

L.A.Voice
Lamaca's Alternative

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ | ΤΕΥΧΟΣ 102^ο
ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ 2025



FREE PRESS

Splash into Summer



Scan for more:

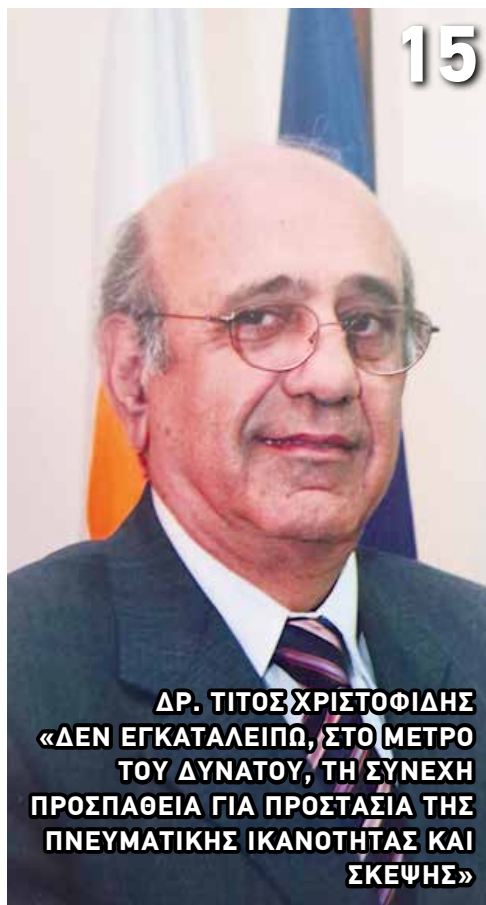




Το έργο ανήκει στην **Ολίβια Νικολάου** 6 χρονών μαθήτρια της Προδημοτικής τάξης του Δημοτικού Σχολείου Αγίου Λαζάρου Α' η οποία παρακολουθεί μαθήματα ζωγραφικής εδώ και δύο χρόνια στο spyrA. Art.studio.

Το spyrA.art.studio γεννήθηκε το 2007 στη Λάρνακα από τους Αντώνη Τζιαρρίδη και Σπύρο Αγαθού με στόχο να προσφέρουν στα παιδιά ένα χώρο ελεύθερης καλλιτεχνικής έκφρασης. Μέσα από τα εργαστήρια τα βοηθούν να πειραματιστούν με υλικά και τεχνικές, να ανακαλύψουν τη χαρά της δημιουργίας και να δουν την τέχνη ως τρόπο σκέψης και επικοινωνίας.

ΘΕΜΑΤΑ



ΔΡ. ΤΙΤΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΙΔΗΣ
«ΔΕΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΩ, ΣΤΟ ΜΕΤΡΟ
ΤΟΥ ΔΥΝΑΤΟΥ, ΤΗ ΣΥΝΕΧΗ
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ
ΣΚΕΨΗΣ»

8 **ΛΑΡΝΑΚΑ 2030**
ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΡΙΝ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ

12 **ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ**
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ ΤΗΣ
ΣΤΗΝ ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ

22 **ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ**
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

26 **ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΥΤΙΣΜΟΣ**



Rafaella Mouchli Employment Agency Office

Το Ιδιωτικό Γραφείο Εξευρέσεως Εργασίας διαθέτει προϋπηρεσία σε Δημόσια Υπηρεσία σε ανάλογο Τμήμα. Κύριο μέλημα μας η διεκπεραίωση της εργασίας μας στο ακέραιο.

Δίνουμε λύση σε οποιοδήποτε πρόβλημα σας

Αναλαμβάνουμε:

- Πρόσληψη Υπηκόων Τρίτων Χωρών
- Πρόσληψη αλλοδαπών φοιτητών
- Πρόσληψη οικιακών βοηθών
- Υπηρεσίες (Immigration - Migration) Τμήμα Μετανάστευσης

📍 Αρχιεπισκόπου Μακαρίου 48 Κίτι
☎ **24 045050**
✉ Rafaellamouchli.agency@gmail.com
🌐 rafaellaemploymentagency.cy



Σφραγίδα της η φροντίδα μας

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, κατάσταση 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 ΑΤΔ, Ζήνωνος Κιτέως 5

Δημακείο Λάρνακας

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 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 Apx. Μακαρίου 110

Δρομολαξιά

POINT KIOSKS, Ελευθερίας 51

Ορμήδεια

Περίπτερο Ηλίας

Λιβάδια

4 Wizard Kiosk, Ανδρέα Κάλβου 8

Καλό Χωριό

Βιβλιοπωλείο, Η Κιβωτός, Άσσιας 14

Λάρνακα 2030

Μια ανάσα απο τον στόχο!

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Ένα βήμα πριν την υλοποίηση ενός σπουδαίου στόχου, να ανακηρυχθεί Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης για το 2030 βρίσκεται η Λάρνακα.

Μία πόλη με την πλούσια ιστορία της, τη ζωντανή πολιτιστική της ταυτότητα και το όραμα της για το μέλλον.

Η υποψηφιότητα της Λάρνακας δεν είναι απλά μία τιμητική διάκριση αλλά μια ευκαιρία να αναδείξει την κληρονομιά της, να επενδύσει στον πολιτισμό και να μεταμορφωθεί σε ένα σύγχρονο κέντρο δημιουργίας και καινοτομίας.

Ο θεσμός της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης ξεκίνησε το 1985 με σκοπό να αναδείξει την μοναδικότητα των Ευρωπαϊκών πόλεων μέσω του πολιτισμού.

Για την πόλη του Ζήνωνα, η επιλογή της ως φιναλίστ και η πιθανή ανάδειξη της ως Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης του 2030 σημαίνει πολλά.

Πρόκειται για μία σπουδαία ευκαιρία να προβάλει την πολιτιστική της κληρονομιά, τις σύγχρονες καλλιτεχνικές τις δυνάμεις και να ενισχύσει την τουριστική και οικονομική της ανάπτυξη.

Η προσπάθεια να γίνει το όνειρο πραγματικότητα είναι μία συλλογική αποστολή. Η Λάρνακα μέσα απο τη συνεργασία των πολιτών, των φορέων και της τοπικής κοινωνίας έχει τη δύναμη να αποδείξει ότι αξίζει τον τίτλο της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης 2030.

Η Λάρνακα δεν είναι μόνο μια όμορφη πόλη, αλλά και ένας ζωντανός πολιτιστικός προορισμός με μέλλον.



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

Collect & Benefit

COCO-MAT
sleep on nature

Αποκτήστε τα με τα ψώνια σας

Κουβέρτα Βαλέρια 100% βαμβακερή 160x240cm
Valeria Blanket 100% cotton 160x240cm

μέχρι/up to

-67%

Εκρού
Ecru

Λευκή
White

Ανοιχτό Γκρι
Grey

Μαξιλάρι Ύπνου "ΣΙΘΩΝ Ι" 50x70cm
με δωρεάν τσάντα μεταφοράς
Sleep Pillow "SITHON I" 50x70cm with free carry bag

ΙΣΧΥΕΙ ΜΕΧΡΙ 10/05/2025
VALID UNTIL

Τα METRO σας φέρνουν ακόμα περισσότερα προνόμια με το πρόγραμμα **Collect & Benefit!** Τώρα, μπορείτε να αποκτήσετε προηγμένα μαξιλάρια Ύπνου και εκλεπτυσμένα βαμβακερά καλύματα και ριχτάρια της **COCO-MAT**, μέχρι και 67% φθηνότερα! Απαλά, αφράτα και 100% βαμβακερά, ιδανικά για την άνοιξη, τα καλύμματα-ριχτάρια Βαλέρια προσφέρουν στυλ και άνεση στο χώρο σας. Το μαξιλάρι "ΣΙΘΩΝ Ι", με νιφάδες φυσικού καουτσούκ, στηρίζει ιδανικά το κεφάλι και τον αυχένα.

Απολαύστε φυσική άνεση από την COCO-MAT!


METRO
#MetrasEasy

www.metro.com.cy



αποκλειστικά για κατόχους
METROcard
exclusively for METROcard holders

ΑΓΓΛΙΚΑ ΠΛΟΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΛΠΟ ΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ 1951

Γράφει ο **ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ**

Το Σεπτέμβριο του 1951 καμιά δεκαπενταριά πλοία του αγγλικού πολεμικού ναυτικού επισκέφθηκαν τη Λάρνακα. Βασικός λόγος ήταν το ότι οι Άγγλοι ήθελαν να είναι κοντά στη Διώρυγα του Σουέζ και στα πετρέλαια. Σαν θαλασσοκράτορα δύναμη ήθελαν να είναι κοντά και να ξέρουν οι διάφοροι υποψήφιοι μνηστήρες των πετρελαίων και της περιοχής ότι δεν θα άφηναν εύκολα τον έλεγχο των πετρελαίων για τις ανάγκες της ραγδαίας αναπτυσσόμενης βιομηχανίας τους.

Έτσι ο κόλπος της Λάρνακας εκείνες τις μέρες του Σεπτέμβριο γέμισε Αγγλικά πολεμικά. Ο κόσμος μαζευόταν στην παραλία για να τα δει και αρκετοί, με τη βοήθεια των ακάτων, των πλοίων, έκαναν επισκέψεις, αφού οι περισσότεροι δεν είχαν ξαναδεί πολεμικά.

Ο μικρός φίλος μας έτυχε εκείνη τη μέρα, σε ηλικία εννέα ετών, να βρίσκεται στο προσωρινό γραφείο της εταιρίας Α.Λ.Μαντοβάνι, που ήταν στο χώρο του πρώην ΠΑΤΕ, που μετονομάστηκε σε SUN HALL. Περίμενε τον πατέρα του να σχολάσει από τη δουλειά για να πάνε στο σπίτι. Έμεινε εκεί γύρω στις 3 ώρες.

Σε κάποια στιγμή είδε να καταφθάνουν τεράστια για τα μάτια του πλοία, το ένα μετά το άλλο. Ήταν κάτι που του δημιούργησε μεγάλη εντύπωση, αφού ποτέ προηγουμένως δεν συνέβη κάτι τέτοιο. Στο τέλος η θάλασσα στο παλιό λιμάνι γέμισε με πλοία και βάρκες που πηγαινοέρχονταν φέρνοντας ναύτες στην παραλία.

Να σημειώσουμε επίσης ότι γίνονταν συναντήσεις υδατοσφαίρισης μεταξύ των ναυτών και τοπικών ομάδων.

Φυσικά τα καφενεία, τα μπαρ, οι εστιατόρες και οι φούρνοι έτριβαν τα χέρια τους για τις επόμενες 2-3 μέρες. Ξεχωριστή ανάμνηση είναι το ότι οι ομάδες των ναυτών, ρωτώντας τους Λαρνακείς πού βρίσκονταν γυναίκες για συντροφιά, ανηφόριζαν τα στενά της Λάρνακας για να καταλήξουν στην περιβόητη Water street, όπου είχαν τα στέκια τους οι κοπέλλες. Όταν τα παιδιά, που λίγο πολύ ήξεραν πού να τους κατευθύνουν, τους έλεγαν προς τα πού να πάνε, έπαιρναν σαν αντίδωρο τις περιβόητες τσίχλες εποχής.

Οι φούρνοι έκαναν χρυσές δουλειές, αφού προμήθευαν τα πλοία με ψωμιά και μπισκότα. Στην καρδιά της παλιάς Σκάλας, στην οδό Κλεάνθη Καλογερά, ανακαινίζοντας ένα παλιό κτήριο, αποκαλύφθηκαν στους εξωτερικούς τοίχους οι επιγραφές στα αγγλικά και γαλλικά ενός φούρνου. Πληροφορίες μας λένε ότι μέχρι και πριν λίγες δεκαετίες λειτουργούσε ο φούρνος αυτός. Υπάρχει ακόμα η επιγραφή “BOULANGERIE ANTIPA FRERES”. Από τις επιγραφές που υπάρχουν φαίνεται ότι η πελατεία του φούρνου, εκτός από τους Λαρνακείς, ήταν και ναύτες (Αγγλόφωνοι και Γαλλόφωνοι), για τους οποίους ο φούρναρης κατασκεύαζε και ειδικά μπισκότα. Σκεφτήκαμε ότι στην περιοχή στα παλιά χρόνια σύχναζαν ναύτες. Έτσι, ο έξυπνος φούρναρης το εκμεταλλεύτηκε δεόντως.

Οι φωτογραφίες είναι από τα αρχεία της Χαϊδως Περπεριάν και των οικογενειών Νίκου Μιλτιάδη και Arabadjian.



"With grateful thanks, and in remembrance of your Christian love and fellowship. Yours through His grace, Victor Harnabed. H.M.S. GAMISA (Disaster 8.000 tons), Larnaca, Sept 1951.



LARNACA WATER POLO TEAM 1951-52



Είναι υπέρ σου!

Υπερα Ασφαλιστική 

Ένα βήμα πριν το όνειρο

Η Λάρνακα με την πλούσια ιστορία και τον πολιτιστικό της πλούτο διεκδικεί επάξια τον τίτλο της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης για το 2030, έτοιμη να φωτίσει την Ευρώπη με την αυθεντική της ομορφιά και την πολιτιστική της κληρονομιά.

Για όλα όσα αφορούν την μεγάλη αυτή προσπάθεια είχαμε την ευκαιρία να μάθουμε πολλά και ενδιαφέροντα από τους Κέλυ Διαπούλη καλλιτεχνική διευθύντρια και Κώστα Μαννούρη συντονιστή καλλιτεχνικού προγράμματος, οι οποίοι εργάζονται με ιδιαίτερο ζήλο μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας Λάρνακα 2030, για να κάνουν το όραμα πραγματικότητα.

Συνέντευξη στη **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Ξεκινώντας θα ήθελα να σας ρωτήσω:

Ποτέ ξεκίνησε αυτό το ταξίδι; Πώς προέκυψε η ιδέα να διεκδικήσει η πόλη μας τον τίτλο της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης;

Το ταξίδι ξεκίνησε νωρίς, από την άνοιξη του 2022, καθώς η διεκδίκηση εξέφραζε απόλυτα την επιθυμία της πόλης για αλλαγή. Η επιδίωξη για επαναπροσδιορισμό υφίσταται εδώ και τουλάχιστον δέκα χρόνια, οδηγώντας στη συνένωση όλων των δυνάμεων της πόλης γύρω από τον κοινό στόχο.

Ποιοι είναι οι στόχοι σας μέσα από αυτή την συμμετοχή;

Να ενεργοποιηθεί η πόλη και να αλλάξει η αντίληψη γύρω από την τέχνη και τον πολιτισμό. Να νιώσουμε όλοι ότι η τέχνη δεν είναι κάτι που περιορίζεται σε συγκεκριμένους χώρους για τους λίγους, αλλά μια συνδημιουργία που γίνεται από τους ανθρώπους για τους ανθρώπους σε όλη την πόλη και την επαρχία.

Ποιο είναι το όραμά σας;

Το όραμα όλων μας, όχι μόνο της στενής ομάδας των λειτουργών, αλλά κυρίως των εκατοντάδων συνδημιουργών του προγράμματος είναι, με όχημα τον πολιτισμό, να δούμε τη Λάρνακα να μετασχηματίζεται σε κοινό τόπο των κοινοτήτων που την αποτελούν, να γίνεται μια πόλη και επαρχία συμμετοχική, προσβάσιμη, και προσπλωμένη σταθερά στην αειφορία.

Ποιοι αποτελούν την ομάδα σας;

Είναι η μικρή εσωτερική ομάδα που αποτελείται από την Κέλλυ Διαπούλη που είναι η καλλιτεχνική διευθύντρια, τη Μαρία Κουμπάρου που ασχολείται με τη διάχυση και την ενεργοποίηση των διαφορετικών ομάδων, τη Μαρία Παπαδοπούλου στα οικονομικά και το μάρκετινγκ, τη Θεοδώρα Ανδρέου στην παραγωγή και τη λειτουργική υποστήριξη και τον Κώστα Μαννούρη στο καλλιτεχνικό πρόγραμμα και

την ανάπτυξη περιεχομένου. Πέρα από την εσωτερική ομάδα είναι ασφαλώς και οι εκατοντάδες των συμπολιτών μας που μέσα από τις ομάδες εργασίας είναι συνδημιουργοί του προγράμματος της υποψηφιότητάς μας.

Όλους αυτούς τους μήνες, παρουσιάσατε πολύ αξιόλογες δράσεις τόσο στη Λάρνακα όσο και στην επαρχία μας στις οποίες έλαβαν μέρος άτομα διαφόρων ηλικιών. Ομολογώ ότι σε αρκετές περιπτώσεις η συμμετοχή του κόσμου ήταν πολύ μεγάλη, γεγονός που με εντυπωσίασε ευχάριστα. Μιλήστε μας για αυτές τις δράσεις που έγιναν μέχρι σήμερα.

Οι δράσεις αυτές είχαν πολύ συγκεκριμένες στοχεύσεις. Θέλαμε να ενεργοποιήσουμε την πόλη και την επαρχία, να αφυπνίσουμε δηλαδή τη βούληση για μια νέα αρχή. Θέλαμε να εγκαθιδρύσουμε νέους πολιτιστικούς θεσμούς όπως το Μαχαλάρι (τέχνη στις γειτονιές), το CARE Festival (τέχνη για παιδιά και νέους), το Larnaka BioDesign Festival (εστίαση στο περιβάλλον και την αειφορία). Με όλη αυτή τη δραστηριότητα θελήσαμε να δείξουμε ότι υπάρχει ένας διαφορετικός τρόπος να βιώσουμε την πόλη μας με φροντίδα, ανθρωπιά και συμπερίληψη.

