1948, είναι κτισμένο σε τουρκοκυπριακή γη, αλλά έχει παραχωρηθεί στο Δήμο Λάρνακας από τον Κηδεμόνα Τουρκοκυπριακών Υπηρεσιών για αξιοποίησή του. Όπως πληροφορούμαστε, η πρώτη πρόταση αφορά τη δημιουργία ενός πολιτιστικού οργανισμού, στα πρότυπα του «Ριάλτο» στη Λεμεσό, το οποίο θα διοικείται από ξεχωριστό διοικητικό συμβούλιο, με την προοπτική ο χώρος να παραχωρείται για θεατρικές παραστάσεις ή άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις σε δημιουργούς και καλλιτέχνες της Λάρνακας. Η δεύτερη πρόταση έχει να κάνει με την μετατροπή του παλιού σινεμά σε γκαλερί, αφού υπάρχει πρόθεση ιδιώτη συλλέκτη να παραχωρήσει στο Δήμο Λάρνακας συλλογή μεγάλης αξίας που θα περιλαμβάνει πίνακες, γκραβούρες και γλυπτά. Η τρίτη πρόταση που εξετάζεται από το Δήμο Λάρνακας είναι η μετατροπή του κτηρίου σε χώρο φιλοξενίας

κάποιας πανεπιστημιακής σχολής, σε συνεργασία με το Κυπριακό Ινστιτούτο για την Θάλασσα και την Ναυτιλία (CMMI). Οι τρεις πιο πάνω προτάσεις θα τεθούν το επόμενο διάστημα ενώπιον του δημοτικού συμβουλίου Λάρνακας για λήψη οριστικής απόφασης. Όποια πρόταση κι αν επιλεγεί, ο δήμος θ' αναζητήσει κονδύλι για χρηματοδότηση, αφού μόνο για την ανακαίνιση του κτηρίου, το οποίο τα τελευταία χρόνια είναι εντελώς παραμελημένο, εκτιμάται ότι θα απαιτηθεί ένα μεγάλο ποσό. Σύμφωνα με τις ίδιες πληροφορίες, οι προτάσεις που αφορούν τη δημιουργία ενός πολιτιστικού χώρου ή γκαλερί είναι οι επικρατέστερες. Πάντως, όποια πρόταση κι ένα επιλεγεί, πρόθεση των τοπικών αρχών είναι να διατηρηθεί ο υφιστάμενος χαρακτήρας στην πρόσοψη που παλιού σινεμά.

### ΠΛΑΤΕΙΑ ΓΕΜΑΤΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Στην πλατεία Βασιλέως Παύλου, πλησίον του παραλιακού μετώπου των Φοινικούδων, βρίσκονται αρκετά παλιά και ιστορικά κτήρια, όπως είναι η πρώην Λέσχη Λάρνακας που πρόσφατα ανακαινίστηκε και μετατράπηκε σε μουσειακό χώρο, το κτήριο της πρώην Οθωμανικής Τράπεζας, στο οποίο στεγάζεται το Ίδρυμα Φοίβου Σταυρίδη, το Γραφείο Τουριστικής Ενημέρωσης και το κτήριο της πρώην Λέσχης Αξιοματικών,

όπου στεγάζονται οι πολιτιστικές υπηρεσίες του δήμου. Σε πολύ κοντινή απόσταση βρίσκεται το Μουσείο Πιερίδη, ενώ επί του παραλιακού μετώπου, στην πλατεία Ευρώπης, είναι οι παλιές αποικιακές αποθήκες όπου λειτουργεί η Δημοτική Πινακοθήκη Λάρνακας. Εξού και γίνονται σκέψεις να πεζοδρομοποιηθεί και να εξωραϊστεί η πλατεία, να γίνει πλακόστρωτο και να τοποθετηθούν καινούργιες υποδομές.





# ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ PAVLAS

1<sup>ος</sup> ΑΠΡΙΛΙΟΥ 52 - ΛΑΡΝΑΚΑ ΤΗΛ. 24828582

 Pavlas Tutorial Institute  pavlas\_institute



**ΟΛΟΧΡΟΝΑ ΔΩΡΕΑΝ** Δίδακτρα για το μάθημα των Αγγλικών στους μαθητές Προδημοτικής & Α' Δημοτικού

**5 ΜΗΝΕΣ ΔΩΡΕΑΝ** Δίδακτρα στο μάθημα Αγγλικών για μαθητές Β' μέχρι Στ' Δημοτικού

**ΟΛΟΧΡΟΝΑ ΔΩΡΕΑΝ ΑΓΓΛΙΚΑ** για όλους τους μαθητές της Καθημερινής Μελέτης

## ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ

**Αγγλικά:** Τμήματα από Προδημοτική μέχρι IGCSE και IELTS

**Καθημερινή μελέτη:** Δημοτικού, Γυμνασίου

**Μαθηματικά:** Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου

**Φιλολογικά:** Νέα Ελληνικά, Ιστορία, Αρχαία, Λατινικά

**Φυσική - Χημεία - Βιολογία:** Γυμνασίου, Λυκείου

**Καθημερινή μελέτη και προετοιμασία για μαθητές του δημοτικού**  
**Παραλαβή Μαθητών απο το Σχολείο**



Σχολείο



Μεταφορικό



Υγιεινό γεύμα



Μελέτη



Σπίτι



# «Διακοπές με ωσοσκευές ή όχι;»

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

Αλήθεια πού θα πάμε φέτος διακοπές; Μετά από δύο χρόνια πανδημίας και εγκλεισμού, παρά την ύπαρξη ακόμα του ιού και αμέτρων κρουσμάτων ανά το παγκόσμιο, αρχίσαμε δειλά - δειλά να σκεφτόμαστε και να οργανώνουμε τις καλοκαιρινές μας διακοπές. Δύσκολοι καιροί, αδειάζει η τσέπη μας, αλλά δεν σημαίνει ότι η ζωή μας σταματάει. Όλοι έχουμε ανάγκη από ξεκούραση και σίγουρα μια ανάπαυλα στην καθημερινότητά μας δεν είναι μόνο ευεργετική, αλλά και επιβάλλεται, τόσο για την σωματική και πνευματική μας υγεία, αλλά περισσότερο για την ψυχική.

Οφείλουμε όμως να παραδεχθούμε ότι η σύγχρονη καταναλωτική εποχή που ζούμε επιβάλλει μία άνευ προηγουμένου τυποποίηση στο στυλ των διακοπών. Βομβαρδιζόμενοι καθημερινά από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις διαφημίσεις και τα life style περιοδικά, προσπαθούμε να προσαρμόσουμε τις διακοπές μας στις επιταγές της κοσμικής ζωής και όχι στη προσωπικότητά μας με ολέθρια αποτελέσματα. Τα πρότυπα βασίζονται στον άκρατο καταναλωτισμό και ευδαιμονισμό, ο οποίος απαιτεί ισχυρό οικονομικό υπόβαθρο.

Πρέπει να κατανοήσουμε ότι η έννοια των διακοπών δεν υπήρχε μέχρι τα πρόσφατα χρόνια στο υποσυνείδητο μας, αλλά επιβλήθηκε από τον αστικό τρόπο ζωής και τα ΜΜΕ. Δεν υπήρξαμε ποτέ χώρα (αν και τουριστική) με κουλτούρα διακοπών. Οι προπάτορές μας δεν είχαν ούτε τη διάθεση, αλλά ούτε και την πολυτέλεια. Στην πραγματικότητα, οι διακοπές πρέπει να κατανέμονται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και να μην συσχετίζονται με συγκεκριμένες τουριστικές περιοχές και πρότυπα μοντέρνων διακοπών. Το τελικό ζητούμενο πρέπει να είναι η ευφορία και η ευχαρίστηση και ειδικότερα η υποκειμενική αντίληψή της.

