

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ | ΤΕΥΧΟΣ 101^ο
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

L.A.Voice

Larnaca's Alternative



FREE PRESS

the **€5.50** **MEAL DEAL**



1 Cheeseburger | 1 Chicken Burger
Reg. Fries | Reg. Soft Drink



Το έργο ανήκει στην **Μαρίλια Ζαννέτου**, 11 χρονών. Φοιτά στη Στ' τάξη του δημοτικού σχολείου Καμάρων και είναι μαθήτρια του Magenta Art Workshop από 6 χρονών.

Η Σχολή Magenta Art Workshop βρίσκεται στη Λάρνακα και έχει δημιουργηθεί από την εικαστικό Μελίνα Σκλάβου, απόφοιτη της Σχολής Καλών Τεχνών Αθήνας όπου παραδίδονται μαθήματα Ζωγραφικής και Σχεδίου για παιδιά και ενήλικες από την ίδια, όπως επίσης γίνεται και η προετοιμασία μαθητών για Σχολές Καλών Τεχνών Κύπρου, Ελλάδας και Ευρώπης.

ΘΕΜΑΤΑ



10

ΚΑΤΩ ΔΡΥΣ
ΕΝΑ ΖΩΝΤΑΝΟ ΜΟΥΣΕΙΟ
ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

12

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ
ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ.
ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ ΤΗ ΛΑΡΝΑΚΑ.

22

ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

24

ΣΧΕΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΚΑΙ
ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΕ ΙΔΑΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

LIGHTING
DOROS LIGHTING

**CLEARANCE
SALE**

ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ* ΑΠΟ €10 - €200

ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΗ ΣΤΟΚ ΛΟΓΩ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗΣ

* Εξαιρούνται led panels, επιλεγμένα φωτιστικά και φωτιστικά μπάνιου

DOROS LIGHTING - ΚΙΛΙΚΙΣ 15-17 - 6015 ΛΑΡΝΑΚΑ - ΤΗΛ. 24 65 16 86
email: doroslight@cytanet.com.cy Doros Lighting



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 Printings & 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

Δημαχείο Λάρνακας

ALEXANDER COLLEGE

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

Exada Convenience Store, kritis 1, Aradiprou (Krasa)

Περίπτερο Α. ΑΓΑΜΕΜΝΩΝΟΣ, Κων/νου Παλαιόλογου, 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

McDonald's: Λεωφορος Αθηνών (Φοινικούδες) - Στρατηγού Τιμάγια - Λιβάδια

Αραδίππου

Περίπτερο Candy Break, Κυριάκου Μάτση 120

Κίτι

SoEasy Stores Αρξ. Μακαρίου 110

Δρομολαξιά

POINT KIOSKS, Ελευθερίας 51

Ορμήδεια

Περίπτερο Ηλίας

Λιβάδια

4 Wizard Kiosk, Ανδρέα Κάλβου 8

Καλό Χωριό

Βιβλιοπωλείο, Η Κιβωτός, Άσσιας 14

Η αγάπη είναι παντού

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

«Κανένα φάρμακο δεν υπάρχει για την αγάπη, εκτός από την ίδια την αγάπη» λόγια του Αμερικανού φιλόσοφου Χένρι Ντέιβιντ Θωρώ.

Όταν οι γονείς νοιάζονται για τα παιδιά τους...

Αυτό είναι αγάπη .

Όταν τα παιδιά φροντίζουν και σέβονται τους γονείς τους...

Αυτό είναι αγάπη.

Όταν ένα ζευγάρι στέκεται ο ένας δίπλα στον άλλο σε οτιδήποτε και να συμβεί στη ζωή τους ...

Αυτό είναι αγάπη.

Όταν δύο ο φίλοι μοιράζονται τις λύπες και τις χαρές τους...

Αυτό είναι αγάπη.

Όταν οι σχέσεις μας ερωτικές, οικογενειακές, επαγγελματικές βασίζονται στην ειλικρίνεια και την κατανόηση...

Αυτό είναι αγάπη.

Η αγάπη είναι παντού. Αρκεί να την ψάξεις και όταν την βρεις κράτησε την γιατί είναι πολύτιμη.

Όταν αγαπάς κάθε μέρα είναι γιορτή.

Κοίταξε γύρω σου λοιπόν και άφησε τα συναισθήματα σου να πλημμυρίσουν με αγάπη την καρδιά σου.

«Η αγάπη ευφραίνει όπως ο ήλιος την καταιγίδα» είχε πεί ο θεατρικός συγγραφέας Ουίλιαμ Σαίξπηρ.

Πόσο δίκαιο είχε ο Άγγλος ποιητής Άλφρεντ Τέννυσον όταν έλεγε ότι «Ευτυχισμένοι αυτοί που αγαπήθηκαν και δυστυχισμένοι εκείνοι που δεν γνώρισαν ποτέ την αγάπη»

Αγάπησε πριν να είναι αργά.

Προλαβαίνεις!!!



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



Τα **METRO** σε πολύ
λίγη ώρα στο σπίτι σας
με ένα κλικ.

Ψωνίστε **#otikalitero**
μέσω της εφαρμογής
Wolt



www.metro.com.cy



ΤΟ ΚΑΜΠΑΡΕ «LIDO» ΣΤΗ ΔΡΟΣΙΑ

Γράφει ο **ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ**

Στο χώρο απέναντι από το νυν Γυμνάσιο Δρασιάς, που ανήκε στον Ιωάννη Ποταμίτη, λειτούργησαν κατά περιόδους διάφορες επιχειρήσεις, που είχαν σχέση με τη διασκέδαση. Για λίγο καιρό ήταν κινηματογράφος, μετά έγινε το κέντρο αναψυχής «ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΣ», όπου παρουσιάζονταν και παραστάσεις καραγκιόζη, μετά προς τα μέσα της δεκαετίας του '50 έγινε το καλοκαιρινό καμπαρέ LIDO, από τον Νίνο Μπερώ.

Προηγουμένως το καμπαρέ λειτουργούσε στον χώρο του Περιπέτρου (Δημοτικού Κήπου), αλλά μεταφέρθηκε λόγω ανάγκης εκτέλεσης έργων ανάπλασης. Λειτούργησε στη Δροσιά για μερικά χρόνια, μεταφέρθηκε ακολούθως πίσω από το ξενοδοχείο ΝΙΤΣΑ, απέναντι από το νυν Παγκύπριο Λύκειο και το 1964 πάλι στη Δροσιά μέχρι το 1967 που έκλεισε.

Ήταν μεγάλος περιφραγμένος χώρος με πολύ ψηλό ξύλινο φράκτη, με κύρια είσοδο στην οδό Γρίβα Διγενή. Δημιουργήθηκε σκηνή ψηλή για την ορχήστρα και μπροστά είχε τιμεντένια πίστα, σε κίτρινο χρώμα. Παραστάσεις είχε κάθε νύχτα οικογενειακή μεταξύ 8.00 και 10.00 και μετά τις 10.00 για άνδρες θαμώνες, κυρίως Άγγλους. Τα πιο γνωστά μπαλέτα που έρχονταν ήταν από την Αγγλία, Ισπανία, Γαλλία και Ιταλία, κυρίως με γυναίκες, επειδή λόγω του πολέμου υπήρχε και φτώχεια και ανεργία. Πιάνο έπαιζε η γνωστή Τόμας, η οποία είχε και το καθήκον να παίζει τη μουσική από τις παρτιτούρες που έφερναν από το εξωτερικό και οι υπόλοιποι οργανοπαίχτες να μαθαίνουν από την εκτέλεση στο πιάνο που έκανε η ίδια. Επίσης ήταν επιφορτισμένη να εκτελεί διάφορους ρυθμούς για να κάνουν πρόβες οι χορευτές, οι χορεύτριες και οι «σιαντέζες» (τραγουδίστριες). Υπήρχε και τυμπανιστής, βιολιστής (Μιχαλάκης και Αντώνης Γιασεμίδης) και ακκορντεονίστας.

Οι μικροί της γειτονιάς παρακολουθούσαν κατά το απόγευμα τις πρόβες αυτές. Δεν τους επέτρεπαν να μπαίνουν στο χώρο κι έτσι έβλεπαν από τις χαραμάδες που άφηναν μεταξύ τους τα ξύλα της περίφραξης.

Σε κάποια φάση οι γείτονες μάζευαν υπογραφές για να το κλείσουν λόγω θορύβου, και τελικά αναγκαστικά αφαιρούσαν τα μικρόφωνα για να περιορίσουν τη φασαρία.

Στις φωτογραφίες φαίνεται το καμπαρέ από την οδό Θεσσαλονίκης και στην καρτ ποστάλ ένα χορευτικό συγκρότημα με νάνους.



Ευχαριστώ για τις φωτογραφίες και τις πληροφορίες τον Κίκη Κύπαρη και την Βιόλα Ποταμίτου-Τουμαζή



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ GALA DINNER ΜΙΑ ΜΑΓΙΚΗ ΒΡΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΗΣ ΥΠΕΡΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗΣ

Η Υπερα Ασφαλιστική διοργάνωσε ένα εντυπωσιακό Χριστουγεννιάτικο Gala Dinner, αποκλειστικά για το προσωπικό της. Η εκδήλωση αυτή έλαβε χώρα στο ξενοδοχείο Radisson Beach Resort στην Λάρνακα, σε μια όμορφα διακοσμημένη αίθουσα, με εορταστική ατμόσφαιρα και αποτέλεσε μια μοναδική ευκαιρία για να αναγνωριστούν οι επιτυχίες της χρονιάς που πέρασε.

Η βραδιά ξεκίνησε με καλωσόρισμά από τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της Εταιρείας, Δρα Νάκη Αντωνίου, ο οποίος επεσήμανε τη σκληρή δουλειά και την αφοσίωση του προσωπικού.

Η εκδήλωση αυτή σηματοδότησε την έναρξη της νέας χρονιάς, με νέες προοπτικές και επιτυχίες!



Υπερα
Α σ φ α λ ι σ τ ι κ ή



ΑΓΓΕΛΑ ΚΑΪΜΑΚΛΙΩΤΗ

ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΙΗΣΗΣ

Συνέντευξη στην ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΥΖΙΝΟΥ

Η Αγγέλα Καϊμακλιώτη είναι μια αυτόφωτη προσωπικότητα που σε καθλώνει πραγματικά με τη γραφή και τις ευαισθησίες που αντανακλούν μέσα από τα γραφόμενα της.

Οι στίχοι της δεν επιθυμούν να δώσουν απαντήσεις, αλλά να δημιουργήσουν ερωτήματα, να ενσαρκώσουν τις αντιφάσεις και τις αμφιβολίες που χαρακτηρίζουν την ανθρώπινη ύπαρξη.

Η ποίηση είναι μια διαδρομή αυτογνωσίας και είναι αυτή που δίνει τη δύναμη στον ποιητή να «θεραπεύσει» καταστάσεις στη ζωή του. Μέσα από αυτή τη διαδρομή ανακαλύπτεις πτυχές του εαυτού σου που δεν ήξερες ότι υπήρχαν και αυτό είναι από μόνο του παρήγορο και ιαματικό.

Εφτάχρονο κοριτσάκι ήτανε όταν πήρε το δρόμο της προσφυγιάς με ψυχή γεμάτη ερωτήσεις και ελπίδες. Κουβαλούσε στο παιδικό της μυσλό, μνήμες από μια ξέγνοιαστη ζωή στην Αμμόχωστο όταν βρέθηκε στη φιλόξενη Λάρνακα που έγινε το παρόν που την έπλασε και την αγκάλιασε.

Όπως είπε ο Γάλλος ζωγράφος Ντελακρουά «Δεν υπάρχει τέχνη χωρίς ποίηση».

Η ποίηση καταφέρνει να μετατρέψει απλές λέξεις σε συναισθήματα και εικόνες.

Η Αγγέλα Καϊμακλιώτη έχει στο ενεργητικό της έξι ποιητικές συλλογές και μια συλλογή διηγημάτων.

Έχει σημαντική δράση στη πολιτιστική ζωή της

Λάρνακας και επιθυμία της είναι να τη δει να ανθίζει ως πόλη των τεχνών, ως μια πολιτιστική καρδιά που χτυπά δυνατά όχι μόνο στην Κύπρο, αλλά και διεθνώς.

Η Αγγέλα Καϊμακλιώτη παραχώρησε στο περιοδικό L.A Voice μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη που έχει ως ακολούθως:

Ποιες είναι οι μνήμες σας από τα παιδικά σας χρόνια;

Οι μνήμες από τα παιδικά μου χρόνια είναι σαν πολύχρωμα κομμάτια από βιτρό. Κάποια τα διαπερνά χρωματιστό φως, άλλα τα πλαισιώνει το σκοτάδι. Γεννήθηκα στην Αμμόχωστο, μα ο πόλεμος του 1974 έμελλε να μεγαλώσω στη Λάρνακα. Ήμουν ένα εφτάχρονο προσφυγάκι, με ψυχή γεμάτη ερωτήσεις και ελπίδες. Κουβαλούσα στο παιδικό μυσλό μου, μνήμες από μια άλλη ξέγνοιαστη ζωή, από μια άλλη Κύπρο. Η Σκάλα έγινε το νέο μου σπίτι, με τα στενά σοκάκια της, με την ήρεμη θάλασσά της, κι ο Άγιος Λάζαρος, με τις φιλόξενες γειτονίες του, το σκηνικό της καθημερινότητάς μου. Η Αμμόχωστος έμεινε στις ιστορίες, μια ανάμνηση που πονάει ακόμη, ενώ η Λάρνακα έγινε το παρόν που με έπλασε και με αγκάλιασε. Αυτές τις μνήμες κρατάω, σαν κύματα που σπάνε απαλά στις ακτές, φέρνοντας χαμόγελα αλλά και μια γλυκόπικρη μελαγχολία.

