



FREE PRESS

Α. ΚΑΡΒΟΥΝΗ

NOW AVAILABLE



LIMITED TIME ONLY



Το έργο ανήκει στην **Άννα Καρβούνη** μπτέρα δύο παιδιών από τη Λάρνακα.

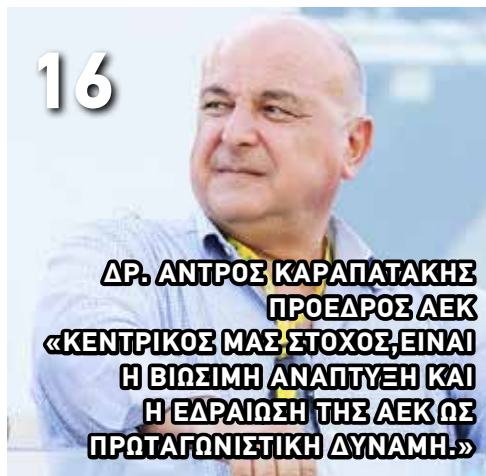
Η Άννα είναι αυτοδίδακτη ζωγράφος. Όταν φοιτούσε στην Αμερικανική Ακαδημία ένας καθηγητής της, διέκρινε το ταλέντο της στη ζωγραφική και η ίδια κατάφερε να πάρει τον ψηλότερο βαθμό στα A -Levels της στο μάθημα αυτό. Ασχολήθηκε με διάφορα είδη τέχνης και χρησιμοποιώντας ξεχωριστές τεχνολογίες έφτιαξε μοναδικά κομμάτια. Η μεγάλη της αγάπη παραμένει η ζωγραφική με την οποία ασχολείται αποκλειστικά τα τελευταία 8 χρόνια.

@artsoulbyanna instagram

ΘΕΜΑΤΑ



ΙΟΥΛΙΑΝΑ ΙΩΑΚΕΙΜ
Η 13ΧΡΟΝΗ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ ΤΗΝ
ΚΥΠΡΟ ΠΕΡΦΑΝΗ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΧΟΡΟΥ.



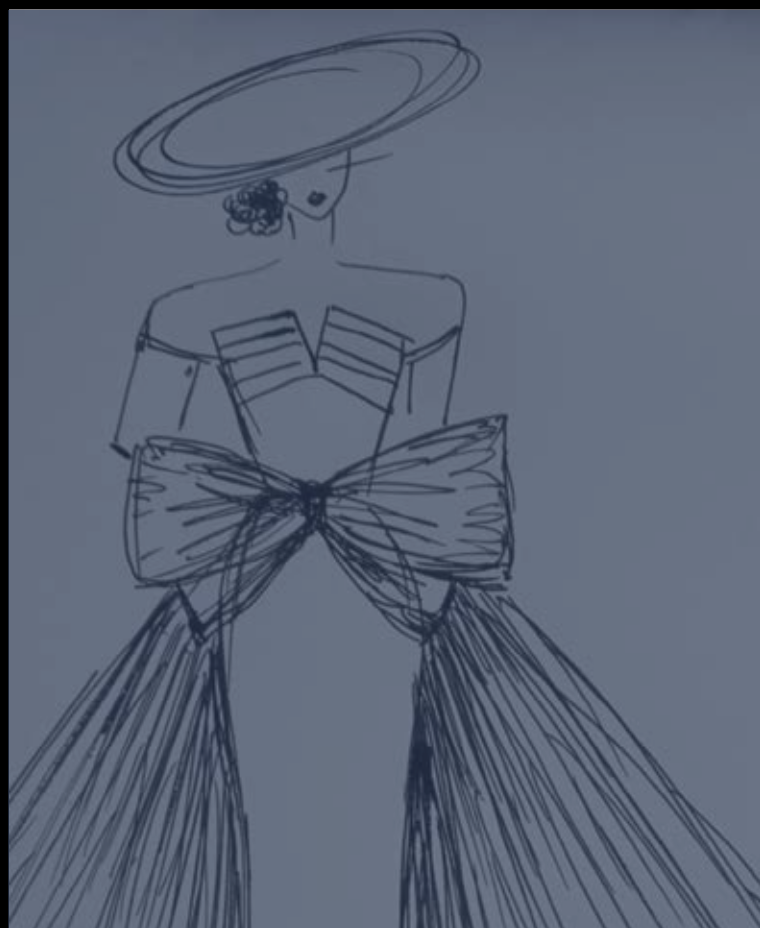
ΔΡ. ΑΝΤΡΟΣ ΚΑΡΑΠΑΤΑΚΗΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΕΚ
«ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΜΑΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΙΝΑΙ
Η ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ
Η ΕΔΡΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΕΚ ΩΣ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ.»

6 **Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΛΑΡΝΑΚΑ**
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ
ΑΓΓΛΟΚΡΑΤΙΑΣ

8 **ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ,**
ΔΕΣΤΕ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

24 **ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

26 **ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**
ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ



G. ENGLEZOS

CHARITY FASHION SHOW

08 OCTOBER 2025 ΣΤΙΣ 18:00
RADISSON BLU HOTEL LARNACA

Υπό την Αιγίδα του Δημάρχου Λάρνακας κ. Ανδρέα Βύρα

Τα καθαρά έσοδα θα δοθούν στον
Σύνδεσμο Ατόμων Πολλαπλής Σκλήρυνσης Λάρνακας.

Σκοπός η ετήσια οικονομική στήριξη
των Συνδέσμων της Λάρνακας.

ΕΙΣΟΔΟΣ

€25

ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ **more.com**

ΟΡΓΑΝΩΣΗ  **BLUEBERRY EVENTS**

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: lavoicet.freepress@cytanet.com.cy

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

ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ



home+family



ΕΣΤΙΑ ΑΤΔ, Ζήνωνος Κιτέως 5

Δημαχείο 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

Τα απογεύματα της παιδικής μου ηλικίας

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Υπάρχουν πάντα στη ζωή μας κάποιες εικόνες που δεν ξεθωριάζουν ποτέ. Εικόνες σαν κι αυτές είναι και τα απογεύματα της παιδικής μου ηλικίας...

Εκείνα τα απογεύματα που είχαν μια δική τους μαγεία. Ήταν τότε που ο χρόνος κυλούσε αργά και κάθε απόγευμα ήταν μια μικρή περιπέτεια.

Ήταν γεμάτα φως, φωνές και αθωότητα. Η γειτονιά ήταν ολόκληρος ο κόσμος.

Τα πεζοδρόμια γίνονταν γήπεδα και σε λίγα τετραγωνικά τσιμέντου χωρούσαν τα όνειρα μας. Τα δέντρα μετατρέπονταν σε κρυψώνες και οι φίλοι ήταν η οικογένεια που διαλέξαμε.

Παίζαμε κρυφτό, κυνηγητό, φτιάχναμε σπίτια με οποιαδήποτε αντικείμενα βρίσκαμε, με όπλο τη φαντασία μας.

Τραγουδούσαμε και χορεύαμε ασταμάτητα.

Τα γέλια μας αντηκούσαν παντού.

Καθόμαστε στα πεζούλια και λέγαμε ιστορίες. Οι ώρες περνούσαν γρήγορα, χωρίς ρολόι.

Δεν υπήρχε άγχος ούτε ευθύνες. Μόνο μια αίσθηση ελευθερίας, αγνότητας και σύνδεσης με τους άλλους.

Μόνη υπενθύμιση πως νυχτώνει η φωνή της μάνας: «Έλα μέσα, πέρασε η ώρα»

Τώρα, χρόνια μετά, εκείνα τα απογεύματα επιστρέφουν σαν όνειρο. Ίσως γι' αυτό χαμογελάμε άθελα μας όταν ακούμε παιδικές φωνές από μακριά. Γιατί μέσα μας πάντα θα υπάρχει εκείνο το παιδί, που κάποτε έτρεχε χωρίς σκοπό, μόνο και μόνο επειδή μπορούσε.

Μερικές στιγμές δεν χάνονται ποτέ.

Απλώς περιμένουν να τις ξαναθυμηθείς.

Ζουν βαθιά μέσα σου, σαν μία γλυκιά ανάμνηση που πάντα επιστρέφει.



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.

Collect & Benefit



POZZI MILANO

μέχρι/up to

-77%

Αποκτήστε τη συλλογή
με τα ψώνια σας!
Acquire the collection with your shopping!

ΙΣΧΥΕΙ ΜΕΧΡΙ
VALID UNTIL

29/09/2025



METRO

#MetrasEsy | www.metro.com.cy |



αποκλειστικά για
κατόχους METROcard
exclusively for METROcard holders

Ο Αθλητισμός στη Λάρνακα κατά την περίοδο της Αγγλοκρατίας

Γράφει ο **ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ**

Η παρουσίαση αυτή θα προσπαθήσει να δώσει την εικόνα της αθλητικής κίνησης στη Λάρνακα από τη χρονιά που αρχίζει η Αγγλοκρατία το 1878 μέχρι τη δημιουργία του Κυπριακού Κράτους το 1960. Είναι αυτονόητο ότι δεν μπορούν να καλυφθούν όλες οι πτυχές του θέματος σε βάθος.

Η σχετικά μεγάλη χρονική περίοδος των 72 χρόνων που καλύπτεται και η περιορισμένη χρήση της φωτογραφίας αποτελούν εμπόδια στη σφαιρική και άκρως αντικειμενική αντιμετώπιση του θέματος. Οι δύσκολες πολιτικές και κοινωνικές συνθήκες και τα μεγάλα εθνικά προβλήματα διαφαίνονται από τις διοργανώσεις και τα συμβάντα.

Τον κύριο λόγο στα αθλητικά γεγονότα είχε μια μικρή μερίδα του πληθυσμού που διοικούσε τους Γυμναστικούς και τους Αθλητικούς συλλόγους. Φίλιος Ζαννέτος, Ν.Ι.Δημητρίου, Κλεόβουλος Μεσολογγίτης, Ευάγγελος Χατζιωάννου, Κώστας Αλκίδας, Δημήτριος Ν. Δημητρίου, Ζήνων Δ. Πιερίδης, Οδυσσέας Ευρυβιάδης, Νίκος Δ. Δημητρίου, Γ. Γεωργιάδης, Μ.Οικονομάκης, Γ.Αραδιπιώτης, Δημήτρης Τσέπης, και άλλοι.

Τα εκπαιδευτήρια ήταν η βασική πηγή εξασφάλισης αθλητών και οι διοργανωτές πολλών αθλητικών συναντήσεων. Το Παγκύπριο Εμπορικό Λύκειο και η Αμερικανική Ακαδημία έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην αθλητική ζωή της πόλης. Την προσφορά τους είχαν και οι Τούρκοι και Αρμένιοι της Λάρνακας.