Η περσινή χρονιά ήταν για την ομάδα σας μία δύσκολη περίοδος λόγω διαφόρων συγκυριών. Το πείσμα όμως και η θέληση σας στάθηκαν πιο δυνατά και κατορθώσατε με σκληρή δουλειά να φτάσετε στο επιθυμητό αποτέλεσμα: να περάσετε μαζί με τη Λεμεσό στην επόμενη φάση, διεκδικώντας το χρίσμα της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης για το 2030. Εσείς τι κρατάτε από όλη αυτή την διαδρομή;

Οι δυσκολίες ήταν εκεί και μας συγκινεί το ότι τις αναφέρεις. Αυτές οι ανατροπές μάλλον μας πείσωσαν, επιστρέψαμε στην προσπάθεια με

μία ανανεωμένη πίστη στο στόχο μας να δούμε τη Λάρνακα να γίνεται η Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης 2030. Από όλο αυτό εκείνο που κρατάμε ως το πολυτιμότερο στοιχείο είναι τη μεγάλη επιθυμία των ανθρώπων να δουν το όραμα αυτό να πραγματώνεται.

Τώρα βρισκόμαστε ένα βήμα πιο κοντά στο όνειρο. Τι να αναμένουμε από εσάς τους επόμενους μήνες μέχρι τον Δεκέμβριο που θα ανακοινωθούν τα τελικά αποτελέσματα;

Η προσπάθεια ενεργοποίησης και δημιουργικής εμπλοκής των ανθρώπων της πόλης και της επαρχίας στη διαμόρφωση της τελικής πρότασης της πόλης θα ενταθεί. Οφείλουμε να πάμε ξανά στους συμπολίτες μας, να τους καταστήσουμε κοινωνούς και συμμετόχους σε αυτή τη συναρπαστική διαδικασία επαναπροσδιορισμού της Λάρνακας. Είμαστε σε έναν ανοικτό διάλογο με το μέλλον και θέλουμε όλες και όλους να είναι εκεί, αναλαμβάνοντας την ευθύνη και βιώνοντας την ευφορία αυτού του υπέροχου εγχειρήματος.

Ποιο θα είναι το όφελος για τις πόλεις που διεκδικούν ή κατακτούν τον τίτλο της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης;

Υπάρχουν πολλά οφέλη, οικονομικά, τουριστικά, κοινωνικά, περιβαλλοντικά. Θα σταθούμε σε κάποια άυλα οφέλη που για μας είναι εξαιρετικά σημαντικά. Αναφερόμαστε στο ενισχυμένο αίσθημα του ανήκειν στην Ευρωπαϊκή οικογένεια, στην υπερηφάνεια για τη μικρή μας πόλη που θα τεθεί στο επίκεντρο του πολιτιστικού γίγνεσθαι της Ευρώπης, στην ελπίδα που απορρέει από την πραγμάτωση ενός οράματος που μέχρι πρότινος φάνταζε ουτοπικό. Μιλάμε για τη συλλογική δόμηση μιας νέας πόλης, ανθρωπίνης και πιο δίκαιης, με τρόπους που μπορούν να εμπνεύσουν την Ευρώπη και όλο τον κόσμο. Υπάρχει σημαντικότερο όφελος; Υπάρχει πολυτιμότερη παρακαταθήκη;



Ένας γαστρονομικός προορισμός
στην καρδιά της πόλης

ΑΙΘΗΡΙΟΝ

RESTAURANT

Πρωινό, brunch, μεσημεριανό και βραδινό
σε μια μαγευτική εσωτερική αυλή.



**Φαγητό για κάθε
στιγμή της ημέρας!**

Απολαύστε το πρωινό ή
το brunch σας με φρέσκα
υλικά και μοναδικές γεύσεις.

Δοκιμάστε τα μεσημεριανά
και βραδινά πιάτα μας,
εμπνευσμένα από την τοπική
και μεσογειακή κουζίνα.

**Εκδηλώσεις που
μένουν αξέχαστες!**

Διοργανώνουμε
γάμους, βαφτίσεις,
εταιρικά events και
παιδικά πάρτι.

Προσαρμοσμένα πακέτα
για κάθε ανάγκη και
περίσταση.



Διεύθυνση: Ζήνωνος Κιτιέως 3, Λάρνακα (έναντι μουσείου Πιερρίδη)
Τηλέφωνο: 94092928

Οι προοπτικές ανάπτυξης του Αστικού Τουρισμού στη Λάρνακα

ΕΠΙΜΕΛΕΙΤΑΙ Η **ΝΑΝΑ ΑΣΜΕΝΗ ΠΑΥΛΟΥ**



Η Λάρνακα διαθέτει όλα τα εκέγγυα για να αναδειχθεί σε έναν κορυφαίο προορισμό αστικού τουρισμού. Η στρατηγική της θέσης, η εγγύτητα στο αεροδρόμιο, η εύκολη πρόσβαση τόσο εντός της πόλης όσο και προς την ενδοχώρα και την υπόλοιπη Κύπρο, καθώς και η συνεχώς βελτιωμένη αεροπορική συνδεσιμότητα με βασικές αγορές, την καθιστούν μια εξαιρετική επιλογή.

Η συμπαγής δομή της πόλης επιτρέπει στους επισκέπτες να απολαμβάνουν πολιτιστικές, ιστορικές και ψυχαγωγικές εμπειρίες σε κοντινές αποστάσεις καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Το κέντρο της πόλης συνδυάζει μοναδικά το κοσμοπολίτικο παραλιακό μέτωπο και τις βραβευμένες με Γαλάζια Σημαία παραλίες, με ιστορικά μνημεία, μουσεία, το εμπορικό κέντρο και χώρους εστίασης, ψυχαγωγίας αλλά και άθλησης. Αυτή η πολυδιάστατη ταυτότητα αποτελεί το θεμέλιο για την ανάπτυξη ενός δυναμικού αστικού τουριστικού προϊόντος.

Η συνεχής αναβάθμιση των υποδομών, η αύξηση των boutique και αστικών ξενοδοχείων που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια, η ενίσχυση της πολιτιστικής προσφοράς και η ανάδειξη τοπικών αυθεντικών εμπειριών, σαφώς και ενδυναμώνουν περαιτέρω την ελκυστικότητα της Λάρνακας.

Για να επιτευχθεί βέβαια αυτός ο στόχος υπάρχουν βασικές αρχές και προϋποθέσεις που απαιτούν τη συνέργεια όλων. Πρωταρχικό ρόλο διαδραματίζουν οι τοπικές αρχές, επενδύοντας σε έργα ανάπτυξης, σύγχρονες υποδομές, σημεία αναφοράς όπως δημοτικές πινακοθήκες και μουσεία, καθώς και στη διοργάνωση πολιτιστικών και αθλητικών εκδηλώσεων. Παράλληλα, η διατήρηση της καθαριότητας, η ενίσχυση του πρασίνου και η βελτίωση των παραλιών και του εξοπλισμού τους, συμβάλλουν στη δημιουργία μιας ποιοτικής και φιλόξενης εικόνας της πόλης. Δύο ουσιαστικοί επίσης παράγοντες που ενισχύουν τη βιώσιμη αστική τουριστική ανάπτυξη είναι η αναβάθμιση των δημόσιων συγκοινωνιών καθώς και η βελτίωση της προσβασιμότητας για όλους τους επισκέπτες.

Απαραίτητη είναι η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των φορέων και του ιδιωτικού τομέα γιατί έτσι ενισχύεται η δημιουργία ολοκληρωμένων

τουριστικών πακέτων και θεματικών διαδρομών που καλύπτουν διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις επισκεπτών, αυξάνοντας τη διάρκεια παραμονής και τις καταναλωτικές δαπάνες.

Ακόμα και η τοπική κοινωνία έχει ρόλο να διαδραματίσει καθώς η ενσωμάτωσή της στον τουρισμό ενισχύει τη φιλοξενία του προορισμού και την αυθεντικότητα της εμπειρίας.

Η καινοτομία και η βιωσιμότητα πρέπει να αποτελέσουν επίσης βασικούς πυλώνες ανάπτυξης, υιοθετώντας «έξυπνες» λύσεις και πράσινες πρακτικές που βελτιώνουν την εμπειρία του επισκέπτη και μειώνουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα του τουρισμού. Η προώθηση μέσω ψηφιακών πλατφορμών, εφαρμογών και εικονικών ξεναγήσεων - δράσεις στις οποίες έχει επιτυχώς επενδύσει η ΕΤΑΠ Λάρνακας, ενισχύουν περαιτέρω την ανταγωνιστικότητα της πόλης.

Είναι προς όφελός μας να εργαστούμε για την ανάπτυξη του αστικού τουρισμού εφόσον, μεταξύ άλλων, μπορεί κάλλιστα να συμβάλει και στην απάμβλυνση του προβλήματος της εποχικότητας. Φτάνει να υλοποιηθούν ολοκληρωμένες στρατηγικές που θα περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, και επικέντρωση σε εξειδικευμένες μορφές τουρισμού, όπως ο αθλητικός, πολιτιστικός και συνεδριακός. Η Λάρνακα διαθέτει ήδη κατάλληλες υποδομές για τη φιλοξενία τέτοιων μορφών ειδικού ενδιαφέροντος και δραστηριοτήτων. Αυτές αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι των αφίξεων και ένας εκ των λόγων που όλα τα ξενοδοχεία της πόλης παραμένουν ανοικτά ολόχρονα.

Βάσει των πιο πάνω, είναι πεποίθησή μας ότι η Λάρνακα έχει όλα τα εφόδια για να καθιερωθεί ως ένας σύγχρονος και βιώσιμος προορισμός αστικού τουρισμού. Η εξέλιξή της απαιτεί συνεχή προσαρμογή στις τάσεις της ταξιδιωτικής αγοράς, ενίσχυση της τοπικής ταυτότητας και καινοτόμες προσεγγίσεις που θα αναβαθμίσουν την εμπειρία των επισκεπτών. Με σωστό σχεδιασμό και συλλογική προσπάθεια, η πόλη μπορεί να εξελιχθεί σε έναν πρότυπο προορισμό, προσφέροντας αυθεντικές εμπειρίες, υψηλή ποιότητα ζωής και δυναμική τουριστική ανάπτυξη προς όφελος των επισκεπτών και των κατοίκων της.

MyPetrolina app

& βγες πολλαπλά κερδισμένος!

A world of rewards!



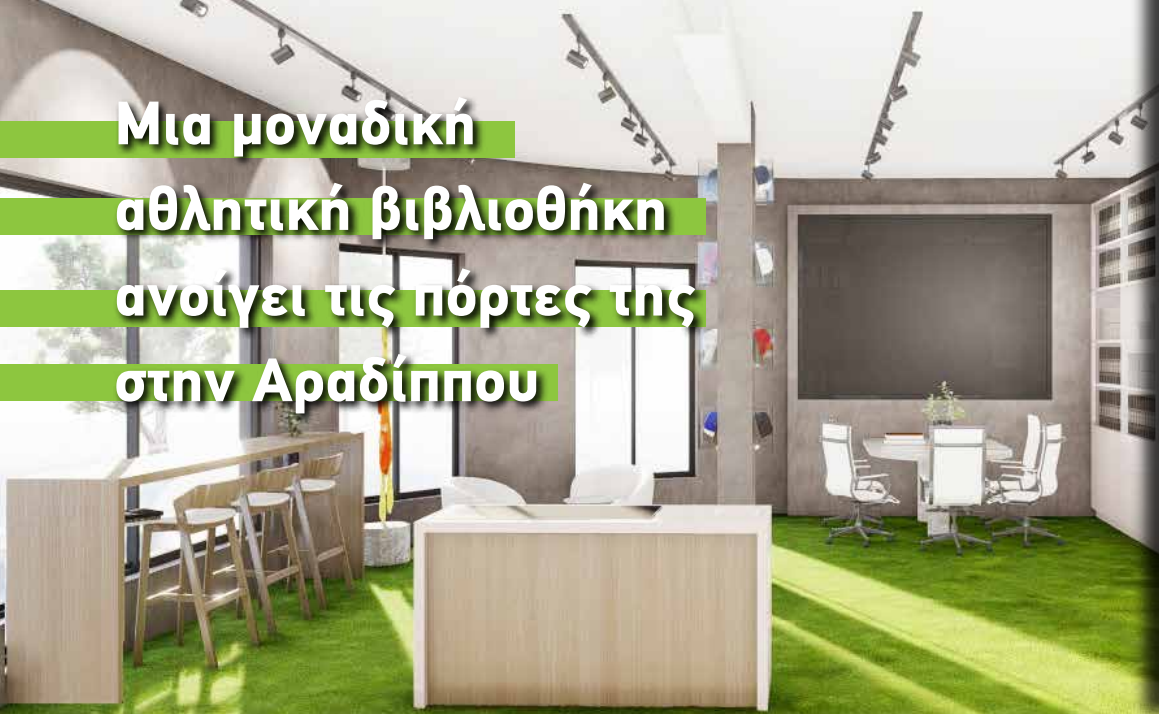
Για περισσότερες πληροφορίες www.petrolina.com.cy
Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.

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

Σε πρατήρια
At stations



Μια μοναδική αθλητική βιβλιοθήκη ανοίγει τις πόρτες της στην Αραδίππου



Συνέντευξη στη **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Στην καρδιά της Αραδίππου η Πρότυπη Αθλητική Βιβλιοθήκη ΑΘΛΕΙΝ, ετοιμάζεται να καλωσορίσει το κοινό, φιλοξενώντας σπάνια βιβλία και μικρά εκθέματα αφιερωμένα στον αθλητισμό. Συνομιλήσαμε με τις ιδρύτριες του έργου, Έφη Ζίκουλη και Μιράντα Ευαγγελίδη, για να μάθουμε περισσότερα.

Κορίτσια, πώς γεννήθηκε η ιδέα για αυτή τη βιβλιοθήκη;

Έφη Ζίκουλη: Πάει κάποια χρόνια πίσω, καθώς η αγάπη μου για το βιβλίο και δη τον αθλητικό χώρο, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μου. Με τη μετεγκατάστασή μου στην Κύπρο, ήρθε και το αρχείο μου και από μόνο του φτιάχνει μια βιβλιοθήκη (γέλια). Σοβαρά τώρα, όλοι οι συνάδελφοι γνωρίζουν πολύ καλά το πόσο αρχειακό υλικό μαζεύεται χρόνο με τον χρόνο, αφού αρκετοί με μεγάλη χαρά μου στέλνουν κούτες για να φτιάξουν λίγο χώρο σπίτι τους. Η ειδοποίησή διαφορά είναι ότι αυτό το αρχείο είναι πλέον εμπλουτισμένο με σύγχρονες εμπορικές εκδόσεις και έχει μελετηθεί η αξιοποίησή του με την ενσωμάτωση πλούσιου ακαδημαϊκού υλικού, προσβάσιμο από ψηφιακές πύλες.

Μιράντα Ευαγγελίδη: Ο αθλητισμός είναι αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνίας μας, και μέσα από αυτή τη βιβλιοθήκη θέλουμε να προσφέρουμε μια πηγή γνώσης για τις νέες γενιές. Υπάρχει η ανάγκη να διατηρήσουμε και να προωθήσουμε την αθλητική κληρονομιά της Κύπρου, αλλά και να εμπνεύσουμε την δημιουργία κυπριακών αθλητικών εκδόσεων.

Πόσο δύσκολο ήταν το εγχείρημα σας να προχωρήσετε στη δημιουργία της πρωτότυπης αυτής βιβλιοθήκης με την ονομασία ΑΘΛΕΙΝ ;

Έφη Ζίκουλη: Σίγουρα δεν ήταν εύκολο. Προσπαθούσα από το 2018 να βρω τις κατάλληλες συνθήκες για να ωριμάσει αυτή η καινοτόμος πρόταση. Είμαι ευγνώμων στο Δήμο Αραδίππου που αναγνώρισε τη δυναμική και την και-

νοτομία της Πρότυπης Αθλητικής Βιβλιοθήκης ΑΘΛΕΙΝ, που πριν ανοίξουμε τις πόρτες μας έχει ήδη φέρει προτάσεις συνεργασίας με Πανεπιστήμια και φορείς της Κύπρου, αλλά και του εξωτερικού, και σύντομα μια μια θα κοινοποιείται και στο κοινό.

Μιράντα Ευαγγελίδη: Από το χαρτί στην υλοποίηση, η δημιουργία της Αθλίν ήταν κάτι πρωτόγνωρο για εμένα. Η δημιουργία του Ιδρύματος Αθλίν σίγουρα έχει βάλει τις σωστές βάσεις για να μπορέσουμε να χτίσουμε ένα σοβαρό οικοδόμημα. Μην ξεχνάμε ότι όλα μένουν στον Δήμο Αραδίππου και για αυτό έπρεπε να φτιάξουμε μια νομική μορφή που θα έκανε εφικτή αυτή την παραχώρηση.