Πόσο καθοριστικό ρόλο έπαιξαν οι γονείς σας στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς σας;

Οι γονείς μου ήταν πάντα εκεί, αλλά συχνά αθέατοι, χαμένοι στον αγώνα για το μεροκάμα-

το. Πρόσφυγες, που εκδιώχθηκαν από τα χωριά της Μεσαορίας. Με τίμια χέρια, κουρασμένα από τον μόχθο, έφτιαχναν ξανά έναν κόσμο από το τίποτα, για να ριζώσουμε εμείς, τα παιδιά τους. Δεν μου έμαθαν τη ζωή μόνο με την παρουσία τους, αλλά και με την απουσία τους. Η σκληρή εργασία τους μού έδειξε τη δύναμη της θέλησης. Κι ο κόσμος που έχτισαν μέσα από τις στάχτες που άφησε ο πόλεμος, έγινε το δικό μου σχολείο για την αντοχή.

Πως προέκυψε η αγάπη σας για την ποίηση και γενικότερα για τη λογοτεχνία;

Η αγάπη μου για την ποίηση και τη λογοτεχνία γεννήθηκε μέσα από τους μύθους της Κύπρου. Οι πρώτες μου λέξεις έχουν ρίζες στα παραμύθια του παππού και της γιαγιάς. Ιστορίες για τη θάλασσα της Σαλαμίνας, για τον κάμπο της Μεσαορίας, για τους ανθρώπους, για τους αγίους και για τους ήρωες. Μου έδειξαν πως μέσα στις λέξεις κρύβεται η καρδιά του κόσμου. Όταν εκείνες οι φωνές σώπασαν, η ποίηση έγινε η συνέχειά τους. Η γέφυρα που με κρατούσε συνδεδεμένη με όσα έζησα και όσα ονειρευόμουν. Ήταν ο τρόπος να ντύνω τα συναισθήματά μου με στίχους, να ψάχνω ερωτήματα και να βρίσκω νοήματα στα μικρά και τα μεγάλα. Έτσι, η λογοτεχνία έγινε για μένα μια διαρκής συνομιλία. Με τη θάλασσα, με τις μνήμες, με τους ανθρώπους που αγάπησα.

Το γεγονός ότι κατάγεστε από την κατεχόμενη Αμμόχωστο σας έχει δώσει ερεθίσματα στις ποιητικές σας συλλογές;

Η Αμμόχωστος, για μένα, λειτουργεί ως η μητέρα, ως η πόλη των ιδεών, ως ο τελικός προορισμός. Και όλα αυτά συνυφαίνονται σε μια αλληγορία που πηγάζει από την ίδια τη σιωπή της. Αυτή σιωπά κι εγώ γράφω. Γίνομαι η φωνή της. Η πόλη δεν είναι απλώς το μέρος από όπου κατάγομαι, αλλά ένα ζωτικό, μητρικό σύμβολο, καθημερινού αγώνα. Μια αδικία που συνεχίζεται. Ένα ανεπούλωτο τραύμα που κακοφορμίζει. Η Αμμόχωστος ζει μέσα από τις μήμες μας. Αν την ξεχάσουμε, θα πεθάνει.

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

Οι στίχοι μου δεν επιθυμούν να δώσουν απαντήσεις, αλλά να δημιουργήσουν ερωτήματα, να ενσαρκώσουν τις αντιφάσεις και τις αμφιβολίες που χαρακτηρίζουν την ανθρώπινη ύπαρξη. Εκείνο που επιθυμώ να εκλαμβάνει ο αναγνώστης είναι η αίσθηση ότι δεν είναι μόνος στον κόσμο του, ότι υπάρχει μια κοινή αλήθεια που μοιραζόμαστε όλοι, σε όλες τις εκφάνσεις της ανθρώπινης συνθήκης. Αυτό που επιδιώκω είναι να συνδέσω τον αναγνώστη με την ενέργεια που πηγάζει από την ίδια την ποίηση. Θέλω οι λέξεις μου να λειτουργούν σαν καθρέφτες που αναδεικνύουν τις κρυφές πλευρές της ανθρώπινης ψυχής. Να προκαλούν μια συγκίνηση που αναφέρεται όχι μόνο στην προσωπική ιστορία, αλλά και στη συλλογική εμπειρία του κόσμου.

Τι είναι εκείνο που κάνει έναν ποιητή να ξεχωρίζει από τους υπόλοιπους;

Ο ποιητής ξεχωρίζει όχι από τις λέξεις που χρησιμοποιεί, αλλά από τον τρόπο που ζει μέσα στις λέξεις. Είναι εκείνος που δεν φοβάται να αναμετρηθεί με τη σιωπή. Που βρίσκει νόημα εκεί που οι άλλοι βλέπουν μόνο κενό. Δεν γράφει απλώς για να εκφράσει σκέψεις, αλλά για να αποκαλύψει αλήθειες που βρίσκονται βαθιά μέσα του. Αλήθειες που δεν αντέχουν να παραμείνουν αόρατες. Το ξεχωριστό στοιχείο ενός ποιητή είναι η ικανότητά του να μεταμορφώνει τα καθημερινά και τα συνηθισμένα σε κάτι πέρα από τον χρόνο και τον τόπο.



“ Η Αγγέλα Καϊμακλιώτη σπούδασε Παιδαγωγικά στην Παιδαγωγική Ακαδημία Κύπρου και στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης από όπου αποφοίτησε με άριστα. Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στην Εκπαιδευτική Ηγεσία και Πολιτική στο Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου και αποφοίτησε επίσης με άριστα (Master of Arts). Εργάζεται ως Διευθύντρια σχολείων Δημοτικής Εκπαίδευσης. Είναι μέντορας για Νεοπροσαχθέντες Διευθυντές. Δίδαξε σε σεμινάρια Εκπαιδευτικής Ηγεσίας στο CIIM.

Είναι Πρόεδρος της Πολιτιστικής Κίνησης Λάρνακας και Γραμματέας της Στέγης Γραμμάτων και Τεχνών Λάρνακας. Είναι αριστίνδην μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ιδρύματος Πολιτιστικής Δημιουργίας για παιδιά και νέους Λάρνακας. Είναι μέλος της Κριτικής Επιτροπής για τα Κρατικά Βραβεία Λογοτεχνίας για Παιδιά και Νέους. Διετέλεσε αντιπρόεδρος της Ένωσης Λογοτεχνών Κύπρου. Έχει εκδώσει έξι ποιητικές συλλογές και μια συλλογή διηγημάτων. Έργα της έχουν περιληφθεί σε ανθολογίες ποίησης και λογοτεχνικά περιοδικά. Η ποιητική της συλλογή «Εκ του Σύννεγγυς» έχει μεταφραστεί στα σερβικά και στα αγγλικά.

Ποιους ποιητές που δεν βρίσκονται στη ζωή, θα θέλατε να είχατε γνωρίσει;

Δεν νιώθω την ανάγκη να γνωρίσω ποιητές που δεν βρίσκονται πια στη ζωή, γιατί μέσα στους στίχους τους είναι ήδη παρόντες. Η ποίηση τους είναι η ζωντανή μαρτυρία της ψυχής και της σκέψης τους, ένα μονοπάτι που μας φέρνει κοντά, πέρα από τον χρόνο. Διαβάζοντας τα έργα τους, νιώθω πως τους συναντώ, πως συνομιλώ μαζί τους, και πως η δημιουργία τους ζει. Εξάλλου, έχω την τύχη και την τιμή να συναναστρέφομαι και να έχω στη ζωή μου, φίλους και φίλες, εξαιρετικούς ποιητές και ποιήτριες, ανθρώπους που με τον λόγο τους φωτίζουν το σκοτάδι της καθημερινότητας και εμπνέουν με τη δημιουργικότητά τους.

Σε τι εστιάζετε αυτή την περίοδο τη συγγραφική δουλειά σας;

Αυτή την περίοδο, γράφω μικρές ιστορίες, μικροδιηγήματα. Αυτό που με ενδιαφέρει δεν είναι να περιγράψω μεγάλες ιστορίες, αλλά να ανακαλύψω το βάθος που κρύβεται στις ελάχιστες λέξεις. Κάθε μικρή ιστορία είναι μια φωτογραφία, μια σκηνή από τη ζωή, που κρατά για λίγο και μετά εξαφανίζεται, αφήνοντας πίσω της ένα αίσθημα, μια ερώτηση, μια σκιά. Οι ήρωες μου είναι πρόσωπα που συναντάμε στην καθημερινότητα και ποτέ δεν ξέρουμε πραγματικά ποιοι είναι, αλλά κάτι μας λένε. Κάτι αφήνουν στον αέρα. Μ' ενδιαφέρει να ψάξω το νόημα πίσω από το ασήμαντο, το παράδοξο της στιγμής που περνά και χάνεται, αλλά ποτέ δεν παύει να υπάρχει μέσα μας.

Έχετε μια σημαντική δράση στα πολιτιστικά της Λάρνακας, ποιο είναι το όραμα σας για την πόλη που ζείτε και δημιουργείτε;

Το όραμά μου για τη Λάρνακα είναι να συνεχίσει να αναπτύσσεται ως ένας τόπος όπου η παιδεία και ο πολιτισμός βρίσκονται σε διαρκή διάλογο με τον κόσμο και τις εποχές. Ένα σημείο όπου οι παραδόσεις της συνυπάρχουν αρμονικά με τη σύγχρονη δημιουργία, και οι μήμες του παρελθόντος αναζωογονούν το παρόν και το μέλλον της πόλης. Θέλω να δω τη Λάρνακα να ανθίζει ως πόλη των τεχνών, ως μια πολιτιστική καρδιά που χτυπά δυνατά όχι μόνο στην Κύπρο, αλλά και διεθνώς. Μια πόλη που αναγνωρίζει τη σημασία της ταυτότητάς της, της ιστορίας της, των ανθρώπων της, αλλά παράλληλα ανοίγει τις πύλες της για καινούργιες ιδέες. Για την έκφραση κάθε μορφής τέχνης. Μια πόλη που προσφέρει χώρο και ευκαιρίες στους νέους δημιουργούς να εκφραστούν, να εξελιχθούν, να εμπνευστούν και να μεταδώσουν τη δική τους φωνή στον κόσμο.

Θα ήθελα να κλείσουμε αυτή τη συνέντευξη με δύο-τρεις στίχους σας, που σας χαρακτηρίζουν;

«Είχα στα χέρια παρτιτούρες άγραφες,
βρεφών φωνήματα,
σφηνοειδείς γραφές νηπίων,
περγαμνές της άσπιλης αγάπης.»



WELCOME BACK

ΕΠΙΜΕΛΕΙΤΑΙ Η **ΝΑΝΑ ΑΣΜΕΝΗ ΠΑΥΛΟΥ**

Ο Κάτω Δρυς, το γραφικό Μελισσοχώρι που έχει πρόσφατα ενταχθεί στην οικογένεια της Εταιρείας Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας, αποτελεί αδιαμφισβήτητα ένα από τα πιο όμορφα χωριά της Κύπρου. Με την πολύ καλά διατηρημένη παραδοσιακή του γοητεία και τα ιδιαίτερα σημεία ενδιαφέροντος, είναι ιδανικός προορισμός τόσο για ημερήσιες εξορμήσεις όσο και για διαμονή, καθώς διαθέτει οκτώ παραδοσιακά αγροτουριστικά καταλύματα.

Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική

Το χωριό φημίζεται για την παραδοσιακή αρχιτεκτονική του, με τα πετρόκτιστα σπίτια, τις ξύλινες πόρτες και τα στενά δρομάκια που παραπέμπουν σε άλλες εποχές. Περιπατώντας στις γειτονιές του, μπορεί κανείς να θαυμάσει τα αναπαλαιωμένα αρχοντικά, τις πέτρινες βρύσες, τα παλιά σχολεία και το ενετικό γεφύρι, όλα ενδεικτικά της ιστορικής και πολιτιστικής κληρονομιάς του χωριού.



Αξιόλογα Μουσεία

Παρά το μικρό του μέγεθος, το χωριό διαθέτει δύο σημαντικά μουσεία. Το **Μουσείο Μέλισσας και Κεντήματος**, που δημιουργήθηκε με πολύ μεράκι από τους Ιάκωβο και Έλλη Κορνιώτη, φιλοξενεί σε έξι θεματικές αίθουσες περισσότερα από 1.000 εκθέματα που εξιστορούν τη μελισσοκομία, την αγροτική ζωή και τις καθημερινές ασχολίες των προγόνων μας. Το **Μουσείο Λαϊκής Τέχνης**, στεγασμένο σε ένα πετρόκτιστο σπίτι του 19^{ου} αιώνα, αναδεικνύει τη ζωή των κατοίκων μέσα από αντικείμενα καθημερινής χρήσης, εργαλεία και υφαντά.

Και στα δύο μουσεία προσφέρεται η δυνατότητα εικονικής περιήγησης 360° μέσω της ιστοσελίδας της ΕΤΑΠ Λάρνακας (<https://larnakaregion.com/en/larnaka-virtual-museums>).



Αυθεντικές Εμπειρίες Γαστρονομίας

Οι αυθεντικές γαστρονομικές εμπειρίες είναι ακόμα ένας σημαντικός λόγος για να επισκεφθεί κανείς το χωριό. Το **Κτήμα Χριστούδια**, ένα οικογενειακό οινοποιείο που περιβάλλεται από αμπελώνες με κυπριακές ποικιλίες, παρέχει ξεναγήσεις στους χώρους παραγωγής και ωρίμασης κρασιών, brunch, γευσιγνωσία κρασιού και παραγωγών του και δραστηριότητες ευεξίας. Στο **«Μαδράτζι της Γιαγιάς»**, που στεγάζεται σε ένα αναπαλαιωμένο πετρόκτιστο κτίριο, η κα. Λυγία ετοιμάζει χειροποίητα τοπικά προϊόντα διατροφής, όπως γλυκό αμυγδάλου και τρεμυθόπιτες, ενώ διοργανώνει και βιωματικά εργαστήρια παρασκευής αυτών των εδεσμάτων. Στην είσοδο του χωριού, το **«Jar Jams Preserves»** φημίζεται για τα εξαιρετικά brunch και τις περισσότερες από 15 γεύσεις σπιτικών μαρμελάδων. Επιπλέον, στο χωριό λειτουργούν μια ταβέρνα-μεζεδοπωλείο και ένα φιλόξενο καφενείο.