Κυρίαρχο στοιχείο είναι και το γεγονός ότι η Αγγλική Διοίκηση είχε επιβάλει πολλούς περιορισμούς. Για κάθε αγώνα ή εκδήλωση στα γήπεδα έπρεπε να εξασφαλίζεται εκ των προτέρων η γραπτή άδεια του Τοπικού Διοικητή, μέσω του Διοικητικού Συμβουλίου του Γ.Σ.Ζ. Αρκετές ήταν οι φορές που ακυρώνονταν συναντήσεις με σκοπό την αποφυγή εκτροπών ή εθνικών εκδηλώσεων. Όταν για παράδειγμα θέλησε ο Γ.Σ.Ζ. να τοποθετήσει για πρώτη φορά μεγάφωνα στο γήπεδο, οι Άγγλοι έδωσαν έγκριση με τον όρο ότι θα χρησιμοποιούνταν μόνο για την ανακοίνωση αποτελεσμάτων των αγώνων. Σημειώνω τις συχνές αντιπαλότητες μεταξύ των σωματείων για θέματα προπόνησης, διαφορετικών φρονημάτων, καθώς και διεκδίκησης ποδοσφαιριστών.

Το ποδόσφαιρο λόγω της φύσης του ήταν πάντα στο προσκήνιο και η συνεχής αντιπαλότητα των σωματείων δημιουργούσε συχνά εντάσεις, διαρροές, μετακινήσεις και πολλά άλλα.

Από το 1941 μέχρι το 1944 αραίωσαν οι ποδοσφαιρικές και αθλητικές συναντήσεις λόγω του πολέμου. Λίγο αργότερα, με την πολιτική/κομματική διαφοροποίηση μερίδας του λαού, άρχισαν να ιδρύονται κι άλλα σωματεία, τα καλούμενα ‘αριστερά’. Προβλήματα υπήρξαν και κατά την περίοδο του απελευθερωτικού Αγώνα 1955-1959, όπου οι Άγγλοι πρόβαλλαν διάφορες δυσκολίες όπως κλείσιμο γηπέδων κ.α.

Πολλά ήταν και τα οικονομικά προβλήματα που ανάγκαζαν τόσο τον Γ.Σ.Ζ. όσο και τα Σωματεία να κηρύσσουν εράνους ή να διοργανώνουν χορούς και παζάρια.

Οικονομικά προβλήματα είχαν και οι αθλητές/ποδοσφαιριστές. Τα μέσα της εποχής και οι οικογενειακές ανάγκες συχνά τους ανάγκαζαν ακόμη και να μετακινούνται σε άλλα σωματεία προκειμένου να εξασφαλίσουν καλύτερη δουλειά και εισοδήματα.



Είναι μια στέλειατη σειρά με ονόματα αθλητών που για πρακτικούς λόγους δεν μπορούν να αναφερθούν εδώ όλοι. Δεν πρέπει επίσης να ξεχνάμε τους μαθητές που ξεκινούσαν την προσπάθειά τους από τα σχολεία και συνέχιζαν σαν μέλη των Σωματείων και του Γ.Σ.Ζ.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζω σε όλους τους αθλητές, στις οικογένειές τους, στο Γ.Σ.Ζ., στα αθλητικά σωματεία, στο Ιστορικό Αρχείο του Δήμου Λάρνακας, στο Ίδρυμα Φοίβου Σταυρίδη και πρωτίστως στον Ανδρέα Χατζηβασιλείου, τον βασικό ιστορικό του Κυπριακού αθλητισμού.

Κλείνοντας θέλω να επισημάνω στα Αθλητικά Σωματεία της Λάρνακας και στο Γ.Σ.Ζ. ότι η συντήρηση, αρχειοθέτηση και προβολή του υλικού που έχουν θα συμβάλει θετικά στην ενίσχυση της εικόνας τους και της ιστορίας του Κυπριακού Αθλητισμού.

ΛΑΜΠΕΡΗ ΒΡΑΔΙΑ ΒΡΑΒΕΥΣΕΩΝ ΤΗΣ ΥΠΕΡΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗΣ



Αναγνώριση Αριστείας και Αφοσίωσης στον Ασφαλιστικό Κλάδο

Η Υπερα Ασφαλιστική διοργάνωσε με επιτυχία, στις 29 Μαΐου 2025, στο ξενοδοχείο Radisson Beach Resort στη Λάρνακα, μια εντυπωσιακή τελετή βραβεύσεων προς τιμήν των ασφαλιστικών διαμεσολαβητών και συνεργατών της που με συνέπεια, αφοσίωση και επαγγελματισμό συμβάλλουν καθημερινά στη διαμόρφωση ενός πιο φωτεινού και ασφαλούς μέλλοντος.

Η εκδήλωση αποτέλεσε ένα ελάχιστο δείγμα αναγνώρισης προς εκείνους τους ασφαλιστικούς διαμεσολαβητές που ξεπέρασαν τις προσδοκίες, ηγήθηκαν με αποφασιστικότητα και ενέπνευσαν μέσω του παραδείγματός τους. Η Υπερα Ασφαλιστική, συνεχίζοντας τη δυναμική της πορεία με σταθερό όραμα και στρατηγική ανάπτυξης, τίμησε τους συνεργάτες της που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της επιτυχίας και της σταθερής της πορείας.

Την τελετή τίμησαν με την παρουσία τους διακεκριμένες προσωπικότητες, μεταξύ

των οποίων η Πρόεδρος της Βουλής των Αντιπροσώπων, κα Αννίτα Δημητρίου, η οποία απηύθυνε θερμό χαιρετισμό, ο Πρόεδρος του Επαρχιακού Οργανισμού Αυτοδιοίκησης Λάρνακας κ. Άγγελος Χατζηκαράλαμπος, ο Δήμαρχος Λάρνακας κ. Ανδρέας Βύρας, και ο Δήμαρχος Αραδίππου κ. Χριστόδουλος Πάρτου. Επίσης, παρόντες ήταν Βουλευτές της επαρχίας Λάρνακας, ο κ. Πρόδρομος Αλαμπρίτης, ο κ. Ανδρέας Πασιουρτίδης, ο κ. Ανδρέας Αποστόλου, ο Αντιδήμαρχος Αγλαντζιάς κ. Ανδρέας Κωνσταντίνου, μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου καθώς και Ανώτατα Διευθυντικά Στελέχη της Εταιρείας.

Στον χαιρετισμό της, η Πρόεδρος της Βουλής κα Αννίτα Δημητρίου ανέφερε χαρακτηριστικά:

«Η παρουσία της Υπερα στην Κύπρο αποτυπώνει μια Εταιρεία με στέρεες βάσεις και σύγχρονη ασφαλιστική φιλοσοφία, η οποία εξελίσσεται σταθερά με αξιοπιστία και υπευθυνότητα από τον άνθρωπο για τον άνθρωπο»

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της Υπερα Ασφαλιστικής, Δρ. Νάκης Αντωνίου, παρουσίασε τα οικονομικά αποτελέσματα της Εταιρείας για το 2024, εκφράζοντας τις θερμές του ευχαριστίες προς τους συνεργάτες, το Διοικητικό Συμβούλιο και τα διευθυντικά στελέχη για τη συμβολή τους στα εξαιρετικά αποτελέσματα της χρονιάς.

Από την πλευρά του, ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου, κ. Αναστάσιος Κασκαρέλης, ενθάρρυνε τους συνεργάτες να συνεχίσουν με τον ίδιο επαγγελματισμό και ενθουσιασμό.

Μια ξεχωριστή στιγμή της βραδιάς αποτέλεσε η απονομή τιμητικής πλακέτας στην κα Στέφη Δράκου για τη μακρόχρονη και ουσιαστική της συνεισφορά στην πρόοδο και εξέλιξη της ασφαλιστικής βιομηχανίας.

Συνολικά, βραβεύτηκαν πέραν των 30 συνεργατών για τις επιδόσεις και τη συνεισφορά τους.





Διεθνής Έρευνα Αντωνιάδη για Πολιτικούς Αντιπάλους: «Ξεχάστε τους και Επικεντρωθείτε στον Άνθρωπο!»

ΜΕΛΕΤΗ-ΕΡΕΥΝΑ: **ΝΙΚΟΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ** για το περιοδικό L.A Voice

Μεγάλη διεθνής μελέτη που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο St. John's University της Νέας Υόρκης, με επικεφαλής τον συμπατριώτη μας Καθηγητή Επικοινωνίας & Πολιτικού Μάρκετινγκ Δρα Νίκο Αντωνιάδη, εξέτασε το στοιχείο έρευνας της αντιπολίτευσης / πολιτικών αντιπάλων. Η μελέτη κατέδειξε εξαιρετικά ευρήματα για τον όποιον πολιτικό, κόμμα, ή κυβέρνηση επιθυμεί να τα λάβει υπόψιν.

Όπως αναφέρεται στην υπό αναφορά μελέτη, η «Έρευνα για την Αντιπολίτευση» και τους πολιτικούς αντιπάλους, μέχρι τώρα αποτελούσε εργαλείο για τον κάθε πολιτικό, ένας τρόπος για να χτίσουν στρατηγικές μάρκετινγκ προς όφελος τους. Είναι γνωστό ότι πολλοί πολιτικοί «παίκτες» και κόμματα δεν ερευνούν μόνο τους ψηφοφόρους τους αλλά και τους πολιτικούς τους αντιπάλους. Σε μια προσπάθεια να εξετάσει το σήμερα, ο Δρ. Νίκος Αντωνιάδης και η ομάδα του εξέτασαν τα εξής:

1. Την ικανότητα προσφοράς ενός πολιτικού / κόμματος / κυβέρνησης να προσφέρει

λύσεις, που θα ωφελήσουν τον πολίτη.

2. Την ικανότητα ενός πολιτικού/κόμματος/ κυβέρνησης να αναζητήσει σημαντικές πληροφορίες για τους συμπολίτες τους.
3. Την ικανότητα ενός πολιτικού/κόμματος/ κυβέρνησης να αναζητήσει πληροφορίες για έναν πολιτικό αντίπαλο/ους.

Με τη μέθοδο ανάλυσης Regression (συσχέτισης), η παρούσα μελέτη εξέτασε τις προαναφερθείσες πολιτικές δεξιότητες σε σχέση με την ενίσχυση της πολιτικής απόδοσης του κάθε πολιτικού/κόμματος/κυβέρνησης. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν διαδικτυακά από 125 πολιτικούς των ΗΠΑ, ανώνυμα και εθελοντικά.

Σύμφωνα με τα ευρήματα, η ικανότητα ενός πολιτικού/κόμματος/κυβέρνησης να προσφέρει ένα πολιτικό προϊόν (λύση) που θα ωφελήσει τον ψηφοφόρο-καταναλωτή, όπως και η ικανότητα τους να αναζητήσουν πληροφορίες για τον ψηφοφόρο-καταναλωτή ενισχύει αισθητά την

πολιτική τους απόδοση και αυξάνει το κοινό αίσθημα ικανοποίησης. Αναμφίβολα, αυτές οι ηγετικές ικανότητες του πολιτικού/κόμματος/ κυβέρνησης, η δημοτικότητα και η φήμη τους και ο βαθμός ικανοποίησης ψηφοφόρου-καταναλωτή-πολίτη ενισχύουν αυτήν τη «σχέση».