Τι περιλαμβάνει η βιβλιοθήκη σας η οποία έχει σχεδιαστεί σε ένα μοναδικό χώρο στη πλατεία Αποστόλου Λουκά στην Αραδίππου;

Μ.Ε.: Η συλλογή μας περιλαμβάνει σπάνια και εξειδικευμένα βιβλία για διάφορα αθλήματα, βιογραφίες σπουδαίων αθλητών, ιστορικά ντοκουμέντα και ακαδημαϊκές μελέτες. Επιπλέον, έχουμε μικρά εκθέματα, όπως αυθεντικές φανέλες, μετάλλια και αναμνηστικά μεγάλων αθλητικών γεγονότων.

Ε.Ζ.: Να ευχαριστήσω σε αυτό το σημείο τον Δήμο Αραδίππου που μας έφτιαξε έναν υπέροχο χώρο στο κέντρο, στην καρδιά της πόλης, όλους όσους εργάστηκαν για την κατασκευή του και την εταιρία ΚΑΥΚΑΣ για τη δωρεά των φωτιστικών μέσων.

Σε ποιους απευθύνεται η βιβλιοθήκη;

Μ.Ε.: Σε όλους! Από φοιτητές και ερευνητές μέχρι λάτρεις του αθλητισμού και παλαίμαχους

αθλητές. Θέλουμε να γίνει ένας χώρος έμπνευσης και ανταλλαγής γνώσεων.

Πότε ανοίγετε επίσημα και τι εκδηλώσεις έχετε προγραμματίσει;

Ε.Ζ.: Οι πόρτες θα είναι ανοικτές από τα τέλη Μαρτίου. Εγκαίνια προγραμματίζουμε από Ιούλιο, ενώ τα εκπαιδευτικά προγράμματα, υπολογίζουμε να ξεκινήσουν από το Σεπτέμβριο του 2025. Η βιβλιοθήκη ως περιεχόμενο, θα χρειαστεί δύο με τρεις μήνες για να καταγραφεί, οπότε και θα είναι 100% λειτουργική από Σεπτέμβριο. Το πρόγραμμα των εκδηλώσεων, όπως παρουσιάσεις βιβλίων, διαλέξεις και άλλα, θα μπορείτε να το βρίσκεται στην ιστοσελίδα μας.

Ποιο είναι το όραμά σας για το μέλλον της βιβλιοθήκης;

Ε.Ζ.: Θέλουμε να εξελιχθεί σε ένα κέντρο αθλητικής γνώσης και έρευνας. Έχουμε ήδη ξεκινήσει με συνεργασίες και συνέργειες που είναι σε φάση υπογραφής. Ευελπιστούμε να αγκαλιστεί από τους νέους και τις νέες του τόπου, αλλά και να αξιοποιηθεί στο μέγιστο από όσους θέλουν να κάνουν μια ενδοσκόπηση στον γνωσιακό αθλητισμό.

Μ.Ε.: Θέλουμε να γίνει σημείο αναφοράς για τον αθλητικό κόσμο και να φέρει κοντά τους λάτρεις των σπορ, άσχετα με ποιο άθλημα καταπιάνονται.

Ευχαριστούμε πολύ και καλή επιτυχία!

Και οι δύο.: Εμείς σας ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον σας!

Ιστοσελίδα: <https://athlin.org/>

Ας ξεκινήσουμε μαζί ένα επιτυχημένο ταξίδι στον κόσμο των ακινήτων!

Με 17 χρόνια εμπειρίας στον τομέα των ακινήτων, το γραφείο μας δεσμεύεται να προσφέρει αξιόπιστες και εξατομικευμένες λύσεις σε κάθε πελάτη. Κάθε ενέργεια, όπως αγορά, ενοικίαση ή διαχείριση ακινήτου, γίνεται με την βέλτιστη προσέγγιση και επαγγελματισμό έχοντας ως γνώμονα την επίτευξη του στόχου, που είναι η ολοκλήρωση του ζητούμενου από τον εκάστοτε πελάτη.

Η ενασχόλησή μου με τον τομέα ξεκίνησε το 2016, μέσω της οικογενειακής επιχείρησης, που δραστηριοποιείται στον τομέα των ακινήτων. Σύντομα συνειδητοποίησα ότι αυτό το επάγγελμα δεν είναι απλώς μια δουλειά, αλλά ένα πάθος που με οδηγεί συνεχώς σε νέες προκλήσεις. Οι ατελείωτες ώρες εργασίας και αφοσίωσης έχουν ως αποτέλεσμα την εξέλιξη μου, την απόκτηση δεξιοτήτων και ικανοτήτων, όχι μόνο στον τομέα των ακινήτων αλλά και στις ανθρώπινες σχέσεις.

Κύριο μέλημα μας είναι η σωστή ενημέρωση και η παροχή των απαραίτητων πληροφοριών στους πελάτες μας.

Η Λάρνακα τα τελευταία χρόνια έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον τόσο από εταιρείες ανάπτυξης γης "Property Developers" του εγχώριου επιχειρηματικού κύκλου όσο και από επενδυτές του εξωτερικού. Ωστόσο, το ενδιαφέρον επεκτείνεται και σε στρατηγικούς επενδυτές που στρέφονται σε μεγαλεπήβολα έργα όπως το Λιμάνι και η Μαρίνα Λάρνακας.

Όλα αυτά συνδράμουν στο αυξημένο ενδιαφέρον από επενδυτές σε διάφορους τομείς για την πόλη μας, με κυριότερο τον τομέα του Real Estate.

Αν και για το 2025 θεωρώ θα υπάρξει μια μικρή πτώση στις τιμές, τόσο σε αγορά ακινήτων όσο και στα ενοίκια, τα αποτελέσματα του δείκτη αξιών ακινήτων "RICS Cyprus Property Price Index" σε συνεργασία με την KPMG Κύπρου, το 4ο τρίμηνο του 2024 δείχνουν σταθερότητα στην πόλη μας, χωρίς ωστόσο να αποκλείεται το αντίθετο, καθώς και η κυπριακή αγορά ακινήτων επηρεάζεται από τις διεθνείς εξελίξεις ιδιαίτερα από όσα διαδραματίζονται στη Μέση Ανατολή.

Μαζί, μπορούμε να χτίσουμε το μέλλον της πόλης μας!

www.efstathioubrokers.cy

info@efstathioubrokerscy.com

Reg. A.M.1110 & Licensed No., A.A.522/E

Τηλ. +357 24100102

οδό Νικοδήμου Μυλωνά 34, κατ.39,

Κάριδερς κτήριο, 6010 Λάρνακα



EFSTATHIOU REAL ESTATE BROKERS

Ωραία είσαι άνοιξη, γιατί δεν μας λυπάσαι;

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

ΠΑΡΟΛΟ που η ταινία των εννιά ήταν ελκυστική: Music and Lyrics, με Χιου Γκραντ και Ντρου Μπάριμορ, αφενός επειδή την είχα δει, την προηγούμενη χρονιά, στο K-Cinplex και αφετέρου επειδή, χρειαζόμουν μια σταλιά ύπνο, κουκουλώθηκα με το πάπλωμα και, δύο ώρες αργότερα, στις έντεκα ακριβώς, κουρδισμένος σαν ρομπότ, σηκώθηκα, πλύθηκα, ήπια το ρόφημα που δεν αλλάζω με κανένα άλλο στον κόσμο, ανέβηκα στο αυτοκίνητο και τράβηξα, όπως κάθε βράδυ, για το γραφείο μου στην εφημερίδα, γνωρίζοντας ότι θα έγραφα τα κείμενά μου και, γύρω στις πέντε, θα πεταγόμουν απέναντι, στο στούντιο, για να ζαλίσω τους ακροατές με ανοησίες και κουταμάρες που κατέβαζε η κούτρα μου. Ο καιρός ήταν άσχημος, με μετεωρολογικούς όρους, φύσαγε και έβρεχε ραγδαία, αλλά με συναισθηματικούς όρους ήταν ιδανικός. Ιδίως για τύπους σαν εμένα που όσο μεγαλώνουν, τόσο μικραίνουν. Μπαίνοντας, καρφί, στον αυτοκινητόδρομο, το άκουσα, για πρώτη φορά, και παρά λίγο να χάσω τον έλεγχο του τιμονιού. Η κάπως βραχνή, αλλά

αγγελικά μελωδική, φωνή του Δημήτρη Ζερβουδάκη με σκλάβωσε: «Κόκκινο τριαντάφυλλο, είσαι μες στην καρδιά μου, τη νύχτα γίνεσαι πληγή, που τρώει τα σωθικά μου. Έρχεσαι πάντα πιο νωρίς, κανείς δεν σε γνωρίζει, άλλον τον κάνεις ν’ αγαπά, κι άλλον να μην γυρίζει. Και δεν σου φτάνουν όλα αυτά, φεύγεις και δεν θυμάσαι, ωραία είσαι άνοιξη, γιατί δεν μας λυπάσαι;» Παρά λίγο να βγω έξω και να στείλω φιλιά στη Μόνικα Μπελούτσι, στην Τζένιφερ Άνιστον, στη Νικόλ Κίτμαν αλλά και στις δικές μας ντίβες που μου έκλεψαν τα μυαλά.

ΜΠΗΚΑ σαν σίφουνας – μην βλέπετε τώρα που έγινα χούφταλο – στο γραφείο, πληκτρολόγησα: «Άνοιξη-Δημήτρης Ζερβουδάκης/Γλυκερία» και ταξίδεψα σε έναν πλανήτη γεμάτο χελιδόνια, αμυγδαλιές, παπαρούνες και ντίβες του Χόλιγουντ, αλλά και δικές μας. Μόλις συνάντησα τον Μιχάλη Πουλλά, του είπα: «Φιλαράκο, θα ξεκινήσουμε την εκπομπή με άνοιξη». «Μα είναι χειμώνας». «Χειμώνας που θα γίνει άνοιξη», του απάντησα και έριξα την τελευταία ματιά στις σημειώσεις μου.

ΨΕΣ, στις έντεκα, εις μνήμη των παλιών, καλών εποχών, και παρόλο που, τώρα πια, η αγοραφοβία μου κτυπάει κόκκινο και ο καταρράκτης έχει μειώσει την εμβέλεια της όρασής μου, αποφάσισα να το παίξω κορόνα-γράμμα-τα. Και το έπαιξα. Και πάγκαρα στην Κωνσταντίνου Καλογερά, και σιγουρεύτηκα ότι δεν με έβλεπε ανθρώπου μάτι, και έβαλα στη διαπασών τον Δημήτρη Ζερβουδάκη, και η νοσταλγία με αποπλάνησε σαν ερωμένη, και καθώς οι στίχοι έπεφταν, αργά-αργά, στην ασφαλτο, γέμισαν με δάκρυα τα μάτια μου και, τότε, ένας ξανθός άγγελος, που ίσως να ήταν η Νικόλ Κίτμαν ίσως, όμως, να ήταν και η Σάρον Στόουν, στα νιάτα της, τα σκούπισε και μου έδωσε ένα λάγνο φιλή στα χείλη: «Έρχεσαι λίγο κάθεσαι, στον κήπο μας κι ανθίζεις, το αίμα μας επότισες, κι Ανάσταση μυρίζει». Θερμή παράκληση: Προτού διαβάσεις αυτό το κείμενο, δώσε την καρδιά σου στον Δημήτρη Ζερβουδάκη και στη Γλυκερία και άνοιξε τα φτερά σου, για την Κωνσταντίνου Καλογερά ή για το Μανχάταν ή, ξέρω ‘γω, για το Λονδίνο.

Πραγματοποιήθηκε πρόσφατα συνάντηση στα γραφεία του Επιμελητηρίου μεταξύ του Διοικητικού Συμβουλίου του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Λάρνακας και του Υπουργού Υγείας κ. Μιχάλη Δαμιανού, κατόπιν πρόσκλησης του Επιμελητηρίου.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης αναπτύχθηκε μια εποικοδομητική συζήτηση σχετικά με τα κρίσιμα ζητήματα που αντιμετωπίζει η Επαρχία Λάρνακας στο τομέα της Υγείας, με ιδιαίτερη έμφαση στο Γενικό Νοσοκομείο Λάρνακας. Βασικό αίτημα του Δ.Σ. του ΕΒΕΛ ήταν όπως εξευρεθούν άμεσα λύσεις από το Κράτος για τα πολύ σοβαρά προβλήματα και ελλείψεις τις οποίες αντιμετωπίζει η Επαρχία Λάρνακας.

Ο Πρόεδρος του ΕΒΕΛ Δρ. Νάκης Αντωνίου, επισήμανε τα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζει το Τμήμα Ατυχημάτων και Επειγόντων Περιστατικών (Τ.Α.Ε.Π.) στο Γενικό Νοσοκομείο Λάρνακας, τόσο σε επίπεδο υποδομών όσο και επαρκούς στελέχωσης. Επίσης χαρακτήρισε την εικόνα του ΤΑΕΠ του Γενικού Νοσοκομείου Λάρνακας ακατάλληλη για μια σύγχρονη κοινωνία και πως δεν θυμίζει τίποτα παρά μόνο εικόνες από τριτοκοσμική χώρα. Παράλληλα, σημείωσε ότι το πρόβλημα είναι ακόμη μεγαλύτερο με το θέμα του ΤΑΕΠ στην Λάρνακα καθώς πέραν του Γενικού Νοσοκομείου δεν υπάρχει εναλλακτική επιλογή για τον ασθενή και τόνισε την ανάγκη εύρεσης άμεσων λύσεων για την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης των πολιτών.

Συνάντηση Δ.Σ. του Ε.Β.Ε.Λ. μαζί με τον Υπουργό Υγείας κ. Μιχάλη Δαμιανό.

Σε απάντηση του ο Υπουργός Υγείας κ. Μιχάλης Δαμιανός, ενημέρωσε πως το Υπουργείο Υγείας αναγνωρίζει τη σοβαρότητα του προβλήματος και ενημέρωσε πως οι εργασίες αναβάθμισης του ΤΑΕΠ στο κτίριο του Γενικού Νοσοκομείου Λάρνακας αναμένονται να ολοκληρωθούν το πρώτο τρίμηνο του 2026.

Ο Πρόεδρος του ΕΒΕΛ, σε συνέχεια της αναφοράς του στα ζητήματα τα οποία υπάρχουν στον τομέα της υγείας στη Λάρνακα υπογράμμισε την έλλειψη ιατρικού και παραϊατρικού προσωπικού, ενώ συνεχίζεται η δημιουργία νέων

κλινικών χωρίς να υπάρχει η δυνατότητα στελέχωσής τους. Πρόσθεσε ότι η μεταφορά υφιστάμενου προσωπικού από άλλους θαλάμους με σκοπό την επάνδρωσή άλλων κλινικών δεν είναι λύση καθώς αποδυναμώνεται η υφιστάμενη προβληματική κατάσταση της έλλειψης ιατρών και νοσηλευτών.

Επισήμανε ακόμα, ότι τα ποσά που καταβάλλουν οι επιχειρηματίες και οι πολίτες σε σχέση με την ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχονται, είναι δυσανάλογα. Συνεχίζοντας ο Δρ. Αντωνίου, ανέφερε ότι σε σχέση με τον προϋπολογισμό του ΓΕΣΥ δεν νοείται να υπάρχει αυτή η τεράστια έλλειψη σε πόρους και υποδομές, και μάλιστα στην Λάρνακα ακόμη να μην έχει λειτουργήσει πλήρως το νέο κτίριο του Γενικού Νοσοκομείου.

Μεταξύ άλλων, τόνισε την ανάγκη αυτονομίας των νοσοκομείων και την υιοθέτηση ποιοτικών κριτηρίων ελέγχου τόσο στον τρόπο άσκησης του ιατρικού επαγγέλματος, όσο και για τα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται από τις κλινικές για τις ιατρικές εξετάσεις των ασθενών, προκειμένου να διασφαλιστεί η ποιότητα των υπηρεσιών.

Τέλος ο Δρ. Αντωνίου, αναφέρθηκε και στο ζήτημα των συνταγογραφήσεων από γιατρούς που δεν συμμετέχουν στο ΓΕΣΥ και τόνισε την σημασία του δικαιώματος των ασθενών να προμηθεύονται τα φάρμακα τους, δεδομένου ότι είναι δικαιούχοι του ΓΕΣΥ.



Δίπλα σας σε κάθε βήμα της ζωής σας! Η ανοδική πορεία της Team 6 συνεχίζεται!



Στη δική μου επαγγελματική ομάδα, από την πρώτη στιγμή, φρόντισα να καλλιεργήσω ένα πνεύμα ανθρωπιάς και φιλίας, έτσι ώστε ο καθένας από εμάς να νιώθει ότι ανήκει στη δική του επαγγελματική οικογένεια.

Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον όπου η ανθρώπινη ζωή, η υγεία και ο σωστός σχεδιασμός των αναγκών των πελατών μας βρίσκονται στο επίκεντρο. Η φιλοσοφία μας βασίζεται στον άνθρωπο, με έμφαση στη δημιουργία μιας κουλτούρας όπου οι πελάτες μας νιώθουν την αίσθηση της υποστήριξης και της ασφάλειας. Η ανθρωπιά είναι η ψυχή μας και η φιλία η καρδιά μας. Με αυτήν την κουλτούρα, προχωράμε με σιγουριά προς το μέλλον.

Αντρη Ανδρέου (Διευθύντρια ομάδας Ασφαλιστικών Συμβούλων)



Πως φαντάζεσαι το μέλλον για εσένα και την οικογένεια σου; Εμείς κάνουμε την φαντασία πραγματικότητα. Δημιούργησε μαζί μας το μέλλον σου!