Βιωματικά Εργαστήρια Τοπικών Τεχνών

Οι τέχνες και οι παραδόσεις αναβιώνουν μέσα από τα βιωματικά εργαστήρια του χωριού. Στη **«Γκαλερί Κυριακής»** πραγματοποιούνται μαθήματα αιογραφίας, ζωγραφικής και χειροτεχνίας, ενώ στο **«Sente Handicraft Shop»** οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν τη δημιουργία λειτουργικών αντικειμένων, μαθαίνοντας για τη χρήση τους στις παλαιότερες εποχές.



Θρησκευτική Κληρονομιά

Στο δρόμο προς τη Βάβλα βρίσκεται το ιστορικό μοναστήρι του Αγίου Μηνά, που χρονολογείται από τον 15^ο αιώνα και εντυπωσιάζει με τις αιογραφίες και τα παραδοσιακά εδέσματα που παρασκευάζουν οι μοναχές. Σημαντικές επίσης είναι οι εκκλησίες της Παναγίας Ελεούσας και του Αγίου Χαραλάμπους, ενώ το χωριό διαθέτει και τέσσερα γραφικά ξωκλήσια.

Διαδρομή Πεζοπορίας

Η φυσική ομορφιά της περιοχής προσφέρει ιδανικές συνθήκες για περπάτους. Το μονοπάτι «Λεύκα-Κάτω Δρυς», μήκους 2,5 χιλιομέτρων, ξεκινά από τα Πάνω Λεύκα και περνά από το εκκλησάκι της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία επαφής με τη φύση.

MyPetrolina app

& βγες πολλαπλά κερδισμένος!

A world of rewards!



Για περισσότερες πληροφορίες www.petrolina.com.cy
Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.

For more information www.petrolina.com.cy
Terms and conditions apply.

Σε πρατήρια
At stations





Εγκαίνια Δημοτικής Πινακοθήκης Συλλογή Χριστοφόρου: Νέα εποχή για την πολιτιστική ζωή της Λάρνακας

Πραγματοποιήθηκαν πρόσφατα τα εγκαίνια της Δημοτικής Πινακοθήκης Λάρνακας - Συλλογή Χριστοφόρου, στον Πολυχώρο Δημιουργικότητας και Πολιτισμού, σηματοδοτώντας την έναρξη μιας νέας πολιτιστικής εποχής για την πόλη.

Τα εγκαίνια τέλεσε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, ενώ η τελετή άρχισε με αγιασμό από τον Μητροπολίτη Κιτίου Νεκτάριο και στην εκδήλωση παρέστησαν, μεταξύ άλλων, η Υφυπουργός Πολιτισμού Βασιλική Κασσιανίδου, βουλευτές, ο Πρόεδρος του ΕΟΑ Λάρνακας, Δήμαρχοι, Αντιδήμαρχοι και πλήθος κόσμου.

Στην ομιλία του ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, Νίκος Χριστοδουλίδης, σημείωσε «στον πρώτο όροφο της «οικίας Ματτέι» στεγάζεται η «Δημοτική Πινακοθήκη Λάρνακας - Συλλογή Χριστοφόρου», τα εγκαίνια της οποίας έχουμε την τιμή να τελέσουμε. Η συλλογή περιλαμβάνει 160 έργα Ελλήνων ζωγράφων και χαρακτών, τα οποία δώρισε στο Δήμο Λάρνακας το ζεύγος συλλεκτών Χαράλαμπος και Μαρία Χριστοφόρου. Είναι άξιο αναφοράς και ενδεικτικό της διάθεσης που τον διακατέχει για κοινωνική προσφορά το γεγονός ότι αυτή είναι η δεύτερη δωρεά, στην οποία προβαίνει ο φίλος Πρόεδρος Χαράλαμπος Χριστοφόρου.

Σε χαιρετισμό του ο Πρόεδρος της Ελλάδας στην Κύπρο, Ιωάννης Παπαμελετίου, είπε μεταξύ άλλων πως «η Συλλογή Χριστοφόρου αποτελεί ένα ίσως εμβληματικό παράδειγμα του τι μπορεί να επιτύχει ο επίπονος συλλεκτικός μόχθος και η μακροχρόνια αφοσίωση ενός ιδιώτη φιλότεχνου».

Ο Δήμαρχος Λάρνακας Ανδρέας Βύρας, στο

δικό του χαιρετισμό, ανέφερε ότι «και επισήμως γράφεται μια νέα, χρυσή σελίδα στα πολιτιστικά δρώμενα όχι μόνο της Λάρνακας αλλά και ολόκληρης της Κύπρου, με τα εγκαίνια της Δημοτικής Πινακοθήκης Λάρνακας - Συλλογή Χριστοφόρου. Ο χώρος όπου στεγάζεται αυτή η μοναδική συλλογή αποτελεί το ιδανικό περιβάλλον για να φιλοξενήσει την πλούσια κληρονομιά της ελληνικής τέχνης που θα φιλοξενηθεί στη Λάρνακα».

Στο δικό του χαιρετισμό ο Πρόεδρος επί τιμή και συλλέκτης Χαράλαμπος Χριστοφόρου, είπε πως αποτελεί «ιδιαίτερη τιμή» για τον ίδιο και την οικογένεια του «να προσφέρουμε στο κοινό της Λάρνακας, της Κύπρου και στους επισκέπτες της, μια Πινακοθήκη αφιερωμένη σε σημαντικούς Έλληνες καλλιτέχνες του 19ου και 20ού αιώνα».

Η Δημοτική Πινακοθήκη Συλλογή Χριστοφόρου φιλοξενεί μια εξαιρετική συλλογή περίπου 160 έργων σημαντικών Ελλήνων δημιουργών του 19ου και 20ου αιώνα, μεταξύ των οποίων οι Νικηφόρος Λύτρας, Νικόλαος Γύζης, Κωνσταντίνος Παρθένης, Φασιανός, Τσαρούχης και Αριστείδης Πατσόγλου. Η συλλογή αυτή, η οποία αποτελεί δωρεά του ζεύγους συλλεκτών Χαράλαμπος και Μαρία Χριστοφόρου προς το Δήμο Λάρνακας, αναδεικνύει την πλούσια ιστορία και εξέλιξη της ελληνικής τέχνης, και αποτελεί έναν πολιτιστικό θησαυρό για τους πολίτες της Λάρνακας, την Κύπρο και τους επισκέπτες από το εξωτερικό.

Η Δημοτική Πινακοθήκη - Συλλογή Χριστοφόρου στεγάζεται στο ανακαινισμένο νεοκλασικό κτήριο του Πολυχώρου Δημιουργικότητας και

Πολιτισμού, το οποίο έχει επαναλειτουργήσει μετά από εκτεταμένο πρόγραμμα αναπαλαίωσης, το οποίο χρηματοδοτήθηκε Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης μέσα στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανταγωνιστικότητα και Αειφόρος Ανάπτυξη 2014-2020, τα Διαρθρωτικά Ταμεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην Κύπρο, την Κυπριακή Δημοκρατία και το Δήμο Λάρνακας.

Με τα εγκαίνια της Πινακοθήκης, η Λάρνακα αποκτά έναν ακόμα πολιτιστικό θεσμό για την πόλη και την Κύπρο, ενισχύοντας την πολιτιστική ταυτότητα της περιοχής και προάγοντας την ελληνική τέχνη.



Magenta.

ART WORKSHOP



**ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΟΥ
ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**

CAFTS - ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ
ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ**

ΜΕΛΙΝΑ ΣΚΛΑΒΟΥ 99334046

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 9, 6035 - ΛΑΡΝΑΚΑ



Η δική μου η Λάρνακα είναι...

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

ΤΟ παλιό Γ.Σ.Ζ. Ο Σταυρινός του Πεζοπορικού, ο Αλκιβιάδης της ΕΠΑ, ο Παναής της ΑΛΚΗΣ. Ο Παιδικός Κήπος. Ο Ζωολογικός Κήπος. Με την αρκούδα και το πιθηκάκι. Η ψησταριά του Μήτσιου. Το καφενείο του Πούλλου. Η γειτονιά της Δροσιάς. Το πρώτο υγρό φιλί που πήρα, στο μισοσκόταδο του σινεμά «Αττικών». Το κινηματοθέατρο «Ρεξ». Το κινηματοθέατρο «Μακρίδης». Το «Ντιάνα». Το φαρμακείο του Φοίβου Σταυρίδη. Το βιβλιοπωλείο, κυρίως αυτό, «Αναγέννησις», αλλά και τα βιβλιοπωλεία «Εστία» και «Τοφαρίδης». Ο φούρνος του Καπιτανή. Τα καταστήματα «Στασής». Η τράπεζα Barclays, στο τέρμα της Ζήνωνος, όπου εξαργύρωνα, ουχί με το αζημίωτον, τα postal orders που έστελναν στη γιαγιά μου, την Ειρήνη, τα παιδιά της από την Αγγλία και την Αμερική. Τα Τέσσερα Φανάρια.

ΤΟ Σαν Χολ. Το Ντόλφιν. Ο Μίκης που ήταν σερβιτόρος στο Ντόλφιν. Η Δημοτική Αγορά. Το κατάστημα του Κόκου του Ψαρά στην είσοδο. Το κρεοπωλείο του Κίκκου όπου έβρισκα την εφημερίδα «Φως των Σπορ», και διάβαζα τους άθλους του Ολυμπιακού Πειραιώς. Το ζαχαροπλαστείο «Τσελεπής». Τα καταστήματα Μυρ-

μιδόνη. Οι νεωτερισμοί «Δημητράκης» - που, χρόνια μετά, βάφτισε τον δεύτερό μου γιο. Η αποβάθρα, παρότι με τρόμαζε το σπασμένο της ξύλο.

ΤΟ φωτογραφείο Χαγιάννη. Το Εμπορικό Λύκειο. Ο ξερός βόμβος της γραφομηχανής. Η ερωτική ατμόσφαιρα του Αμπιάνς. Τα σουβλάκια του Περούτσιου και του πατέρα του Λούη, που ήταν συμμαθητής μου στο γυμνάσιο. Το σάντουιτς του Αλακέφακ. Το παλιό Νοσοκομείο - κάποτε με κράτησαν μέσα επειδή αρρώστησα με κυάμωση. Η Αμερικανική Ακαδημία. Το άγαλμα της Αρτέμιδος. Το περίπτερο του Θεοδότου αλλά και το περίπτερο του Κασπαρή. Το περίπτερο απέναντι από την Παγομηχανή, που να με σκοτώσετε δεν θυμάμαι το όνομα του ιδιοκτήτη. Η Σπηλιά. Το σινεμά Παλλάς - η Μελωδία της Ευτυχίας. Το σινεμά «Παράδεισος» - ο πράκτωρ Φλιντ. Η τυρόπιτα του κυρίου Κοντόπουλου στο διάλειμμα. Η Αλυκή. Τα φλαμίνγκος. Η Πρώτη Ανωτέρα.

ΤΟ Κέντρο Νεοσυλλέκτων στο οποίο πέρασα είκοσι μήνες ζωή χαρισάμενη - ανθυπολοχαγός εκπαιδευτής, οι φαντάροι εκτελούσαν και τις πιο τρελές διαταγές μου. Τα φώτα της Πυ-

ροσβεστικής. Η Αγροτέχνικα. Η Τεχνική Σχολή. Η Μητρόπολη. Η ΕΟΛ. Το χρυσοχοείο του Φαντούση και το χρυσοχοείο του Γιαννάκη Ιωάννου. Οι ξηροί καρποί «Αμαλία». Ο «Παρσών». Το κουρείο του Λούη αλλά και το κουρείο του Αντωνάκη. Το ατμοσφαιρικό καμπαρέ στην Ερμού - εκεί κατάλαβα ότι έρωτας που πληρώνεται είναι εμπορική πράξη. Το πρακτορείο Τύπου Ρουσουδιού - ο Μπλεκ, το Φαντάζιο και, συνωμοτικά, το Play Boy. Το δισκάδικο του Φωτίου. Ο Πάριος: «Ο κόσμος όλος το φωνάζει πως είμαι ένα καλό παιδί, καλύτερα να με μισούσε, και να μ' αγάπαγες εσύ». Η Άννα Βίσιση: «Μεθυσμένη πολιτεία». Δώρος Γεωργιάδης: «Θέλω αλλά πώς, πώς να σου μιλήσω, μες στον λεωφόρων τις φωνές». Η λεωφόρος Τιμάγια. Ο Πατισίδης, ο Στρόγγολος, ο Συμεωνίδης, η Λάμπρου, η Παμπαλλή, ο Σολωμός, η Σολωμού, ο Λουκαΐδης, η Φυρίλλα.

ΤΟ «Φτηνό καλάθι». Η στοά του Αγίου Λαζάρου. Η σούπα του κυρίου Βάσου. Ο Ανδρέας Θεμιστοκλέους, με το μικρό καφεενεάκι, στην πισινή πλευρά της Grindlays. Η ψυχή μου. Η καρδιά μου. Η ζωή μου. Η πρώτη και η τελευταία πνοή μου.

Αιτήματα του ΕΒΕ Λάρνακας στον Υπουργό Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων κ. Αλέξη Βαφεάδη για αξιοποίηση του παλιού αεροδρομίου

Συνάντηση μετά από αίτημα του ΕΒΕΛ πραγματοποιήθηκε στις 17 Ιανουαρίου 2025 στο χώρο του παλαιού αεροδρομίου Λάρνακας μαζί με τον Υπουργό Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων κ. Αλέξη Βαφεάδη.