Στην αντίπερα όχθη, τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η ικανότητα ενός πολιτικού/κόμματος/κυβέρνησης να αναζητήσει πληροφορίες για έναν πολιτικό αντίπαλο, όχι μόνο δεν παρουσιάζει καμία στατιστική σημασία αλλά παράλληλα παρουσιάζει αρνητικό συντελεστή. Αυτό το αποτέλεσμα υποστηρίζεται και από τον Demirkaya, ο οποίος, το 2019, σημείωσε ότι «αν και τα κόμματα της αντιπολίτευσης μπορεί να έχουν κίνητρα να παραπλανήσουν τους ψηφοφόρους και να προσαρμόσουν ανάλογα τις πολιτικές τους», η έρευνα για την αντιπολίτευση δεν παρέχει σημαντικά αποτελέσματα σε αυτόν που ζητά την έρευνα. Ειδικά τις τελευταίες δεκαετίες, που το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης άλλαξαν αρκετές πολιτικές τάσεις.

Ωστόσο, το πιο σημαντικό αποτέλεσμα αυτής της μελέτης είναι ότι οι αρνητικές πληροφορίες για τον όποιο ανθυποψήφιο τείνουν να επηρεάζουν (αρνητικά προς αυτούς) τη συμπεριφορά των ψηφοφόρων. Σύμφωνα με τους Carlin και Winfrey (2009), ο κόσμος έχασε την εμπιστοσύνη του σε εξωτερικές πηγές πληροφοριών, συμπεριλαμβανομένης της έρευνας της αντιπολίτευσης. Οι πολιτικοί/κόμματα/κυβερνήσεις καλούνται να προσαρμόσουν τις εκστρατείες τους για να ωφελήσουν τον Άνθρωπο. Το να ξοδεύουν χιλιάδες ευρώ για να ψάχνουν πληροφορίες για τους αντιπάλους τους είναι χάσιμο χρόνου και χρημάτων. Ο κόσμος χρειάζεται δράση. Η υγιειονομική περίθαλψη, το φοιτητικό χρέος, το στεγαστικό, η ανεργία, η επαγγελματική ανάπτυξη, το περιβάλλον και τόσα άλλα δημόσια ζητήματα χρειάζονται πολιτικούς για να βρουν λύσεις (νέα πολιτικά προϊόντα). Ο κόσμος πρέπει να βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής των πολιτικών.

Κατ' επέκταση, η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει ότι οι πολιτικοί αντίπαλοι δεν πρέπει ποτέ να βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής. Οι άνθρωποι χρειάζονται τους πολιτικούς τους για να λύσουν τα προβλήματα τους. Οι πολιτικοί οφείλουν να προσκαλούν τους πολίτες να συμμετάσχουν στη συζήτηση για να χτίσουν λύσεις (προϊόντα) μαζί. Το μήνυμα αυτής της μελέτης είναι σαφές: Οι πολιτικοί πρέπει να ξεχάσουν την έρευνα και τα έξοδα για πληροφορίες για τους αντιπάλους τους και την αντιπολίτευση και να επικεντρωθούν στον Άνθρωπο!

*Το μοντέλο CIS αναπτύχθηκε από τον Δρ. Νίκο Αντωνιάδη και παρουσιάστηκε και βραβεύτηκε στο 7ο Διεθνές Συνέδριο για τη Διοίκηση και την Εκπαιδευτική Καινοτομία (Πανεπιστήμιο, Greenwich, Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο, Απρίλιος 2019). The CIS Model: Create, Inform, Support (Δημιουργώ, Ενημερώνω, Υποστηρίζω).

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



1985 - 2025

Τα 40 χρόνια μας είστε εσείς !

ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ

PAVLAS TUTORIAL INSTITUTE

1ης Απριλίου 52, Λάρνακα, Τηλ: 24 828582

e-mail: pavlas.education@cytanet.com.cy

 Pavlas Tutorial Institute  [pavlas_institute](https://www.instagram.com/pavlas_institute)

Καλαβασός: Εκεί που το παρελθόν συναντά τη βιωσιμότητα

ΕΠΙΜΕΛΕΙΤΑΙ Η ΝΑΝΑ ΑΣΜΕΝΗ ΠΑΥΛΟΥ



Χτισμένη στην καρδιά της κοιλάδας του Βασιλικού στην επαρχία Λάρνακας, η Καλαβασός συνδυάζει μοναδικά τη μακραίωνη ιστορία με τη σύγχρονη οικολογική συνείδηση. Ένα χωριό με αρχαιολογικούς θησαυρούς, πολιτιστική κληρονομιά, φυσική ομορφιά και, πλέον, καινοτόμες πρακτικές βιώσιμου τουρισμού.

Πρωτοπόρος στην αειφορία

Η Καλαβασός έχει καταστεί η πρώτη κοινότητα αειφόρου τουρισμού στην Κύπρο, χάρη στη συνεργασία της με το πρόγραμμα του Κέντρου Μελετών ΑΚΤΗ Zero Waste HoReCa. Το Κοινοτικό Συμβούλιο και οι τοπικές επιχειρήσεις εστίασης και φιλοξενίας υιοθετούν περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές, ενισχύοντας ταυτόχρονα την τοπική οικονομία και την κοινωνική συνοχή. Η Καλαβασός μετατρέπεται έτσι σε παράδειγμα προς μίμηση για το κυπριακό χωριό του μέλλοντος.

Από τα βάθη της προϊστορίας

Στην είσοδο του χωριού δεσπόζει το σκέπαστρο του αρχαιολογικού χώρου Τέντα, ενός από τους σημαντικότερους νεολιθικούς οικισμούς της Κύπρου (περ. 7000 π.Χ.). Ο χώρος, όπως και η γειτονική Χοιροκοιτία, μαρτυρούν τις απαρχές της ανθρώπινης εγκατάστασης στο νησί. Η ονομασία "Τέντα" αποδίδεται στην επίσκεψη της Αγίας Ελένης στην Κύπρο το 327 μ.Χ., η οποία διανυκτέρευσε σε σκηνή ("τέντα") σε αυτό το σημείο.

Εξίσου αξιόλογος, αν και λιγότερο γνωστός, είναι ο οικισμός της Υστεροχαλκής Εποχής Καλαβασός-Άγιος Δημήτριος που διαδραμάτισε κομβικό ρόλο στο αρχαίο εμπόριο της Κύπρου. Ο οικισμός αυτός αποτελεί παράδειγμα εξαιρετικά ανεπτυγμένης αρχιτεκτονικής και αποτέλεσε κέντρο οικονομικής, πολιτικής και κοινωνικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια μιας από τις πιο ευημερούσες περιόδους της Κύπρου (γύρω στο 1500-1200 π.Χ.)

Μεταλλευτική κληρονομιά

Η Καλαβασός φέρει ισχυρό αποτύπωμα από τη μεταλλευτική της δραστηριότητα, που εκτείνεται από την αρχαιότητα μέχρι την αποικιοκρατία. Τα μεταλλεία χαλκού, τα κατάλοιπα του βιομηχανικού παρελθόντος και το ιστορικό τρενάκι στο πάρκο της κοινότητας, αναβιώνουν για τον επισκέπτη την εποχή που η περιοχή αποτελούσε κέντρο εξαγωγών χαλκού.

Φυσική ομορφιά και ποδηλατικές διαδρομές

Στο κέντρο του χωριού λειτουργεί ποδηλατικό κέντρο όπου ο επισκέπτης μπορεί να περιηγηθεί στη γραφική κοιλάδα του Βασιλικού και γύρω από τον φράκτη της Καλαβασού, αλλά και να ακολουθήσει οργανωμένες διαδρομές, όπως η «Νεολιθική Διαδρομή», που εντάσσεται στο δίκτυο των θεματικών ποδηλατικών διαδρομών της ΕΤΑΠ Λάρνακας.

Πολιτισμός και τέχνη με τοπική ταυτότητα

Η Καλαβασός είναι ένα ζωντανό κύτταρο πολιτισμού. Στην πολύ ιδιαίτερη γκαλερί του Μιχάλη Μόζορα στο κέντρο του χωριού, οι επισκέπτες συναντούν τη δημιουργική ενέργεια του καλλιτέχνη που μεταμορφώνει βότσαλα σε έργα τέχνης εμπνευσμένα από τη φύση. Επίσης, τοπικά καταστήματα όπως το Gaia Olea, με φυσικά καλλυντικά από κυπριακά βότανα και η μπουτίκ «Κόρη», με χειροποίητες δημιουργίες και παραδοσιακά προϊόντα, προβάλλουν τη χειροτεχνία, την ευεξία και την πολιτιστική έκφραση του τόπου.

Ένα χωριό με ψυχή

Περπατώντας στα σοκάκια της Καλαβασού, νιώθει κανείς την αυθεντικότητα: πέτρινα σπίτια, λουλουδιασμένες αυλές και ηρεμία. Στο επίκεντρο του οικισμού, η εκκλησία της Παναγίας της Τητιώτισσας, κτίσμα του 1892 εντυπωσιάζει με τη βυζαντινή της αρχιτεκτονική και το ξυλόγλυπτο εικονοστάσι της.



**ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΗ ΕΙΚΟΝΙΚΗ ΑΝΑΣΤΗΛΩΣΗ
ΝΕΟΛΙΘΙΚΟΥ ΟΙΚΙΣΜΟΥ ΚΑΛΑΒΑΣΟΥ**

*My***Petrolina 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



ΙΟΥΛΙΑΝΑ ΙΩΑΚΕΙΜ

*Η 13χρονη
που έκανε την
Κύπρο περήφανη
κατακτώντας τη
2^η θέση σε διεθνή
διαγωνισμό χορού.*

*Με το ταλέντο και την
ψυχή της ανέβασε
την πατρίδα μας στο
βάθρο.*



Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Σε μία εποχή που τα όνειρα συχνά μοιάζουν μακρινά, η Ιουλιάννα Ιωακείμ 13 χρόνων απο το Δασάκι Άχνας, μαθήτρια της Σχολής Μπαλέτου Σύλβια Τερζή απέδειξε πως με το ταλέντο της, την προσπάθεια και την αγάπη όλα είναι δυνατά. Με μία εντυπωσιακή εμφάνιση που της χάρισε τη δεύτερη θέση σε διεθνή διαγωνισμό χορού, η 13χρονη ξεχώρισε ανάμεσα σε ταλαντούχους χορευτές απο διάφορες χώρες του κόσμου.

Η διάκριση της δεν είναι μόνο προσωπική επιτυχία αλλά και μεγάλη στιγμή για την Κύπρο, που εκπροσωπήθηκε επάξια από ένα τόσο νέο ταλέντο.

Η Ιουλιάννα Ιωακείμ ξεκίνησε το μπαλέτο σε ηλικία 6 χρόνων και μέσα από το πάθος και την δουλειά της, πέτυχε να διακριθεί σε κορυφαίους διαγωνισμούς του εξωτερικού.

Τον Ιανουάριο ταξίδεψε στο Φάρο στην Πορτογαλία όπου έλαβε μέρος στο Youth America Grand Prix, σε ένα από τους μεγαλύτερους διαγωνισμούς του κόσμου όπου διακρίθηκε με βαθμολογία 92/100.