Μιχάλης Πουπάζης

Λειτουργημα είναι όταν το επάγγελμα που εξασκείς σε καθιστά μικρό ήρωα της καθημερινότητας, υπό την προϋπόθεση βέβαια ότι το αγαπάς πραγματικά.

Χρίστος Ευδοκίμου

Η ασφάλεια ζωής δεν είναι μόνο μια οικονομική απόφαση! Αλλά και μια πράξη υπευθυνότητας και φροντίδας για το μέλλον της οικογένειας και των αγαπημένων μας προσώπων. Ασφαλιζώ σημαίνει αγαπώ!

Γεωργία Τιμοθέου

Πολλοί αναρωτιούνται γιατί να έχουν ασφάλεια ζωής. Εγώ πάντα απαντώ ότι είναι καλύτερα να την έχουν και ας μην την χρειαστούν ΠΟΤΕ. Παρά να την χρειαστούν και να μην την έχουν.

Φρόσω Αντωνίου

Πάντα δίπλα στους πελάτες μας για την επίτευξη των στόχων και των ονείρων τους. Μαζί προχωράμε και εξελισσόμαστε και θωρακίζουμε το μέλλον σας. Μαζί μπορούμε να ονειρευόμαστε.

Αντρέας Αντρέου

Μην περιμένεις την ευκαιρία, δημιούργησε την! Πίστεψε στον εαυτό σου και αυτό θα σε οδηγήσει πιο κοντά στο μέλλον που ονειρεύεσαι!

Κυριάκος Κώστα



Είμαστε οι φύλακες άγγελοι της δικής σας ζωής! Κρατάμε στα χέρια μας ένα πολύτιμο αγαθό... Την ζωής σας. Χτίζουμε χέρι χέρι τα όνειρα και το μέλλον σας!

Χαρά Χρίστου

Να είσαι πάντα ο εαυτός σου! Η λάμψη που εκπέμπεις όταν είσαι αληθινός είναι αυτό που κάνουν τους ανθρώπους να σε εμπιστεύονται!

Άρτεμις Παναγιώτου

Προστάτεψε αυτούς που δίνουν ΖΩΗ στη ζωή σου.

Ασφάλεια Ζωής - "Μια Δήλωση Δέσμευσης".

Στέλλα Θεοδοσίου

Η καλύτερη στιγμή να ασφαλιστείς ήταν χτες. Η δεύτερη καλύτερη είναι σήμερα.

Μαρία Παπαπαναγιώτου Τέκκη

Ένας σύμβουλος ασφάλισης προσφέρει την βεβαιότητα ότι, όταν όλα ανατρέπονται, θα είναι εκεί...!

Για εμένα, η ασφάλιση δεν είναι απλώς αριθμοί και όροι. Είναι υπόσχεση ότι θα σταθώ δίπλα στον πελάτη, και θα φροντίσω να νιώθει ασφαλής, όχι μόνο στα χαρτιά, αλλά στην καρδιά του!

Μελίνα Χριστοφή

Να ζεις! Να ζεις την κάθε σου στιγμή ξένοιαστος, ξέροντας ότι έχεις προνοήσει για το μέλλον σου, το μέλλον των παιδιών σου – της οικογένειάς σου, έχοντας δίπλα σου τον πολύτιμο σύμμαχό σου, τον ασφαλιστικό σου σύμβουλο!

Χριστίνα Κοσμά





Ο δρ. Τίτος Χριστοφίδης είναι μια πολυσχιδής προσωπικότητα που άφησε το αποτύπωμα της από όποιο πόστο και εάν πέρασε.

’Ανθρωπος χαμηλών τόνων, ταπεινός καθώς είναι ποτέ του δεν διατυμπάνισε τα όσα έχει προσφέρει.

Η ίδια η ζωή του με τις επιλογές του, τη συνεχή μόρφωση του και τις πνευματικές δεξιότητες του, τον οδήγησε στο δρόμο της συνεχούς εσωτερικής ανέλιξης και των επιτυχιών.

Ο δρ. Τίτος Χριστοφίδης ο γνωστός οφθαλμίατρος που τίμησε την ιδιότητα του γιατρού στη νοσοκομειακή ιατρική, ο υφυπουργός Παρά τω Προέδρω, ο δραστήριος συνδικαλιστής με συνεχή προσφορά προς το συνάνθρωπο του, ο ποιητής που ξεγυμνώνει τον εσωτερικό του κόσμο, ο αρθρογράφος που καυτηριάζει τα κακώς έχοντα και όχι μόνο.

Οι γονείς του ήταν απλοί και ταπεινοί άνθρωποι με αξιοπρέπεια, αρχές και αξίες. Ο πατέρας του, υπήρξε συνεχής και μόνιμος μέντορας, να του υποδεικνύει το έντιμο και ίσιο, το αίσθημα αλληλεγγύης, ισότητας και δικαίου μέσα από τον συνδυασμό εργασίας και αγάπης για τη γνώση. Η μητέρα του με απέραντη αγάπη για τον συνάνθρωπο, αγωνίστρια της ζωής με έντονη κοινωνική δράση και ανοιχτόκαρδο χαρακτήρα υπήρξε με την μόνιμα ανοιχτή και ζεστή της αγκάλη το τρυφερό αποκούμπι στην οικογένεια σε όλες τις δυσκολίες.

Δρ. Τίτος Χριστοφίδης Πολιτικός, γιατρός, ποιητής, αρθρογράφος

Συνέντευξη στην ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΥΖΙΝΟΥ

Ο Δρ. Τίτος Χριστοφίδης παραχώρησε στο περιοδικό L.A Voice μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη.

Μας άνοιξε την πόρτα της ψυχής του και μας μίλησε για όλα.

Τι θυμάστε έντονα από τα παιδικά σας χρόνια;

Μεγάλωσα σε πενταμελή οικογένεια, γονείς, αδερφό και αδερφή - μέχρι τα δεκαοκτώ μου χρόνια οπότε έφυγα για σπουδές - στις νεόκτιστες, 1948, δημοτικές πολυκατοικίες στο πιο απομακρυσμένο τότε δυτικό άκρο της Λεμεσού.

Τα πέντε δώροφα συγκροτήματα από πέτρα των πολυκατοικιών, οκτώ κατοικίες σε κάθε ένα, σύνολο 40 οικογένειες, περιτριγύριζαν μια άδεια από κτίσματα έκταση, τη «χωράφα», ίση περίπου με ποδοσφαιρικό γήπεδο. Μέσα στη «χωράφα», να τη ψήνει ο ήλιος τα καλοκαίρια και να γεμίζει τσουκνίδες το χειμώνα, έζησα και γεύτηκα τις πιο συγκινητικές και αξέχαστες μου στιγμές. Ημίγυμνο παιδί να τρέχει και να παίζει τα καλοκαίρια και τις χειμωνιάτικες μέρες με γείτονες και φίλους να μπανοβγαίνουμε σε σπίτια με ανοιχτές τις πόρτες. Η μεγάλη και γεμάτη με έντονα και ζεστά συναισθήματα αγάπης και φροντίδας του ενός για τον άλλο γειτονιά, με ότι υπέροχο αυτό σημαίνει, καθορίζει νομίζω με τις ζωντανές της μνήμες την πορεία μας στη ζωή.

Οι γονείς σας τι σας συμβούλευαν; Πόσο καθοριστικό ρόλο έπαιξαν στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς σας;

Από τα πρώτα γυμνασιακά μου χρόνια μέχρι το τελευταίο βοηθούσα τον πατέρα μου στο μικρό οικογενειακό μας μαγαζί ειδών οικοδομής. Έτσι, η σχέση μας, πατέρα και γιού, είχε αποκτήσει αυτόματα και μια επιπλέον διάσταση. Εκεί, στο παζάρι στο κέντρο της πόλης γνώρισα τις γυμνές και κάποτε σκληρές αλήθειες με τον πατέρα, συνεχή και μόνιμο μέντορας, να μου υποδεικνύει το έντιμο και ίσιο, το αίσθημα αλληλεγγύης, ισότητας και δικαίου μέσα από τον συνδυασμό εργασίας και αγάπης για τη γνώση. Με το παράδειγμα του, τελείωσε την έκτη δημοτικού, δεν είχε ευκαιρία για γυμνασιακή μόρφωση και δεν σταμάτησε ποτέ να διαβάζει. Μπορεί σε μια προσπάθεια να καλύψει το κενό από την έλλειψη γυμνασιακής μόρφωσης. Ένωθε την ανάγκη και αγόραζε συνέχεια με δόσεις βιβλία με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί στο σπίτι αρκετά μεγάλη βιβλιοθήκη. Μιμούμενος τον πατέρα απέκτησα και εγώ το συνήθειο του διαβάσματος. Στα 16-17 μου χρόνια για παράδειγμα είχα ήδη διαβάσει τα μισά βιβλία του Καζαντζάκη εκτός από αρκετά άλλα Ελλήνων και ξένων συγγραφέων.

Η μητέρα μου με απέραντη αγάπη για τον συνάνθρωπο, αγωνίστρια της ζωής με έντονη κοινωνική δράση και ανοιχτόκαρδο και πάντα φιλικό χαρακτήρα υπήρξε με την μόνιμα ανοι-

κτή και ζεστή της αγκάλη το τρυφερό αποκούμπι στην οικογένεια σε όλες τις δυσκολίες. Τη διέκρινε η αισιοδοξία στη ζωή και η πίστη πως το καλύτερο αύριο μπορεί να κατακτηθεί με προσπάθεια και αγώνες.

Ως έφηβος τι ονειρευόσασταν; Έχουν υλοποιηθεί τα περισσότερα από τα όνειρά σας;

Ευτύχησα σε καιρούς οικονομικά δύσκολους να κερδίσω υποτροφία, απέραντα ευγνώμων για αυτό, και να υλοποιήσω το όνειρο μου για πανεπιστημιακές σπουδές στην Ιατρική. Με αυτό σαν σταθερό υπόβαθρο οι προσπάθειες μου επικεντρώθηκαν στο ξεπέρασμα των δυσκολιών, που δεν ήταν λίγες στην πορεία, με αίσθημα πάντα αισιοδοξίας και έγνοιας για το καλύτερο.

Ποια πρόσωπα επηρέασαν τον τρόπο σκέψης σας;

Ανεπιφύλαχτα και οι δυο μου γονείς με την αυτοθυσία, ήρεμη λογική τους, απεριόριστο αίσθημα αγάπης και προσφοράς συμμετοχολ και οι δύο στους καθημερινούς τότε σκληρούς κοινωνικούς και όχι μόνο αγώνες.

Με ανήσυχο και ευθύ χαρακτήρα ο πατέρας, εργατικός, έντιμος και φιλομαθής με την πολυαγαπημένη του βιβλιοθήκη στην οποία σχεδόν όλα τα βιβλία ήταν γεμάτα με υπογραμμισμένες φράσεις και δυσκολονόητες προτάσεις με σημειώσεις στο περιθώριο για σχολιασμό και ερμηνείες από φίλους με περισσότερες γνώσεις.

Η μητέρα μας, κόρη αξιόλογου μάγειρα με στοργή και τρυφερότητα ανοιχτόςυνη και απόλυτα αισθήματα εγκαρδιότητας πάντα χαμογελαστή και αισιόδοξη σε εποχές λιτές μας πρόσφερε πάντα την αίσθηση της πληρότητας.

Πιστεύετε στη φιλία; Διατηρείτε τους παιδικούς σας φίλους;

Θεωρώ την πραγματική χωρίς υποσημειώσεις φιλία ένα από τα ισχυρότερα αγκωνάρια στη ζωή. Με συγκινεί ιδιαίτερα εδώ και δεκάδες χρόνια και με χαρά το αναμένω 25 Αυγούστου κάθε χρόνο η ώρα 8.00 το πρωί το τηλεφώνημα με ευχές στην ονομαστική μου γιορτή Αγίου Τίτου από τον παιδικό μου φίλο στη «χωράφα» Γιαννάκη δείγμα της ακατάλυτης στο χρόνο φιλίας και σχέσης μας έστω και από διαφορετική τώρα πόλη .

Πολιτικός, γιατρός, ποιητής, αρθρογράφος. Τι σας εκφράζει περισσότερο;

Χωρίς δεύτερη σκέψη η ιδιότητα του γιατρού. Όνειρο ζωής, πεδίο πλατιάς προσφοράς στο συνάνθρωπο και προσωπική κατάκτηση στα πολλά χρόνια με κόπο και αφοσίωση που δεν μπορεί ποτέ και κανένας να σου αφαιρέσει. Όλα τα υπόλοιπα αποτελούν σημαντική συνοδεία στη διαμόρφωση και συμπλήρωση της όποιας προσωπικότητας.

Πως χαρακτηρίζετε τη σημερινή κατάσταση στην Κύπρο από κάθε άποψη, σε κοινωνικό, πολιτικό και οικονομικό επίπεδο;

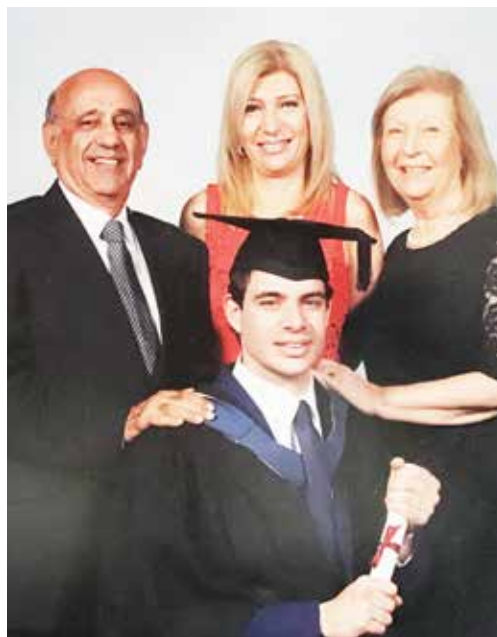
Ανήκουμε στις γενιές των Κυπρίων που ολόκληρη η ζωή μας σημαδεύτηκε με σκληρά και κατά καιρούς τραγικά χρόνια. Οράματα, πόθοι και επιδιώξεις δεν πραγματοποιήθηκαν και τα αισθήματα απογοήτευσης και πίκρας δεν αφήνουν ανέγγιχτο κανένα κομμάτι της ζωής μας. Οι αρνητικές επιπτώσεις αυτής της πορείας επηρεάζουν δυστυχώς κάθε κοινωνική, πολιτική και οικονομική της διάσταση χωρίς βέβαια τα αισθήματα αισιοδοξίας να μας εγκαταλείπουν στη μάχη για το καλύτερο .

Ποιές είναι οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί σας για το μέλλον της Κύπρου μας;

Μέσα από την τρικυμιώδη διαδρομή των δεκαετιών που πέρασαν με το πραξικόπημα και την εισβολή να έχουν εγκληματικά μεταμορφώσει πολύ ανησυχητικά, μέχρι και σε υπαρξιακό σημείο, την κατάσταση στο νησί κάθε επόμενος μας βηματισμός οφείλει να καθοδηγείται από σωφροσύνη και πολιτική διορατικότητα. Οι καιροί είναι δύσκολοι με την Ιστορία ούτε να παραβλέπει μήτε να συγκρατεί παρασπαραγμένα.

Πιστεύετε ότι τα μεγάλα έργα είναι αποτέλεσμα μυαλού ή ψυχής;

Θέλω να με διακρίνει πάντα ο τεκμηριωμένος και συνετός ορθολογισμός χωρίς βλαβερές φαντασιώσεις με απόλυτο όμως συνοδό σε κάθε πράξη ζωής τη ζεστή αγκαλιά των αισθημάτων. Από την άλλη χωρίς αισθήματα η ζωή είναι στεγνή και αχρωμάτιστη με επικίνδυνα μάλιστα παρασπαραγμένα όταν της λείπει και ο συνετός ορθολογισμός.



Υπάρχει κάτι για το οποίο μετανιώνετε στη ζωή σας;

Δεν συνηθίζω στη διαδρομή των χρόνων να κοιτάζω πίσω με αισθήματα «μετανοιώματος» αλλά περισσότερο με ενδιαφέρει η κάθε επόμενη μου πράξη να είναι όσο μπορώ πιο μελετη-

Ο Δρ. Τίτος Χριστοφίδης γεννήθηκε στη Λεμεσό την 1η Αυγούστου 1944. Φοίτησε στο Λανίτειο Γυμνάσιο Λεμεσού από όπου αποφοίτησε το 1962 από το Πρακτικό Τμήμα με βαθμό Άριστα.

Στην αποφοίτηση του κέρδισε το βραβείο Νέων Ελληνικών του Λανιτείου Γυμνασίου και στη συνέχεια το Πρώτο Βραβείο Νίκου Νικολαΐδη του Δήμου Λεμεσού.

Σπούδασε ιατρική στη Μόσχα. Το 1969 επέστρεψε στην Κύπρο και εργάστηκε στον κλάδο της γενικής ιατρικής μέχρι το 1974 που προσελήφθη στο Οφθαλμολογικό Τμήμα. Το 1976 με διετή υποτροφία του Συμβουλίου της Ευρώπης, απέκτησε το Δίπλωμα ειδικότητας στην Οφθαλμολογία από το Βασιλικό Κολέγιο Ιατρών του Λονδίνου. Αφυπηρέτησε το 2007 από τη Δημόσια Υπηρεσία με τον βαθμό Διευθυντή Οφθαλμολογίας. Είχε ενεργό ανάμειξη στα συμβούλια συνδικαλιστικών, κοινωνικών και αθλητικών οργανώσεων και ως Πρόεδρος της Οφθαλμολογικής Εταιρείας Κύπρου.