Σκοπός της συνάντησης αυτής στους χώρους του παλαιού αεροδρομίου Λάρνακας ήταν η προώθηση συγκεκριμένων αιτημάτων τα οποία το ΕΒΕΛ αναδεικνύει, προωθεί και παρακολουθεί με σκοπό το καλός νοούμενο συμφέρον της Επαρχίας Λάρνακας αλλά και της Κύπρου ευρύτερα.

Συγκεκριμένα, ο Πρόεδρος του ΕΒΕΛ Δρ. Νάκης Αντωνίου ζήτησε την συμβολή του Υπουργού και του Υπουργείου του στην προώθηση των αιτημάτων που υπάρχουν από τις Εταιρείες στον Τομέα της Επισκευής και Συντήρησης Αεροσκαφών. Η Κύπρος, σήμερα, δια μέσω των υφιστάμενων εταιρειών που ήδη απασχολούνται στον τομέα αυτό, αλλά παράλληλα και των Εταιρειών που ήδη επιδεικνύουν έντονο ενδιαφέρον να δραστηριοποιηθούν στον τομέα, μπορούν να καταστήσουν κόμβο την Λάρνακα και την Κύπρο στην ευρύτερη περιοχή. Είναι ακόμη μια ευκαιρία η οποία δεν πρέπει να χαθεί μέσα στις συζητήσεις και την γραφειοκρατία

η οποία ταλαιπωρεί την επιχειρηματική κοινότητα.

Ένα άλλο θέμα που απασχολεί πολύ έντονα το ΕΒΕΛ είναι η άθλια κατάσταση στην οποία βρίσκεται το κτίριο και ο χώρος του παλαιού αεροδρομίου. Σήμερα, η Λάρνακα έχει ελλείψεις γραφείων και στέγασης των εταιρειών. Το κτίριο του παλαιού αεροδρομίου είναι ο ιδανικός χώρος για να στεγάσει τις εταιρείες οι οποίες εργάζονται και δραστηριοποιούνται στο αεροδρόμιο, και παράλληλα να δοθεί μια νέα εικόνα και μορφή στον χώρο αυτό την οποία ζητούμε να αλλάξει άμεσα. Όπως πολύ συχνά αναφέρεται, η πρώτη εικόνα που βλέπει ο επισκέπτης στην χώρα μας είναι το αεροδρόμιο, επομένως θα πρέπει να γίνουν οι ενέργειες εκείνες όπου η πρώτη εντύπωση να είναι η καλύτερη.

Ένα τρίτο σημείο το οποίο έθεσε ο Πρόεδρος του ΕΒΕΛ προς τον Υπουργό είναι ο τομέας της εφοδιαστικής αλυσίδας. Η Λάρνακα, λόγω του αεροδρομίου, αλλά και της πολύ μικρής απόστασης στην οποία βρίσκεται η Βιομηχανική Περιοχή, μπορεί να γίνει κόμβος στην αποστολή δεμάτων και προϊόντων στις χώρες οι οποίες βρίσκονται τόσο γύρω μας, όσο και εντός των χωρών της Ε.Ε. Επομένως, αίτημα του ΕΒΕΛ,

είναι όπως το κράτος προχωρήσει στην δημιουργία υποδομών σε συγκεκριμένες τοποθεσίες που θα δώσουν την κινητήριο δύναμη στις εταιρείες μας να μεγαλώσουν, να γίνουν βασικός παίκτης στον τομέα αυτό δημιουργώντας την προοπτική που η Κύπρος επιζητεί.

Τα σημεία αυτά, όπως καταγράψαμε, μπορούν να δώσουν τεράστια ώθηση στην οικονομία της Κύπρου, μέσα από τη δημιουργία εκατοντάδων θέσεων και την προσέλκυση ξένων εταιρειών.





N&C KYRIAKIDES ESTATES L.T.d.

Registered and Licensed No.523

40 ΧΡΟΝΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Το κτηματομεσιτικό γραφείο N&C KYRIAKIDES ESTATES L.t.d. το οποίο βρίσκεται στην Κωνσταντίνου Καλογερά 46, κέντρο πόλεως Λάρνακα καθιερώθηκε εδώ και 40 χρόνια για τον επαγγελματισμό, την συνέπεια, την αξιοπιστία, την ειλικρίνεια, και την τιμιότητα των ανθρώπων του, προς τους πελάτες τους.

Πρόκειται για μία οικογενειακή επιχείρηση, όπου άρχισε την λειτουργία της με πρωτεργάτες τους κ.Νίκο Κυριακίδη και την σύζυγο του κυρία Χρύσω Κυριακίδη Εγγεγραμμένους και Αδειούχους κτηματομεσίτες.

Στόχος τους να παρέχουν ποιοτικές υπηρεσίες υψηλών προδιαγραφών στον τομέα των ακινήτων και όχι μόνο. Ο κ. Νίκος Κυριακίδης διετέλεσε μεταξύ άλλων και Πρόεδρος του Συλλόγου Μεσιτών της επαρχίας Λάρνακας και Αμμοχώστου καθώς και μέλος Σ.Κ.Ε.Κ.

Τα τελευταία χρόνια το γραφείο πλαισιώνεται από τα παιδιά τους Αντρούλλα Κυριακίδου, Αδειούχα Εγγεγραμμένη κτηματομεσίτρια και τον Κυριάκο Κυριακίδη Αδειούχο Πολιτικό Μηχανικό μέλος του ΕΤΕΚ, όπου σκοπός τους είναι να συνεχίσουν όλοι μαζί την ανοδική πορεία της επιχείρησης.

Επίσης η Εταιρεία είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι στο δυναμικό της έχει εντάξει στον τομέα του Digital Marketing τον Χάρη Σάββα.

Το γραφείο προσφέρει μία μεγάλη γκάμα υπηρεσιών που αφορά

- Πωλήσεις (σπίτια, διαμερίσματα, χωράφια, οικόπεδα)
- Ενοικιάσεις όλων των ειδών τα ακίνητα
- Διαχειρίσεις

Αξίζει να σημειωθεί ότι το γραφείο δεν περιορίζεται μόνο στην εξεύρεση των ακινήτων αλλά αναλαμβάνει όλες τις απαραίτητες διαδικασίες μέχρι την μεταβίβαση.



📍 **Κωνσταντίνου Καλογερά 46, 6021**

☎ **24 656037, 99658978**

🌐 **cyprussunproperties.com**

✉ **info@cyprussunproperties.com**
estates.agent@cytanet.com.cy





NICOLAIDES
watches & Jewellery



Ζήνωνος Κιτιέως 120
τ. 24 656974



Το 2025 η τυχερή χρονιά για τον Αν Γιάννη;

Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Έπειτα από πολλά χρόνια καθυστέρησης, ξεκινά τον νέο χρόνο, εκτός συγκλονιστικού απροόπτου, η ανάπλαση της ενορίας του Αν Γιάννη στη Λάρνακα, που θεωρείται μία από τις πλέον υποβαθμισμένες συνοικίες της πόλης, οι κάτοικοι της οποίας έχουν ταλαιπωρηθεί αφάνταστα τα τελευταία χρόνια εξαιτίας των έργων για την εγκατάσταση του αποχετευτικού συστήματος. Σε δηλώσεις του ο Δήμαρχος Ανδρέας Βύρας ανέφερε ότι τους πρώτους μήνες του 2025 ο δήμος θα είναι σε θέση να προκηρύξει τις προσφορές για εργολάβο που θ' αναλάβει το έργο ριζικής μεταμόρφωσης της περιοχής. Στόχος είναι οι πρώτες κατασκευαστικές εργασίες στον Αν Γιάννη να ξεκινήσουν το ερχόμενο καλοκαίρι. Το έργο, που είναι πολεοδομικό, θα έχει κόστος γύρω στα επτά εκατομμύρια ευρώ (+ ΦΠΑ). Οι εργασίες αναδιαμόρφωσης θα επεκταθούν σ' ολόκληρη τη συνοικία, που καταλαμβάνει έκταση περίπου 23.000 τ.μ. Σήμερα ο Αν Γιάννης είναι από τις ελάχιστες συνοικίες που εξακολουθούν να διατηρούν τον παραδοσιακό τους χαρακτήρα. Εξού και τα έργα που προγραμματίζονται στοχεύουν στην ανάδειξη

αυτού του χαρακτήρα καθώς και στη βελτίωση του οδικού δικτύου της περιοχής, που βρίσκεται σε κακή κατάσταση. Σημείο κατατεθέν της ενορίας του Αν Γιάννη θ' αποτελέσει η κεντρική πλατεία που θα δημιουργηθεί παρά την ομώνυμη εκκλησία. Σύμφωνα με το Δήμο Λάρνακας, τα έργα ανάπλασης θα περιλαμβάνουν βελτίωση και ανακατασκευή υφιστάμενων δρόμων, διαπλάτυνση πεζοδρομίων και αναβάθμιση του συστήματος όμβριων υδάτων, των υποδομών, του φωτισμού και των δικτύων υπηρεσιών κοινής ωφελείας. Προβλέπεται, επίσης, υπογειοποίηση υπηρεσιών, τοποθέτηση σύγχρονου αστικού εξοπλισμού, βελτίωση της οδικής σήμανσης και διαρρύθμιση της τροχιακής κίνησης με την δημιουργία εσωτερικού



δακτυλίου με μονόδρομη φορά κίνησης οχημάτων. Στα σχέδια περιλαμβάνονται και νέοι χώροι στάθμευσης. Το όλο έργο περιλαμβάνει, ακόμα, εκτεταμένη μονοδρόμηση δρόμων, πεζοδρόμηση του άξονα Αγίου Ιωάννη – Ιεράς Μητρόπολης Κιτίου και τη συνένωση δημόσιων πλατειακών χώρων.

Ζήσε Μάη μου... για το παλιό νοσοκομείο της Λάρνακας

Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Συνεχίζεται η καθυστέρηση σε σχέση με την μετακίνηση των υπηρεσιών Υγείας του Οργανισμού Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας (ΟΚΥηΥ) από το παλιό νοσοκομείο Λάρνακας στην νέα πτέρυγα του γενικού νοσοκομείου της πόλης. Το γεγονός αυτό εξακολουθεί να διατηρεί στον «πάγο» το έργο ανάπλασης του ιστορικού κτηρίου του παλιού νοσηλευτηρίου, προκειμένου να μετατραπεί σε δημοτικό μέγαρο της Λάρνακας. Σ' επιστολή που απέστειλε η επιχειρησιακή διευθύντρια του ΟΚΥηΥ Ειρήνη Προκοπίου προς τον δήμαρχο Λάρνακας Ανδρέα Βύρα, ημερομηνίας 17 Ιανουαρίου, αναφέρει ότι σύμφωνα με την τελευταία ενημέρωση από τον εργολάβο που ασχολείται με τις εργασίες διαμόρφωσης του δεύτερου ορόφου της νέας πτέρυγας, η ημερομηνία ολοκλήρωσης της πρώτης φάσης των έργων είναι η 9η Μαΐου 2025. Η κ. Προκοπίου διευκρινίζει, περαιτέρω, ότι «αφού ολοκληρωθεί η πρώτη φάση των έργων διαμόρφωσης του δεύτερου ορόφου, θα απαιτηθούν ακόμα περίπου δύο μήνες μέχρι να ολοκληρωθεί η μετακόμιση όλων των μονάδων του ΟΚΥηΥ από το παλιό νοσοκομείο στη νέα πτέρυγα του Γενικού Νοσοκομείου Λάρνακας». Από τα πιο πάνω εξάγεται το συμπέρασμα ότι εφόσον όλα πάνε κατευχόν, οι χώροι του παλιού νοσηλευτηρίου θ' αδειάσουν, στην καλύτερη των περιπτώσεων, μέχρι τον Ιούλιο... Μέχρι τότε, καμία εργασία αναπαλαίωσης του κτηρίου δεν θα μπορεί να γίνει. Λαμβάνοντας, δε, υπόψη ότι μετά τον Ιούλιο ακολουθούν οι



καλοκαιρινές διακοπές του Αυγούστου, γίνεται αντιληπτό πόσο θα καθυστερήσει ακόμα η ανάπλαση του παλιού νοσοκομείου. Στην επιστολή της προς τον Δήμαρχο Λάρνακας η Επιχειρησιακή Διευθύντρια του ΟΚΥηΥ σημειώνει και τα ακόλουθα: «Συμμεριζόμαστε τις ανησυχίες και την δυσαρέσκειά σας σχετικά με την καθυστέρηση του έργου. Σας διαβεβαιώνουμε ότι ως ΟΚΥηΥ δρούμε βάσει των νομοσυστασμένων διαδικασιών, ενώ προκηρύξαμε τους διαγωνισμούς εγκαίρως με σκοπό την άμεση ανταπόκρισή μας στα χρονοδιαγράμματα που είχαν τεθεί... Θυμίζουμε, ότι το προηγούμενο χρονοδιάγραμμα που είχε ανακοινώσει ο ΟΚΥηΥ προς τον Δήμο Λάρνακας ήταν ότι μέχρι... τον Μάρτιο του 2025 θα ολοκληρωνόταν η πρώτη φάση των έργων διαμόρφωσης του δεύτερου ορόφου της νέας πτέρυγας και πως αμέσως μετά θα ξεκινούσε η μεταφορά των υπηρεσιών Υγείας από το παλιό νοσοκομείο.