Τον Απρίλιο πήρε μέρος στο Veria Dance Competition, ένα διαγωνισμό στον οποίο οι συμμετέχοντες διαγωνίζονται σε κατηγορίες ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας των χορογραφιών τους. Η Ιουλιάννα διαγωνίστηκε στο κλασικό μπαλέτο στις ηλικιακές κατηγορίες 12-14 και 18 και άνω, όπου κέρδισε το πρώτο βραβείο και στις δύο κατηγορίες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στη 2η κατηγορία πέτυχε την ψηλότερη βαθμολογία του διαγωνισμού. Επίσης κέρδισε και 5 υποτροφίες για σεμινάρια του εξωτερικού.

Μετά απο αυτή της τη νίκη, προσκλήθηκε να λάβει μέρος στον διεθνή διαγωνισμό Optimum International Greater Winners Competition που πραγματοποιήθηκε τον Ιούλιο στο Λιβόρνο της Ιταλίας, με συμμετοχές απο νικητές σημαντικών χορευτικών διοργανώσεων απο όλο τον κόσμο. Εκεί κατέκτησε το 2ο βραβείο, κάνοντας την Κύπρο μας περήφανη.

Η διεθνής διάκριση της 13χρονης Ιουλιάννας στον χορό έγινε η αφορμή για μια ενδιαφέρουσα συνομιλία με την ίδια και την δασκάλα της, Σύλβια Τερζή.

«Μόλις άκουσα το όνομα μου, χάρηκα πολύ, μας λέει με σεμνότητα αλλά και την λάμψη ενός παιδιού που βλέπει τους κόπους του να αναγνωρίζονται, όταν τη ρώτησαμε για τα συναισθήματα της μετά την σημαντική αυτή διάκριση.

«Ένωσα περήφανη για τον εαυτό μου και κατάλαβα ότι η όλη προσπάθεια που κάναμε με την δασκάλα μου ανταμείφθηκε. Αυτό μου έδωσε περισσότερη αυτοπεποίθηση και με ώθησε να πιστέψω πως μπορώ να καταφέρω ακόμα περισσότερα στο μέλλον.»

Ο χορός για την Ιουλιάννα είναι τρόπος έκφρασης και δημιουργίας «Όταν χορεύω νιώθω την ψυχή μου να μιλάει. Είναι μία ελευθερία που δεν μπορώ να περιγράψω εύκολα, μια αγάπη που μοιράζομαι με τον κόσμο αλλά και με τον εαυτό μου. Μέσα απο το χορό έχω μάθει να προσπαθώ να έχω υπομονή και να μην τα παρτάω. Και το πιο όμορφο από όλα είναι ότι με φέρνει πιο κόντα στον εαυτό μου, στη μουσική και σε αυτό που νιώθω εκείνη την στιγμή.»

Αν και λόγω ηλικίας δεν έχει ακόμη καθορίσει τα μελλοντικά της σχέδια, η αγάπη της για το χορό είναι δεδομένη: «Θα αφήσω το μέλλον να με οδηγήσει εκεί που πρέπει. Αυτό που ξέρω με σιγουριά είναι πως αγαπώ βαθιά το χορό γιατί με κάνει χαρούμενη.»

Σημαντικό μερίδιο σε αυτή την επιτυχία έχει και η δασκάλα της Ιουλιάννας, Σύλβια Τερζή η οποία τη συνοδεύει σε κάθε της βήμα, καθοδηγώντας την με υπομονή, αφοσίωση και σεβασμό στη τέχνη του χορού. Μιλώντας για τη μαθήτριά της δεν κρύβει τη συγκίνηση της.

«Είναι σπουδαίο να δουλεύεις με παιδιά τέτοιας ποιότητας. Παιδιά με ήθος, πάθος, ιδανικά, επαγγελματισμό και αγάπη για αυτό που κάνουν. Και όλα αυτά τα έζησα δουλεύοντας μαζί με την Ιουλιάννα.

Εξίσου σημαντικό είναι να αμείβονται οι κόποι ενός παιδιού που δούλεψε ασταμάτητα αυτή την χρονιά και δικαίωθηκε.

Νιώθω απίστευτη περηφάνια για αυτήν και θαυμασμό για όλα όσα αντιπροσωπεύει.»

Η κ.Τερζή μιλά με σεβασμό για τη στήριξη των γονιών:

«Σίγουρα η Ιουλιάννα μας δεν θα μπορούσε να τα καταφέρει όλα αυτά χωρίς τη βοήθεια των γονιών της, που ήταν συνεχώς δίπλα της και στήριξαν κάθε της απόφαση. Συμμετείχαν ενεργά στους διαγωνισμούς, στις αμέτρητες ώρες προετοιμασίας και προσέφεραν πολύτιμη ψυχολογική και οικονομική στήριξη σε κάθε δοκιμασία.»

Όσο για την στιγμή της βράβευσης η ίδια ένωσε απέραντη χαρά και δικαίωση.

«Είμαι περήφανη για τη δουλειά που έκανε το κορίτσι μου. Λίγες φορές στη ζωή έχεις το προνόμιο να ζήσεις τέτοιου είδους συναισθήματα και νιώθω ευλογημένη γι αυτό.»

Ένα μεγάλο μπράβο στη μικρή μας χορεύτρια που μας θυμίζει ότι τα όνειρα δεν γνωρίζουν όρια όταν τα κυνηγάς με την καρδιά σου.





School of Ballet

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

**Άρχισαν
οι εγγραφές**

**Έναρξη
μαθημάτων
08/09/2025**

Σύλβια Τερζή: **99344008**

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

Από το 2017 οι μαθητές της σχολής συμμετέχουν με επιτυχία σε διεθνείς διαγωνισμούς με σημαντικές διακρίσεις. Δύο χρυσά ένα αργυρό και ένα χάλκινο είναι ανάμεσα στα βραβεία που έχουν πάρει σε παγκόσμιο επίπεδο.

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

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



Σύνδεσμος Χορού Κύπρου
CYPRUS DANCE ASSOCIATION

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

Εδώ που κάθομαι τώρα, πριν από δέκα χρόνια χόρευε η Τζούλι Άντριους

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

ΟΤΑΝ προσλήφθηκα στη Λαϊκή Τράπεζα, τοποθετήθηκα στο κεντρικό κατάστημα της πόλης. Εκεί όπου προηγουμένως βρισκόταν το σινεμά «Παλλάς». Μετά από εκπαίδευση κάποιων ημερών, ανέλαβα καθήκοντα ταμιά, εξυπηρετώντας καθημερινά δεκάδες πελάτες. Τον πρώτο καιρό, δεν πέρασε καν από το μυαλό μου. Σύμφωνα, όμως, άρχισε να με τσιμπάει η βελόνα της νοσταλγίας, ξυπνώντας εφηβικές και νεανικές αναμνήσεις και, κυρίως, πυροδοτώντας τη φαντασία μου που, σας το υπογράφω, δεν έχει μεγάλη διαφορά από την πραγματικότητά μου. Κι όμως, δεν έγινα, ξαφνικά, Ιούλιος Βερν ούτε Ισαάκ Ασίμοφ, ούτε έστριψαν οι βίδες μου. Κάποια ημέρα, λοιπόν, έχοντας κλείσει το ταμείο δίχως ελλείμματα, περισσεύματα και τα ρέστα, συνειδητοποίησα για πρώτη φορά πως δεν ήταν η πρώτη φορά! που βρισκόμουν σ' εκείνο τον χώρο. Η Λαϊκή Τράπεζα κτίστηκε επάνω στα θεμέλια του κινηματογράφου «Παλλάς». Ο κινηματογράφος «Παλλάς» ανήκε, για

λίγα χρόνια, στον θείο μου τον Θάσο. Είχε έρθει οικογενειακώς στο νησί, για μόνιμη εγκατάσταση και, ως φύσει καλλιτεχνικός τύπος – άλλη ιστορία το ότι, τελικά, φόρεσε ράσα – αγόρασε το ιστορικό σινεμά της πόλης.

Οι χαρές που κάναμε στο σπίτι δεν περιγράφονται. Ειδικά εγώ γιατί είχα ήδη ερωτευτεί την Έβδομη Τέχνη, χάρη στον πατέρα μου ο οποίος με κρατούσε από το χεράκι, ειδικά τα καλοκαιρινά βράδια, και τρυπώναμε τότε στο Ντιάνα και τότε στον Παράδεισο – δίπλα η Παγομηχανή, απέναντι ο Παιδικός Κήπος. Στις πρεμιέρες δεν έπεφτε καρφίτσα. Εννοείται ότι φάντης μπαστούνι υπήρξε η αφεντιά μου. Εξυπηρετούσα θεατές στην καντίνα – εκεί έμαθα την *caramelle loq* – αλλά είχα συμφωνήσει με τον Μίστερ, που ήταν ο ταξιθέτης, και με τον αδελφό του, που ήταν ο μηχανικός προβολής, ότι μόλις χαμήλωναν τα φώτα θα κούρνιαζα στην πρώτη σειρά των καθισμάτων όπου με περίμεναν τότε η Κιμ Νόβακ, τότε η Στεφανία

Σαντρέλι και τότε ο James Bond.

ΕΠΙΣΤΡΕΦΩ ξανά στο κεντρικό κατάστημα της Λαϊκής. Καθώς μιλούσα με τον Ντίνο Ιακώβου – ένα από τα καλύτερα και ευγενικότερα παιδιά που γνώρισα στη ζωή μου – ένωσα αλόκοτα σκιρτήματα στην καρδιά και, αμέσως, άνοιξαν οι κρουνοί της μνήμης. «Ντίνο», του είπα με δάκρυα στα μάτια, «εδώ που κάθομαι τώρα, πριν από δέκα χρόνια χόρευε η Τζούλι Άντριους». Και έλεγα αλήθεια. Αυτομάτως πέρασε μπροστά από τα μάτια μου το μυθικό Σάββατο. *The sound of music*. Χαμός στο ταμείο, χαμός στην καντίνα, χαμός στην αίθουσα. Πήγε μεσάνυχτα να φτάσουμε στο χωριό. Δεν πρόλαβα να κλείσω μάτι και με επισκέφθηκε η Τζούλι Άντριους, κρατώντας ένα πολύχρωμο πεντάγραμμα. «Αγοράκι, θέλεις να κοιμηθούμε μαζί;» «Κι αν μας πιάσει στα πράσα ο ναύαρχος Φον Τραπ;» «Ας μας πιάσει», τιτίβισε η μοναχά Μαρία και κόλλησε τα χείλη της στα δικά μου.

Η αναβάθμιση των τεχνικών σχολών στην Κύπρο και η σημασία της διασύνδεσης με την επιχειρηματικότητα.