Ωστόσο, λίγοι καταφέρνουμε να πετύχουμε θεαματικές αλλαγές κατά την περίοδο των διακοπών, ενώ αντίθετα οι περισσότεροι από εμάς μεταφέρουμε αυτούσιες τις συνήθειες και το άγχος μας στη νέα τοποθεσία. Οι ψυχολογικές αυτές απασκευές, οδηγούν σε ιδεοληψίες και εμμονές που αναστέλλουν την ευχαρίστηση μας. Κάποιοι πανικοβαλλόμαστε εάν δεν έχουμε μεταφέρει όλη την οικοσκευή στις απασκευές, αγχωνόμαστε με την ιδέα πως δεν θα είναι επιφύλαξη η ευρωζωνική σύνδεση στο απόμερο μέρος που θα πάμε, νιώθουμε προδομένοι από το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας και απογοητευμένοι από την έλλειψη καταστήματος καλλυντικών στο παραμεθόριο νησί που θα βρεθούμε.

Συμβαίνει επίσης πολύ συχνά να δημιουργούνται προβλήματα όταν οι ελπίδες υπερβαίνουν τις δυνατότητες και όταν η πραγματικότητα υπολείπεται της φαντασίας. Κουνούπια, ανεπαρκή ξενοδοχεία, εγκαύματα από τον ήλιο, μέλη της οικογένειας με διαφορετική αντίληψη για τις ιδανικές στιγμές χαλάρωσης, συνωστισμός, καυγάδες, πενιχρά οικονομικά, καθώς και μια επίπλαστη κουλτούρα περιπέτειας είναι εύκολο να διαταράξουν τις επιθυμίες μας, οδηγώντας στη ματαιώση και την εξάντληση. Σύμφωνα με πολλές έρευνες η προσμονή, η εμπειρία και οι αναμνήσεις είναι τρεις ψυχολογικές μεταβλητές που επηρεάζουν τη στάση μας απέναντι στις διακοπές. Το στάδιο της προσμονής είναι το καθοριστικότερο, όσο και αν αυτό ακούγεται περίεργο, αλλά και το πιο ευχάριστο από τα άλλα δύο.

Οι πιθανές αναποδιές αποτελούν πολλές φορές τις καλύτερες αναμνήσεις και πηγή για διάφορες αφηγήσεις κατά την επιστροφή, αλλά αυτό δεν μπορούμε να το αντιληφθούμε τη στιγμή που οι αντιξοότητες αυτές μας ταλανίζουν.

Κατά το στάδιο της ανάμνησης οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να εξιδανικεύουν τα θετικά στοιχεία των διακοπών τους και να υποβαθμίζουν τα αρνητικά. Το συμπέρασμα σε κάθε περίπτωση είναι ότι η αναμονή και η ανάμνηση, είναι τα ισχυρότερα αναλγητικά, περισσότερο και από τις ίδιες τις διακοπές. Αυτά είναι που μας ωθούν να σχεδιάζουμε τις επόμενες εξορμήσεις μας.

Μπορούμε λοιπόν να κάνουμε φθηνές διακοπές, που δεν θα μας βγάλουν εκτός προϋπολογισμού; Για να πάμε κάπου το καλοκαίρι, να ξεκουραστούμε και για να ξαναγεμίσουμε οι μπαταρίες μας, δεν χρειάζεται να ξοδέσουμε πολλά χρήματα στην ουσία. Μου κάνει πραγματικά εντύπωση, πως αρκετοί στο παρελθόν παίρνανε δάνεια για να πάνε σε πανάκριβους εξωτικούς προορισμούς. Για να ξοδέσουμε λιγότερα χρήματα, μπορούμε αρχικά να επιλέξουμε έναν κοντινό προορισμό και ακόμα καλύτερα, να εξερευνήσουμε τον τόπο μας, έχει τόσες αμέτρητες ομορφιές το νησί μας, που τις πιο πολλές ακόμα δεν τις έχουμε γνωρίσει.

Αν τα οικονομικά μας βρίσκονται σε σημείο που η διαμονή σε ξενοδοχείο θα κοστίσει πολλά, μπορούμε να οργανώσουμε μονοήμερες εκδρομές σε φανταστικές περιοχές, όπως σε διπλανά χωριά με τα γραφικά τους δρομάκια, ήσυχες παραλίες, μαγικά μονοπάτια της φύσης και τόσα άλλα. Αυτό που χρειάζεται πραγματικά να κάνουμε για να νιώσουμε την αλλαγή και την ξεκούραση, είναι να αποφύγουμε την τηλεόραση, τα tablet και τα κινητά και να φύγουμε με καλή διάθεση. Όλα τα άλλα βρίσκονται στο μυαλό μας, στον τρόπο σκέψης μας. Βελτιώνοντας τη σκέψη μας, βελτιώνουμε και την ζωή μας.



# 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



Larnakaonline  
.com.cy

Μαρία Χατζηναυξέντη:

# «Η μουσική είναι το «ηρεμιστικό» των περισσότερων ανθρώπων»

Γράφει η ΕΙΡΗΝΗ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

Η ποιήτρια - στιχουργός Μαρία Χατζηναυξέντη έχει γράψει πολλές επιτυχίες. Η ίδια όπως αναφέρει η μουσική είναι το «ηρεμιστικό» των περισσότερων ανθρώπων, όπως και θεωρίες δεν ξέρω όμως να ταξιθεύω μέσα στα γονίδια του ήχου, να ταυτίζομαι με τον στίχο και να βιώνω τις μουσικές πλάνες των κομματιών που μ' αρέσουν. Δε θέλω να γράφω απλά για να γράφω, θέλω να γράφω ζώντας τη λυτρωτική ιεροτελεστία κάθε στιγμής έμπνευσης.

**Πρόσφατα παρουσιάστηκε στην Κύπρο η συναυλία με τίτλο «Με Αναστεναγμό», με την Γλυκερία τον Θαλασσινό και τον Γιάννη Κατσιγιάννη και είχε μεγάλη απήχηση.**

«Με αναστεναγμό ψυχής, ξεκίνησα να γράφω όλα αυτά που πλημμύριζαν τα ενδόμυχα μου. Θυμάμαι, αντίκρισα μια ασπρόμαυρη φωτογραφία του '22 στον τοίχο της γιαγιάς Κατίνας, ...μια ιστορία καμουφλαρισμένη σε μια ξύλινη κορνίζα. Η άλλη μέρα δεν τελειώνει ποτέ, μου είπε με ένα βαθύ αναστεναγμό.

Στη ζωή μου κυριαρχεί η αλχημεία της μοίρας γι' αυτό και η συνάντηση με τον καταξιωμένο και αγαπημένο συνθέτη, Ανδρέα Κατσιγιάννη άναψε τη σπιθαμή της δημιουργίας, ένωσε τις ψυχές μας, μέσα από τον στίχο και τη μουσική και τις μοναδικές φωνές της Γλυκερίας και του Γιάννη Κότσιρα».