Από την πλευρά του, ο δήμαρχος Ανδρέας Βύρας εξέφρασε σοβαρές αμφιβολίες κατά πόσο θα τηρηθεί και το νέο χρονοδιάγραμμα από τον εργολάβο που ανέλαβε τις εργασίες διαμόρφωσης του δεύτερου ορόφου στην νέα πτέρυγα του Γενικού Νοσοκομείου Λάρνακας. «Μας απέστειλαν πάρα πολλές επιστολές κι ελπίζουμε αυτή τη φορά να τηρήσουν τις υποσχέσεις τους και μέχρι το καλοκαίρι να μετακινηθούν όλες οι υπηρεσίες Υγείας από το παλιό νοσοκομείο. Είναι το τελευταίο χρονοδιάγραμμα που δεχόμαστε. Εάν δεν τηρηθεί, τότε ο Δήμος Λάρνακας θα προχωρήσει με νομικά μέτρα κατά του ΟΚΥηΥ», προειδοποίησε. Ο κ. Βύρας ξεκαθάρισε ότι εφόσον τηρηθεί το νέο χρονοδιάγραμμα, τότε δεν τίθεται κίνδυνος ν' ακυρωθεί ο διαγωνισμός που έχει προκηρυχθεί για τα κατασκευαστικά έργα ανάπλασης του παλιού νοσοκομείου.



Άνοιξε στην πόλη μας ένας ξεχωριστός χώρος σε ένα άνετο όμορφο περιβάλλον όπου μπορείς να απολαύσεις υπέροχα σουβλάκια, διάφορα είδη σχάρας και όχι μόνο.

Στο Χοιροπιαστό η ποιότητα συναντά την γεύση. Όλα τα προϊόντα μας είναι φτιαγμένα απο φρέσκα υλικά.

Κοντά μας θα βρείτε και εποχιακούς μεζέδες, όπως караόλους και μανιτάρια. Σερβίρονται επίσης σουβλάκια σε ελληνική πίτα.

Είμαστε ανοιχτοί και τις Κυριακές το μεσημέρι έτοιμοι να σας εξυπηρετήσουμε.

Κάποιες ξεχωριστές Κυριακές, σας κρατάμε συντροφιά με ζωντανή μουσική.

Σας περιμένουμε να δοκιμάσετε τα φαγητά μας που φτιάχνονται πάντα με αγάπη και μεράκι.



ποικιλία



μπριζόλα



παϊδάκια αρνίδια



παϊδάκια χοιρινά



κοτόπουλο



καλαμάρι

Στερεότυπα και Κοινωνικές Πεποιθήσεις



Γράφει η ΠΑΥΛΙΝΑ ΧΑΓΙΑΝΝΗ – ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ – ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Ο όρος στερεότυπο προέρχεται από την ελληνική λέξη στερεός «άκαμπτος» και τύπος «αποτύπωμα», που αρχικά δήλωνε τα άκαμπτα και επαναχρησιμοποιήσιμα καλούπια χαρτιού (papier- mâché) που χρησιμοποιούντο για την εκτύπωση γραμμάτων στην τυπογραφία. Ο φιλόσοφος, θεολόγος και μυστικιστής του μεσαίωνα Meister Eckhart, έγραψε: "Όταν η ψυχή θέλει να βιώσει κάτι, ρίχνει μπροστά της μια εικόνα και στη συνέχεια βηματίζει μέσα σε αυτήν". Στις αρχές του 20ου αιώνα, όταν άρχισαν οι μελέτες κοινωνικής ψυχολογίας, ο όρος περιγράφηκε σαν την πεποίθηση ότι ο άνθρωπος που ανήκει σε μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα, έχει και όλα τα χαρακτηριστικά της ομάδας στην οποία ανήκει.

Τα στερεότυπα είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιλήψεις που σχηματίζουμε για τους ανθρώπους. Πρόκειται για τις τυποποιημένες και απλουστευμένες θετικές ή αρνητικές σκέψεις που συχνά σχηματίζουμε για τους άλλους. Έτσι λοιπόν, όταν χρησιμοποιούμε ένα στερεότυπο, θεωρούμε ότι ο άνθρωπος που έχουμε απέναντί μας κατέχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, επειδή θεωρούμε ότι ανήκει σε μία συγκεκριμένη ομάδα. Επομένως, οδηγούμαστε σε γενικεύσεις και βγάζουμε τα συμπεράσματά μας για έναν άνθρωπο που βλέπουμε με βάση πολυάριθμους παράγοντες όπως π.χ. το χρώμα του δέρματος, τον τρόπο που ντύνεται, το θρήσκευμα, τα γκριζα μαλλιά κ.ά. Αν επικοινωνήσουμε

με αυτό το άτομο στηριζόμενοι στο στερεότυπο που έχουμε σχηματίσει, θα είμαστε προκατειλημμένοι απέναντί του και θα δημιουργηθούν εμπόδια στην επικοινωνία.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πόσο επηρεάζεται η συμπεριφορά μας, όταν λειτουργούμε βάσει στερεοτύπων ή προκαταλήψεων, καθώς έχει ως συνέπεια την υπονόμηση της ικανότητάς μας να αναπτύξουμε και να συντηρήσουμε μία σχέση. Αν μπορέσουμε να αντιληφθούμε ποιες είναι οι νοοτροπίες μας και οι τύποι της συμπεριφοράς μας, θα μπορέσουμε αυτόματα να καταλάβουμε ότι και οι άλλοι άνθρωποι (ανεξαρτήτως των χαρακτηριστικών τους ή της φυλής στην οποία ανήκουν) μπορεί να νιώθουν ή να σκέφτονται με τον ίδιο τρόπο και τελικά να βελτιώσουμε τις πιθανότητες για αποτελεσματική και σωστή επικοινωνία. Κατά αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε να πούμε ή να κάνουμε πράγματα που προσβάλλουν τον άλλο και διαιωνίζουν απηρχαιωμένα ρατσιστικά και σεξιστικά στερεότυπα.

Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις δεν περιορίζονται μόνο στις επαφές μας με τα μέλη άλλων φυλών, αλλά εμφανίζονται και απέναντι σε ανθρώπους που έχουν κάποια φανερά αναπηρία, καθώς σωματικά ακέραιοι άνθρωποι συμπεριφέρονται στα άτομα αυτά βασιζόμενοι στα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις τους. Παρόλο που τα στερεότυπα δύσκολα αλλάζουν, οι άνθρωποι τα διατηρούν ακόμη και όταν έρθουν αντιμέτωποι με αποδείξεις που τα ανατρέ-

πουν. Αν λοιπόν κάποιος συναντήσει έναν αλλοδαπό μιας εθνικότητας για την οποία έχει ήδη δημιουργήσει ένα στερεότυπο και διαπιστώσει ότι τελικά δεν ισχύει τίποτα από όλα όσα νόμιζε ότι ήξερε για τα χαρακτηριστικά αυτού του ατόμου, είναι πιθανό να θεωρήσει ότι πρόκειται για εξαίρεση και να συνεχίσει να χρησιμοποιεί το στερεότυπό του κάθε φορά που θα συναντάει αλλοδαπούς της αντίστοιχης εθνικότητας.

Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν να προχωρούν ένα βήμα πιο μακριά από τα στερεότυπα και να σχηματίσουν μία πιο ρεαλιστική εντύπωση για τους άλλους, αλλά και να αξιολογούν την ορθότητα των προσωπικών τους αντιλήψεων. Ορισμένες οδηγίες για να επιτευχθεί αυτή η θετική αλλαγή είναι οι παρακάτω:

1. Αναζήτηση περισσότερων πληροφοριών για το άτομο.

Ο καλύτερος τρόπος για τη συγκέντρωση πληροφοριών σχετικά με έναν άνθρωπο είναι η προσωπική επικοινωνία μαζί του. Μόνο μέσω της συζήτησης με τους άλλους ανθρώπους μπορούμε πραγματικά να τους μάθουμε, έτσι ώστε να μην λειτουργούμε βάσει των στερεοτύπων μας.

2. Αμφισβήτηση της ακρίβειας της εντύπωσης που έχουμε σχηματίσει για το άτομο.

Πολλοί άνθρωποι επιμένουν σε μια αρνητική εντύπωση χωρίς να βασίζονται σε ακριβή στοιχεία ή στην πραγματικότητα, αλλά λόγω στερεοτύπων ή προκατάληψης απλά έχουν κάποια γενική εντύπωση και σύμφωνα με αυτήν συμπεριφέρονται. Είναι σημαντικό, κάθε άνθρωπος που σκέφτεται έτσι, να προσπαθεί να δεχθεί ότι μπορεί να κάνει και λάθος, οπότε και θα είναι «ανοιχτός» και χωρίς προκαταλήψεις για να γνωρίσει πραγματικά κάποιον άλλον.

3. Αποδοχή της πραγματικότητας, ότι οι εντυπώσεις που σχηματίζουμε για τους ανθρώπους, θα πρέπει με τον καιρό να αλλάζουν.

Η προσκόλληση σε απόψεις απηρχαιωμένες, ενώ είναι φανερό ότι αυτές δεν ισχύουν, δημιουργεί σοβαρά εμπόδια στην επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους. Η παραδοχή από το άτομο ότι τελικά είναι λανθασμένες οι αντιλήψεις που είχε για καιρό σχηματίσει, είναι μια αρχή για την αποκατάσταση της επικοινωνίας και την απαλλαγή από διαιωνιζόμενες προκαταλήψεις. Τα παραπάνω μπορεί να βοηθήσουν στον επαναπροσδιορισμό κάποιων σκέψεων που μπορεί λανθασμένα να έχουμε σχηματίσει για κάποια άτομα βασιζόμενοι σε γενικευμένες αντιλήψεις που δε στηρίζονται στην πραγματικότητα. Μπορούν λοιπόν να συμβάλλουν στην αλλαγή αυτής της κατάστασης και στη δημιουργία αληθινών σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, εμφάνισης και άλλων χαρακτηριστικών.



ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ

ΣΤΕΓΗ ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
Ίδρυμα Έλλη & Στέλιος Ιωάννου

25

Χρόνια Προσφοράς

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



Η δημιουργία της Στέγης «Άγιος Χριστόφορος» ήταν το όνειρο μιας ζωής για τους αείμνηστους Στέλιο και Έλλη Ιωάννου, που για χρόνια τώρα προσφέρουν αφειδώλευτα στα άτομα με νοητική υστέρηση στο νησί μας. 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 ευαίσθητες φιλανθρωπικές καρδιές τους και προχώρησαν στη δημιουργία της πρωτοποριακής για τα κυπριακά δεδομένα Στέγης, «Άγιος Χριστόφορος».

Το μεγαλόπνοο αυτό έργο του ζεύγους Ιωάννου, πληροί αυστηρές ευρωπαϊκές προδιαγραφές τόσο στη δομή, όσο και στον εξοπλισμό του. Η Στέγη είναι διαμορφωμένη σαν μια γειτονιά που αποτελείται από 8 ανεξάρτητες κατοικίες και ένα κεντρικό κτίριο πολλαπλών χρήσεων, τοποθετημένα γύρω από την πλατεία με αμφιθέατρο. Κάθε κατοικία φιλοξενεί μια ομάδα έξι ατόμων (όπως

μια αυτόνομη οικογένεια), με τον εξειδικευμένο λειτουργό της. Στο κεντρικό κτίριο έχει ειδικά σχεδιαστεί και κατασκευαστεί μια αίθουσα αυτοσυγκέντρωσης, η οποία προσφέρει έμμεση θεραπεία μέσω των πέντε αισθήσεων και είναι πιθανόν η μοναδική στο είδος της στην Κύπρο. Το συγκρότημα βρίσκεται ανάμεσα σε κήπους στους οποίους έχουν φυτευτεί διάφορα ενδημικά φυτά και σπάνια είδη δένδρων της Κύπρου, τα οποία περιποιούνται οι ίδιοι οι ένοικοι.

Σήμερα, μετά από 25 χρόνια λειτουργίας της Στέγης, έχουν δημιουργηθεί συνθήκες διαβίωσης για τους ενοίκους μας οι οποίες πλησιάζουν, κατά μεγάλη προσέγγιση, αυτές του γενικού πληθυσμού. Τα βήματά μας είναι αργά, αλλά σταθερά και παρ' όλο που όλοι πάντοτε επιθυμούμε να επιτυγχάνουμε μεγάλους και υψηλούς στόχους, το πρώτιστο καθήκον μας είναι να επιτυγχάνουμε μικρούς στόχους σαν να ήταν μεγάλοι και υψηλοί.



Στέλιος Ιωάννου 3, Στρόβολος, 2032 Λευκωσία

Τηλ.: 22570095/6/7/8 - Φαξ: 22570099

e-mail: info@saintchristopher.org.cy / www.saintchristopher.org.cy

Κοιλιοκάκη και Διατροφή

Γράφει η **ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ**
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



Η κοιλιοκάκη είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα, κατά το οποίο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού αντιδρά στην κατανάλωση γλουτένης (πρωτεΐνης των δημητριακών) και «επιτίθεται» στους ιστούς του. Προκαλείτε καταστροφή του βλεννογόνου του εντέρου και με αυτόν τον τρόπο δυσχεραίνεται η ολοκλήρωση της πέψης και η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό. Οι έρευνες δείχνουν ότι η κοιλιοκάκη επηρεάζει 1 στους 100 ανθρώπους στο Ηνωμένο Βασίλειο και περίπου 500.000 άνθρωποι δεν έχουν ακόμη διαγνωστεί.

Συμπτώματα και Διάγνωση

Εκδηλώνεται με συμπτώματα όπως στομαχικές κράμπες, διάρροια και εντερικός μετεωρισμός. Συχνά συνοδεύεται με απώλεια βάρους στους ενήλικες, σημαντικά προβλήματα ανάπτυξης στα παιδιά, αναιμία και σε κάποιες περιπτώσεις με ασθένειες των οστών, δερματίτιδες, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και στειρότητα. Επίσης τα ειδικά προϊόντα χωρίς γλουτένη συχνά έχουν λιγότερες φυτικές ίνες έτσι υπάρχει περισσότερο ρίσκο για δυσκοιλιότητα. Η διάγνωση για την κοιλιοκάκη γίνεται μέσω αιματολογικών εξετάσεων αλλά και βιοψία του λεπτού εντέρου.