Χαράλαμπος Ανδρέου

Διευθυντής ΕΒΕΛ



**ΕΜΠΟΡΙΚΟ &
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ**

Η τεχνολογική εξέλιξη και οι απαιτήσεις της σύγχρονης αγοράς εργασίας καθιστούν αναγκαία την ενίσχυση της τεχνικής εκπαίδευσης στην Κύπρο. Οι τεχνικές σχολές αποτελούν πυλώνα ανάπτυξης, καθώς προετοιμάζουν νέους με εξειδικευμένες δεξιότητες, έτοιμους να ανταποκριθούν στις πραγματικές ανάγκες της οικονομίας. Η αναβάθμισή τους, τόσο σε επίπεδο υποδομών όσο και προγραμμάτων σπουδών, είναι κρίσιμη για την οικοδόμηση ενός βιώσιμου παραγωγικού μοντέλου.

Η ενίσχυση των τεχνικών σχολών θα πρέπει

να συνδυάζεται με σύγχρονα προγράμματα κατάρτισης, ψηφιακές τεχνολογίες, και άμεση επαφή με τις βιομηχανίες και τις επιχειρήσεις. Η διασύνδεση με τον επιχειρηματικό κόσμο δεν είναι απλώς επιθυμητή αλλά είναι απαραίτητη. Μέσα από συνεργασίες με ιδιωτικές εταιρείες, παροχή πρακτικής άσκησης, κοινά ερευνητικά έργα και εκπαιδευτικά προγράμματα, οι μαθητές αποκτούν εμπειρίες που ενισχύουν την απορρόφησή τους στην αγορά εργασίας και ενδυναμώνουν την καινοτομία.

Η ενσωμάτωση της επιχειρηματικότητας στα προγράμματα των τεχνικών σχολών προάγει επίσης την ανάπτυξη ενός νέου τύπου επαγγελματία, εκείνου που δεν περιορίζεται στην εκτέλεση τεχνικών εργασιών, αλλά μπορεί να αναγνωρίσει ευκαιρίες, να δημιουργήσει και να διαχειριστεί επιχειρηματικές πρωτοβουλίες. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται και η νεανική

επιχειρηματικότητα, που αποτελεί καταλύτη για την οικονομική ανάπτυξη και την αντιμετώπιση της ανεργίας.

Η Κύπρος έχει τη δυνατότητα να καταστεί πρότυπο στον τομέα της τεχνικής εκπαίδευσης στην ευρύτερη περιοχή, αξιοποιώντας τις ευρωπαϊκές χρηματοδοτήσεις και τα εργαλεία της πράσινης και ψηφιακής μετάβασης. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η χάραξη μιας μακροπρόθεσμης στρατηγικής, που θα περιλαμβάνει την ενεργή συμμετοχή των εμπλεκόμενων φορέων – κράτους, εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και επιχειρηματικής κοινότητας.

Συνοψίζοντας, η αναβάθμιση των τεχνικών σχολών και η σύνδεσή τους με την επιχειρηματικότητα δεν αποτελούν μόνο επένδυση στο ανθρώπινο δυναμικό της χώρας, αλλά και θεμέλιο για μια πιο ανταγωνιστική, ανθεκτική και καινοτόμο κυπριακή οικονομία.

FOLLOW YOUR ISLAND

INSTITUT



www.almarseafoodbar.com

E: info@almarseafoodbar.com | P: 24 201700

ALMAR
SEAFOOD BAR



Δρ. ΑΝΤΡΟΣ ΚΑΡΑΠΑΤΑΚΗΣ

Ο αθλητής, ο ιστιοπλόος, ο επιχειρηματίας

Ο Δρ. Άντρος Καραπατάκης είναι μια πολυσιχδής προσωπικότητα.

Δημιουργικός, δραστήριος με ευρύ φάσμα γνώσεων πέτυχε με όσα και εάν καταπιόστηκε μέχρι σήμερα!

Άνθρωπος χαμηλών τόνων, προσγειωμένος και σεμνός καθώς είναι δουλεύει αθόρυβα και ποτέ του δεν διατυμπάνισε τα πεπραγμένα του! Με αυτό τον τρόπο πιστεύω πως κέρδισε την εκτίμηση όλων!

Ο Δρ. Άντρος Καραπατάκης εκπροσώπησε την Κύπρο ως ιστιοπλόος στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ το 1988 και κατετάγει 28ος στην κλάση ιστιοπλοΐας.

Τον περασμένο Μάιο με την κατάκτηση του Κυπέλλου από την ΑΕΚ τα φώτα της δημοσιότητας στράφηκαν στο πρόσωπο του, ως ο πρόεδρος του σωματείου της Λαρνακιώτικης ομάδας που οδήγησε την ΑΕΚ στη μεγαλειώδη αυτή κατάκτηση.

Γέννημα και θρέμμα της Λάρνακας μεγάλωσε σε ένα ευτυχισμένο περιβάλλον. Τρεις θεμελιώδεις αρχές που πήρε από τους γονείς του, οργάνωση, αφοσίωση και προγραμματισμός τον καθοδήγησαν σε όλη του τη ζωή.

Ο αθλητισμός αποτελεί για μένα ένα από τα πολυτιμότερα δώρα που μπορεί να σου προσφέρει η ζωή, μας λέει χαρακτηριστικά. Σε απομακρύνει από επιβλαβείς επιρροές και εξαρτήσεις, ενώ ταυτόχρονα σε εντάσσει σε ένα υγιές και σοβαρό περιβάλλον, είτε τον ακολουθήσεις επαγγελματικά είτε ερασιτεχνικά.

Μέσα από την ενδιαφέρουσα συνέντευξη που παραχώρησε στο περιοδικό της Λάρνακας L.A Voice, θα γνωρίσετε καλύτερα το Δρ. Άντρο Καραπατάκη.

Συνέντευξη στην ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΥΖΙΝΟΥ

Ποιες είναι οι μνήμες σας από τα παιδικά σας χρόνια;

Οι πιο έντονες αναμνήσεις της παιδικής και εφηβικής μου ηλικίας συνδέονται με τις αμέτρητες ώρες που περνούσα στη θάλασσα, κάνοντας ιστιοπλοΐα με φίλους.

Από πολύ μικρή ηλικία, η θάλασσα αποτελούσε το επίκεντρο της ζωής και της καθημερινότητάς μου.

Δημιούργησα πολύτιμες και όμορφες εμπειρίες, τόσο ως αθλητής όσο και αργότερα ως προπονητής.

Ήμουν ιδιαίτερα δραστήριος και ενεργός, αλλά θυμάμαι τον εαυτό μου και ως αρκετά ζωηρό.

Ποιες είναι οι αρχές και τα εφόδια που πήρατε από τους γονείς σας τα οποία αποτέλεσαν φάρο για εσάς, στη μετέπειτα πορεία σας;

Οργάνωση, αφοσίωση και προγραμματισμός ήταν οι τρεις θεμελιώδεις αρχές που πήρα από τους γονείς μου και που με καθοδήγησαν σε όλη μου τη ζωή. Αυτές οι αξίες με βοήθησαν ουσιαστικά τόσο στον αθλητισμό, όσο και στην ακαδημαϊκή και επαγγελματική μου πορεία.

Παράλληλα, η σκληρή δουλειά αποτέλεσε για μένα παράδειγμα προς μίμηση, μέσα από τον

πατέρα μου. Δούλευε ακούραστα, με τιμότητα και υπευθυνότητα, και ποτέ δεν δίσταζε να αναλάβει καθήκοντα, όσο απαιτητικά κι αν ήταν. Ήταν ένας πραγματικά εργατικός άνθρωπος και η στάση του με ενέπνευσε βαθιά.

Τι αντιπροσωπεύει για εσάς ο αθλητισμός;

Ο αθλητισμός αποτελεί για μένα ένα από τα πολυτιμότερα δώρα που μπορεί να σου προσφέρει η ζωή. Σε απομακρύνει από επιβλαβείς επιρροές και εξαρτήσεις, ενώ ταυτόχρονα σε εντάσσει σε ένα υγιές και σοβαρό περιβάλλον, είτε τον ακολουθήσεις επαγγελματικά είτε ερασιτεχνικά.

Μέσα από τον αθλητισμό, μαθαίνεις να σέβεσαι τον αντίπαλο, τον προπονητή, τον συμπαίκτη. Έρχεσαι σε επαφή με ανθρώπους που διαφορετικά ίσως να μην γνώριζες ποτέ και συχνά δημιουργείς φιλίες που κρατούν μια ζωή.

Το σημαντικότερο όλων όμως είναι ότι συμβάλλει ουσιαστικά στη σωματική και ψυχική σου υγεία, διαμορφώνοντας μια στάση ζωής βασισμένη στην αυτοπειθαρχία, την ισορροπία και τη θετική ενέργεια.

Πρόσφατα κατά τη διάρκεια της 52ης Γιορτής των Αρίστων της ΕΑΚ ανακηρυχθήκατε από ΚΟΑ και ΚΟΕ ως πρεσβευτής Fair Play

2025. Ποιος θα είναι ο ρόλος σας υπό αυτή την ιδιότητα;

Το Fair Play είναι η βάση του αθλητισμού η οποία διασφαλίζει τον υγιές ανταγωνισμό και σεβασμό στον κάθε ένα που εμπλέκεται με οποιοδήποτε τρόπο στον αθλητισμό. Το νόημα του Fair Play δεν έχει να κάνει συγκεκριμένα με τη νίκη κάποιου αγώνα αλλά με το να αγωνίζεσαι με αξιοπρέπεια. Ο δικός μου ρόλος συγκεκριμένα είναι να τιμώ και να προωθώ την έννοια του Fair Play με κάθε τρόπο είτε εντός είτε εκτός αγωνιστικού χώρου.

Το 1988 ως ιστιοπλόος εκπροσωπήσατε την Κύπρο στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ όπου πήρατε τη θέση 28ος στην κλάση ιστιοπλοΐας. Μιλήστε μας για αυτή τη φοβερή εμπειρία σας.

Η πορεία προς τους Ολυμπιακούς Αγώνες ξεκίνησε το καλοκαίρι του 1986. Αν και τότε δεν ασχολούμουν επαγγελματικά με την ιστιοπλοΐα, είχα ήδη αφιερώσει αμέτρητες ώρες στη θάλασσα. Μαζί με τον Χρίστο Χριστοφόρου, με τον οποίο μοιράστηκα αυτή την εμπειρία, προετοιμαστήκαμε εντατικά για την πρόκριση στην Ολυμπιακή ομάδα της Κύπρου με τα 470.

Ένα μεγάλο μέρος της προετοιμασίας μας πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, όπου χρειά-

στηκε να μεταφέρουμε και ολόκληρο τον εξοπλισμό μας. Αρχές του καλοκαιριού του 1988 συμμετείχαμε στους αγώνες πρόκρισης και κερδίζοντάς τους, εξασφάλισαμε τη θέση μας στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Ανάμεσα στις πιο έντονες στιγμές που θα μείνουν για πάντα χαραγμένες στη μνήμη μου, ήταν η τελετή έναρξης. Το να περπατάς μέσα στο Ολυμπιακό Στάδιο, φορώντας τα χρώματα της πατρίδας σου, είναι μια στιγμή συγκίνησης και υπερηφάνειας που δύσκολα περιγράφεται με λόγια. Ήταν η στιγμή που όλα τα όνειρα αποκτούσαν μορφή και νόημα.