**Η Μαρία Χατζηναυξέντη απόγονος μιας από τις χιλιάδες οικογένειες που βίωσαν στη διάρκεια μισού μόλις αιώνα δύο φορές τον πόνο του ξεριζωμού, αποτυπώνει στους στίχους της τη μνήμη, το σιωπηλό πόνο και την ελπίδα ενός λαού, που κόντρα στις θύελλες της ιστορίας, εξακολουθεί να επιμένει.**



**Οι δύο δημιουργοί σημειώνουν μεταξύ άλλων στο ένθετο του του δίσκου: Είμαστε πρόσφυγες, ακούω να λέει η Μαρία και σκέφτομαι τι σκληρό συναίσθημα να αισθάνεσαι πρόσφυγας στην ίδια σου τη χώρα. Το 1974 είναι πολύ κοντά και τα σημάδια είναι ακόμα νωπά.**

**Οι βιωματικοί στίχοι της Μαρίας Χατζηναυξέντη, αυτά τα σημάδια περιγράφουν. Μιλούν για τον ξεριζωμό μιας οικογένειας που το 1922, από το λιμάνι της Σμύρνης βρέθηκαν στην Κερύνεια της Κύπρου, που έγινε η νέα τους πατρίδα.**

**Εδώ θα ήθελα να αναφερθούμε και σε ένα παλαιότερο σας έργο «Η Τριλογία Ψυχής».**

«Η «Τριλογία Ψυχής» είναι ένα έργο σε στίχους εμπνευσμένους από τις προσωπικές ποιητικές συλλογές "Παλίρροια", "Μεταίχμιο" και "ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ/ΠΩΛΕΙΤΑΙ", σε συνεργασία με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο για παιδιά με καρκίνο και συναφείς παθήσεις, "Ένα όνειρο, μια ευχή", ως πνευματική αφιέρωση στη μνήμη της αδελφής μου, Κυριακής Χατζηναυξέντη, η οποία εγκατέλειψε πρόωρα τα εγκόσμια. Δεν κρύβω ότι ήταν μια παρότρυνση, ένα «σκούντημα», του ευεργέτη φίλου μου, Λάκη Παπαδόπουλου με τα ψηλά Ρεβέρ, ο οποίος μελοποίησε ποιήματα της 3ης ποιητικής συλλογής μου, και αφιλοκερδώς τα παρουσίασε στην εκδήλωση».

**Πείτε μας λίγα λόγια για την αδελφή σας;**

«Την έλεγαν Κυριακή. Εξ ου και το τραγούδι «Σαν να 'ναι Κυριακή», που περιλαμβάνεται στην «Τριλογία Ψυχής». Ήταν γραμμένο σαν ποίημα για εκείνη, και μετά από χρόνια το χρησιμοποίησα, του έδωσα φτερά για να πετάξει, αγγίζοντας κάθε ανθρώπινη ψυχή που βιώνει μια απώλεια. Μιλά για την ημέρα Κυριακή, αλλά και για την αδερφή μου, ως ένας διφορούμενος παραλληλισμός λέξης. Η οδός Κυψέλης που αναφέρει το τραγούδι, είναι ο δρόμος που έμενε κάποτε, όντας φοιτήτρια στην ΑΣΟΕ».

**Λόγω του κορωνοϊού τα πράγματα έχουν επηρεαστεί και στο δικό σας χώρο**

«Η νέα τάξη πραγμάτων λόγω του κορωνοϊού έχει ήδη δώσει σημάδια για την μελλοντική πορεία του ανθρώπινου είδους. Ο άνθρωπος χαλιναγωγείται πιο εύκολα κι από ένα σκύλο. Άγχος, φόβος, πανικός, η ισορροπία του καθενός μας, κρέμεται από μια κλωστή. Εύχομαι να μη χρειαστούμε καινούρια καρούλια».

**Έχετε κάποιο τραγούδι αγαπημένο που σας αγγίζει;**

«Η «Φάμπρικα» είναι ένα τραγούδι που με κάνει να δακρύζω, γιατί ενώ γράφτηκε το 1974, οι στίχοι του διαπερνούν τον αίμα μου, κάθε φορά που το ακούω και συνειδητοποιώ τη διαχρονικότητα των νοημάτων του σήμερα, όπου καμία φάμπρικα δε σταματά, δουλεύουν νύχτα μέρα».

**Το να γράφεις τι είναι για σένα;**

«Νιώθω ότι είναι μια ενέργεια σκέψης που μεταφέρεται παντού. Αν δεν συμβαίνει αυτό, καλύτερα να μη γράφει κανείς. Πρέπει να γράφεις για κάτι που σε αγγίζει...με έμπνευση. Φυσικά, δεν θεωρώ τον εαυτό μου ειδήμονα. Γράφω μόνο όταν κάτι με "τσιγκλάει", χωρίς να το πιέσω να βγει. Θα βγει όταν έρθει η ώρα του. Έλεγα πάντα πως ο στίχος, η ποίηση, είναι όπως η κυοφορία. Τον έχεις, τον σκέφτεσαι, τον μεγαλώνεις μέσα σου, τον αγκαλιάζεις, τον τρέφεις, τον γεννάς και λυτρώνεσαι. Αφού τον φέρεις στον κόσμο, πρέπει να το δεχτείς έτσι όπως ήρθε. Δεν πετάμε κάτι αν δεν μας ικανοποιήσει, είναι «παιδί» μας. Όπως ο καθένας έχει τον χώρο του στην κοινωνία, στην οικογένεια, στον κόσμο, έτσι συμβαίνει και με αυτά που δημιουργούμε».

**Κλείνοντας θα θέλατε να πείτε κάτι στους αναγνώστες μας;**

«Να υπάρχει υγεία, κανένα παιδάκι να μην υποφέρει να έχουμε όλοι μια αγκαλιά να κρύψουμε το πρόσωπό μας κι ένα χαμόγελο χωρίς μάσκες και περιορισμούς».





# MER BLEUE RESTAURANT



Mesopotamias 8, Oroklini | Tel: 24 648 110

find us on [facebook](#)



# ΠΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ ΣΕΣΤΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

Γράφει ο **ΧΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**  
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Η σχέση γονέα και παιδιού, είναι από μόνη της μια σπουδαία εμπειρία. Μια εμπειρία γεμάτη χαρές, απογοητεύσεις, προσδοκίες, άγχος αλλά και πολλή αγάπη.

Επικοινωνία με τα παιδιά, είναι οι λέξεις που χρησιμοποιούμε, ο τόνος της φωνής, οι εκφράσεις του προσώπου, η γλώσσα του σώματος, όπου όλα μαζί ασκούν επιρροή στη ζωή ενός παιδιού. Το πώς θα επικοινωνήσουμε με το παιδί, θα στείλει το μήνυμα σεβασμού, κατανόησης ή αντίθετα απόρριψης και ματαίωσης.

Τα παιδιά μας δεν χρειάζονται δωροδοκίες ή απειλές. Χρειάζονται σταθερότητα, επιβράβευση, συνέπεια, βάσει το τι ζητάμε οι ίδιοι οι ενήλικες από αυτά. Αν για παράδειγμα, ζητούμε να μην έχουν εκρήξεις θυμού, ως ενήλικες θα πρέπει να τους δώσουμε το παράδειγμα ότι μια δυσκολία δεν λύνεται με την έκρηξη. Δε μπορώ να ζητώ από ένα παιδί να συμπεριφέρεται σωστά, όταν το παράδειγμα που του δίνω είναι το αντίθετο. Ο τρόπος που ακολουθείτε για να επικοινωνείτε με το παιδί σας, αυτός είναι και ο τρόπος που εκείνο επικοινωνεί με τους γύρω του.

Αρχικά, μαθαίνουμε να ακούμε τα παιδιά μας. Εμπλουτίστε καθημερινές πράξεις ρουτίνας με λόγο, ώστε να βάζετε το «μικρό» κόσμο του παιδιού στο δικό σας «μεγάλο» κόσμο.

Μην κάνετε άπειρες ερωτήσεις με το που τα βλέπετε. Δεν είστε ανακριτές. Συζητήστε με φιλική διάθεση μαζί τους ώστε να νιώθουν οικεία να σας μιλήσουν χωρίς να νιώθουν ότι η μόνη προσδοκία που είχατε όλη μέρα, είναι να είχε μια τέλεια μέρα στο σχολείο.

Στα λάθη του, μην ασκείτε κριτική. Έστω και αν κάνει λάθος, παρακινήστε το ώστε να βρει τη σωστή απάντηση.

Ρωτήστε το γιατί αισθάνεται ή σκέφτεται με τον τρόπο που το πράττει. Ίσως έτσι να καταλάβετε καλύτερα τον λόγο κάποιων αντιδράσεων του.