Διετέλεσε Πρόεδρος του Αθλητικού Σωματείου ΑΛΚΗ Λάρνακας, μέλος του Δ.Σ. του ΠΙΚ, της Επιτροπής Δημοσιογραφικής Δεοντολογίας όπως και Πρόεδρος του ΚΟΑ μέχρι το 2008 που διορίστηκε στη θέση του Υφυπουργού Παρά τω Πρόεδρω 2008 - 2013.

Το 2016 ακολούθησε προπτυχιακό κύκλο σπουδών στα νομικά και μεταπτυχιακό κύκλο σπουδών LLM στο Πανεπιστήμιο UWE BRISTOL.

Ασχολείται με την ποίηση και έχει εκδώσει πέντε ποιητικές συλλογές.

Είναι νυμφευμένος με τη Βέρα Χριστοφίδου και έχουν δύο παιδιά, την Έμιλη (Ειδικό Οδοντίατρο Ορθοδοντικό) και το Γιώργο (Δικηγόρο - Νομικό) και τέσσερα εγγόνια τον Εμίλιο και Μιχάλη, Τώνια και Τίτο.

μένη στα πλαίσια της λογικής και του πραγματοποιήσιμου, πάντα στη βάση εμπειριών, και με βασική μέθοδο λήψης αποφάσεων τον τεκμηριωμένο ορθολογισμό.

Σήμερα πως είναι η καθημερινότητά σας;

Μετά από 40 σχεδόν χρόνια έντονης θα έλεγα εργασιακής πορείας, με ιδιαίτερη αγάπη στη νοσοκομειακή ιατρική, με πολλές μεταθέσεις η απόλαυση της οικογενειακής θαλπωρής με τη σύζυγο, παιδιά και εγγόνια γεμίζει με αρκετή επάρκεια την καθημερινότητά μου. Δεν εγκαταλείπω, στο μέτρο του δυνατού, τη συνεχή προσπάθεια για προστασία της πνευματικής ικανότητας και σκέψης με τη μελέτη, γραφή, ποίηση όπως και καθημερινή φυσική άσκηση με βάδισμα 40- 50 λεπτών χωρίς να παραλείπω τις φιλικές παρέες με αληθινούς φίλους.

Αν γεννιόσαστε σήμερα θα θέλατε να ακολουθήσετε την ίδια πορεία;

Πολύ σχηματικό το ερώτημα . Η ζωή δίνεται μια μόνο φορά χωρίς πισωγυρίσματα και επαναλήψεις ιδιαίτερα στο συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον το οποίο μας περιτριγυρίζει και συχνά καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και τη δική μας πορεία. Το ταξίδι της ζωής δεν προβλέπει επαναληπτική επίσκεψη με διορθωτικές κινήσεις.



Οριστικά στη Λάρνακα η σχολή του ΤΕΠΑΚ, έρχονται και ελληνικά πανεπιστήμια

Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Την ίδρυση της Σχολής Θαλάσσιων Επιστημών, Τεχνολογίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου (ΤΕΠΑΚ) στη Λάρνακα εξήγγειλε επίσημα ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας στο πλαίσιο περιφερειακής σύσκεψης που έγινε στις 29 Μαρτίου με την συμμετοχή φορέων της πόλης κι επαρχίας, στο κτίριο του πρώην Κοινοτικού Συμβουλίου Ορόκλινης. Ο Νίκος Χριστοδουλίδης ανακοίνωσε την τελική απόφαση της κυβέρνησής του να χρηματοδοτήσει το έργο με κόστος 16,4 εκατομμύρια ευρώ. Όπως ανέφερε, η σχολή θα λειτουργήσει ως εκπαιδευτική και ερευνητική μονάδα, εκφράζοντας την εκτίμηση ότι θα είναι σε θέση να φιλοξενήσει τους πρώτους φοιτητές τον Σεπτέμβριο του 2027. Η δημιουργία της υπό αναφορά πανεπιστημιακής σχολής αποτελούσε διαχρονικό αίτημα του Δήμου Λάρνακας, ο οποίος προγραμματίζει να ανεγείρει το κτίριο της σχολής στην περιοχή Μακένζι. Πιστεύεται ότι η σχολή αυτή θα προσελκύσει φοιτητές και ερευνητές απ' όλη την Κύπρο και η λειτουργία της θα τονώσει την τοπική οικονομία. Παράλληλα, ο Ν. Χριστοδουλίδης ανακοίνωσε ότι η κυβέρνησή του βρίσκεται σε διαβουλεύσεις με δύο ελληνικά πανεπιστήμια, τα οποία έχουν εκφράσει την πρόθεση να μεταφέρουν παραρτήματά τους στην Κύπρο. Προανήγγειλε σύντομα ανακοινώσεις, λέγοντας πως σ' αυτές τις ανακοινώσεις θα περιλαμβάνεται και η Λάρνακα. Αναφορικά με τις εξαγγελίες που προέβη ο ΠτΔ στον τομέα της Παιδείας και συγκεκριμένα στις προσπάθειες που γίνονται για αναβάθμιση υφιστάμενων σχολείων και για ανέγερση καινούργιων σχολικών μονάδων (ανέφερε ότι επενδύθηκαν 40 εκ. τα τελευταία χρόνια για τα σχολεία της Λάρνακας), ξεχώρισε η αναφορά του ότι προχωρούν οι διαδικασίες για ανέγερση νέου γυμνασίου στον χώρο της πρώην Διανέλλειου Τεχνικής Σχολής. Έκανε, επίσης, αναφορά και για τη νέα τεχνική σχολή, κόστους 30 εκατομμυρίων, η ανέγερση της οποίας ήδη έχει ξεκινήσει και θα ολοκληρωθεί το 2028. Την επόμενη εβδομάδα είναι προγραμματισμένη συνάντηση της Υπουργού Παιδείας με τους οργανωμένους γονείς για συζήτηση του αιτήματος ανέγερσης νέων σχολείων.

ΛΙΜΑΝΙ – ΜΑΡΙΝΑ

Αναφορικά με το πολυσυζητημένο θέμα ανάπτυξης του λιμανιού και της μαρίνας της πόλης, ο κ.Χριστοδουλίδης είπε ότι στις 28 Μαρτίου προκηρύχθηκε ο διαγωνισμός για τα κατασκευαστικά έργα στη μαρίνα Λάρνακας και συγκεκριμένα για την εκβάθυνσή της καθώς και για τις εργασίες εξωραϊσμού των εξωτερικών

της χώρων. Όσον αφορά το κτίριο του Ναυτικού Ομίλου, το οποίο επίσης προγραμματίζεται στη μαρίνα, ο Πρόεδρος Χριστοδουλίδης είπε ότι η κυβέρνηση θα χρηματοδοτήσει τον Δήμο Λάρνακας για τον αρχιτεκτονικό διαγωνισμό, συμπληρώνοντας ότι το έργο αυτό προγραμματίζεται σε νέα τοποθεσία, ώστε να αποτελέσει μέρος της πλατείας Ευρώπης. Σε σχέση με τα μακροπρόθεσμα πλάνα ανάπτυξης του λιμανιού και της μαρίνας, ανέφερε ότι τον Απρίλιο θα υπογραφεί η συμφωνία για την μελέτη που προγραμματίζεται να γίνει, λέγοντας ότι στόχος είναι η εξεύρεση της καλύτερης δυνατής λύσης για τους δύο αυτούς νευραλγικούς χώρους. Για το βιομηχανικό λιμάνι του Βασιλικού, ο Ν. Χριστοδουλίδης χαρακτήρισε «έργο ορόσημο» την επέκτασή του, σημειώνοντας ότι η υλοποίηση του πλάνου θ' αρχίσει περί τα τέλη του τρέχοντος έτους και υπολογίζεται να ολοκληρωθεί το καλοκαίρι του 2029. Το κόστος θα φτάσει τα 320 εκ. με χρηματοδότηση από ευρωπαϊκά κονδύλια.

ΕΡΓΑ 180 ΕΚ.

Στην ομιλία του ο Πρόεδρος Χριστοδουλίδης, ο οποίος συνοδευόταν από υπουργούς και τεχνοκράτες, έκανε αναφορά για 60 έργα στην πόλη κι επαρχία Λάρνακας, συνολικού κόστους 180 εκατομμυρίων ευρώ, κάποια από τα οποία ήδη ξεκίνησαν να υλοποιούνται και κάποια άλλα προγραμματίζονται προσεχώς. Ειδικά για

το χώρο του πρώην διυλιστηρίου, εξέφρασε την στήριξη της κυβέρνησής του για ανάπτυξη ολόκληρης της περιοχής αφού, όπως παρατήρησε, προηγηθεί η πλήρης εξυγίανση του εδάφους. Στον τομέα της Υγείας, ο ΠτΔ είπε ότι τα έργα που είναι σ' εξέλιξη στο Γενικό Νοσοκομείο Λάρνακας για επεκτάσεις και αναβαθμίσεις χώρων (κυρίως στο ΤΑΕΠ) θα κοστίσουν πέραν των 16 εκ. Πρόσθεσε ότι καταβάλλονται προσπάθειες για την όσο το δυνατό πιο σύντομη εκκένωση του παλιού νοσοκομείου από τις υπηρεσίες Υγείας του ΟΚΥΝΥ, ώστε να ξεκινήσουν τα έργα ανάπλασης του ιστορικού κτηρίου και μετατροπής του σε νέο δημοτικό μέγαρο. Απέφυγε, ωστόσο, να μιλήσει με χρονοδιαγράμματα.

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Ο Νίκος Χριστοδουλίδης έκανε αναφορά και στα αξιοζήλευτα επιτεύγματα της τουριστικής βιομηχανίας κατά το 2024, σημειώνοντας ότι η Λάρνακα είχε καθοριστική συμβολή στον αριθμό – ρεκόρ όσον αφορά τις αφίξεις ξένων τουριστών την περσινή χρονιά, λέγοντας ότι πλέον η περιοχή με την ανέγερση νέων πολυτελών μονάδων και την αύξηση των κλινών της έχει μετατραπεί σ' έναν ελκυστικό προορισμό. «Από τον καιρό που βρίσκομαι σε πολιτειακά αξιώματα, οφείλω να ομολογήσω ότι είναι η πρώτη φορά που βλέπουμε τη Λάρνακα να κινείται ενωμένη», είπε χαρακτηριστικά.





CHR. MARINOU & CO
AUDITORS - ACCOUNTANTS LTD



MARIA CHR. MARINOU
LAWYER - LEGAL CONSULTANT

Η Διεύθυνση και το προσωπικό των γραφείων
CHR. MARINOU & CO AUDITORS – ACCOUNTANTS LTD

και

Δικηγορικό Γραφείο **ΜΑΡΙΑΣ ΧΡ. ΜΑΡΙΝΟΥ**

σας εύχονται ολόψυχα:

Καλή Ανάσταση & Καλό Πάσχα με υγεία, ειρήνη,
προσωπική και επαγγελματική ευημερία.

Είθε το Αναστάσιμο Φως να γεμίσει τις καρδιές όλων
με ελπίδα και δύναμη.



www.cmarinou.com.cy

Λεωφόρος Ηνωμένων Εθνών 14 | Λάρνακα 6042 | Κύπρος | Τ.Θ. 42107 | 6531 Λάρνακα | Κύπρος

Τηλ.: +357 24 660 390, Φαξ: +357 24 660 399



Πάσχα των Ελλήνων Τι διδάσκει στα παιδιά μας

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

Το Πάσχα, η λαμπρότερη γιορτή της Χριστιανοσύνης, είναι ίσως η μοναδική γιορτή που κλείνει μέσα της όλα τα συναισθήματα. Από την αγωνία, τον πόνο και τη θλίψη των Παθών και της Σταύρωσης, περνάμε στην αγαλλίαση και την ελπίδα που φέρνει η Ανάσταση. Η Σταυρική θυσία του Ιησού δείχνει ότι ο Θεός πονάει για τους ανθρώπους και τ' ανθρώπινα βάσανα. Γι' αυτό από αγάπη προσφέρει ό,τι πιο πολύτιμο έχει για να τους σώσει, τον ίδιο του τον Υιό.

Με τον τρόπο αυτό θέλησε να διδάξει την πάλη με το κακό και την έννοια της αγάπης και της συγχώρεσης. Το Πάσχα είναι η γιορτή της αγάπης, γιατί ο ίδιος ο Χριστός θυσιάστηκε για τη δική μας σωτηρία. Είναι το καλύτερο δείγμα της αγάπης Του για μας.

Το Πάσχα είναι η γιορτή που ξεχειλίζει από μυνύματα αγάπης, ανθρωπιάς και συγχώρεσης, τα οποία είναι αρκετά δυσνόητα για τα παιδιά μας. Ωστόσο είτε πιστεύουμε στον Θεό, είτε όχι, είτε ακολουθούμε τα ήθη και τα έθιμα αυτής της περιόδου είτε όχι, σαν γονείς, ή παππούδες μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά και τα εγγόνια μας για τις αξίες που μας μαθαίνει αυτή η τεράστια γιορτή, αλλά και για το πραγματικό της νόημα. Πώς προσεγγίζουμε και πώς εξηγούμε το Πάσχα στα παιδιά μας σαν γιορτή που εμπεριέχει θάνατο και συμβολική ανάσταση, πέραν των λαμπάδων, των κόκκινων αυγών, των σοκολατένιων κουνελιών και των νόστιμων φλαουώνων; Τι μας διδάσκει πραγματικά το Πάσχα;

Με γνώμονα την ενσυναίσθηση, μιλήστε στα παιδιά για την αξία της αγάπης, τη δύναμη της συγγνώμης, την πληρότητα της ευγνωμοσύνης

και την αίσθηση ελευθερίας της ελπίδας. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να εξηγήσουμε στα παιδιά μας τη δύναμη και το θάρρος που χρειάζεται για να παραδεχόμαστε τα λάθη μας, αλλά και την διπλή δύναμη που χρειάζεται να συγχωρούμε τα λάθη των άλλων. Τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ότι η συγχώρεση είναι λύτρωση για την ψυχή μας. Συγχωρώ για τον εαυτό μου, για να σταματήσω να πονώ, γιατί ο πόνος μεταβάλλεται σε θυμό και ο θυμός επηρεάζει την αγάπη που υπάρχει μέσα μου. Δείξτε τους ακόμα πόσο σημαντικό είναι να συγχωρούν τον ίδιο τους τον εαυτό, γιατί όταν τον συγχωρούν δείχνουν πως τον εκτιμούν γι' αυτό που είναι. Συγχωρώ δηλαδή, χωρώ την αγάπη μέσα μου.

Πέστε μου πραγματικά, πώς θα μπορούσε να λείπει η αγάπη από τις σπουδαιότερες αξίες στη ζωή. Το Πάσχα μας δείχνει τον δρόμο της πραγματικής αγάπης. Μας θυμίζει, πως η αγάπη όλα τα ανέχεται, όλα τα υπομένει και όλα τα ξεπερνά. Η αγάπη δεν χαίρεται με την αδικία αλλά επικροτεί την αλήθεια. Είναι σπουδαίο πράγμα να μάθετε τα παιδιά σας να απαντούν στην αδικία με αγάπη. Η καλοσύνη και η αγάπη πρέπει να είναι κινητήριοι δύναμη για όλους μας, μόνο έτσι θα μπορέσουμε να εξελιχθούμε ως άνθρωποι. Μάθετε να δείχνετε την αγάπη σας στα παιδιά σας και μάθετέ τα να την χαρίζουν απλόχερα κι' εκείνα με τη σειρά τους. Δείξτε την αγάπη σας με τρυφερά λόγια, με φιλία και χάδια. Ο σκοπός της αγάπης δεν είναι να αλλάξουμε τους ανθρώπους που αγαπούμε, αλλά να τους χαρίσουμε αυτά που έχουν ανάγκη για να γίνουν ο καλύτερος τους εαυτός.

Κάπου διάβασα ότι ελπίδα σημαίνει να μπορείς να δεις το φως και όχι το σκοτάδι. Αναμφίβολα το Πάσχα μας διδάσκει, πως το φως υπερνικά τα πάντα, αρκεί να έχουμε ελπίδα και πίστη. Εμφυσήστε στα παιδιά σας το πόσο σημαντική είναι η ελπίδα και η αισιοδοξία στις ζωές μας. Μάθετέ τα να ελπίζουν για το καλύτερο και να παλεύουν γι' αυτό. Να επιλέγουν την καλοσύνη και την αισιοδοξία ενάντια στην τοξικότητα και την κακία που δεσπόζουν στις μέρες μας. Δώστε τους το καλό παράδειγμα, με το να είστε οι ίδιοι αισιόδοχοι προσπαθώντας να μην χάνετε κι' εσείς την ελπίδα σας. Δείξτε ακόμα στα παιδιά σας, πως και οι αποτυχίες είναι μέσα στη ζωή και πως πάντοτε μας διδάσκουν κάποιο μάθημα. Εμείς απλώς, πρέπει να μην σταματήσουμε ποτέ να ελπίζουμε.