Ωστόσο, η εμπειρία δεν ήταν χωρίς δυσκολίες. Η απόσταση από τη Σεούλ και οι διαφορετικές θαλάσσιες συνθήκες, στις οποίες δεν είχαμε τη δυνατότητα να προπονηθούμε εκ των προτέρων, αποτέλεσαν πρόκληση. Υπήρξαν κούρσες στις οποίες δυσκολευτήκαμε, όμως, με βάση τις συνθήκες και τα μέσα που διαθέταμε τότε, αισθανόμαστε, και οι δύο, βαθιά περήφανοι για όσα καταφέραμε.

Ως πρόεδρος της ΑΕΚ Λάρνακας, ζήσατε μοναδικές στιγμές με την κατάκτηση του Κυπριακού Κυπέλλου 2024-2025. Ποια είναι τα επόμενα σχέδια σας για ενίσχυση της ομάδας για μόνο επιτυχημένες πορείες απο τούδε και στο εξής;

Η κατάκτηση του Κυπέλλου αποτέλεσε έναν από τους βασικούς στόχους μας για τη σεζόν 2024 - 2025. Το συναίσθημα ήταν έντονο, όχι μόνο λόγω του τρόπου με τον οποίο ήρθε αυτή η επιτυχία, αλλά κυρίως επειδή αντανάκλασε τη σκληρή δουλειά, τη συνέπεια και τη δίψα για διάκριση που χαρακτήριζαν όλη την ομάδα καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Προχωρούμε ήδη σε σημαντικά βήματα για να ενισχύσουμε περαιτέρω το Σωματείο μας. Έχει εγκριθεί η ίδρυση εταιρείας που θα επιτρέψει την αναβάθμιση του τρόπου λειτουργίας μας σε όλα τα επίπεδα με σκοπό να προσελκύσουμε επενδυτές και να ενεργοποιήσουμε ακόμη περισσότερο τον κόσμο της ΑΕΚ και να μεγαλώσει το οικοδόμημα της ΑΕΚ.

Κεντρικός μας στόχος είναι η βιώσιμη ανάπτυξη και η εδραίωση της ΑΕΚ ως πρωταγωνιστική δύναμη. Η επένδυση σε όλα τα επίπεδα, από τις ακαδημίες μέχρι και την πρώτη ομάδα, είναι καθοριστική.



Ποιος είναι ο Άντρος Καραπατάκης

Ημερομηνία Γέννησης: 02/12/1964

Ακαδημαϊκά Προσόντα: Πτυχίο στη Διοίκηση Επιχειρήσεων από το Πανεπιστήμιο Bridgport, καθώς και Master και Διδακτορικό από το University of Connecticut στις ΗΠΑ.

Αθλητική Δραστηριότητα: Η ενασχόλησή του με τον αθλητισμό ξεκίνησε σε ηλικία 9 ετών, με την ιστιοπολία και το windsurfing. Το 1988 εκπροσώπησε την Κύπρο στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ, μαζί με τον Χρίστο Χριστοφόρου.

Επαγγελματική Πορεία: Μετά την επιστροφή του από τις σπουδές στην Αμερική, εργάστηκε στο Υπουργείο Οικονομικών. Ένα χρόνο αργότερα, το 1993, ίδρυσε τη δική του εταιρεία στον τομέα των Χρηματοοικονομικών Υπηρεσιών, η οποία συνεχίζει να λειτουργεί μέχρι σήμερα με έδρα τη Λάρνακα.



Παρά την έμφαση σας στον αθλητισμό είστε και ένας πολυάσχολος επιχειρηματίας. Πως διαχειρίζεστε το χρόνο σας μεταξύ δουλειάς και οικογένειας;

Για πολλά χρόνια, ήμουν πλήρως αφοσιωμένος στη δουλειά μου, με αποτέλεσμα ο χρόνος που μπορούσα να διαθέσω για την οικογένεια ή για τον εαυτό μου να είναι περιορισμένος. Ήταν μια περίοδος έντονης επαγγελματικής δραστηριότητας, με μεγάλες απαιτήσεις και συνεχείς προκλήσεις.

Τα τελευταία χρόνια, όμως, έχω αρχίσει να ισορροπώ διαφορετικά την καθημερινότητά μου. Ανάλογα με τις υποχρεώσεις, φροντίζω να διαμοιράζω τον χρόνο μου πιο αποτελεσματικά. Συνήθως, το πρωινό είναι αφιερωμένο στις επαγγελματικές δραστηριότητες, ενώ προσπαθώ να κρατώ τα απογεύματα ή τα Σαββατοκύριακα για την οικογένεια, τον αθλητισμό ή προσωπικές στιγμές.

Πιστεύετε ότι τα μεγάλα έργα είναι αποτέλεσμα μυαλού ή ψυχής;

Πιστεύω ακράδαντα ότι τα μεγάλα έργα γεννιούνται από το συνδυασμό του μυαλού με την ψυχή. Η ψυχή είναι αυτή που σου δημιουργεί το εσωτερικό "θέλω" και το πάθος για ένα στόχο. Το μυαλό, από την άλλη, είναι το εργαλείο που σε βοηθά να οργανωθείς, να σχεδιάσεις

και να υλοποιήσεις αυτό το όραμα με συνέπεια και στρατηγική.

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας είναι η ομάδα. Καμία μεγάλη προσπάθεια δεν είναι ατομική υπόθεση. Πίσω από κάθε επιτυχημένο έργο βρίσκεται μια ομάδα ανθρώπων που σπνρίζουν, συμπληρώνουν και εμπνέουν στις δύσκολες στιγμές. Γιατί κανένας μεγάλος δρόμος δεν είναι εύκολος, αλλά με τη σωστή ομάδα, μπορεί να γίνει εφικτός.

Ποιο είναι το όραμα σας για τη μελλοντική Λάρνακα; Τι ονειρεύεστε για την πόλη που γεννηθήκατε;

Η Λάρνακα υπήρξε πάντα μια ζεστή, φιλόξενη πόλη, διαφορετική από τις άλλες. Το όραμά μου για τη Λάρνακα είναι να μπορέσει να αναπτυχθεί δυναμικά και ουσιαστικά, χωρίς να χάσει το χαρακτήρα της. Ένα σημαντικό βήμα προς αυτή την κατεύθυνση θα ήταν η υλοποίηση του έργου του Λιμανιού, ένα έργο που μπορεί να ενισχύσει την οικονομική και επιχειρηματική δυναμική της περιοχής, προσελκύοντας διεθνείς εταιρείες και επενδύσεις, δημιουργώντας θέσεις εργασίας και προσφέροντας νέα προοπτική για τους νέους ανθρώπους του τόπου μας.

Με τι ασχολείστε τον ελεύθερο σας χρόνο;

Τα τελευταία χρόνια ασχολούμαι με θαλάσσια αθλήματα, που εξακολουθούν να με γεμίζουν ενέργεια και ελευθερία. Παράλληλα, απολαμβάνω εκδρομές ανά την Κύπρο μαζί με φίλους και τις μοτοσυκλέτες μας.

Ποιο είναι το αγαπημένο σας απόφθεγμα;

"Success is no accident. It is hard work, perseverance, learning, studying, sacrifice and most of all, love of what you are doing." Pelé





ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΚΩΣΤΑΣ ΣΑΒΒΑ



ΚΩΣΤΑΣ ΣΑΒΒΑ
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΑ



ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΠΟΛΥΧΡΟΝΗ
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΑ



ΕΛΕΝΗ ΒΑΡΝΑΒΑ
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΑ



ΝΑΤΑΣΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΑ



ΣΤΕΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΛΟΓΙΣΤΙΚΗ



ΜΑΡΙΑ ΣΤΑΥΡΟΥ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ



ΜΙΧΑΛΗΣ ΣΥΜΕΟΥ
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ



ΔΡ. ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΪΤΑΝΗ
ΦΥΣΙΚΗ



ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΣΩΤΗΡΙΟΥ
ΒΙΟΛΟΓΙΑ



ΦΩΤΙΝΗ ΑΓΓΕΛΗ
ΧΗΜΕΙΑ



ΑΝΤΡΕΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ
ΑΓΓΛΙΚΑ



ΚΥΡΙΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
ΑΓΓΛΙΚΑ



ΑΝΝΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥ
ΙΤΑΛΙΚΑ



ΠΕΤΡΟΣ ΚΟΥΛΕΝΔΡΟΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΦΑΝΟΥ - ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ Β' & Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ



ΜΙΧΑΛΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ - ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ

1^{ος} Απριλίου, 30Α
Λάρνακα (περιοχή Δροσιάς)
Τηλ. 24253382 - 99895314

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

1^{ος} Απριλίου, 31
Λάρνακα (περιοχή Δροσιάς)
Τηλ. 24253382 - 99895314

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Αρχιεπισκόπου Ανθεμίου, 3
Λάρνακα (περιοχή Δροσιάς)
Τηλ. 24253382 - 99895314



Ιδιωτικό Φροντιστήριο
Κώστας Σάββα

ΑΓΓΛΙΚΑ

- Pre - Junior (4+)
- Τμήματα από Junior έως C2
- Ιδιωτικά Μαθήματα
- Τμήματα Ενηλίκων
- Παγκύπριες
- Εξετάσεις Αστυνομίας
- Πιστοποίηση Αγγλικών
- IELTS
- Language Cert



ΤΟ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΚΩΣΤΑΣ ΣΑΒΒΑ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ!

Με υπερηφάνεια και συγκίνηση ανακοινώνουμε τη δημιουργία του τρίτου κατά σειρά πολυφροντιστηρίου μας, μία ακόμη απόδειξη της εμπιστοσύνης που μας δείχνετε όλα αυτά τα χρόνια. Ο θεσμός που ξεκίνησε με μεράκι και αφοσίωση συνεχίζει να εξελίσσεται, να αγκαλιάζει περισσότερους μαθητές και να θέτει ακόμη υψηλότερους στόχους στην εκπαίδευση.

Το νέο μας κέντρο σχεδιάστηκε με γνώμονα την καινοτομία και τη σύγχρονη παιδαγωγική. Προσφέρει άνετους και πλήρως εξοπλισμένους χώρους μάθησης, δυναμικά προγράμματα σπουδών, και

φυσικά, την ίδια σταθερή φιλοσοφία που χαρακτηρίζει το όνομα Κώστας Σάββα: παιδεία με ποιότητα, αξίες και αποτέλεσμα.

Από το Δημοτικό μέχρι το Λύκειο, στηρίζουμε κάθε μαθητή ξεχωριστά, με σεβασμό στις ανάγκες και τους στόχους του. Η επιτυχία των παιδιών σας είναι ο δικός μας καθημερινός στόχος.

Σας ευχαριστούμε από καρδιάς για την αγάπη και την εμπιστοσύνη που μας προσφέρετε. Θα συνεχίσουμε να είμαστε δίπλα στα παιδιά σας και θα επιτελούμε το έργο μας με τον ίδιο ζήλο.