Αρχίζουμε τις φωνές και του λέμε να σταματήσει; Το απειλούμε πως αν δεν σταματήσει, θα του πετάξουμε τα παιχνίδια; Και άλλα πολλά που ο καθένας μπορεί να χρησιμοποιεί για να «ηρεμήσει» το παιδί του. Εκτός λοιπόν ότι δε θα τα πετάξετε και έρχεται η απειλή που ανέφερα πιο πάνω, χάνετε την αξιοπιστία σας απέναντι στο παιδί σας το οποίο ζητά από εσάς σταθερότητα και ασφάλεια. Όταν την ίδια ώρα που του θυμώνετε και το απειλείτε, εσείς υποχωρείτε, το μαθαίνουν ότι και αν κάνει μέσα στη μέρα δεν θα αντιμετωπίσει τη συνέπεια των πράξεων του. Μην φοβάστε να επιβάλετε συνέπεια ή να επιβραβεύετε τις θετικές συμπεριφορές ώστε να τους είναι ξεκάθαρο τι ζητάτε ως γονείς από τα ίδια. Τα όρια είναι ασφάλεια, και η ασφάλεια αγάπη. Άρα αν μάθετε στο παιδί ότι και αν κάνει δεν στερείται κάτι, αυτή η συμπεριφορά εύκολα θα μετατεθεί στο σχολείο και κατεπεκταση στην κοινωνική ζωή του παιδιού.

Όλοι μας, ακόμη κι εκείνο, όταν κάτι το έχει ενοχλήσει, το έχει θυμώσει, θέλει κι εκείνο τον χρόνο του, για να νηρεμήσει μόνο του. Βρείτε μέσα στη μέρα το απόγευμα ή πριν τον ύπνο το χρόνο σας που θα είναι το μοίρασμα της ημέρας. Το παιδί την ώρα που αισθάνεται χαλαρό θα είναι πιο εύκολο να σας εμπιστευτεί όσα σκέφτεται. Καλό να λέμε στα παιδιά μας

τα συναισθήματα που νιώθουμε, να τα εκφράζουμε, να τους εξηγήσουμε το τι σημαίνει το καθένα από αυτά. Έτσι κι εκείνα να αρχίσουν να καταλαβαίνουν το πως νιώθουν. Τέλος, αν το παιδάκι σας δεν ηρεμεί και σας γκρινιάζει για να παίξετε μαζί του, σκεφτείτε πως και σε αυτό έχετε λείψει όλη την ημέρα, αναζητά και αυτό την προσοχή και τον χρόνο σας και το μόνο που θέλει, είναι εσάς. Γι' αυτό γκρινιάζει, επειδή δεν μπορεί να εκφράσει αλλιώς αυτό που νιώθει. Όταν ξεκινά ένα παιδί να εκφράζεται με ένταση ή θυμό, πάει να πάει ότι προσπαθεί με τον τρόπο του να μας επικοινωνήσει το δικό του μήνυμα. Ότι προφανώς κάτι τον εμποδίζει να είναι ήρεμο, είτε αυτό είναι η σημασία που επιδιώκει είτε γιατί αισθάνεται κάτι που δεν μπορεί να το εκφράσει σωστά.

Δεν έχει εγχειρίδιο σωστού γονέα. Αλλά καλό είναι να υπάρχουν κάποιες προϋποθέσεις όπως η εμπιστοσύνη, ο σεβασμός, η μη σύγκριση με άλλα παιδιά, η συνεργασία. Εξάλλου κάθε παιδί είναι διαφορετικό και μοναδικό.

Χρησιμοποιείτε την ενεργητική ακοή χωρίς συνέχεια να χρησιμοποιείτε λέξεις όπως μην, δεν, όχι. Δώστε τους εναλλακτικές χωρίς να νιώθουν ότι τα επικρίνετε. Είναι αποδεδειγμένο ότι η καταπίεση οδηγεί τα παιδιά στην επιλογή αρνητικών συμπεριφορών.

Όλα τα πιο πάνω είναι σημαντικές βάσεις στο να δημιουργηθεί μια υγιή σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών έχοντας ως σήμα επικοινωνίας την ισορροπία στη σχέση τους.





## Σάρκα και οστά παίρνει το πάρκο «Σαλίνα» στη Λάρνακα

Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Προκηρύχθηκε στις 8 Ιουλίου, η κατασκευή του μεγάλου πάρκου «Σαλίνα», παρά τις πρώην οικίες του Επάρχου και του Αστυνομικού Διευθυντή Λάρνακας. Ο δήμος της πόλης σε ανακοίνωσή του γνωστοποιεί την προκήρυξη του σχετικού διαγωνισμού, σημειώνοντας ότι μέσα στα πλαίσια της προσπάθειας για δημιουργία και ανακατασκευή νέων χώρων πρασίνου στη Λάρνακα και ωρίμανσης νέων έργων, η δημιουργία του Δημοτικού Πάρκου «Σαλίνα» προχωρεί κανονικά. Ο σχεδιασμός θα περιλαμβάνει χώρους ενεργητικής και παθητικής ψυχαγωγίας, υγιή ανάπτυξη και αναζωογόνηση του αστικού περιβάλλοντος, βελτίωση και προβολή του χώρου με εμπλουτισμό της υφιστάμενης

φύτευσης, κατάλληλη τοπιοτέχνηση κι ένταξη σύγχρονων στοιχείων που να συνάδουν με το χώρο. Το έργο αυτό θα δημιουργήσει νέες θέσεις εργασίας, τόσο κατά την κατασκευή, όσο και κατά τη λειτουργία του. Το Δημοτικό Πάρκο «Σαλίνα» θα προσελκύει κατοίκους κι επισκέπτες όλων των ηλικιών, ενώ θα διαθέτει διευρυμένη πρόσβαση και χρήση από ΑμεΑ. Ανακοίνωση του Δήμου Λάρνακας αναφέρει ότι με τα κατασκευαστικά έργα που θα γίνουν θα υπάρξει λειτουργική, αισθητική και ποιοτική βελτίωση του χώρου καθώς και συσχέτιση του χώρου με τη γύρω περιοχή και κυρίως με τον Δημοτικό Κήπο Λάρνακας που βρίσκεται λίγα μέτρα πιο πέρα. «Η ανάπτυξη του χώρου με τη

δημιουργία του πάρκου «Σαλίνα» θα είναι τέτοια, ώστε να αποτελέσει πνεύμονα πρασίνου και σημείο ψυχαγωγίας, άθλησης, ανάπαυσης και κοινωνικής συναστροφής. Κύρια επιδίωξη είναι να δοθεί στην περιοχή και γενικά στο κέντρο της πόλης χαρακτήρας και ατμόσφαιρα που να ικανοποιεί τις προσδοκίες των δημοτών και των ξένων επισκεπτών. Επίσης, το έργο θα στοχεύει στην επίτευξη αειφορίας σε σχέση με την βελτίωση του περιβάλλοντος και της ποιότητας ζωής», τονίζεται στην ανακοίνωση. Το κόστος του έργου εκτιμάται ότι θα πλησιάσει τα δύο εκατομμύρια ευρώ. Η μελέτη έγινε από την αρχιτέκτονα Έλενα Σοφιανού Ολυμπίου, μαζί με ομάδα συμβούλων μελετητών, έπειτα από τη διεξαγωγή αρχιτεκτονικού διαγωνισμού. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να λάβουν τα έγγραφα του διαγωνισμού, χωρίς χρέωση, μέσω του Ηλεκτρονικού Συστήματος Σύναψης Δημοσίων Συμβάσεων [www.ergocurement.gov.cy](http://www.ergocurement.gov.cy). Οι προσφορές θα πρέπει να υποβληθούν σύμφωνα με τα έγγραφα του διαγωνισμού μέχρι τις 16 Σεπτεμβρίου 2022. Το «Σαλίνα» δύναται να συγχρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση, στα πλαίσια του προγράμματος «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027», την Κυπριακή Δημοκρατία και το Δήμο Λάρνακας. Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις σε σχέση με τον διαγωνισμό, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με το Γραφείο Προσφορών του Δήμου Λ/κας στο τηλ. 24816574.