Θεραπεία

Η μοναδική θεραπεία για την αντιμετώπιση της κοιλιοκάκης είναι η απόλυτη αποφυγή της γλουτένης από την διατροφή. Η γλουτένη είναι πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, στη σίκαλη, στο κριθάρι. Έτσι η διατροφή χωρίς γλουτένη αποτελείται από τρόφιμα που είναι από τη φύση τους ελεύθερα γλουτένης και από βιομηχανικά επεξεργασμένα τρόφιμα. Ένα προϊόν θεωρείται ελεύθερο γλουτένης εάν περιέχει ίσον ή λιγότερο από 20 χιλιοστόγραμμα ανά κιλό (parts per million) γλουτένης. Η ανεκτικότητα σε ίχνη γλουτένης διαφέρει μεταξύ των ατόμων με δυσανεξία στην γλουτένη αλλά τα άτομα με κοιλιοκάκη πρέπει να αποφεύγουν την γλουτένη αυστηρά.

Ποια είναι τα τρόφιμα ελεύθερα γλουτένης

Τρόφιμα που είναι από τη φύση τους απαλλαγ-

μένα από γλουτένη και μπορούν να καταναλώνονται ελεύθερα είναι: Φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, φρέσκα ψάρια, κοτόπουλο, αυγό, κόκκινο κρέας, όσπρια, ρύζι, καλαμπόκι, πατάτα, τοφού, σουσάμι, χαρούπι, teff (είδος σιταριού), σπόροι λιναριού, σόγια, ψευδο-δημητριακά (δημητριακά που είναι από την φύση τους χωρίς γλουτένη) όπως αμαράνθος, κινόα, φαγόπυρο και κεχρί. Γι' αυτό τον λόγο εμπλουτίζουμε την διατροφή με φυσικές πηγές τροφίμων για μεγαλύτερη κατανάλωση μεταλλικών στοιχείων και βιταμινών.

Δώσε βάση στην ετικέτα τροφίμων:

Οι καταναλωτές θα πρέπει να διαβάζουν τη λίστα συστατικών για να βρουν τα αλλεργιογόνα τα οποία είναι σε νέα σήμανση κατά νόμο και να αποφευχθούν αυτά που αναφέρουν γλουτένη, αλλά και όσα περιέχουν άγνωστα συστατικά και πρόσθετα, συντηρητικά, χρωστικές ουσίες κλπ. που μπορεί να κρύβουν κινδύνους. Προσοχή πρέπει να δίνεται στα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα λόγω του ότι δεν φέρουν σήμανση κατά πόσο περιέχουν ή όχι γλουτένη. Επίσης πολλές φορές δεν αναγράφεται ακριβώς ο όρος γλουτένη, αλλά πολύ εύκολα μπορεί να εντοπιστεί μέσα από άλλους όρους π.χ. πρωτεΐνη σίτου, σιτάλευρο, δημητριακά, κλπ. Σημαντικό επίσης είναι να σημειωθεί ότι πολλές φορές ένα προϊόν που εκ φύσεως δεν περιέχει γλουτένη μπορεί να «μολυνθεί» λόγω της επεξεργασίας μαζί με άλλα προϊόντα που περιέχουν γλουτένη, όπως για παράδειγμα η βρώμη. Επίσης καλό θα ήταν

να βλέπουμε πάντα την ετικέτα στα φάρμακα αλλά και στα διάφορα συμπληρώματα διατροφής.

Στο μαγείρεμα:

Μαγειρεύουμε με πρώτες ύλες που είναι από την φύση τους χωρίς γλουτένη, π.χ. ρύζι, πατάτα, κινόα κλπ, και υποκαθιστούμε τα υπόλοιπα με προϊόντα από τα οποία έχει αφαιρεθεί η γλουτένη π.χ. ζυμαρικά, ψωμί, κλπ. Κατά το μαγείρεμα προσέχουμε τα πάντα. Η επιφάνεια πρέπει να είναι καθαρή και τα σκεύη μας να είναι ξεχωριστά από τροφές που περιέχουν γλουτένη, αποφεύγοντας έτσι τη μόλυνση από μη ασφαλή προϊόντα.

Κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού:

Μια από τις μεγάλες προκλήσεις στην ζωή του ατόμου με κοιλιοκάκη είναι οι εξόδοι στα εστιατόρια, τα πάρτι αλλά και τα ταξίδια. Όταν τρώμε έξω προτιμάμε κάτι ψπτό π.χ. κρέας, κοτόπουλο, ψάρι συνοδευμένο με ψπτά λαχανικά, ρύζι (όχι γλασέ) και γενικά αποφεύγουμε τα περίπλοκα μαγειρευτά φαγητά που μπορεί να κρύβουν αρκετούς κινδύνους. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην πιθανότητα μόλυνσης από άλλα τρόφιμα με γλουτένη π.χ. στην ίδια ψπταριά να ψήνουν ψωμί ή πίτες. Τέλος ας έχουμε στο μυαλό μας πως είναι καλύτερα να ενημερώνουμε το σερβιτόρο και το μάγειρα για την ιδιαιτερότητά μας και να αποκλείουμε κάθε πιθανότητα κατανάλωσής γλουτένης.



Το Ιατρικό Κέντρο Λάρνακας ScalaMed αποτελεί το όραμα τριών ρομαντικών ιατρών που μέσα από μια μακρά πορεία στο Δημόσιο Νοσοκομείο και το τμήμα επειγόντων αποφάσισαν να δημιουργήσουν ένα ιατρικό στολίδι στην πόλη με μοναδικό σκοπό να υπηρετήσει τον πολίτη της.

Ένα ολοκληρωμένο Ιατρικό Κέντρο/Κλινική ημερήσιας φροντίδας όπου ο πολίτης έχει πρόσβαση τόσο στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα μέσω 4 Προσωπικών Ιατρών όσο και στη Δευτεροβάθμια Φροντίδα με πολλαπλές ιατρικές ειδικότητες αλλά και χειρουργείο.

Στο ScalaMed diagnostic center υπάρχουν υπηρεσίες όπως Ακτινογραφίες και Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας που παρέχονται με ακρίβεια και ταχύτητα.

Η συνεργασία διαφορετικών ειδικοτήτων αλλά και οι δυνατότητες παροχής υπηρεσιών από την κλινική δημιούργησαν ένα πλήρες Ιατρικό Κέντρο υψηλής ποιότητας υπηρεσιών προς όφελος βέβαια του Λαρνακέα πολίτη.



ΑΦΟΣΙΩΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

www.scalamed.com.cy

🏠 Νικολλάου Δημητρίου 36, 6031, Λάρνακα

☎ +357 24505600

📞 +357 24505605

✉ info@scalamed.com.cy

Σχέση εκπαιδευτικού και παιδιού σε ιδανικό πλαίσιο επικοινωνίας

Γράφει ο **ΧΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Το σχολείο σε όποια βαθμίδα και αν το διερευνήσεις θα καταλήξεις ότι αποτελούσε και αποτελεί πυλώνα για την ανάπτυξη και διαμόρφωση του ανθρώπου, γνωστικά, κοινωνικά και συναισθηματικά.

Στο χώρο του σχολείου πλέον, τα παιδιά περνούν περισσότερες ώρες στη καθημερινότητα τους, και μέσα σε αυτό το πλαίσιο καθοριστικό ρόλο παίζει η παρουσία του δασκάλου, ή όπως εγώ διαχωρίζω, του παιδαγωγού.

Ένα από τα βασικά στοιχεία για τη δημιουργία μιας θετικής σχέσης εκπαιδευτικού-μαθητή είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ τους.

Η αλληλεπίδραση αυτή είναι σημαντικό να χαρακτηρίζεται από στοιχεία όπως η ευγένεια και ο σεβασμός, αρχές βασικές για το χτίσιμο μιας σχέσης εμπιστοσύνης. Η καλλιέργεια της έννοιας της αλληλεπίδρασης και η δημιουργία ενός κλίματος ελευθερίας κι εκφραστικότητας μέσα στην τάξη, δύνανται να αποτελέσουν τη βάση για τη δόμηση υγιών σχέσεων ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς με τους μαθητές αλλά και μεταξύ των μαθητών. Σε ένα πλαίσιο σαν αυτό, οι μαθητές μαθαίνουν να εκφράζονται ελεύθερα, να σέβονται τους άλλους και να αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους. Τι ζητά τελικά ένα παιδί, να το ακούς, να μπορεί να νοιώθει ότι μπορεί να εμπιστευτεί τον εκπαιδευτικό.

Οι απειλές προς τα παιδιά, ή η αίσθηση εξου-

σίας, απομακρύνει τα παιδιά από αυτή την αλληλεπίδραση που αναφέρθηκε πιο πάνω. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να δείχνει έμπρακτα ότι είναι διαθέσιμος προς τα παιδιά. Ότι ρίχνει τα τείχη προηγούμενων δεκαετιών, που ο εκπαιδευτικός είχε ένα αυστηρό προφίλ και η σχέση του με τους μαθητές ήταν μόνο για την εκμάθηση ύλης.

Αν με ρωτάτε, η θετική στάση προς το σχολείο ξεκινά από την εμπειρία ακόμη και των πρώτων χρόνων φοίτησης ενός παιδιού στο σχολείο.

Από την άλλη, ανεπαρκείς σχέσεις μεταξύ παιδιών και εκπαιδευτικών ενδέχεται να οδηγήσουν τους μαθητές στο να αντιπαθήσουν το σχολείο και να αισθανθούν αποξένωση, με αποτέλεσμα να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν αντικοινωνική συμπεριφορά, παραβατικότητα και σχολική αποτυχία.

Οι εκπαιδευτικοί είναι ενήλικες, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τόσες πολλές τεχνικές που να ανταποκρίνονται κατάλληλα στις απαιτήσεις και τις ανάγκες των μαθητών τους και με τον να τους γνωστοποιούν σταθερά όρια μέσα στην τάξη, προάγουν την ύπαρξη θετικών και στενών σχέσεων μαζί τους ενώ δημιουργούν μια ευνοϊκή ατμόσφαιρα για μάθηση. Ο μαθητής και ο δάσκαλος άλλωστε, στα πλαίσια μιας υγιούς εκπαιδευτικής συνεργασίας, πλάθει μία

αλληλένδετη σχέση στην οποία και οι δύο επιδιώκουν το ιδανικό. Ιδανικό πρότυπο ο ένας, ιδανική διαπαιδαγώγηση ο άλλος. Η σχέση τους διανθίζεται και στηρίζεται στην επικοινωνία και στην συζήτηση που θα οδηγήσει τον μαθητή στο συμπέρασμα και στην γνώση. Τέλος, αν το περιβάλλον είναι ενισχυτικό και προωθητικό, ο μαθητής θα κάνει αυτό που πρέπει να κάνει χωρίς δυσφορία, θα διαμορφώσει θέληση για πρόοδο και θα εμπεδώσει καλές συνήθειες, απαραίτητες για την μετέπειτα ζωή του.

Στόχος λοιπόν, είναι να κάνουμε ένα περιβάλλον που τα παιδιά μέσα από αυτό, δεν θα τα πνίγει η ύλη, τα άπειρα φροντιστήρια. Θα είναι ένα περιβάλλον ελευθερίας, που θα μπορούν τα παιδιά να βρίσκουν το κίνητρο τους και όχι να το χάνουν. Να μην ματαιώνονται με την τόσο πλασματική εικόνα που δημιουργούν στο μυαλό τους λόγω τεχνολογίας, ότι το σχολείο όπως συνηθίζουν να λένε πολλά παιδιά μοιάζει με «φυλακή».

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να αποτελεί σωστό πρότυπο. Σκοπός του καθενός θα πρέπει να είναι δίπλα στα παιδιά, αποτελώντας φως και δρόμος προς την επίτευξη στόχων. Να βοηθήσουν τα παιδιά να μην αναζητούν την επιτυχία ή τα χρήματα χωρίς γνώση πίσω από εφήμερους τρόπους που προσφέρει το διαδίκτυο. Να μπορούν όλα μαζί να δημιουργούν ευτυχισμένα παιδιά, υγιείς ενήλικες.

ρά
διο
99



ακούς
ραδιοφωνο!



6.30 - 9.00, ΚΑΘΕ ΠΡΩΪ
ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΙΑΝΕΛΛΟΣ

Κατεβάστε δωρεάν στο κινητό ή στο τάμπλετ σας,
την εφαρμογή μας **Classic99**, για να μας ακούτε
παντού, όποια ώρα της μέρας θέλετε.

www.classic-99.com



Ολοκλήρωση Χώρου Στάθμευσης Πελατών ΕΟΑ Λάρνακας

Ο Επαρχιακός Οργανισμός Αυτοδιοίκησης Λάρνακας ανακοινώνει την ολοκλήρωση του χώρου στάθμευσης ο οποίος βρίσκεται στο ιδιόκτητο τεμάχιο πίσω από τα κεντρικά γραφεία Διοίκησης/Εξυπηρέτησης του Οργανισμού. Ο χώρος στάθμευσης δημιουργήθηκε ως ένα μέτρο αντιμετώπισης της δυσκολίας που αντιμετωπίζουν οι πελάτες και οι συνεργάτες του Οργανισμού στην εξεύρεση χώρου στάθμευσης κατά την επίσκεψή τους στα κεντρικά γραφεία του ΕΟΑ Λάρνακας.

Η στάθμευση είναι δωρεάν για το κοινό. Ο συγκεκριμένος χώρος, ο οποίος βρίσκεται στην οδό Ακαδήμου- 6010 Λάρνακα, διαθέτει 15 χώρους στάθμευσης εκ των οποίων οι 2 για ΑμεΑ και εξυπηρετεί το κοινό που επισκέπτεται τα γραφεία της Κεντρικής Διοίκησης/Εξυπηρέτησης του ΕΟΑ Λάρνακας κατά τις ώρες λειτουργίας των γραφείων.

Για την έξοδο των πελατών από τον χώρο στάθμευσης, είναι απαραίτητη η χρήση ειδικού κέρματος/token το οποίο θα πρέπει να ζητούν οι πελάτες από το Ταμείο. Η μπάρα εξόδου δεν ανοίγει μετά τις 17:00.