Οι μνήμες που έχουμε από την παιδική μας ηλικία παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο για το τι θα πούμε στα παιδιά μας και πώς θα τα κατευθύνουμε. Είναι φανερό ότι η πνευματική και θρησκευτική αφύπνιση του παιδιού εξαρτάται κυρίως από την δική μας πίστη. Άλλωστε, στα μικρά παιδιά δεν μπορεί να μεταδοθεί η γνώση για τα θρησκευτικά θέματα, αλλά το βίωμα. Τα λόγια της πίστης, σαν ευρεία και όχι μόνο σαν θρησκευτική έννοια, περνούν μέσα από εμάς, όταν λέμε και δείχνουμε έμπρακτα στα παιδιά ότι τα αγαπούμε, όταν τα καθησυχάζουμε και όταν τα βοηθούμε να αποκτήσουν εμπιστοσύνη, δηλαδή πίστη στον εαυτό τους. Και μετέπειτα πίστη σε όλα τα άλλα, στη ζωή, στην αγάπη, στον κόσμο, στον Θεό, στην Ανάσταση του Κυρίου Ημών Ιησού Χριστού!



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



Γράφει η **ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ**

ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Τα λίπη αποτελούν σημαντικό μέρος της διατροφής, αφού παρέχουν στο σώμα ενέργεια και μεταφέρουν τις λιποδιαλυτές βιταμίνες (βιταμίνες A, D, E και K). Παρέχουν επίσης απαραίτητα λιπαρά οξέα, τα οποία ο οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα να τα συνθέσει και πρέπει να προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής. Παρόλα αυτά η υπερβολική ή λανθασμένη ισορροπία των λιπών μπορεί να είναι ανθυγιεινή για τον οργανισμό.

Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες λιπαρών οξέων, τα κορεσμένα και τα ακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα ή αλλιώς 'κακά' λιπαρά, λιγότερα υγιεινά λιπαρά, βρίσκονται σε μεγάλες αναλογίες κυρίως σε προϊόντα ζωικής προέλευσης και κάποιες φυτικές τροφές. Τρόφιμα υψηλά σε κορεσμένα λιπαρά είναι: λιπαρά κρέατα όπως κόκκινο κρέας (π.χ. μοσχάρι, αρνί) και επεξεργασμένα κρέατα (π.χ. λουκάνικα, μπέικον), γαλακτοκομικά προϊόντα ολόπαχα όπως, γάλα πλήρες, σκληρά τυριά (π.χ. χαλούμι, παρμεζάνα), βούτυρο και κρέμα γάλακτος και τρόφιμα επεξεργασμένα όπως, τυποποιημένα σνακ, μπισκότα, κέικ, πίτες. Επίσης τα φυτικά έλαια όπως το φοινικέλαιο και το λάδι καρύδας έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Άλλη μια κατηγορία λιπαρών οξέων είναι τα τρανς λιπαρά, που παράγονται βιομηχανικά κατά την μετατροπή της δομής ενός λιπαρού οξέος. Κύρια πηγή τους είναι τα υδρογονωμένα έλαια, αλλά και το κρέας σε μικρότερες ποσότητες.

Η κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων κορεσμένων λιπαρών μπορεί να έχει αρνητικές

επιπτώσεις στην υγεία και να συμβάλει στην ανάπτυξη διαφόρων ασθενειών. Έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι μια διατροφή πλούσια σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας, διαβήτη τύπου 2, ορισμένων μορφών καρκίνου και υψηλών επιπέδων χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα. Για τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, συστήνεται να μην υπερβαίνουν το 10% των ημερησίων αναγκών σε θερμίδες, ενώ για τα τρανς λιπαρά, επειδή δεν έχει καθοριστεί ακόμη ασφαλές όριο, θα πρέπει η πρόσληψή τους να είναι η ελάχιστη δυνατή.

Τα ακόρεστα λιπαρά, πολυακόρεστα ή μονοακόρεστα είναι τα 'καλά' λιπαρά και βρίσκονται σε μεγάλες αναλογίες κυρίως σε φυτικά προϊόντα πχ σπόρια, ξηρούς καρπούς, λιπαρά ψάρια, αβοκάντο, ελαιόλαδο κτλπ. Στην κατηγορία των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων βρίσκουμε τα απαραίτητα λιπαρά οξέα (που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός από μόνος του) - ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Υπάρχουν τρία κύρια είδη ωμέγα-3 λιπαρών: το ALA (άλφα-λινολενικό οξύ), το EPA (εικοσαπεντανοϊκό οξύ) και το DHA (δοκοσαεξαενοϊκό οξύ). Αυτά τα λιπαρά οξέα έχουν πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας όπως, καρδιαγγειακή υγεία, υγεία ματιών αλλά και δέρματος, έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθούν στην σωστή λειτουργία του εγκεφάλου αλλά και του νευρικού συστήματος. Οι καλύτερες πηγές είναι τα λιπαρά ψάρια πχ σολομός, τσιπούρα, σαρδέλα, πέστροφα, ρέγγα και σκουμπρί. Επίσης τα βρίσκουμε στα φυτικά

τρόφιμα όπως σπόρια πχ λιναρόσπορος, chia seeds, hemp seeds, καρύδια, ηλιόσπορους και προϊόντα σόγιας.

Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών με ακόρεστα λίπη μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης. Επίσης, τα ακόρεστα λίπη δεν σχετίζονται με την αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα, ενώ ορισμένα από αυτά μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση συγκεκριμένων τύπων χοληστερόλης.

Εν κατακλείδι, το λίπος είναι απαραίτητο στη διατροφή μας, όμως τόσο η ποιότητα του όσο και η ποσότητα του παίζουν σημαντικό ρόλο. Οι κατευθυντήριες γραμμές προτείνουν περίπου το ένα τρίτο (30%) της ενέργειας μας να προέρχεται από λίπος, το μεγαλύτερο μέρος των οποίων θα πρέπει να είναι ακόρεστο, και μόλις το 10% από κορεσμένα λιπαρά. Συνήθως, οι πιο πολλοί από εμάς ανταποκρίνονται στη σύσταση για συνολική πρόσληψη λίπους, αλλά η πρόσληψη κορεσμένων λιπών παραμένει υπερβολικά υψηλή! Με απλά λόγια, για τη μείωση των κινδύνων για την υγεία μας, είναι σημαντικό να περιορίσουμε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών και να τα αντικαταστήσουμε με πιο υγιεινές επιλογές, όπως τα μονοακόρεστα (π.χ. ελαιόλαδο, αβοκάντο κτλπ) και πολυακόρεστα λιπαρά (π.χ. λιπαρά ψάρια, ξηροί καρποί). Επίσης, η τακτική άσκηση και μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες μπορούν να προστατεύσουν τον οργανισμό μας.



Μια πόλη | Μια ήπειρος | Ένας κοινός τόπος
One city | One continent | One common ground

Larnaka
2030

EUROPEAN CAPITAL OF CULTURE
CANDIDATE CITY

larnaka2030.eu



Λειτουργία σταθμού αυτόματης εξυπηρέτησης για πληρωμή λογαριασμών ύδρευσης-αποχέτευσης ΕΟΑ Λάρνακας

Ο Επαρχιακός Οργανισμός Αυτοδιοίκησης Λάρνακας (ΕΟΑ Λάρνακας) σε μια εποχή που ο χρόνος είναι πολύτιμος, αναβαθμίζει τις υπηρεσίες εξυπηρέτησης του και χρησιμοποιεί σύγχρονες λύσεις που διευκολύνουν την καθημερινότητα των πολιτών και επιτρέπουν την εύκολη και γρήγορη αποπληρωμή των λογαριασμών ύδρευσης και αποχέτευσης.

Συγκεκριμένα ο ΕΟΑ Λάρνακας από τον Μάρτη λειτουργεί αυτόματο σταθμό εξυπηρέτησης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην μείωση της αναμονής στα ταμεία.

Πλέον παρέχεται η δυνατότητα στο κοινό να διεκπεραιώνει τις συναλλαγές του μέσα από την χρήση του σταθμού και να πληρώνει τους λογαριασμούς ύδρευσης-αποχέτευσης. Το σημείο αυτόματης εξυπηρέτησης αποτελεί έναν ασφαλή τρόπο αποπληρωμής λογαριασμών.

Ο σταθμός υποστηρίζει την πληρωμή λογαριασμών με κάρτα, ηλεκτρονικό πορτοφόλι και εκδίδει απόδειξη μετά την ολοκλήρωση της συναλλαγής.

Το σημείο αυτόματης εξυπηρέτησης τοποθετήθηκε έξω από τα Κεντρικά Γραφεία του ΕΟΑ Λάρνακας (Διεύθυνση: Αδαμάντιου Κοραή 12, 6010 Λάρνακα - πρώην γραφεία Συμβουλίου Υδατοπρομήθειας Λάρνακας) και οι πελάτες μπορούν να ολοκληρώνουν τις συναλλαγές τους εύκολα και γρήγορα οποιαδήποτε ημέρα και ώρα.

Για την διεκπεραίωση πληρωμής λογαριασμού οι πελάτες ακολουθούν τα πιο κάτω απλά βήματα:

- Επιλογή γλώσσας (Ελληνικά ή Αγγλικά)
- Σάρωση Barcode που βρίσκεται στον λογαριασμό (ισχύει για λογαριασμούς οι οποίοι φέρουν το σύμβολο



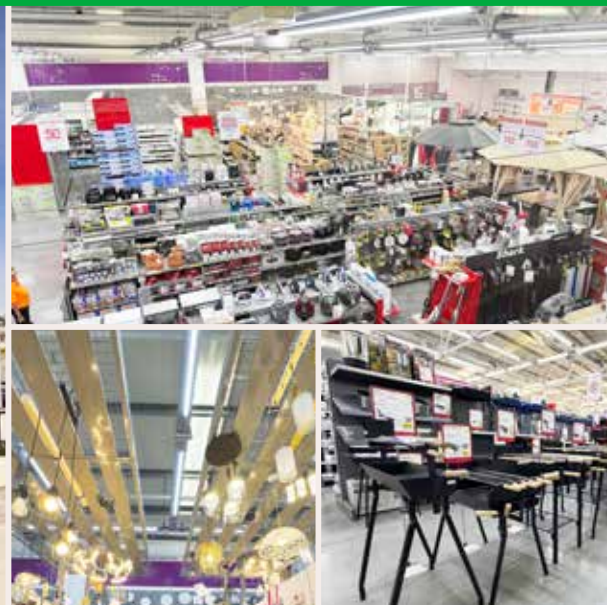
- Επιβεβαίωση στοιχείων λογαριασμού/ποσό
- Εισαγωγή πιστωτικής κάρτας στο POS ή ανέπαφη πληρωμή μέσω πιστωτικής κάρτας ή κινητού
- Επιλογή έκδοσης απόδειξης πληρωμής

Μέσα από τη χρήση του επιδιώκεται η μείωση της συμφόρησης και του χρόνου αναμονής, η αύξηση της ικανοποίησης των πελατών, η μείωση του λειτουργικού κόστους και η δημιουργία ταχύτερων ταμειακών ροών.

Σημειώνεται ότι στόχος είναι η δημιουργία περεταίρω σημείων τα οποία θα τοποθετηθούν σε σημεία της Επαρχίας Λάρνακας με αυξημένη επισκεψιμότητα.

Συνεχής αναβάθμιση
ποιότητας ζωής





ΛΑΖΑΡΟΣ Χ΄ΦΟΡΑΔΟΣ & ΥΙΟΙ ΛΤΔ

Από μια Αυλή με Σιδερικά και Υλικά Οικοδομής, στον Κόσμο του DIY

Η Λάρνακα, μια πόλη γνωστή για την πλούσια ιστορία και τον δυναμικό της πολιτισμό, φιλοξενεί πολλές επιχειρήσεις που έχουν διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στον διαμορφωμένο οικονομικό και κοινωνικό χάρτη της. Μια τέτοια επιχείρηση είναι η ΛΑΖΑΡΟΣ Χ΄ΦΟΡΑΔΟΣ & ΥΙΟΙ ΛΤΔ, ένα όνομα που έχει γίνει συνώνυμο με ποιότητα και αξιοπιστία στον τομέα του DIY. Με μια ιστορία που εκτείνεται σε περισσότερα από τέσσερις δεκαετίες, αυτή η οικογενειακή επιχείρηση έχει εξελιχθεί από ένα μικρό κατάστημα που πουλούσε υλικά οικοδομής και κοτόπουλα, σε έναν καινοτόμο κατάστημα DIY, με τη Γαλλική αντιπροσωπεία Mr. Bricolage.

ΑΠΛΗ ΑΡΧΗ

Η πορεία της ΛΑΖΑΡΟΣ Χ΄ΦΟΡΑΔΟΣ & ΥΙΟΙ ΛΤΔ ξεκίνησε το 1979, σε ένα γραφικό, ιστορικό κτίριο στην οδό Κωνσταντίνου Καλογερά στη Λάρνακα. Ο ιδρυτής, Λάζαρος Χ΄φόραδος ξεκίνησε με έναν απλό στόχο: να παρέχει υλικά οικοδομής υψηλής ποιότητας στους ντόπιους κατοίκους και τεχνίτες. Ενδιαφέρον είναι ότι το κατάστημα αρχικά πουλούσε και κοτόπουλα, αντικατοπτρίζοντας τις διαφορετικές ανάγκες της κοινότητας την εποχή εκείνη. Αυτός ο συνδυασμός προϊόντων έκανε γρήγορα το κατάστημα ένα αξιόπιστο σημείο αναφοράς για τους ανθρώπους της Λάρνακας.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΣΚΥΤΑΛΗΣ

Στις αρχές του '90, ο Λάζαρος αποφάσισε να μεταβιβάσει την επιχείρηση στην επόμενη γενιά. Οι δύο γιοί του, Θωμάς και Μάρκος, ανέλαβαν την επιχείρηση

με ένα κοινό όραμα, αυτό της επέκτασης και εκσυγχρονισμού της εταιρείας. Μεγαλωμένοι στο οικογενειακό κατάστημα, κληρονόμησαν όχι μόνο το επιχειρηματικό πνεύμα του πατέρα τους, αλλά και τη δέσμευσή του στην ποιότητα και εξυπηρέτηση των πελατών.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΠΕΚΤΑΣΗ

Αναγνωρίζοντας τις αλλαγές στις ανάγκες της αγοράς, οι ιδιοκτήτες της Εταιρείας άρχισαν να διαφοροποιούν τη γκάμα των προϊόντων. Ένας σημαντικός τομέας ανάπτυξης ήταν η εισαγωγή υλικών υδραυλικών και κεντρικής θέρμανσης στα τέλη της δεκαετίας του '90. Αυτή η στρατηγική κίνηση τους τοποθέτησε ως κορυφαίους προμηθευτές στον τομέα της χονδρικής πώλησης Παγκύπρια.

ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ: MR. BRICOLAGE

Το 2012, ο Θωμάς και ο Μάρκος πήραν μια στρατηγική απόφαση για περαιτέρω επέκταση της επιχείρησης στον τομέα του DIY, υπογράφοντας μια στρατηγική συμφωνία για τα δικαιώματα του διεθνούς Franchise DIY Mr.Bricolage για όλη την Κύπρο.

Αυτή η απόφαση αποτέλεσε ένα σημαντικό ορόσημο στην ιστορία της εταιρείας. Το νέο κατάστημα Mr.Bricolage άνοιξε τις πόρτες του για το κοινό στις 2 Δεκεμβρίου 2015 προσφέροντας ολοκληρωμένες λύσεις για όλες τις ανάγκες DIY, παρέχοντας τα πάντα από υλικά οικοδομής, έπιπλα κήπου, μπογιές, διακόσμηση, είδη

υγιεινής, υδραυλικά και θέρμανσης και άλλα πολλά.

Το κατάστημα αυτό μπορεί να εξυπηρετήσει ένα ευρύ κοινό, από ερασιτέχνες DIY μέχρι επαγγελματίες, ενισχύοντας τη θέση του ως ηγέτη στην τοπική αγορά. Η συμπερίληψη του Mr. Bricolage έφερε μια βελτιωμένη εμπειρία αγορών με σύγχρονες εγκαταστάσεις και ευρύτερη γκάμα προϊόντων.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΣΕ ΕΝΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΜΑΡΚΕΤ

Η ιστορία της ΛΑΖΑΡΟΣ Χ΄ΦΟΡΑΔΟΣ & ΥΙΟΙ ΛΤΔ είναι μια ιστορία επιμονής, καινοτομίας και οικογενειακής κληρονομιάς. Από ταπεινά ξεκινήματα σε ένα μικρό κατάστημα που πουλούσε υλικά οικοδομής και κοτόπουλα, έχει εξελιχθεί σε έναν κορυφαίο προορισμό DIY, εξυπηρετώντας γενιές πελατών στη Λάρνακα. Οι ιδιοκτήτες της Εταιρείας, Θωμάς και Μάρκος συνεχίζουν να διατηρούν την κληρονομιά του πατέρα τους. Η ΛΑΖΑΡΟΣ Χ΄ΦΟΡΑΔΟΣ & ΥΙΟΙ ΛΤΔ αποτελεί λαμπρό παράδειγμα για το πώς η δέσμευση στην ποιότητα και στην κοινότητα μπορεί να μεταμορφώσει μια μικρή επιχείρηση σε έναν διαρκή θεσμό.

Είτε ξεκινάτε μια μεγάλη ανακαίνιση είτε ένα απλό έργο στο σπίτι, μια επίσκεψη στο Mr. Bricolage είναι ένα ταξίδι μέσα από την πλούσια ιστορία της Λάρνακας στην χειροτεχνία και την επιχειρηματικότητα.