## Βραβείο για την Πετρολίνα και τις δράσεις της με επίκεντρο τον άνθρωπο

Για την άμεση και πολύπλευρη δράση της με επίκεντρο τον άνθρωπο βραβεύτηκε η Πετρολίνα, στα Cyprus Retail Excellence Awards 2021, στην κατηγορία Δυναμικές Δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης.

Πραγματοποιήθηκε στις 14 Ιουλίου η εκδήλωση απονομής των Cyprus Retail Excellence Awards 2021, κατά τη διάρκεια της οποίας η Πετρολίνα βραβεύτηκε με Silver Award για τις δράσεις της στον τομέα της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (ΕΚΕ).

Η Executive Director της Πετρολίνα, κ. Γεωργία Λευκαρίτη δήλωσε πως η βράβευση της Πετρολίνα, επιβεβαιώνει για άλλη μια φορά πως το 'Μαζί Κινούμε την Κύπρο' δεν είναι απλώς ένα σλόγκαν. Όπως ανέφερε, «Αποτελεί καθημερινή πραγματικότητα για κάθε ενέργεια που αναπτύσσεται στην Πετρολίνα τόσο στον επιχειρηματικό όσο και τον τομέα της εταιρικής βιωσιμότητας και υπευθυνότητας».

Άρρηκτα συνδεδεμένη με το κοινωνικό σύνολο και με την έννοια της ΕΚΕ να προϋπάρχει στον πυρήνα του οράματος και των στόχων της, η Πετρολίνα διαθέτει πλούσια δράση με επίκεντρο τον άνθρωπο και την κοινωνική αλληλεγγύη, την υγεία, τον αθλητισμό και την προστασία του περιβάλλοντος. Μεταξύ άλλων, στον τομέα της κοινωνικής αλληλεγγύης,

μέσω της ομάδας "Petrolina Community", το προσωπικό, οι πρατηριούχοι και οι οικογένειές τους, συμμετέχουν στις κοινωνικές δράσεις της εταιρείας. Η Πετρολίνα βρίσκεται ακόμα δίπλα σε φορείς με αναγνωρισμένη κοινωφελή δράση, ενισχύει ευάλωτες ομάδες και στηρίζει Συνδέσμους και Οργανισμούς, όπως το «Ένα Όνειρο Μια Ευχή», το Telethon και την Euroga Donna Κύπρου. Ως μέλος του Δικτύου SupportCY, στηρίζει διάφορες δράσεις του δικτύου όπως την Οδική Ασφάλεια και την εκστρατεία #stiMaxi του Αντικαρκινικού Συνδέσμου Κύπρου. Επιπλέον, από το 1998, ίδρυσε Ομάδα Εθελοντικής Αιμοδοσίας ως ελάχιστη ένδειξη προσφοράς ζωής.

Όσον αφορά στον αθλητισμό, πέρα από τη δυναμική της παρουσία στο Petrolina Racing Team στο Παγκύπριο Πρωτάθλημα Ράλι, χορηγεί τον Ολυμπιονίκη Παύλο Κοντίδη και μεταξύ άλλων στηρίζει ομοσπονδίες, σωματεία, ακαδημίες και μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις.

Στον τομέα Περιβάλλον, η Πετρολίνα τηρεί μέτρα περιβαλλοντικής ευθύνης, επενδύει σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας με την εγκατάσταση φωτοβολταϊκών συστημάτων στα πρατήριά της και στηρίζει οργανισμούς όπως η GreenDot και Let's Do It Cyprus. Ύψιστη σημασία στα συστήματα περιβαλλοντικής προστασίας,

έχει δοθεί και στο τερματικό της Πετρολίνα στο Βασιλικό. Ακόμη, την περασμένη χρονιά η Πετρολίνα παρείχε δωρεάν καύσιμα στα πτητικά μέσα που επιχειρούσαν την κατάσβεση των καταστροφικών πυρκαγιών.





# Γυναίκες και στεφανιαία νόσος

Γράφει ο **ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΑΣΗΣ**  
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι η κυριότερη αιτία νοσηρότητας για τις γυναίκες στον κόσμο περισσότερο από ότι ο καρκίνος και η οστεοπόρωση μαζί.

Καθώς οι γυναίκες ζούν πιο πολλά χρόνια από τους άνδρες ο αριθμός των γυναικών που καταλήγουν από καρδιαγγειακή νόσο υπερβαίνει τον αντίστοιχο αριθμό των ανδρών.

Η στεφανιαία νόσος εκδηλώνεται ως στηθάγχη (πόνος στο στήθος κατά την προσπάθεια), ως στηθάγχη πρεμίας (ασταθής στηθάγχη), ως έμφραγμα μυοκαρδίου ή ως αιφνίδιος θάνατος.

Οι γυναίκες προσβάλλονται από καρδιαγγειακά νοσήματα περίπου 10 χρόνια αργότερα από ότι οι άνδρες. Και αυτό οφείλεται στην προστατευτική δράση των οιστρογόνων. Μετά την εμμηνόπαυση οι ορμόνες αυτές ελαττώνονται σημαντικά, ο κίνδυνος αυξάνεται και μάλιστα η έκβαση της στεφανιαίας νόσου είναι χειρότερη στις γυναίκες ίσως επειδή η αντιμετώπιση της δεν είναι εξίσου αποτελεσματική.

Επίσης μετά την εμμηνόπαυση οι γυναίκες έχουν ψηλότερες τιμές χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων συγκριτικά με τους άνδρες της ίδιας ηλικίας καθώς αυξάνεται και ο επιπολασμός υπέρτασης και σακχαρώδη διαβήτη.

Ο σακχαρώδης διαβήτης στις γυναίκες είναι πιο ισχυρός παράγοντας κινδύνου από ότι στους άνδρες και ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου είναι από τριπλάσιος έως εφταπλάσιος ενώ στους άνδρες από διπλάσιος έως τετραπλάσιος σε σύγκριση με τα μη διαβητικά άτομα. Οι γυναίκες με διαβήτη έχουν χειρότερη πρόγνωση μετά από έμφραγμα μυοκαρδίου και ψηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα από ότι οι άνδρες με διαβήτη.

Η εξέλιξη της στεφανιαίας νόσου είναι χειρότερη στις γυναίκες από ότι στους άνδρες ιδιαίτερα στις καπνίστριες, στις υπέρτασικές, στις διαβητικές γιατί οι αρτηρίες τους είναι λεπτές και οι επεμβατικοί χειρισμοί έχουν μεγαλύτερες δυσκολίες. Επίσης η διάγνωση της στεφανιαίας νόσου στις γυναίκες δεν είναι τόσο εύκολη και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ανακρίβειας σε σχέση με τους άνδρες.

Ερχόμαστε στο κείμενο ερώτημα Πως μπορούμε να την προστατεύουμε,

## **Βασικοί κανόνες είναι οι ακόλουθοι:**

### 1. Διακοπή καπνίσματος.

Το κάπνισμα αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες κινδύνου της στεφανιαίας νόσου. Ο κίνδυνος αυτός είναι ανεξάρτητος από την χοληστερόλη, την ψηλή αρτηριακή πίεση, την άσκηση και παχυσαρκία. Ο κίνδυνος για τις γυναίκες που καπνίζουν είναι 3.6 φορές μεγαλύτερος σε σχέση με τις γυναίκες που δεν κάπνισαν ποτέ.