Ιδιωτικό φροντιστήριο Κώστας Σάββα - Η Εκπαίδευση με Ανθρώπινο Πρόσωπο



εοαλ
ΕΠΑΡΧΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



Έξυπνες Τεχνολογίες για τη βελτίωση της αποδοτικότητας των δικτύων ύδρευσης του Οργανισμού

Ένα ακόμη μέτρο εξοικονόμησης του νερού

Ο Επαρχιακός Οργανισμός Αυτοδιοίκησης Λάρνακας (ΕΟΑΛ) επενδύει στην καινοτομία, ενισχύοντας τα δίκτυα ύδρευσης της επαρχίας με προηγμένες «έξυπνες» τεχνολογίες, μέσω της υλοποίησης του έργου «Δημιουργία Ολοκληρωμένου Συστήματος λήψης αποφάσεων που θα βασίζεται στην τεχνολογία Ψηφιακών Διδύμων».

Το έργο, συνολικού προϋπολογισμού 250.000 ευρώ, συγχρηματοδοτείται από το Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Κυπριακής Δημοκρατίας και υλοποιείται σε συνεργασία με το Κέντρο Έρευνας και Καινοτομίας ΚΟΙΟΣ του Πανεπιστημίου Κύπρου.

Το αποτέλεσμα του έργου είναι η ανάπτυξη ενός πρωτοποριακού εργαλείου αποτύπωσης των δικτύων ύδρευσης των περιόχων Λάρνακας, Αραδίππου και Λιβαδιών, του Zenon Drinking Water Digital Twin (Zenon DWDT).

Τι σημαίνει αυτό για τον πολίτη;

Η εφαρμογή αυτών των έξυπνων τεχνολογιών:

- Διασφαλίζει την ποιότητα του παρεχόμενου νερού.
- Συμβάλλει στην επάρκεια πόσιμου νερού.
- Επιτρέπει την πρόωμη ανίχνευση διαρροών.
- Μειώνει τη σπατάλη πολύτιμων υδάτινων πόρων.
- Βελτιώνει την ακρίβεια των λογαριασμών.
- Βελτιώνει την κατανομή του νερού και βοηθά τον Οργανισμό να διαχειριστεί καλύτερα τους υδάτινους πόρους.
- Αναβαθμίζει συνολικά τις υπηρεσίες ύδρευσης προς τους πολίτες.

Ειδικότερα, μέσω της πλατφόρμας Zenon:

- Το δίκτυο ελέγχεται συνεχώς, σε πραγματικό χρόνο, αντλώντας δεδομένα από το υφιστάμενο σύστημα τηλεμετρίας του Οργανισμού, καθώς και από αισθητήρες IoT (Internet of Things) που εγκαθίστανται αυτή την περίοδο και περιλαμβάνουν έξυπνους μετρητές, καθώς και αισθητήρες πίεσης και ποιότητας.
- Εντοπίζονται άμεσα πιθανές βλάβες στο δίκτυο ή διαρροές, πριν δημιουργηθούν σοβαρά προβλήματα, με έμφαση στην ανίχνευση αλλαγών στην ποιότητα νερού.
- Οι αρμόδιοι μηχανικοί του ΕΟΑΛ λαμβάνουν αυτόματες ειδοποιήσεις για ενδεχόμενες βλάβες ή παρεκκλίσεις.

- Παράλληλα, το σύστημα «προβλέπει» πιθανές μελλοντικές βλάβες.

Επιπλέον η πλατφόρμα Zenon DWDT υποστηρίζει τη λήψη αποφάσεων σχετικά με τα πιο κάτω ερωτήματα:

- Ποιοι καταναλωτές επηρεάζονται από μια προσωρινή διακοπή για επισκευή;
- Πώς αλλάζουν οι πιέσεις με τη διασύνδεση δύο ζωνών διαχείρισης πίεσης;
- Πού βρίσκεται η πιθανή πηγή ενός προβλήματος ποιότητας νερού;
- Πώς μπορούμε να ρυθμίσουμε τις βαλβίδες πίεσης για να ελαχιστοποιήσουμε τις διαρροές;
- Ποιοι σωλήνες έχουν τον υψηλότερο κίνδυνο βλάβης

Επιπρόσθετα, το σύστημα θα μπορεί να κάνει προβλέψεις σχετικά με το πώς θα επηρεαστούν η πίεση και η ποιότητα του νερού στους καταναλωτές του υφιστάμενου δικτύου και να προτείνει λύσεις για την αποφυγή προβλημάτων, μέσω της εγκατάστασης έξυπνων εφαρμογών (Smart Water Apps).

Ένα βήμα μπροστά για τη Λάρνακα

Με σταθερά βήματα, ο ΕΟΑ Λάρνακας προχωρά στον ψηφιακό μετασχηματισμό και τη βιώσιμη διαχείριση των υδατικών πόρων ενισχύοντας την ασφάλεια, την αποδοτικότητα και την ποιότητα των υπηρεσιών ύδρευσης που προσφέρει στους κατοίκους της Πόλης και Επαρχίας Λάρνακας.



Χρηματοδοτείται από
την Ευρωπαϊκή Ένωση
NextGenerationEU

Κύπρος — το αύριο

ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



Κυπριακή Δημοκρατία



εοαλ
ΕΠΑΡΧΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Το έργο χρηματοδοτείται από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης Ανθεκτικότητας του ευρωπαϊκού μέσου Επόμενη Γενιά ΕΕ, στο πλαίσιο υλοποίησης του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Κύπρου.



FRIXOS LOUKA

BUILDING CONSTRUCTIONS LAND DEVELOPMENT

Η εταιρεία Frixos Louka Ltd ιδρύθηκε το 1978 από τον κ. Φρίξο Λουκά, έναν καταξιωμένο εργολάβο οικοδομών και ανάπτυξης γης με ενεργή παρουσία στον κατασκευαστικό τομέα της Λάρνακας από τη δεκαετία του 1970. Από την ίδρυσή της έως και σήμερα, η εταιρεία διατηρεί τον οικογενειακό της χαρακτήρα, περνώντας πλέον στη δεύτερη γενιά, υπό τη διεύθυνση των κ. Λούκα Λουκά και κ. Δημήτρη Λουκά.

Ο ιδρυτής της εταιρείας, κ. Φρίξος Λουκά, διακρίθηκε για την εξειδίκευση και την αφοσίωσή του στην ποιότητα, επιβλέποντας με επιτυχία σημαντικά έργα υποδομής όπως σχολεία, ξενοδοχειακές μονάδες, πολυκατοικίες και ιδιωτικές κατοικίες κατά παραγγελία, εδραιώνοντας τη φήμη του ως ένας από τους πιο αξιόπιστους επαγγελματίες του κλάδου.

Η Frixos Louka Ltd δραστηριοποιείται κυρίως στον τομέα της Ανάπτυξης Γης, με έμφαση στην κατασκευή και πώληση κατοικιών, διαμερισμάτων, επαγγελματικών χώρων (γραφείων, καταστημάτων, εκθεσιακών χώρων, εμπορικών αποθηκών). Ορισμένα από τα σημαντικότερα έργα της εταιρείας περιλαμβάνουν τα: Frixos Court, Frixos Complex, Frixos Centre και το ξενοδοχείο Frixos Suites Hotel.

Ξεχωριστή θέση κατέχει το Frixos Suites Hotel, που ανεγέρθηκε το 1986 στον τουριστικό δρόμο Λάρνακας - Δεκέλειας. Το ξενοδοχείο αυτό αποτελεί δείγμα της δέσμευσης της εταιρείας στην αριστεία και την ποιοτική εξυπηρέτηση στον τομέα της φιλοξενίας, προσφέροντας στους επισκέπτες μοναδική άνεση και εμπειρία διαμονής.

Παράλληλα, η εταιρεία παραμένει πιστή στην αποστολή της: να προσφέρει υπηρεσίες υψηλής ποιότητας στον κατασκευαστικό τομέα, με επαγγελματισμό, συνέπεια και σε ανταγωνιστικές τιμές. Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ικανοποίηση των πελατών της, μέσα από την έγκαιρη ολοκλήρωση έργων, την προσοχή στη λεπτομέρεια, την παροχή άριστης εξυπηρέτησης και την γρήγορη παράδοση τίτλων ιδιοκτησίας.

Διατηρώντας σταθερά υψηλά επίπεδα επαγγελματισμού, ακεραιότητας, διαφάνειας και δίκαιης συνεργασίας, η Frixos Louka Ltd χτίζει σχέσεις εμπιστοσύνης με πελάτες, προμηθευτές, συνεργάτες και όλους τους εμπλεκόμενους επαγγελματίες.

Email: frixosloucaltd@cytanet.com.cy

Website: <https://frixosdevelopers.com>

Phone numbers: +357 24664045/ +357 24664044/ +357 99654255

Καλοκαίρι και Μοναξιά



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

Το καλοκαίρι η κοινωνία προβάλλει ένα συγκεκριμένο μοτίβο, αυτό των διακοπών, των γεμάτων από κόσμο παραλιών, των δεξιώσεων και των πάρτι. Αν δεν καταφέρουμε να ανταποκριθούμε σ' αυτό το ιδανικό πρότυπο, είτε λόγω προσωπικών δυσκολιών, είτε λόγω υποχρεώσεων, μπορεί να νιώσουμε μοναξιά και απομόνωση λόγω της κοινωνικής πίεσης όπου το καλοκαίρι «όλα είναι πιο καλά». Αυτή η πεποίθηση είναι λανθασμένη γιατί το συναίσθημα δεν επιλέγει την εποχή. Η σύγκριση με άλλους, ειδικά δια μέσου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία παρουσιάζουν την «τέλεια καλοκαιρινή ζωή», εντείνει τα αισθήματα της αποσύνδεσης και της μοναξιάς, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται ανασφάλειες και άγχη.

Το καλοκαίρι το οποίο είναι εποχή διακοπών και κοινωνικής εξωστρέφειας, συνδέεται πολύ συχνά με εικόνες χαλάρωσης, ευδαιμονίας και πληρότητας. Ωστόσο, για πολλούς ανθρώπους, λειτουργεί σαν ενισχυτικός καθρέφτης της υπαρξιακής απουσίας, της μοναξιάς και της ασυνειδήτης προσμονής για κάτι που δεν έρχεται. Μέσα από αυτή την αντίφαση παρουσιάζεται μια έλλειψη που δεν αφορά απαραίτητα κάτι εξωτερικό, αλλά τη σχέση με την επιθυμία. Η αίσθηση της υποχρέωσης να «περάσουμε καλά» γίνεται μια σχεδόν επιτακτική εντολή, ένας κοινωνικός κανόνας. Όσοι δεν ταυτίζονται με αυτό, βιώνουν συχνά απομόνωση, ντροπή ή και ενοχές.