Ενημέρωση για Πρόγραμμα Εργασιών Συντήρησης Ασφαλτικού Σκυροδέματος σε δρόμους της Λάρνακας όπου έχουν εκτελεστεί κατασκευαστικά έργα συστημάτων λυμάτων και ομβρίων



Ο Επαρχιακός Οργανισμός Αυτοδιοίκησης (ΕΟΑ) Λάρνακας ενημερώνει ότι σε οδούς όπου είχαν εκτελεστεί έργα του πρώην Συμβουλίου Αποχετεύσεων Λάρνακας (ΣΑΛ) στις περιοχές Μητροπόλεως – Σωτήρος και Αγίου Λαζάρου, διενήργησε εργασίες συντήρησης του ασφαλτικού σκυροδέματος. Συγκεκριμένα, έγινε πλήρης απόξεση και ανακατασκευή της επιφανειακής στρώσης του οδοστρώματος στις ακόλουθες οδούς, με σκοπό την ενίσχυση της οδικής ασφάλειας και την ομαλή κυκλοφοριακή ροή στις περιοχές αυτές.

Περιοχή Μητροπόλεως – Σωτήρος:

Σιττικά Χανούμ (μέρος), Αρχιερέος Αθανάσιου Καρύδη (μέρος), Χαμήτ Μπέη (μέρος), Νικοδήμου Μυλωνά (μέρος), Βασίλη Μιχαλίδη (μέρος), Πλατεία Μητροπόλεως, Πούσκιν (μέρος), Αγίου Γεωργίου Κοινοτού (μέρος), Σταυροδρομίου (μέρος), Ελένης Παλαιολογίνας (μέρος), Αυτοκράτειρας Θεοδώρας (μέρος), Χριστάκη Πτωχοπούλου, Γιαννάκη Αεροπόρου, Χριστόδουλου Ιακωβίδη (μέρος), Τεύκρου, Χρυσοπολιτίσσης (μέρος), Κίμωνος (μέρος), Αγίου Επιφανίου, Λουζιανών, Μικρού Δρόμου, Ευφροσύνης Ταρσή, Ναυπλίου και Ναυαρίνου.

Περιοχή Αγίου Λαζάρου:

Απολλωνίου Κιτιέως, Παστέρ, Ελ Αλαμίν, Φλέμινγκ, Ιπποκράτους, Οκκουλάρ, Οησιόλλου, Κατώλη και Γεωργίου, 28ης Οκτωβρίου, Ρίμινι, Στάλιγκραντ, Σπάρτης, Σόλων, Αμαθούντος, Παλαιπάφου, Οκκουλάρ και Διογένους.

Ο ΕΟΑ Λάρνακας προγραμματίζει να προβεί σε επιπλέον εργασίες συντήρησης ασφαλτικού σκυροδέματος σε δρόμους της Λάρνακας όπου έχουν εκτελεστεί κατασκευαστικά έργα αμέσως μετά την ολοκλήρωση των εργασιών που εκκρεμούν από άλλες υπηρεσίες κοινής ωφελείας.

Με την ολοκλήρωση των εργασιών η ποιότητα των οδικών υποδομών θα αναβαθμιστεί σημαντικά, ενώ θα αυξηθεί η ασφάλεια για τους οδηγούς και τους πεζούς.

ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2025

31 Ιανουαρίου

- Υποβολή Δήλωσης Λογιζόμενης Διανομής Μερίσματος για το φορολογικό έτος 2022 (Φορολογικό έντυπο ΤΦ623).

28 Φεβρουαρίου

- Για ναυλωτές και πλοιοκτήτες που πληρούν τις προϋποθέσεις και διαθέτουν πλοία με ξένη σημαία, υποβολή δήλωσης και πληρωμή φόρου χωρητικότητας για το έτος 2024.
- Ηλεκτρονική υποβολή Δήλωσης Φόρου Εισοδήματος για το έτος 2022 (ΤΦ4) για εταιρείες που είναι υποχρεωμένες να υποβάλουν Συνοπτικό Πίνακα Πληροφοριών για συναλλαγές με συνδεδεμένα μέρη.

31 Μαρτίου

- Ηλεκτρονική υποβολή Δήλωσης Φόρου Εισοδήματος για το έτος 2023 (ΤΦ4) για οντότητες που δεν υποχρεούνται να υποβάλουν Συνοπτικό Πίνακα Πληροφοριών.
- Ηλεκτρονική υποβολή δήλωσης εισοδήματος για το έτος 2023 από άτομα που ετοιμάζουν ελεγμένες οικονομικές καταστάσεις (κύκλος εργασιών άνω των €70.000) και για όσους δεν υποχρεούνται να υποβάλουν Συνοπτικό Πίνακα Πληροφοριών.
- Για πλοιοκτήτες με κυπριακή σημαία που πληρούν τις προϋποθέσεις, υποβολή δήλωσης και πληρωμή φόρου χωρητικότητας για το 2024.

30 Απριλίου

- Πληρωμή του πρώτου προσωρινού φόρου για ασφαλιστικές εταιρείες ζωής για το έτος 2025 (Φορολογικό έντυπο ΤΦ199).

31 Μαΐου

- Ηλεκτρονική υποβολή δήλωσης εργοδότη για τη συνολική μισθοδοσία του 2024. Υποχρεωτική υποβολή ακόμη κι αν η επιχείρηση σταματήσει να απασχολεί προσωπικό (Φορολογικό έντυπο ΤΦ7).

30 Ιουνίου

- Πληρωμή έκτακτης αμυντικής εισφοράς και ΓΕΣΥ για το πρώτο εξάμηνο του 2025, για ενοίκια, μερίσματα και τόκους από

εξωτερικές πηγές, εφόσον δεν έχει γίνει παρακράτηση από τον μισθωτή. (Φορολογικά έντυπα ΤΦ604, ΤΦ612, ΤΦ613).

- Πληρωμή ΕΑΕ και εισφορών ΓΕΣΥ επί ενοικίων που καταβλήθηκαν για το πρώτο εξάμηνο του 2025 (Φορολογικό έντυπο ΤΦ614).

31 Ιουλίου

- Υποβολή δήλωσης προσωρινού φόρου εισοδήματος και πληρωμή πρώτης δόσης για το 2025. (Πρόστιμο 10% σε περίπτωση που η διαφορά ανάμεσα στην προσωρινή και τελική εκτίμηση φόρου είναι μικρότερη του 75%).
- Ηλεκτρονική υποβολή δήλωσης φόρου εισοδήματος φυσικών προσώπων για το 2024 και πληρωμή φόρου από υπαλλήλους και συνταξιούχους με τη μέθοδο αυτοφορολογίας, εφόσον δεν έχουν εισοδήματα από εμπόριο, ενοίκια, μερίσματα ή τόκους.

1 Αυγούστου

- Πληρωμή του τελικού εταιρικού φόρου για το 2024 με τη μέθοδο αυτοφορολογίας (Φορολογικό έντυπο ΤΦ300).
- Πληρωμή του τελικού φόρου εισοδήματος φυσικών προσώπων για το 2024 για όσους ετοιμάζουν ελεγμένους λογαριασμούς.

31 Αυγούστου

- Πληρωμή του δεύτερου προσωρινού φόρου για ασφαλιστικές εταιρείες ζωής για το 2025 (Φορολογικό έντυπο ΤΦ199).

30 Νοεμβρίου

- Ηλεκτρονική υποβολή δήλωσης φόρου εισοδήματος εταιρειών για το 2023 (ΤΦ4) για εταιρείες που υποχρεούνται να υποβάλουν Συνοπτικό Πίνακα Πληροφοριών.

31 Δεκεμβρίου

- Πληρωμή της δεύτερης δόσης προσωρινού φόρου για το 2025 (εφόσον δεν έχει γίνει αναθεώρηση της αρχικής εκτίμησης).
- Υποβολή αναθεωρημένης προσωρινής φορολογίας για το 2025 εάν κριθεί απαραίτητο. Σε περίπτωση αύξησης του φορολογητέου εισοδήματος, επιβάλλεται τόκος στο πρόσθετο ποσό.

Τέλος κάθε μήνα

- Πληρωμή φόρου, έκτακτης εισφοράς, κοινωνικών ασφαλίσεων και ΓΕΣΥ που αποκόπηκαν από τους μισθούς των υπαλλήλων του προηγούμενου μήνα (Φορολογικό έντυπο ΤΦ61).
- Πληρωμή ΕΑΕ και ΓΕΣΥ για μερίσματα και τόκους προηγούμενου μήνα που καταβλήθηκαν σε μη κατοίκους Κύπρου (Φορολογικά έντυπα ΤΦ603, ΤΦ602).



CHR. MARINOU & CO
AUDITORS - ACCOUNTANTS LTD

Λεωφόρος Ηνωμένων Εθνών 14 | 4ος - 5ος όροφος | Λάρνακα 6042 | Κύπρος | Τ.Θ. 42107 | 6531 Λάρνακα | Κύπρος
Τηλ.: +357 24 660 390, Φαξ: +357 24 660 399

www.cmarinou.com.cy



Γράμματα στην Έθελ

και τελικά επέλεξε να κάνει το επόμενο βήμα. Χαίρομαι πολύ και δεν το κρύβω. Η φίλη μου είναι πανέξυπνη και εργατική και έχει καταφέρει να εξελιχθεί στο χώρο εργασίας της μέσα στα χρόνια που πέρασαν. Ήταν όμως συνεχώς αντιμέτωπη με ένα τοξικό περιβάλλον εργασίας και ένα σωρό άλλες αρνητικές καταστάσεις που μόνο προβλήματα και δυσκολίες μπορούσαν να της προσφέρουν. Χαίρομαι για την απόφασή της και της εύχομαι πραγματικά τα καλύτερα στο νέο της ξεκίνημα. Είμαι σίγουρη ότι θα τα πάει περίφημα στα καινούργια της καθήκοντα. Την αποχαιρετώ με ευχές, αγκαλιές και φιλιά και οδηγώ το αυτοκίνητο μου με χαρούμενη διάθεση.

Λίγες μέρες αργότερα και αφού έχει μπει η νέα χρονιά αποφασίζω να ανανεώσω το κούρεμά μου και κλείνω ραντεβού στο κομμωτήριο. Είμαι 25, αν όχι περισσότερα χρόνια πελάτισσα και η Μαίρη είναι εκτός από κομμώτρια, καλή φίλη και εξομολόγος μου! Σε αντίθεση με την Νάντι, η Μαίρη, μου ανακοινώνει πριν καν περάσουμε στον λουτήρα τα καλά της νέα! Έχει βρει καινούργια δουλειά και σε λίγες μέρες το κομμωτήριο βάζει λουκέτο. Είναι ενθουσιασμένη και αισιόδοξη. Τα μάτια της έχουν την ίδια λάμψη με τα μάτια της Νάντι και τα μάγουλά της έχουν πάρει ένα απαλό ροδαλό χρώμα. Είναι πάνω από ένα χρόνο που μου έχει μιλήσει για το σχέδιό της να αφήσει πίσω της την κομμωτική και να ασχοληθεί με κάτι καινούργιο. Η ευκαιρία της δόθηκε τώρα, λίγο πριν φύγει το 24 και η Μαίρη την άρπαξε από τα μαλλιά! Είναι μια μεγάλη απόφαση, μια στροφή πραγματικά στην επαγγελματική της καριέρα που όμως η Μαίρη δεν φοβάται και δηλώνει έτοιμη να ανοίξει ένα νέο κύκλο και να αφήσει πίσω της τον παλιό σαν ένα χούλα χουπ που το χόρευε με τα χρόνια και έχει πια παλιώσει και δεν της κάνει πια.

Αισθάνομαι μια συγκίνηση καθώς συνειδητοποιώ πως αυτή είναι η τελευταία φορά που βρίσκομαι στο συγκεκριμένο κομμωτήριο, η τελευταία φορά που κάθομαι στην καρέκλα της Μαίρης και λέμε τα δικά μας ενώ τούφες από τα μαλλιά μου πέφτουν σαν βροχή στο πάτωμα. Την ίδια στιγμή θαυμάζω τη φίλη μου για την απόφαση που πήρε. Ξέρω πως η Μαίρη, όπως και η Νάντι, έχει ζυγίσει τα υπέρ και τα κατά και πως η απόφαση που πήρε δεν είναι καθόλου βεβιασμένη. Αποχαιρετώ την Μαίρη, και μαζί και τον χώρο της. Της εύχομαι καλό ξεκίνημα στη νέα της πορεία. Παίρνω το αμάξι μου και κατευθύνομαι προς το σπίτι με χαρούμενα συναισθήματα.

Ξέρεις Έθελ, δεν είναι εύκολο να αλλάξει κανείς δουλειά και μάλιστα μετά τα σαράντα. Και όμως, οι φίλες μου πήραν το ρίσκο τους και εγώ αισθάνομαι πολύ περήφανη για αυτές. Γιατί έχουν θέληση και τόλμη. Γιατί το λέει η καρδιά τους! Δεν είναι εύκολο να λες πάμε πάλι από την αρχή...

Και όμως! Πάμε!

Καλή νέα χρονιά να έχουμε.

Σε αγαπώ, να προσέχεις.

Ι.Π

Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Αγαπημένη μου,

Οι ημέρες των εορτών είναι πάντα μία καλή ευκαιρία να δεις τις φίλες σου, να πιείς ένα καφέ και μέσα στην όμορφη γιορτινή ατμόσφαιρα να μοιραστείς τα νέα σου. Είναι λοιπόν 8:30 ώρα, πρωινό Κυριακής και ενώ ο περισσότερος κόσμος βρίσκεται ακόμη στο ζεστό του κρεβάτι, εγώ συναντάω την Νάντι στο χώρο στάθμευσης της καφετέριας. Αγκαλιαζόμαστε σφικτά και ανταλλάσσουμε φιλιά - είναι το τελετουργικό της συνάντησης η οποία πάντα ξεκινάει και κλείνει με τον ίδιο ακριβώς τρόπο - και κατευθυνόμαστε προς την καφετέρια η οποία έχει Χριστουγεννιάτικο διάκοσμο, όμορφη απαλή μουσική και μερικούς πελάτες που απολαμβάνουν ήδη τον καφέ τους.