### **Τα οφέλη από τη διακοπή είναι πολλά.**

### 2. Απώλεια σωματικού βάρους.

Ο δείκτης μάζας σώματος πρέπει να είναι μικρότερος από 25 κιλά ανα τετραγωνικό μέτρο επιφάνειας σώματος ( $ΔΜΣ < 25 \text{Kg/m}^2$ ).

### 3. Συστηματική άσκηση.

Μέτριας έντασης άσκηση π.χ περπάτημα, κολύμπι, ποδήλατο 30-45 λεπτά 5 φορές τη βδομάδα.

### 4. Μείωση άλατος. Βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

### 5. Περιορισμένη κατανάλωση οινοπνεύματος. Μέχρι ένα ποτό ημερησίως.

### 6. Υγιεινή διατροφή- Μεσογειακή διατροφή.

Μείωση του λίπους. Τα λίπη και τα τηγανητά πρέπει να περιορίζονται γιατί έχουν πολλές θερμίδες και οδηγούν στην παχυσαρκία.

Κατανάλωση 2-3 φορές τη βδομάδα οσπρίων, Ψαριών (σολομός, σκουμπρί, τσιπούρα, τόνος, σαρδέλα)

Αύξηση φρούτων και λαχανικών.

### 7. Αποφυγή στρεσογόνων ερεθισμάτων και δημιουργική απασχόληση στον ελεύθερο χρόνο.

### 8. Έλεγχος σακχάρου αίματος, λιπιδίων και αρτηριακής πίεσης.

Βλέπουμε ότι ο καλύτερος τρόπος αποφυγής της στεφανιαίας νόσου είναι η πρόληψη. Εν συντομία η αποφυγή του καπνίσματος, η σωστή διατροφή, η συστηματική άσκηση και η αποφυγή της παχυσαρκίας μειώνουν τον κίνδυνο προσβολής από τη νόσο.

Στις γυναίκες που έχουν στεφανιαία νόσο είναι πολύ σημαντική η αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου. Ο τακτικός καρδιολογικός έλεγχος, και συστηματική λήψη των φαρμάκων που τους έχει χορηγηθεί είναι πολύ σημαντικός.

Η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής των γυναικών έχει αυξηθεί και εάν εκλείψουν οι βασικοί παράγοντες κινδύνου που αναφέρθηκαν πιο πάνω ίσως να έχουμε περισσότερη αύξηση στη διάρκεια ζωής τους.

# Εκδήλωση προς τιμή υπαλλήλων που συμπλήρωσαν 30 χρόνια υπηρεσίας στο ΣΑΛ

Το Συμβούλιο Αποχετεύσεων Λάρνακας εις ένδειξη τιμής στους υπάλληλους που συμπλήρωσαν 30 χρόνια υπηρεσίας πραγματοποίησε πρόσφατα εκδήλωση στον Πολυχώρο Δημιουργικότητας και Πολιτισμού Λάρνακας.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν Μέλη Διοικητικού Συμβουλίου του ΣΑΛ το προσωπικό του ΣΑΛ καθώς και οικογένειες των τιμηθέντων προσώπων.

Χαιρετισμό απύθνυαν ο Γενικός Διευθυντής του ΣΑΛ κ. Άγγελος Χατζηκαράλαμπους και ο Αντιπρόεδρος του ΣΑΛ, Αντιδήμαρχος Λάρνακας κ. Ιάσων Ιασωνίδης, ο οποίος πρόσφερε και αναμνηστικό δώρο στους τιμηθέντες εκ μέρους του Οργανισμού. Ακολούθησε ευχαριστήρια ομιλία εκ μέρους όλων των τιμηθέντων από τον Μηχανικό Αποχετεύσεων Λάρνακας κ. Χριστόδουλο Λαζάρου.



## Τελετή βράβευσης παιδικού διαγωνισμού ζωγραφικής «Δεν πετώ ποτέ στο αποχετευτικό σύστημα...»



ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΕΩΝ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Πραγματοποιήθηκε στις 22 Ιουνίου 2022 η τελετή βράβευσης των 3 νικητών του διαγωνισμού ζωγραφικής που διοργάνωσε το ΣΑΛ για μαθητές πέμπτης και έκτης τάξης των δημοτικών σχολείων Λάρνακας με θέμα «Δεν πετώ ποτέ στο αποχετευτικό σύστημα...»

Η τελετή βράβευσης έγινε στον Πολυχώρο Δημιουργικότητας και Πολιτισμού Λάρνακας. Τα βραβεία τους παρέλαβαν από τον Αντιπρόεδρο του ΣΑΛ, Αντιδήμαρχο Λάρνακας κ. Ιάσων Ιασωνίδα, παρουσία του Προέδρου της Σχολικής Εφορείας, Μελών Διοικητικού Συμβουλίου, των γονέων των παιδιών και του Προσωπικού του ΣΑΛ.

Σκοπός της δράσης ήταν η δημιουργία κουλτούρας μαθαίνοντας στα παιδιά, τι να αποφεύγουν να απορρίπτουν στο αποχετευτικό σύστημα,

ώστε αυτό να λειτουργεί ομαλά.

Τα σχέδια που υποβλήθηκαν αξιολογήθηκαν από τριμελή κριτική επιτροπή σχετική με το αντικείμενο του διαγωνισμού και 3 από τις ζωγραφιές που λήφθηκαν αξιολογήθηκαν ως οι καλύτερες.

Πρώτο βραβείο: Χρυσοβαλάντης Γεωργίου, Δημοτικό Σχολείο Δροσιάς - Μιχαλάκη Παρίδη.

Δεύτερο βραβείο: Δωρόθεος - Αλκίνοος Φωτίου, Δημοτικό Σχολείο Εθνάρχη Μακαρίου Γ'.

Τρίτο βραβείο: Αλέξανδρος Λυσάνδρου, Δημοτικό Σχολείο Εθνάρχη Μακαρίου Γ'.



# Γράμματα στην Έθελ

Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Κάθομαι σε ένα παραλιακό μπαρ και περιμένω τις αδελφές Λιγκουίνι για καφέ. Δεν είναι αυτό το επώνυμο τους βέβαια αλλά μια δική μου επινόηση. Ανέκαθεν μου άρεσε να πειράζω τις λέξεις, να μην τις αφήνω σε ησυχία. Λατρεύω να ανακατεύω τα γράμματα, λες και είναι τραπουλόχαρτα! Στη συνέχεια, προσθέτω και αφαιρώ αναλόγως εμπνεύσεως και συνεχίζω μέχρι το αποτέλεσμα να με ικανοποιεί. Μέχρι ένα χαμόγελο να σχηματιστεί στο πρόσωπό μου.

Είναι πρωινό Τετάρτης λοιπόν και μέχρι στιγμής στο μαγαζί βρίσκομαι μόνο εγώ και το προσωπικό του καταστήματος. Η θάλασσα φαίνεται υπέροχη και εγώ μετανιώνω που δεν άδραξα την ευκαιρία και δε φόρεσα τα μπανιερά μου. Θα προλάβαινα σίγουρα να κάνω μια βουτιά ή έστω ένα πλατσούρισμα. Έχουμε ήδη διανύσει τις πρώτες μέρες του Ιουλίου και εγώ δεν έχω ακόμη κηρύξει την έναρξη του δικού μου καλοκαιριού. Δεν έχω ακόμη βουτήξει το ποδαράκι μου στο νερό Έθελ, το πιστεύεις; Απορώ τι στο καλό περιμένω! Γιατί πάντα αναβάλλω την καλοπέραση και δίνω προτεραιότητα στα πρέπει! Γιατί δε βάζω στην άκρη τις υποχρεώσεις έστω και για λίγο... Πάλι καλά λέω που σηκώθηκα και ήρθα για καφέ! Ας είναι καλά βέβαια οι αδελφές Λιγκουίνι που επέμεναν για αυτή τη συνάντηση.