Γονείς και αυτισμός

Γράφει ο **ΧΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

«Το παιδί σας έχει αυτισμό»...Εκεί που κάτι πρωτόγνωρο μπαίνει στη ζωή ενός ζευγαριού. Βιώνει ο κάθε γονέας ένα ταξίδι γεμάτο από όλων των ειδών συναισθήματα, θετικά και αρνητικά. Αυτή τη φορά δε θα σας μιλήσω για τα χαρακτηριστικά του φάσματος του αυτισμού που εξάλλου ανα παιδί διαφέρουν πέρα από κάποια στοιχεία. Θα σας μιλήσω για το πως το βιώνουν οι οικογένειες αυτών των παιδιών, του αγώνα που κάνουν ώστε το παιδί τους να είναι σε υψηλή λειτουργικότητα και να μπορεί σταδιακά να εντάσσεται στην κοινωνία. Γονείς, που είναι εκεί φάρος παραγκωνίζοντας το πως νιώθουν οι ίδιοι δίνοντας φως να προχωράνε προς την εξέλιξη τους αυτά τα άτομα.

Στην αρχή, ορολογίες διαγνώσεις διάφορες ειδικότητες εντάσσονται στη καθημερινότητα σας, και εκεί ξεκινά ο δρόμος ενός ταξιδιού διαφορετικού, αλλόκοτου και μοναδικού.

Η γέννηση, η απόκτηση ενός παιδιού είναι από τις πιο σημαντικές, ξεχωριστές και ιδιαίτερες εμπειρίες που μπορεί να βιώσει ένας γονιός. Οι γονεϊκές προσδοκίες για ένα υγιές, έξυπνο, όμορφο, χαρισματικό, κοινωνικό, αυθόρμητο παιδί ως συνέχεια της δικής τους ύπαρξης και υπόστασης παίρνουν σάρκα και οστά με την απόκτηση του παιδιού και είναι αυτές οι ίδιες προσδοκίες, συνήθως, που με την πρώτη διάγνωση κλονίζονται για κάποιους γονείς παίρνοντας με μαθηματική ακρίβεια όλα τα στάδια πένθους ώστε να μπορέσουν να φτάσουν στην

αποδοχή και να είναι από εκείνη τη στιγμή και έπειτα βράχος στη ζωή των παιδιών τους.

Ο δρόμος μέχρι την αποδοχή είναι δύσκολος, μακρύς, απαιτείται χρόνος και κυρίως δουλειά, γνώση, ενημέρωση και υποστήριξη των γονέων. Απαραίτητες λοιπόν οι θεραπευτικές συνεδρίες του παιδιού και το εξατομικευμένο πρόγραμμά του.

Ο γονιός που το παιδί του έχει αυτισμό είναι ένας γονιός που έχει βιώσει πληθώρα συναισθημάτων, εναλλαγών, αμφισβητήσεων και ρευστών καταστάσεων, αλλά είναι και ένας γονιός με απίστευτη εσωτερική δύναμη, ένας γονιός που συνεχώς ανακαλύπτει το παιδί του και όλα κομμάτια του εαυτού του, ένας γονιός που ξέρει να ευγνωμονεί για την ελάχιστη «μικρή» θετική αλλαγή του παιδιού του, που μόνο μικρή δεν είναι. Είναι ο γονιός που εκεί που απελπίζεται εκεί ξανασηκώνεται, εκεί που γελά εκεί μπορεί να αρχίσει να κλαίει, εκεί που θυμώνει με το Θεό, με τη ζωή, με τους ανθρώπους εκεί ευγνωμονεί για το παιδί που έχει και εκεί που νιώθει ότι δεν ξέρει τίποτα εκεί συνειδητοποιεί πόσα νέα πράγματα έμαθε για το ίδιο του το παιδί, για τον εαυτό του, για τον κόσμο, για την ίδια τη ζωή!

Αλλά ταυτόχρονα είναι απαραίτητο να ενημερωθεί για το πώς λειτουργεί το παιδί του, να καταλάβει τις ανάγκες του, ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί αποτελεσματικά στις απαιτήσεις

του. Θα πρέπει να μάθει με ποιό τρόπο μπορεί να διδάξει σωστές συμπεριφορές στο παιδί του, τι έχει σημασία αυτή τη στιγμή και τι θα αντιμετωπίσει αργότερα, με ποιό τρόπο μπορεί να επικοινωνεί μαζί του.

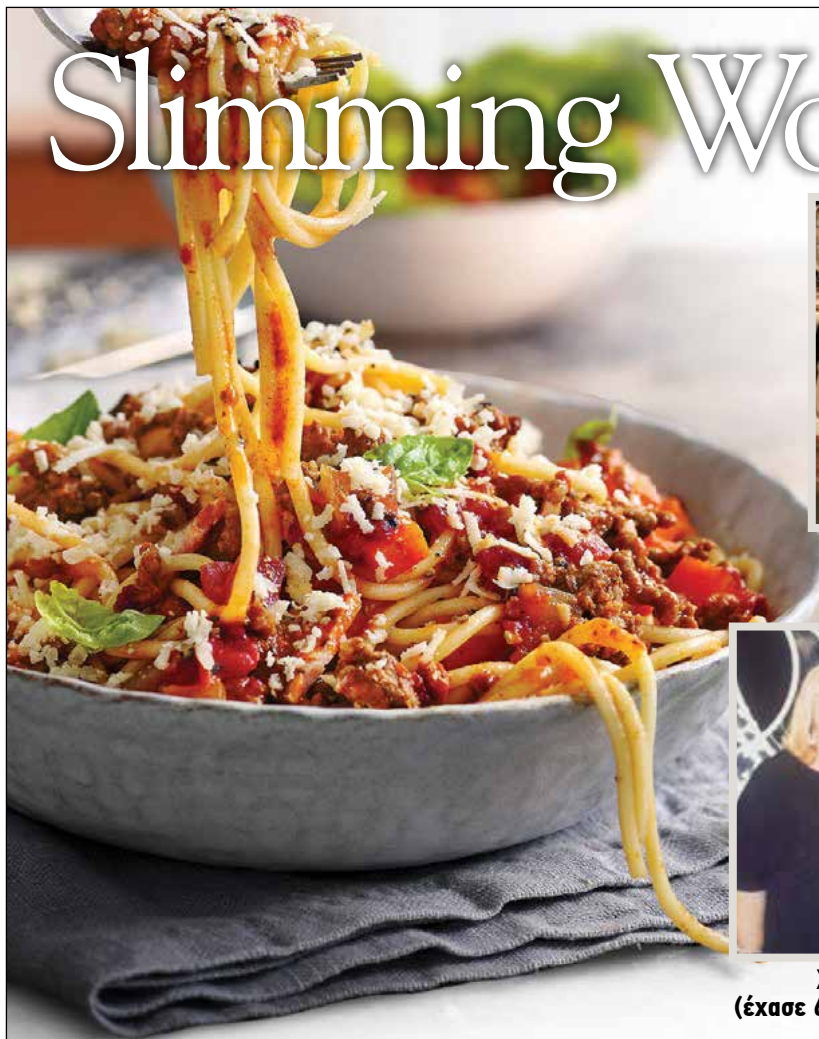
Οι γονείς είναι τα πιο σημαντικά άτομα στη ζωή του παιδιού. Το αυτιστικό παιδί χρειάζεται τη στήριξή τους για να μπορέσει να εξελιχθεί. Από αυτούς θα εισπράξει πρώτα από όλα την ενθάρρυνση για πρόοδο!

Οι γονείς είναι συν-θεραπευτές. Σε συνεργασία με τους κατάλληλους ανθρώπους και με την υλοποίηση των κατάλληλων στρατηγικών ή αλλιώς πρακτικών μπορούν να αποδείξουν πως ο αυτισμός δεν είναι ασθένεια, αλλά μία διαφορετική αντίληψη του κόσμου.

Αυτό το άρθρο είναι αφιερωμένο στον Απρίλιο μήνα ευαισθητοποίησης ατόμων με αυτισμό, αλλά και σε όλα τα παιδιά που είχα την ευλογία να γνωρίσω, να παίξω, να γελάσω να χτίσω, να προσφέρω, να πορευτώ μαζί τους και με τους γονείς τους που χωρίς τη σχέση εμπιστοσύνης καμιά βελτίωση δεν θα επιτυχανόταν και μόρεσαν να με διδάξουν και να τους διδάξω, με συγκίνηση κάθε φορά που καταφέρναμε έστω και ένα μικρό στόχο που για αυτούς είναι τεράστιος.

Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΔΙΚΗ, ΑΛΛΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΚΑΛΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ

Slimming World



feel
real
good
with
Slimming
World



Μαρτίνα Κομήτη
(έχασε 23 κιλά σε 9 μήνες)



Χαμπούλα Στεφανίδη
(έχασε 60 κιλά και συνεχίζουμε)



Ruth Barton
(έχασε 46 κιλά σε 12 μήνες)

Πόσες φορές αρχίζουμε μια δίαιτα κατά κανόνα κάθε Δευτέρα, την ακολουθούμε για λίγο και μετά τη σταματούμε για οποιοδήποτε λόγο. Σας θυμίζει κάτι?

Η ψυχολογική πίεση, το αίσθημα της αποτυχίας, το να μην χωράμε στα ρούχα μας, γίνονται μόνιμοι πονοκέφαλοι. Και το σημαντικότερο, η υγεία μας. Ψηλή πίεση, διαβήτη, παχυσαρκία σε μικρούς και μεγάλους, χοληστερόλη κλπ.

Έχετε ακούσει για το Slimming World?

Σας ενδιαφέρει να τρώτε τα φαγητά που αγαπάτε χωρίς να νιώθετε στέρση ή να πεινάτε και συγχρόνως να διώχνετε βάρος και να έχετε κοινωνική ζωή?

Σας ενδιαφέρει να φτάσετε το βάρος των ονείρων σας χωρίς να λέτε ότι σε αυτά που αγαπάτε να τρώτε?

Το Slimming World σας προσφέρει όλα τα πιο πάνω και ακόμη περισσότερα. Είναι το πιο γενναιόδωρο, ευέλικτο, οικονομικό και αποτελεσματικό πρόγραμμα. Είναι τρόπος ζωής.

Συνδισμένο με εβδομαδιαία στήριξη και γκρουπ, η εδώ και 13

χρόνια σύμβουλος στη Λάρνακα Χέλεν Ιωάννου, κατάφερε να βοηθήσει να αλλάξει ζωές.

Ολοκληρώνοντας όλες τις απαραίτητες εξετάσεις και εκπαίδευση στο Ηνωμένο Βασίλειο από τους Διατροφολόγους και Γιατρούς της εταιρείας, η Χέλεν έγινε εγκεκριμένη Σύμβουλος το 2012. Μας λέει πώς «κατά τη διάρκεια του προγράμματος υπάρχουν καλές και δύσκολες στιγμές, αλλά η στήριξη που παρέχουμε στο γκρουπ είναι πολύ σημαντική, βοηθώντας να απομακρύνει ενοχές, το αίσθημα της αποτυχίας και ντροπής». Πάνω απ' όλα, το πρόγραμμα διεξάγεται σε ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης, χωρίς κατακρίσεις.

Η στήριξη δεν δίνει μόνο την ευκαιρία στα μέλη του Slimming World να βάλουν καινούριους στόχους και να πιστέψουν ότι μπορούν να διώξουν τα περιττά κιλά τους, αλλά επίσης να τους διδάξει την επίγνωση και αντιμετώπιση της συναισθηματικής υπερφαγίας. Είναι το κλειδί της επιτυχίας.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες κλείνοντας ένα ραντεβού στο **99168881**.



Helen Ioannou
Larnaca Consultant
Αγίας Σοφίας 195
Δρόμο Jet
Τηλ. **99 168 881**

 **Helen Ioannou Slimming World Larnaca**

ΤΡΙΤΗ

08:30π.μ. / 10:00π.μ. (ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ)

ΤΕΤΑΡΤΗ

3:30π.μ. / 5:00π.μ. (ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ)

ΠΕΜΠΤΗ

3:30π.μ. / 6:30π.μ. (ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ), 5:00π.μ. (ENGLISH)





Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Αγαπημένη μου,

Ξέρεις πως είμαι από τους ανθρώπους που τους αρέσει πολύ να δοκιμάζουν καινούρια πράγματα και γενικά να πειραματίζονται!

Δεν πίστευα στα μάτια μου λοιπόν, όταν πριν από περίπου πέντε μήνες, εμφανίστηκε μπροστά μου μια ανάρτηση από το εργαστήρι στιχουργικής του καταξιωμένου Κύπριου στιχουργού Πόλυ Κυριάκου. Σύμφωνα με την ανάρτηση, αυτό που είχα να κάνω ήταν να στείλω αρχικά έναν στίχο μου και να συμμετέχω ως φιλοξενούμενη στο εργαστήρι που έτρεχε ήδη. Αν μου άρεσε το μάθημα θα μπορούσα να κάνω εγγραφή στον καινούριο κύκλο του εργαστηρίου.

Στέλνω που λες και εγώ τον στίχο μου και λαμβάνω τον σύνδεσμο για να παρακολουθήσω το μάθημα. Θέλω να σου πω πως όταν ξεκίνησε το μάθημα και οι μαθητές διάβαζαν τους στίχους τους, εγώ ήθελα απλά να ανοίξει η γη να με καταπιεί ή έστω να είχαμε κάποια έκτακτη διακοπή ρεύματος έτσι ώστε να έχω δικαιολογία να μην διαβάσω τον δικό μου στίχο. Και επειδή η γη δεν άνοιξε και η παροχή ρεύματος δεν παρουσίασε κάποιο πρόβλημα, άνοιξα δειλά δειλά το μικρόφωνό μου και διάβασα αυτό που είχα γράψει. Ήξερα ότι ο στίχος μου δεν ήταν τίποτα σπουδαίο αλλά συνειδητοποίησα πως δεν ήξερα καν να μετράω τις συλλαβές μου, δεν γνώριζα για την συνίτηση και οι ομοιοκαταληξίες μου δεν ήταν και οι καλύτερες. Με λίγα λόγια είχα πάει με χάλια στίχο! Παρόλα αυτά οι υπόλοιποι μαθητές είχαν την καλοσύνη να σχολιάσουν πως ο στίχος μου είχε συναίσθημα. Κατάπια την ντροπή μου και όταν έκλεισα τον υπολογιστή να πάω για ύπνο είπα στον εαυτό μου πως μάλλον η στιχουργική δεν είναι για μένα και καλά θα έκανα να ξεχάσω τα μαθήματα.

Είμαι σίγουρη ότι τώρα θα γελάς γιατί με ξέρεις. Μετά από περίπου μία εβδομάδα κράτησα θέση για το καινούργιο εργαστήρι. Ξεκίνησα τα μαθήματα και σιγά σιγά έμαθα να μετράω σωστά τις συλλαβές μου και να αντιλαμβάνομαι την μουσικότητα του στίχου. Ψάχνω όμορφες λέξεις και προσπαθώ να πετυχαίνω αντίστοιχα όμορφες ομοιοκαταληξίες. Ο δάσκαλός μου λέει ότι βρίσκομαι σε καλό δρόμο και αυτό με κάνει να αισθάνομαι πραγματικά πολύ χαρούμενη.

Το περίεργο ξέρεις ποιο είναι; Τα μαθήματα ξεκινάνε στις 8:30 το βράδυ της Τετάρτης την ώρα δηλαδή που υπό κανονικές συνθήκες εγώ φοράω τις πιτζάμες μου και κώνομαι κάτω από τα σκεπάσματά μου! Στην αρχή η ώρα έναρξης των μαθημάτων μου προκαλούσε ένα άγχος δεν στο κρύβω. Πώς θα μπορούσα εγώ να μείνω ξύπνια μέχρι τις 11 το βράδυ και πώς στο καλό θα τα έβγαζα πέρα την επο-

Γράμματα στην Έθελ

μένη στο σχολείο μιας και η Πέμπτη μου είναι μια αρκετά φορτωμένη ημέρα;

Κι όμως Έθελ! Τα καταφέρνω μια χαρά. Ξέρεις γιατί; Γιατί αυτές οι δύο-μισι ώρες μπροστά από τον υπολογιστή περνάνε σαν νεράκι. Γιατί πίσω από τις υπόλοιπες κάμερες υπάρχουν όμορφοι άνθρωποι με ευαισθησίες και ταλέντο. Άνθρωποι που αγαπάνε τις λέξεις και τη μουσική και γράφουν υπέροχα ο καθένας με το δικό του προσωπικό στυλ και ύφος. Και ο δάσκαλος... Τι να σου πω για τον δάσκαλο! Για την ευγένειά του, για το ταλέντο του, για την αγάπη του για αυτό που κάνει, για τις πολύτιμες συμβουλές του...