Παραγγέλλουμε λοιπόν και εμείς το κεφεδάκι μας, καπουτσίνο για την Νάντι και παγωμένο latte για μένα και με μια γρήγορη εξεταστική ματιά στη βιτρίνα με τα εδέσματα αποφασίζουμε ομόφωνα να μοιραστούμε μια τυρόπιτα με ζύμη γκουρού. Αλλάζουμε δύο τραπέζια μέχρι να αποφασίσουμε ποιο έχει την πιο όμορφη θέα και ξεκινάμε την κουβέντα μας. Η μια κουβέντα φέρνει την άλλη και η ώρα περνάει χωρίς να το καταλάβουμε. Η Νάντι μου ανακοινώνει πως έχει αφήσει το καλύτερο νέο για το τέλος. Τα μάτια της λάμπουν, ένα όμορφο χαμόγελο σχηματίζεται στο πρόσωπό της και εγώ ανασκουμπώνομαι στη θέση μου και τεντώνω τα αφτιά μου έτοιμη και σίγουρη πως θα ακούσω κάτι καλό και συναρπαστικό συνάμα. Και ενώ είμαι προετοιμασμένη ψυχολογικά εντούτοις δεν μπορώ να ελέγξω τα μάτια μου τα οποία γουρλώνουν και το στόμα μου που ανοίγει αυτόματα από μόνο του ενώ η φίλη μου μιλάει.

Η Νάντι λοιπόν, μετά από αρκετά χρόνια υπηρεσίας σε ένα εργασιακό περιβάλλον, πήρε τη μεγάλη απόφαση να δώσει παραίτηση και έχει ήδη βρει αλλού καινούργια δουλειά! Τα μέτρησε τα αναμέτρησε

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

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Δευτέρα 3/02, 10/02, 17/02, 24/02

8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Κινηματογραφική Λέσχη Λάρνακας - Αμμοχώστου

Προβολή ταινίας

Είσοδος ελεύθερη

Πληροφορίες: larnakacinema.com

ΘΕΑΤΡΟ

Τετάρτη 5/02 - 6/02, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Θέατρο Λέξη

Κωμωδία «Κορίτσια Ημερολογίου»

του Tim Firth

Μετάφραση: Χριστίνα Κωνσταντίνου

Σκηνοθεσία: Γιώργος Τσιάκκας

Πρωταγωνιστούν: Έλενα Ευσταθίου,

Χριστίνα Παυλίδου,

Μαρίνος Χατζηβασιλείου, Κύνθια Παυλίδου,

Ελένη Σιδερά,

Μαρίνα Βρόντη, Σταυριάνα Καδή,

Άγγελος Χατζημιχαήλ

Είσοδος €18, €22 & €25

Προώληση: soldoutticketbox.com

& κατάστημα Stephanis



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

Παρασκευή 7/02, 7:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Παρουσίαση του βιβλίου «Λάρνακα: Υποψήφια Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης με πέρα από 4000 χρόνια συνεχούς ζωής και πολιτισμού» του Αλέξη Μιχαηλίδη

Παρουσίαση: Αλέξης Μιχαηλίδης, ιστορικός ερευνητής, συγγραφέας

Χαιρετισμοί:

Ανδρέας Βύρας, Δήμαρχος Λάρνακας, Κέλλυ Διαπούλη, καλλιτεχνική διευθύντρια Οργανισμού Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης Λάρνακα 2030

Καλλιτεχνικό πρόγραμμα: Ωδείο Ανδρέα Γερολέμου

Διοργανωτής: Δήμος Λάρνακας

Είσοδος ελεύθερη

ΘΕΑΤΡΟ

Σάββατο 8/02, 4:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Θέατρο Μασκαρίνι

Παιδική παράσταση

«Ρούχα; Ποια Ρούχα;»

Βασισμένο στα παραμύθια του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν

Κείμενο / σκηνοθεσία: Πέτρος Κονόμου

Είσοδος €10

Κατάλληλο για ηλικίες 3+

Εισιτήρια από: soldoutticketbox.com & κατάστημα Stephanis

ΘΕΑΤΡΟ

Τετάρτη 12/02, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Θεατρικός Οργανισμός Κύπρου – Νέα Σκηνή «Μπτέρα» του Ουαζντί Μουαουάντ

Σκηνοθεσία: Μαρία Μανναρίδου-Καρσερά

Είσοδος: €12 & €6 (για άνεργους, συνταξιούχους, πολύτεκνους,

άτομα κάτω των 25 ετών)

Το έργο συστήνεται για θεατές άνω των 12 ετών

Εισιτήρια από: www.thoc.org.cy



ΕΟΡΤΑΣΜΟΙ

Πέμπτη 20/02, 12:00 μεσημέρι

ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΡΜΟΥ

Εκδήλωση ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗΣ

Προσφορά εδεσμάτων της ημέρας

Μουσική από DJ

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ

Κυριακή 23/02, 11:00 π.μ.

ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΑΘΗΝΩΝ (ΦΟΙΝΙΚΟΥΔΕΣ)

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙΣΤΙΚΗ ΦΙΕΣΤΑ

Παρέλαση αρμάτων και ομάδων

ΔΙΑΛΕΞΗ

Τρίτη 25/02, 7:00 μ.μ.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΣ»

ΖΗΝΩΝΕΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Διάλεξη με θέμα: «Εφαρμογές τεχνητής νοημοσύνης για

ασφάλεια και διαχείριση υδάτων στην Κύπρο»

Εισηγητής: Δημήτρης Ηλιάδης, Επίκουρος Ερευνητής Καθηγητής,

Κέντρο Αριστείας για Έρευνα και Καινοτομία ΚΟΙΟΣ, Πανεπιστήμιο Κύπρου

Είσοδος ελεύθερη



Άστρα να πάνε

Με την ΑΣΤΕΡΩ ΟΥΡΑΝΟΚΑΤΕΒΑΤΟΥ

Να'μαι παλι κι'εγώ αγαπημένοι αναγνώστες μας, σας έλειψα; με πεθυμήσατε;. Τώρα θα μου πείτε που ήσουν πέρσι τζιαι ήρτες φέτος, έτσι είμαι εγώ ...ουρανοκατέβατη! Καλή χρονιά είπαμε;...εύχομαι κάθε καλό σε όλους, με εύστοχες προβλέψεις από τα ζώδια μας.



ΚΡΙΟΣ

Μετά από ένα μακροχρόνιο στρες, ώρα τώρα για λίγο rest, όπως λει η Ιρλανδή γειτόνισσα μου. Καιρός να απολαύσεις τις αγαπημένες σου συνήθειες περιμένοντας τ'αποτελέσματα των κόπων σου με μια...παραδοσιακή κουμανταρία και καλή παρεούδα .



ΤΑΥΡΟΣ

Δεν εξηγείται αλλιώς ή είσαι το πιο γενναιόδωρο πλάσμα που γεννήθηκε ποτέ ή είσαι το μεγαλύτερο κορόιδο. Δανείζεις χρήματα για δεύτερη φορά σ'ένα αναξίπιστο άτομο τζιαι να περιμένεις τζιόλας να τα πάρεις πίσω μ'αυτά που δάνεισες τη πρώτη φορά. Ξέχνα τα!



ΔΙΔΥΜΟΙ

Πέρασαν οι γιορτές και πέρασε κάπως και η μελαγχολία μετά από τον χωρισμό. Μην στενοχωριέσαι για πολύ ακόμα. Η γιαγιά μου η Μαργαρίτα έλεγε «κάθε εμπόδιο είναι για τα καλύτερο»...κι'αυτό το καλύτερο δεν αργεί, η αδελφή ψυχή που ποθείς υπάρχει κάπου εκεί έξω. Που ξέρεις; Ίσως σε ψάχνει τζιαι τζείνη.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Ανασφάλεις, 2 βηματάκια μπροστά και 22 όπισθεν. Η ψυχολογία στα πατώματα... και δεν φταίει άλλος παρά μόνο εσύ Καρκινάκι και τα τρελά σου σενάρια. Άφησε τα πράγματα να πάρουν το δρόμο τους και αυτά θα σε καθοδηγήσουν...χωρίς GPS εννοείται!



ΛΕΩΝ

Λες τζι'εμεταμορφώθηκες σ'ένα ρομπότ που το τηλεχειριστήριό του το έχει παραδώσει σε άλλους και το κάνουν ότι θέλουν. Σ'όποιον αρέσουμε... δεν θα μας κάνουν ότι θέλουν απλά και μόνο για υπάρχουμε στη ζωή του καθενός, όχι! Σύνελθε.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Συνεπής είσαι στον επαγγελματικό σας χώρο. Στα αισθηματικά άστα, μην εκτεθούμε. Κάποιες δικές σας λεπτομέρειες αποκαλύπτονται παρεμπιπτόντως, τζιαι άτε, σάστα τζιαι εγύρασι!



ΖΥΓΟΣ

Αασαχα! Εξαιρετικά τυχερή η περίοδος αυτή, από επικοινωνιακής πλευράς. Βελτίωση στα οικονομικά και επιτυχίες στις κοινωνικές σου σχέσεις. Μην παρασύρεσαι από γλυκολούθκια, τζιαι μην χάνεις το χρόνο σου σε άσχετες συναναστροφές.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Αφήνεις το παρελθόν να σε στοιχειώνει και σίγουρα δεν υπάρχει λόγος να επαναλαμβάνεις και να κάνεις τον ίδιο κύκλο ξανά τζιαι ξανά αφού φέρνεις συνέχεια το ίδιο αποτέλεσμα. Ξεκόλλα Σκορπιέ μου, τζι'εννά δεις ότι ούλλα θ'αλλάξουν.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Γνωρίζεις πολύ καλά ότι κάποια πράγματα δεν σου ταιριάζουν πα αφού οι επιλογές σου παραμένουν όμοιες με αυτές που έκανες παλιά. Ξεφεύγεις από τις πραγματικές σου ανάγκες και επιθυμίες...τζιαι μετά διερωτάσαι γιατί νοιώθεις καταπίεση. Άρχισε να βάζεις τα θέλω σου σε προτεραιότητα.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Αναδιοργάνωση σε όλα, επαγγελματικά, κοινωνικά, αισθηματικά...ούλλα τούμπα, αλλά για καλό. Μπράβο, τώρα ξέρεις τι σου γίνεται. Με τα θέλω σου προχωράς αγέρωχα. Καλή συνέχεια εύχομαι!



ΥΔΡΟΧΟΣ

Όλοι έχουν και από μια συμβουλή να σου δώσουν, να μην ακούσεις κανένα. Το ταίρι σου εσύ το ξέρεις καλύτερα που ούλλους τζι' εσύ θα πάρεις τις αποφάσεις που πρέπει. Αν ακούσεις τη καρδιά σου, τίποτε δεν θα είναι δύσκολο.



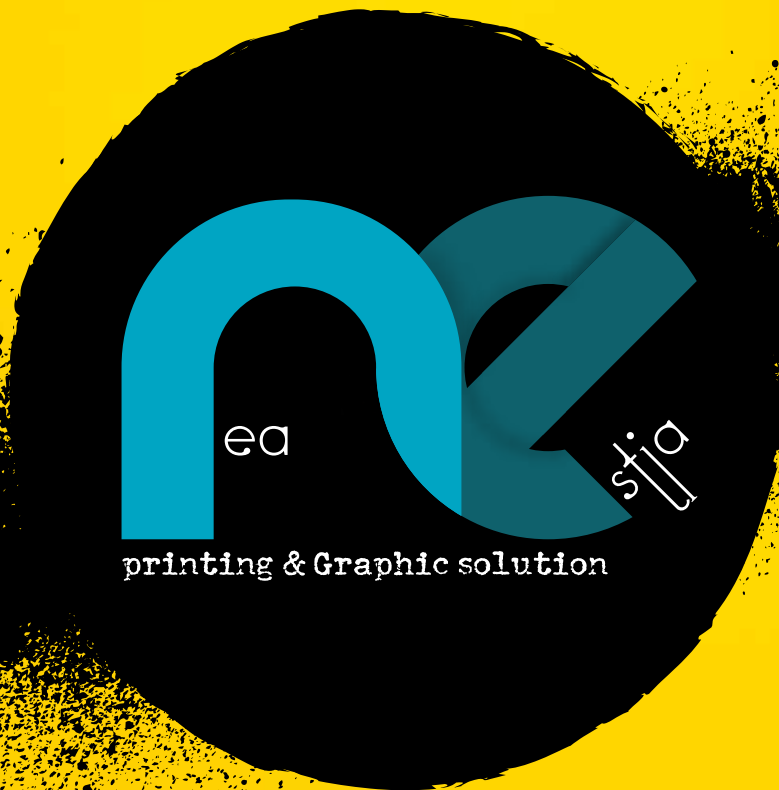
ΙΧΘΕΙΣ

Θα περάσεις μια δύσκολη περίοδο ψαράκι μου. Να θυμάσαι ότι η ειλικρίνεια είναι η καλύτερη επιλογή, ακόμα και όταν πονάει. Στο τέλος θα εκτιμηθεί αυτή σου η ειλικρίνεια και θα σε ξελασπώσει...τζιαι να με θυμηθείς ότι θα σε ευχαριστούν τζιαι που πάνω!

Σχεδιάζουμε και εκτυπώνουμε

συσκευασίες - διαφημιστικά - λογότυπα
προσκλητήρια - κάρτες - περιοδικά - τιμολόγια...

*σύγχρονα ψηφιακά μηχανήματα
υψηλής ανάλυσης εκτύπωση*





NICOLAIDES
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