Αχ Έθελ, κρίμα που δεν είσαι εδώ να με σπρώχνεις. Να με προστατεύεις από τον ίδιο μου τον εαυτό. Να με προτρέπεις να βγαίνω από τους κύκλους που μέσα κλείνομαι. Να μου λες να μη ξεχνάω να καθαρίζω το μυαλό μου από τις σκέψεις. Να σταματήσω να παίρνω πολύ σοβαρά τον ρόλο μου σαν ενήλικας και να ακούω το παιδί που κρύβω μέσα μου.

Πόσο πολύ μου λείπεις να ξέρεις... Όλοι έχουμε ανάγκη από μια Έθελ στη ζωή μας. Αυτή τη φίλη που μας κάνει να πάρουμε τα πάνω μας. Που έχει ένα μαγικό ραβδί και το ακουμπάει μαλακά πάνω στους ώμους μας και μας μεταμορφώνει. Που μας βοηθάει να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας.

Η μουσική είναι εξαιρετική. Κλείνω για λίγο τα μάτια και σε φέρνω νοερά κοντά μου. Απλώνεις τα χέρια σου και μου χαϊδεύεις τα μαλλιά. Μου λες πως το μαγικό ραβδί βρίσκεται ήδη στα χερίά μου. Πως εγώ η ίδια έχω τη δύναμη να σπρώξω τον εαυτό μου και να μεταμορφώσω τη ζωή μου. Να γίνω αυτό που θέλω. Να κάνω αυτό που θέλω. Πως δεν πειράζει που δε φόρεσα σήμερα τα μπανιερά μου. Πως την επόμενη φορά μπορώ να απολαύσω μια βουτιά στη θάλασσα και να αφήσω για λίγο τις σκοτούρες και τα πρέπει στην άκρη. Το καλοκαίρι είναι εδώ και το μόνο που έχω να κάνω είναι να αφεθώ και να το απολαύσω.

Χαμογελώ. Αισθάνομαι τον ήλιο καυτό πάνω στο δέρμα μου, στο πρόσωπό μου. Ανοίγω τα μάτια μου και περιεργάζομαι για λίγο το χώρο. Το μαγαζί αρχίζει σιγά σιγά να γεμίζει. Ζευγαράκια για πρωινό, μικρές και μεγάλες παρέες για καφεδάκι, οικογένειες με παιδιά για μπάνιο στη θάλασσα. Κουβαδάκια, φτυαράκια και αντηλιακά ξεπροβάλλουν από παντού.

Οι αδελφές Λιγκουίνι σκάνε μύτη και εγώ πετάγομαι όλο χαρά από τη θέση μου. Ανταλλάσσουμε φιλιά και παραγγέλνουμε παγωμένο καφέ. Αισθάνομαι την διάθεσή μου να ανεβαίνει. Πάνω στο τραπέζι ακουμπάμε τα νέα μας. Μας πιάνει μια λιγούρα ξαφνικά και φωνάζουμε το γκαρσόν. Τα πιάτα μας έχουν όμορφα χρώματα, ζωντανά. Η Κατερίνα τα φωτογραφίζει. Έχει πάντα αυτό το συνήθιο, να απαθανατίζει τα εδέσματα. Απολαμβάνουμε φαγητό, καφέ και χαλαρή κουβέντα.

Είναι καλοκαίρι. Χαρά Θεού. Όλα γύρω έχουν χρώματα. Όμορφα χρώματα, ζωντανά... Το καλοκαίρι είναι εδώ και το μόνο που έχω να κάνω είναι να αφεθώ και να το απολαύσω.

Έτσι δεν είναι Έθελ; Αυτό δε θα μου έλεγες αν ήσουν τώρα εδώ;

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.

**ΕΚΘΕΣΗ**

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ

Έκθεση «Έλληνες Ζωγράφοι και Χαράκτες 19ος-20ος αιώνας» με έργα από τη συλλογή Μαρίας και Χαράλαμπου Χριστοφόρου

Διάρκεια έκθεσης:

3 Ιουνίου – 19 Νοεμβρίου 2022

Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή:

9:00 π.μ.–1:00 μ.μ. & 4:00 μ.μ.– 7:00 μ.μ.

Σάββατο 10:00 π.μ.-1:00 μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη

**ΕΚΘΕΣΗ**

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Έκθεση Γκραβουρών - μέρος της συλλογής του Ιστορικού Αρχείου Δήμου Λάρνακας

Διάρκεια έκθεσης:

2 Μαΐου – 31 Αυγούστου 2022

Ώρες λειτουργίας: 8:00 π.μ. – 2:00 μ.μ.

**ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ**

Τετάρτη 3, 10, 17, 24 & 31 / 08, 8:30 μ.μ.

ΑΥΛΗ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΠΙΕΡΙΔΗ

Θερινός Κινηματογράφος

Προβολή κινηματογραφικής ταινίας

Διοργανωτές: Κινηματογραφική Λέσχη Λάρνακας-Αμμοχώστου, Είσοδος ελεύθερη

Πληροφορίες: Facebook – Larnaka Cinema

**ΘΕΑΤΡΟ**

Τετάρτη 3 / 08, 9:00 μ.μ.

ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ

«Ο φίλος μου ο Λευτεράκης» του Αλέκου Σακελλαρίου

Διασκευή: Μιχάλης Ρέππας και Θανάσης Παπαθανασίου

Σκηνοθεσία: Δημοσθένης Παπαδόπουλου

Είσοδος €15 & €10 (για παιδιά κάτω των 12 ετών)

Προώληση: [www.tickethour.com.cy](http://www.tickethour.com.cy), ACS Courier



**ΠΟΙΗΣΗ**

Κυριακή 7/08, 8:00 μ.μ.

ΑΠΟΒΑΘΡΑ ΠΛΗΣΙΟΝ ΚΑΣΤΡΟΥ

Ποιητική βραδιά «Η ποίηση που μας ενώνει»

με στίχους των ποιητών

Μιχάλη Π. Χριστοφίδη και Tamer Öncül

Διοργανωτής: Γυναικείο Κίνημα ΠΟΓΟ Λάρνακας, Είσοδος ελεύθερη

**ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Παρασκευή 12 & Παρασκευή

26/08, 8:30 μ.μ.

ΑΠΟΒΑΘΡΑ ΜΑΡΙΝΑΣ

Βραδιές Λογοτεχνίας στην Αποβάθρα Λάρνακας

Διοργανωτής: Δήμος Λάρνακας και Πολιτιστική Κίνηση Λάρνακας, Είσοδος ελεύθερη

**ΜΟΥΣΙΚΗ**

Τετάρτη 31/08, 9:00 μ.μ.

ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ

Συναυλία Άννα Βίσην, €35 & €30

Προώληση: [www.tickethour.com.cy](http://www.tickethour.com.cy), ACS Courier



**Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΛΕΚΤΑΝΗ**

ΤΡΙΤΗ 27/09, 9:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΛΕΚΤΑΝΗ του Jordi Galceran - Μια ανατρεπτική κωμωδία!

Ένας διεφθαρμένος υπουργός. Μια υπάλληλος της εταιρίας φυσικού αερίου με οικογενειακά προβλήματα. Ένα κολ γκερλ με άποψη. Ένας ανάπηρος πατέρας και ένας άντρας αίνιγμα. Ακούγεται σαν ανέκδοτο, αλλά είναι πολύ περισσότερα...



# Άστρα να πάνε

Με την ΑΣΤΕΡΩ ΟΥΡΑΝΟΚΑΤΕΒΑΤΟΥ



## ΚΡΙΟΣ

Ψιλοασθενή σε πιάνω... κωρονιασμένος Κριαράκι ή απλή γριππούδα; Όπως και να έχει τίποτε το ανησυχητικό. Τώρα, εκεί που πήρες την απόφαση ότι μια ιστορία τέλειωσε και πας να την ξεχάσεις, αυτή δεν σε ξέχασε και ξαναπαίρνει στις αισθηματικές σου ράγιες. Έρωσ, ανίκητος σε κάθε μάχη!