Μου αρέσει που προχωρώ και βλέπω πως σιγά σιγά γίνομαι κομματάκι καλύτερη στο στίχο. Αυτό που χρειάζεται, λέει ο δάσκαλος, είναι μελέτη, υπομονή, επιμονή και αγάπη. Και έχει δίκιο. Το βλέπω, το αντιλαμβάνομαι, το βιώνω. Και με κάνει χαρούμενη. Πολύ χαρούμενη. Και γελάω όταν φέρνω στο μυαλό μου την πρώτη μου αντίδραση να μην παρακολουθήσω τα μαθήματα. Ομολογώ πως ήταν μια πολύ ανώριμη σκέψη να θέλω να «το βάλω στα πόδια» και να μη δοκιμάσω. Άλλωστε υπάρχει κάτι καλό που μας χαρίζεται Έθελ; Δεν χρειάζονται όλα εξάσκηση, επιμονή, υπομονή και αγάπη; Συμφωνείς; Δεν συμφωνείς;

Σε αφήνω με τον αγαπημένο μου στίχο από τον δάσκαλο. Επειδή είναι από τους πιο όμορφους στίχους που έχουν ποτέ γραφτεί. Επειδή μιλάει στην καρδιά μου.

«Τώρα θα δεις τα χρώματα ν' αλλάζουνε

Και τα βουνά να σμίγουν ένα ένα

Άγγελοι σαν θνητοί θα σ' αγκαλιάζουνε

Εχθροί θα σου μιλούν αγαπημένα

Τώρα θα πιω νερό απ'το ποτήρι σου

Δικά σου θα 'ναι πια όσα δεν έχω

Θα σπρώξω ουρανό στο παραθύρι σου

Κι ό, τι δεν άντεχα θα το αντέχω

Τώρα θα πιάσω σπίτι στον παράδεισο

Τσάμπα οικόπεδο σε παράλια

Του έρωτα θα βάλω το πουκάμισο

Και θα νικήσω δίχως πανοπλία

Τώρα θα δεις μες στις ψυχές τα υπόγεια

Τραπέζι με ψωμί νερό κι αλάτι

Τώρα που δεν υπάρχουνε διόδια

Που πέφτει σαν ζεστή βροχή η αγάπη»

Να προσέχεις.

Ι.Π

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.*

ΕΚΘΕΣΗ

Πέμπτη 20 Μαρτίου - Πέμπτη 1 Μαΐου
ΠΛΑΤΕΙΑ ΖΟΥΧΟΥΡΙ

Θεματικό Πάρκο «Η Εποχή των Παγετώνων»
Έκθεση με ομοιώματα σε φυσικό μέγεθος και σε προϊστορικό σκηνικό

ΜΟΥΣΙΚΗ

Παρασκευή 4/04, 8:00 μ.μ.
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
Nuevo Ensemble
«Όπερες και Μιούζικαλ»

Αποσπάσματα από γνωστές όπερες και δημοφιλή μιούζικαλ
Μαρίζα Αναστασιάδη (σοπράνο)
Τασούλα Βορκά (λυρικοκολορατούρα σοπράνο)
Jantus Φιλαρέτου (βαρύτονος)
Αντώνης Πολυκάρπου (πιάνο)
Κωνσταντίνος Μακαρίτης (φλάουτο)
Καλλιτεχνική οργάνωση: Αντώνης Κοΐζας
Είσοδος €12

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier

ΜΟΥΣΙΚΗ

Τετάρτη 9/04, 8:00 μ.μ.
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
Πολιτιστικός Λαογραφικός Όμιλος Λευκωσίας «Λες και ήταν χθες»
Ένα αφιέρωμα στην Ελληνική Οπερέτα
Σύλληψη/ιδέα/κείμενα: Ρέα Ιωαννίδου
Δραματουργική κινησιολογία / παρουσίαση: Έλια Ιωαννίδου
Χορογραφίες: Μαρία Ζαχαρίου Καραπίττα
Συμμετέχουν επαγγελματίες χορευτές της Σχολής Χορού Mambo
Κοστούμια / μακιγιάζ / προπς: Λίτσα Ιωαννίδου
Τραγουδούν: Τασούλα Βορκά (λυρικοκολορατούρα σοπράνο) Πηνελόπη Καραολιά Προκοπίου (σοπράνο)
Δανάη Κωμοδρόμου (λυρι κοδραματική σοπράνο), Θωμάς Δασκαλάκης (βαρύτονος)
Πιάνο: Δέσπω Καραντώνη
Είσοδος €12

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier

ΤΕΛΕΤΗ

Σάββατο 12/04, 6:30 μ.μ.
ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ - ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΗΣ - ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ
Περιφορά των Αγίων Λειψάνων και της Αγίας Εικόνας του Πολιούχου της πόλης μας Αγίου Λαζάρου παιανίζουν η Φιλαρμονική του Δήμου Λάρνακας υπό τη διεύθυνση του Ανδρέα Ανδρέου και η Παιδική Φιλαρμονική του Δήμου Λάρνακας υπό τη διεύθυνση της Ελένης Παπαδοπούλου

ΜΟΥΣΙΚΗ

Κυριακή 13/04, 8:00 μ.μ.
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
Σειρά Συναυλιών Μουσικής Δωματίου Συμφωνικής Ορχήστρας Κύπρου
«Μουσική Δωματίου 6»

Το Σύνολο Zelenka παρουσιάζει έργα του J. D. Zelenka Simeon Spasov (όμποε), Laura Rodgers (όμποε), Giovanni Magni (φαγκότο), Λούκας Κέρκυρας (κοντραμπάσο), Olga Talianos (κλαβινόβα)

Το Κουαρτέτο Εγχόρδων Ad Libitum παρουσιάζει έργα των F. Geminiani και L. Cherubini
Hasmik Sargsyan (1ο βιολί), Varvara Merzlova-Peneva (2ο βιολί), Estelle Sossa (βιόλα), Σταύρος Πετρόπουλος (βιολοντσέλο)
Είσοδος €12 & €7 (για μαθητές, φοιτητές, στρατιώτες, συνταξιούχους, πολύτεκνους), δωρεάν για άτομα με αναπηρίες
Εισιτήρια: www.cyso.interticket.com

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ

Παρασκευή 18/04, 9:00 μ.μ.
ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ - ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΕΝΕΝΤΥ (ΑΚΡΟΠΟΛΕΩΣ)

Περιφορά Επιταφίου του Ιερού Ναού Αγίου Λαζάρου Ψάλλει η Χωρωδία της Προοδευτικής Κίνησης Λάρνακας υπό τη διεύθυνση του Μάριου Λυσάνδρου και παιανίζουν η Φιλαρμονική του Δήμου Λάρνακας υπό τη διεύθυνση του Ανδρέα Ανδρέου και η Παιδική Φιλαρμονική του Δήμου Λάρνακας υπό τη διεύθυνση της Ελένης Παπαδοπούλου



ΘΕΑΤΡΟ

Τρίτη 22/04, 8:30 μ.μ.
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ
Συμμετέχουν: Γιάννης Διονυσίου, Δημήτρης Φανής, Δημήτρης Μεσημέρης, Κατερίνα Παράσχου, Γιώργος Ιωάννου, Άντρεα Σοφοκλέους, Φωνητικό Σύνολο Διάσταση, Μουσικό Σύνολο Ες Αεί
Μουσική επιμέλεια/ ενορχηστρώσεις: Νεοκλής Νεοφυτίδης - Είσοδος €20
Εισιτήρια από : ticketmaster.cy & ACS Courier



Αστρά να πάνε

ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΤΕΡΩ ΟΥΡΑΝΟΚΑΤΕΒΑΤΟΥ



ΚΡΙΟΣ

Δεν είναι η ώρα για να αμφισβητήσεις τον εαυτό σου! Ούλλα τα μάθκια εν στραμμένα πάνω σου...τώρα εάν έχει τζιαι καμιάν αλλήθωρη μαθκιά, παρ'το ως γούρι. Περιμένουν από σένα τις λύσεις οι φίλοι σου και σίγουρα δεν θα απογοητεύσεις γιατί στα δύσκολα βγάζεις άλλο εαυτό.



ΤΑΥΡΟΣ

Αυτή είναι η ώρα για την αλλαγή που περιμένεις στον εργασιακό σου χώρο. Κάνε το πρώτο βήμα άφοβα, πάρε πρωτοβουλίες...τζιαι μετά «πάρε ποπ κόρν» τζιαι κάτσε στη γωνιά σου για να παρακολουθήσεις τα πράγματα να μπαίνουν στη θέση τους. Ο εργοδότης σου θα εκτιμήσει το ήθος και την εργατικότητα σου, που ανταμείβονται.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Τι γίνεται «Δυδιμόπαιδο» όλα καλά; Ανακατατάξεις βλέπω, επιτυχίες βλέπω...φως στο τούνελ δεν βλέπω. Αναβάλεις ένα σημαντικό προσωπικό θέμα και στο τέλος εννά τα έβρεις βουνάρι. Αν δεν βάλεις στο πρόγραμμα σου το πρόβλημα που σε απασχολεί, τότε τα πράγματα θα καταστούν ελαφρώς ανεξέλεγκτα!



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Σου χρωστούν χρήματα είπαμε; Χμμ... κάποια «δακρύβρεκτη ιστορία» θα καθυστερήσει την επιστροφή τους. Τζιαι καλά να πάθεις, το προηγούμενο μάθημα δεν σου έγινε μάθημα. Τι πρέπει να γίνει για να συνεισιτέεις; ...να γίνει το ταμείον, μείον;!



ΛΕΩΝ

Που τα ψηλά στα χαμηλά τζιαι που τζιαιμέ στα τάρταρα! Η ψυχολογία σου είναι πεσμένη αλλά η διαίσθηση σου τρομερή και έτσι βασίζεσαι στο ένστικτό σου με αποφασιστικότητα. Χωρίς σενάρια εκδίκησης και αρνητικά συναισθήματα, σε λίγο όλα θα δεις να βαίνουν καλώς.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Ζητάς λύσεις σε αδιέξοδα που σου προκαλούν φοβίες και σε αναστατώνουν. Αντί λοιπόν να το ρίξεις στην μελαγχολία, ή να ρίξεις του μούτρα σου στο πάτωμα, μίλα με άτομα της εμπιστοσύνης σου. Μαζί θα βρείτε τις λύσεις, τζιαι αν δεν τες έβρετε να τες πελλετίσετε! .



ΖΥΓΟΣ

Αρχίζει μια παιχιδιάρικη ανέμελη περίοδος για σένα Ζυγέ μου. Χάρη στη δημιουργικότητα και το ταλέντο σου βλέπεις το μέλλον με διαφορετική ματιά. Μια φιλική σχέση αναβαθμίζεται σε ερωτική! Τζιείνα τα ροζ συννεφάκια εμφανίζονται για να βρέξουν καρδούλες βροχής...μες στη γκαντεμιά της ανομβρίας μας.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Σκόρπιες υποσχέσεις Σκορπιέ... δεν μπορείς να συγκεντρωθείς στο στόχο σου και όλο προσπαθείς να ξεγλιστρήσεις με αναβολές... ένα πράμα. Παρόλα αυτά διατηρείς τη καλή σου διάθεση, πας καλά τζιαι στα αισθηματικά αλλά τζιαι στα οικονομικά.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Ευχάριστα μηνύματα στον αισθηματικό τομέα, αφού νέες κατακτήσεις θα κάνουν την εμφάνισή τους...θα μοιάζεις σαν εκείνη τη διαφήμιση μαλακτικού που τζιλιέται το μοντέλο μεσ'τα φκιόρα, μέσα σ'ένα πράσινο χωράφι στ'ακάμωτα, μεσ'τη τρελή χαρά!...έτσι μάλλον σε βλέπω.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Τα ριάλια ριάλια τζιαι πουν'τα, εννά σου φύουν που τη πούγκα! Έξοδα που δεν περιμένεις, αφαιρούν ένα σημαντικό ποσό από τον προϋπολογισμό σου. Όμως ο τροχός γυρίζει και μάλλον η κατάσταση σου θα αλλάξει ριζικά, κληρονομιά ή αποζημίωση...χμμμ; Άτε με το καλό, εννά θέλω τραττάρισμα!



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Κάποιοι γνωστοί σου δεν είναι και τόσο ξεκάθαροι απέναντί σου και παίζουν παιχνίδια προκειμένου να εκμεταλλευτούν κατά το συμφέρον τους τις δικές σου γνώσεις. Εάν δεν πάρεις γραπτώς τις διαβεβαιώσεις τους, μην ενδώσεις. Εν τζιαι μασούμε κουτόχορτο σωστά;



ΙΧΘΕΙΣ

Φιρί φιρί το πας να φας το κεφάλι σου μου φαίνεται, οξά; Κρυφές συνομιλίες, πιθανές συναντήσεις με πρώην άτομο που έπαιξε σημαντικό ρόλο στη ζωή σου στο παρελθόν, ίσως σε οδηγήσουν σε παρορμητικές αποφάσεις και λάθη ανεπανόρθωτα. Η γιαγιά μου τις χαρακτηρίζει καμουφλαρισμένα «συζυγικές ατασθαλίες», εσύ Ψαράκι;



Ανακάλυψε το Jellyfish Το νέο σου στέκι στην καρδιά της Λάρνακας!

Μία ομάδα νεαρών με μεράκι δημιούργησε ένα χώρο όπου η κάθε στιγμή σου γίνεται ξεχωριστή.

Στο Jellyfish, η ατμόσφαιρα, η μουσική και οι γεύσεις συνδυάζονται για να σου προσφέρουν την απόλυτη εμπειρία χαλάρωσης και διασκέδασης.

Το μοντέρνο αυτό καφενείο βρίσκεται στην καρδιά της Λάρνακας δίνοντας μία νέα πνοή στην πλατεία της νέας Δημοτικής Αγοράς.

Η διακόσμηση του σε ταξιδεύει σε ελληνικό νησί, με όμορφα στοιχεία που αναδεικνύουν και την κυπριακή μας παράδοση.

Από το πρωί μέχρι το βράδυ, το Jellyfish ξεχωρίζει για την ποιότητα και την αυθεντικότητα του!

Ξεκίνα τη μέρα σου με εκλεκτά χαρμάνια καφέ σε συνεργασία με το Café Urbano, απόλαυσε τη μεγάλη ποικιλία σε ροφήματα και δοκίμασε παραδοσιακά κυπριακά σάντουιτς, φτιαγμένα πάντοτε με φρέσκα και αγνά υλικά.

Αν αγαπάς το γλυκό, εδώ θα βρεις σπιτικές γεύσεις όπως πορτοκαλόπιτα, τσιπόπιτα, καρυδόπιτα και πολλές άλλες γλυκές εκπλήξεις.

Και όταν πέσει ο ήλιος... ώρα για ποτάκι!

Απόλαυσε την πλούσια συλλογή από κρασιά, ούζο και τσίπουρο συνοδευόμενα από λαχταριστά platters φτιαγμένα με αυθεντικά τυριά και αλλαντικά από ντόπιους παραγωγούς της επαρχίας μας. Extra tip: Τα Σαββατοκυριακά το παραδοσιακό μπουκωμά σε περιμένει για να ξεκινήσεις τη μέρα σου όπως πρέπει!

Δεν είναι μόνο οι γεύσεις και η ατμόσφαιρα που κάνουν τον Jellyfish μοναδικό... Είναι και οι λέξεις που μιλούν στη ψυχή σου.

Στις λευκές καρέκλες στο πίσω μέρος αναγράφονται στίχοι και φράσεις και σε περιμένουν να βρεις εκείνη που σε εκφράζει.

Ανάμεσα τους και οι στίχοι "Μεθυσμένη Πολιτεία σ αγαπώ" αφιερωμένοι στη Λάρνακα μας, προσθέτουν ένα τόνο νοσταλγίας και αγάπης για την πόλη.

Σε ένα ατμοσφαιρικό περιβάλλον όπου η αισθητική συναντά την έμπνευση η μουσική γίνεται ταξίδι. Το πρόγραμμα ξεκινά με Ευρωπαϊκές μελωδίες γεμάτες ρυθμό και στυλ και συνεχίζει με καλό έντεχνο.

Ωρες λειτουργίας

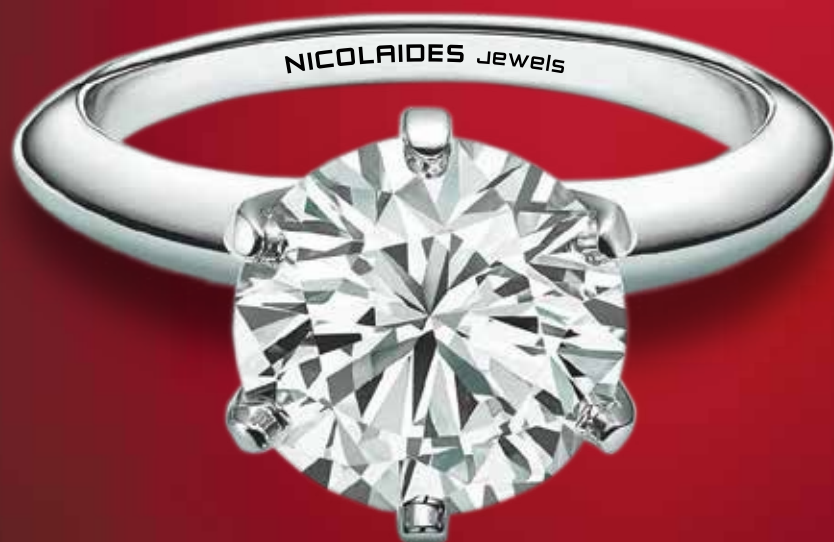
Δευτέρα - Τετάρτη - Πέμπτη - Παρασκευή 4μ.μ- 12π.μ

Τρίτη Κλειστό

Σάββατο - Κυριακή 8.30π.μ.- 12π.μ.

Δημοτικής Αγοράς 9, Τηλ. 24400911





NICOLAIDES
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