## ΤΑΥΡΟΣ

Οι φίλοι πρωταγωνιστούν και σε εμπυκλώνουν με συμβουλές που σε βοηθούν να βρεις διεξόδους αλλά και την ψυχική σου γαλήνη, στα επανωτά προβλήματα που σε έχουν βρει. «Οι φίλοι στην ανάγκη φαίνονται», λέει ο λαός...στη περίπτωση σου, λαμπρή επιβεβαίωση!



## ΔΙΔΥΜΟΙ

Τώρα είναι σωστές οι συγκυρίες για να ζωντανέψεις τις ιδέες που βολτάρουν στο μυαλό σου εδώ και καιρό. «Ο τολμών νικά», όπως λαλούν τζιαι οι λεβέντες λοκατζήδες μας. Στην οικογένεια επιστρέφει η καθημερινή ρουτίνα μετά από κάποια μικροπροβλήματα, γι' αυτό μην ανησυχείς. Όλα καλά.



## ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Δείχνεις αποφασιστικότητα στις επαγγελματικές συζητήσεις που συμμετέχεις. Οι ιδέες και οι εισηγήσεις σου έχουν εντυπωσιάσει και έχουν ανεβάσει την αυτοπεποίθησή σου... ίσως να περιμένεις να ανέβει και ο αριθμός στο τσιακκούδι του μήνα.



## ΛΕΩΝ

Καλώς μου τες διακοπές. Ο κατάλληλος καιρός, ν' αλλάξεις περιβάλλον και να απολαύσεις όμορφες στιγμές πλατσουρίζοντας στα γαλανά νερά της Μεσογείου και πίνοντας μπιρίτσα σε παραλιακά μπαράκια. Με οικογένεια ή με φίλους, εσύ πάντα περνάς όμορφα. ...μη ξεχάσω Λιονταράκι, αδέσμευτο αν πας, μπακούρι δεν γυρνάς.



## ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Είναι κάτι βράδια που θέλεις να κουτουλάς τοίχους, γιατί το ξερό σου το κεφάλι φταίει. Ήθελες να το παίξεις σε δυο ταμπλό, τώρα έμεινες όμως χωρίς...ταμπλό. Ούτε τα οικονομικά σου τα βλέπω νοικοκυρεμένα, τι συμβαίνει;



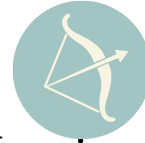
## ΖΥΓΟΣ

Δεν είναι όπως τα προγραμματίσεις, αλλά καλύτερα. Εύχομαι όλα να πάνε δεξιά...ε, κι' αν δεν πάνε δεξιά, δοκίμασε αριστερά. Οι διακοπές προσεχώς θα σε αναζωογονήσουν και θα ριχτείς στη «μάχη» του χειμώνα δριμύτερος...ένας από τους 300 παραδείγματα χάριν.



## ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Η ψυχολογία σου σε επίπεδα σταθερότητας και αγαλλίασης. Το ταίρι σου ευθύνεται γι' αυτό και στην αγάπη που σου προσφέρει. Δώσε και συ αγάπη χωρίς φειδώ, μεν μου ταιγκουνεύκεσαι. Πάρε κανένα δωράκι, κλείσε και κανένα όμορφο ραντεβουδάκι τζιαι τζιαμέ να δεις χαρές τζιαι «πανηγυρισμούς».



## ΤΟΞΟΤΗΣ

Βρε, βρε, βρε, τι χαμπάρια; Πως έστρωσες και τώρα δεν μπορείς να κοιμηθείς; Οι κουτοπονηριές με τον ένα ή τον άλλο τρόπο πληρώνονται, ίσως τώρα ήρθε και ο δικός σου λογαριασμός...και μαζί με αυτόν της ΑΗΚ, τσουρουφλίστηκες.



## ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Αυτό τον καιρό βρίσκεις ξανά τις ισορροπίες σου μετά από ένα διάστημα γεμάτο από ανασφάλειες και φόβους που σε ταλαιπώρησαν ψυχολογικά. Η λογική επικρατεί και ξαναβρίσκεις τα πόδια σου....και τώρα ξανά προς τη δόξα τραβάς.



## ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Φασούλι φασούλι γέμισε το σακούλι και τώρα το παίρνεις και το σκορπάς. Η έκπληξη στο ταίρι σου για το μακρινό τώρα γίνεται πραγματικότητα ταξίδι που το είχε απωθημένο. Καλά θα περάσετε, όμορφες αναμνήσεις θα μαζέψετε και τον έρωτα σας θα αναθερμάνετε. Enjoy!



## ΙΧΘΥΕΣ

Το πάθος και ωριμότητα ακαταμάχητος συνδυασμός. Βάζεις γερά θεμέλια στη σχέση σου που θέλεις να ευδοκιμώσει... και θα ευδοκιμώσει. Θα έχεις τη συναισθηματική σταθερότητα που ζητάς εδώ και καιρό. Να πω τζιαι καλά στέφανα;

Canterbury Christ Church

# University

Πτυχία στην Κύπρο



## Programmes

UK University franchise degrees | Approved by DIPAE.

### Canterbury Christ Church Courses | Approved by DIPAE

- LLB(Hons) Law (3 years)
- BSc(Hons) Accounting & Finance (3 years)
- BSc(Hons) Business Management (3 years)
- BSc(Hons) Hospitality Management (3 years)
- MSc Tourism & Event Management (1 year)
- MBA International (1 year)
- LLM International Business and Law (1 year)

### Alexander Courses\* | Approved by DIPAE

- BSc Computer Science with Gaming Development (4 years)
- Bachelor of Design with specialisation in Fashion, Graphics, Interior or Photography (4 years)
- MBA with specialisation in Management or Procurement (18 Months)
- Certificate in Journalism (1 Year)

\*Alexander Courses are currently only available at our Larnaca Campus

## Larnaca and Paphos



**ALEXANDER  
COLLEGE**  
CYPRUS

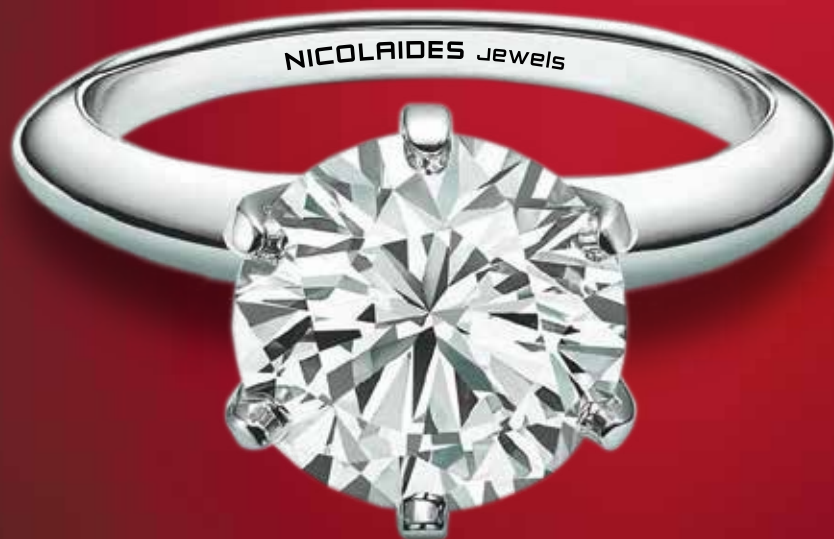
IN PARTNERSHIP WITH



## Contact Alexander College

☎ 70002592 • [www.alexander.ac.cy](http://www.alexander.ac.cy) •    

#creatingwinners



**NICOLAIDES**  
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