Το καλοκαίρι τονίζει την αντίφαση μεταξύ του προσωπικού βιώματος και της συλλογικής εικόνας της ευτυχίας. Πολλοί άνθρωποι ζουν μέσα από αυτό που οι άλλοι περιμένουν από αυτούς και δεν εκφράζουν ποτέ τον εσωτερικό τους κόσμο. Οι καλοκαιρινές διακοπές με τις παρέες και την κοινωνική ζωή, πολλές φορές λειτουργεί σαν αντικατοπτρισμός αυτής της εσωτερικής ασυμφωνίας. Το καλοκαίρι, η διαφορά ανάμεσα σε αυτό που «φαίνεται» και σ' αυτό που «βιώνεται», ενισχύει αυτή την αντίθεση. Δεν είναι η απουσία των σχέσεων και των στενών επαφών που μας ενοχλεί, αλλά η απουσία νοήματος μέσα σε αυτές.

Η μοναξιά όμως δεν είναι πάντα αρνητική. Υπάρχει και η δημιουργική μοναξιά, αυτή που μας επιτρέπει να συναντηθούμε με τον εαυτό μας, να αποσυρθούμε από την εξωτερική οχλαγωγία και να δώσουμε χώρο στην εσωτερική μας φωνή. Η μοναξιά του καλοκαιριού μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά, φτάνει να την ακούσουμε και να μην προσπαθήσουμε να την καλύψουμε με καταναλωτικές απολαύσεις και υπερδραστηριότητες. Με λίγα λόγια, το καλοκαίρι μπορεί να γίνει ευκαιρία να στραφούμε προς τον εσωτερικό μας εαυτό αντί να υποταχθούμε στην «υποχρέωση της ευτυχίας». Να επιλέξουμε συνειδητά τη συντροφιά της σιωπής, τη σύνδεση με το σώμα μας και με τη φύση. Η λιτότητα δεν είναι στέρηση, είναι επιστροφή στην ουσία.

Σε έναν κόσμο γεμάτο εικόνες, ήχους, ιλιγγιώδεις ταχύτητες και ευθύνες, το να μείνουμε λίγο μόνοι χωρίς θόρυβο, χωρίς προσδοκίες είναι ίσως η πιο σημαντική πράξη φροντίδας προς τον εαυτό μας. Η μοναξιά του καλοκαιριού μπορεί να γίνει τόσο πρόκληση, όσο και πρόσκληση να υπάρξουμε αληθινά, χωρίς ρόλους, χωρίς ετικέτες ή ταυτότητες και να ανακαλύψουμε την ουσία του να μένουμε μόνοι με τον εαυτό μας. Σε πολλές περιπτώσεις αυτή η μοναξιά λειτουργεί σαν επανεκκίνηση ξεχασμένων εμπειριών. Ένα άδειο σπίτι το καλοκαίρι μπορεί να ξυπνήσει τη θύμηση ενός διαζυγίου, μιας παιδικής εγκατάλειψης, της απουσίας ενός αδιάφορου γονιού, ή ενός πολέμου, ενός ξεριζωμού.

Αρκετοί άνθρωποι βλέπουν το καλοκαίρι σαν την περίοδο που εμφανίζεται μια ανεξήγητη μελαγχολία. Η ένταση και η υπερδιέγερση της εποχής μεταμορφώνεται σε ένα ζευγάρι κιάλια, τα οποία βγάζουν στην επιφάνεια τη βαθιά σύγκρουση ανάμεσα στην επιθυμία και την αδυναμία εκπλήρωσής της. Γι' αυτό και η σχέση μας με τον εαυτό μας πολλές φορές είναι συγκρουσιακή. Την καλοκαιρινή περίοδο όμως μας δίνεται η ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε και στη συνέχεια να ελευθερωθούμε από τα ενεργειακά μπλοκαρίσματα με στόχο τη συμφιλίωση με τον εαυτό μας. Η βελτίωση του εαυτού έρχεται μόνο όταν υπάρχει θετική στάση και αυτοαποδοχή, με αποτέλεσμα την αρχή μιας πιο ουσιαστικής σχέσης με τον εαυτό μας.

Στη σύγχρονη κοινωνία τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα φίλτρα χαράς και ευδαιμονίας προσδιορίζουν έναν διαφορετικό τρόπο παρουσίας που αναιρεί τη συναισθηματική συνθετικότητα. Όμως η ψυχή δεν υπακούει σε φίλτρα, γιατί το πραγματικό βίωμα περιλαμβάνει και τη σιωπή και την αμφιβολία και την πλήξη. Αντί λοιπόν να προσπαθούμε να καταπνίξουμε τη μελαγχολία, μπορούμε να την αναγνωρίσουμε σαν ένα κίνητρο ειλικρίνειας και σαν κάτι που έχει να μας πει. Μπορούμε να την αφήσουμε να γίνει ευκαιρία αναδιοργάνωσης και ανασυγκρότησης του εαυτού μας, των θέλω μας, των σκοπών και των στόχων μας.

Ο χρόνος με τον εαυτό μας θα μας βοηθήσει να «ανακουφιστούμε» από τις καθημερινές πιέσεις και θα μας δώσει την ευκαιρία για μια προσωπική, πνευματική και δημιουργική ανάπτυξη. Αυτή η «ευεργετική» καλοκαιρινή μοναξιά μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα μέσο για χαλάρωση και αναζωογόνηση. Η φροντίδα δεν είναι μόνο να προσφέρουμε, αλλά και να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να είναι αυτό που είναι. Η μοναξιά δεν χρειάζεται να είναι απειλή, αλλά ένα κάλεσμα του εσωτερικού μας κόσμου. Αν την κοιτάξουμε χωρίς φόβο ή ανασφάλεια, μπορεί να γίνει η σύνδεση με εκείνα τα κομμάτια του εαυτού μας που είχαν μείνει για χρόνια σιωπηλά, κρυμμένα σαν κιτρινωμένα ερωτικά γράμματα σε κάποια γωνιά της ψυχής μας.



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

Ενσυνείδητη Διατροφή



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

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να τρώτε το φαγητό ή το σνακ σας μηχανικά- πολύ γρήγορα, χωρίς καν να συνειδητοποιήσετε ποτέ τελείωσε;

Πόσες φορές νιώσατε, μετά το φαγητό σας, ότι είτε δεν χορτάσατε και θέλατε να φάτε κι άλλο, είτε το αντίθετο - ότι ήσασταν τόσο φουσκωμένοι που δυσκευολευόσασταν ακόμη και να αναπνεύσετε;

Αυτό συμβαίνει επειδή δεν δίνουμε την απαραίτητη προσοχή στο φαγητό μας. Δεν αφιερώνουμε χρόνο κατά την διάρκεια του γεύματος, ώστε οι ορμόνες μας να στείλουν το σήμα του κορεσμού και να νιώσουμε χορτάτοι. Αυτές οι καθημερινές εμπειρίες φανερώνουν κάτι βαθύτερο: τη διακοπή της σύνδεσής μας με το φαγητό και με το σώμα μας.

Τι είναι η ενσυνείδητη διατροφή;

Η ενσυνείδητη ή συνειδητή διατροφή (mindful eating) είναι μια προσέγγιση που βασίζεται στην παρατήρηση χωρίς κριτική και στην πλήρη παρουσία τη στιγμή της κατανάλωσης φαγητού. Δεν αφορά τι τρώς, αλλά πώς και γιατί το τρώς. Η ενσυνείδητη διατροφή (Mindful eating), μας βοηθάει να δώσουμε προσοχή στον τρόπο που

τρώμε, στις αισθήσεις, τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείτε μια πλήρη συνείδηση για τον λόγο που τρώω και το φαγητό μου, την γεύση, την υφή και την οσμή του. Δηλαδή ακούω τα σήματα του σώματός μου που δηλώνουν ότι πεινάω, ότι χόρτασα, ότι νιώθω ικανοποίηση και πληρότητα.

Η πρακτική αυτή έδειξε ερευνητικά ότι μπορεί να μειώσει μακροπρόθεσμα τα υπερφαγικά επεισόδια λόγω συναισθηματικού φαγητού, μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους, στην ενισχύσει της πέψης και να βελτιώσει τη σχέση με το σώμα και την αυτοεικόνα. Επίσης βελτιώνει τον έλεγχο πείνας/κορεσμού, τον αυτοέλεγχο και τον ενδυναμώνουν σε επίπεδο ευημερίας και ψυχικής διάθεσης.

Από σήμερα προσπαθήστε τα πιο κάτω απλά βήματα ενσυνείδητης διατροφής για να κάνετε το φαγητό σας μια ευχάριστη και ικανοποιητική γευστική εμπειρία.

- ✓ Πάντα προσπαθήστε να κάθεται στο τραπέζι για φαγητό.
- ✓ Συνδυάστε το φαγητό σας με χαλαρωτική, ήρεμη μουσική.
- ✓ Κατά τη διάρκεια του φαγητού εστιάστε

σε αυτό και αποφύγετε πράγματα που σας αποσπούν την προσοχή πχ τηλέφωνο ή κινητό.

- ✓ Χρησιμοποιείτε σκεύη πχ πιάτα που σας αρέσουν στο σχήμα, χρώμα κ.λπ.
- ✓ Απολαύστε το γεύμα σας με οικογένεια και φίλους, όποτε είναι δυνατό.
- ✓ Πάρτε μια βαθιά ανάσα και απολαύστε το φαγητό σας.
- ✓ Κατά τη διάρκεια του φαγητού:
 - Δώστε βάση στο φαγητό που έχετε μπροστά σας, απολαύστε συνειδητά την κάθε διαφορετική γεύση (γλυκιά, ξινή), οσμή και υφή (τραγανό, κρεμώδες) του φαγητού σας
 - Προσπαθήστε να καταναλώνετε μικρότερες μπουκιές.
 - Τρώτε σιγά και μασάτε καλά το φαγητό σας. Δώστε χρόνο στον εγκέφαλο να αντιληφθεί τον κορεσμό.
 - Κάντε μικρές παύσεις ανάμεσα στις μπουκιές (ακουμπήστε τα μαχαιροπήρουνα στο πιάτο για λίγο) ή προσπαθήστε να τις μετράτε.



Μια νέα εποχή ξεκίνησε για την πόλη του Ζήνωνα

Εγκαινιάστηκαν το Δημοτικό Πάρκο Σαλίνα και το Κέντρο Δημιουργικής Ενασχόλησης στη Λάρνακα

Πραγματοποιήθηκε πρόσφατα με επιτυχία η τελετή εγκαινίων δύο σημαντικών έργων ορόσημων: του ανανεωμένου Δημοτικού Πάρκου Σαλίνα και του Κέντρου Δημιουργικής Ενασχόλησης, το οποίο στεγάζεται στην πρώην οικία του Αστυνομικού Διευθυντή.

Τα εγκαινία τέλεσε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, κ. Νίκος Χριστοδουλίδης, στην παρουσία μεταξύ άλλων των Υπουργών Εσωτερικών, Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων και Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, Δημάρχων, Βουλευτών, του Προέδρου του ΕΟΑ Λάρνακας, της ΕΤΑΠ Λάρνακας και Γενικό Διευθυντή του Λάρνακα 2030 και του Προέδρου του ΚΕΒΕ.

Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας κατά τον χαιρετισμό του ανέφερε «σήμερα, η πόλη της Λάρνακας κάνει ένα σταθερό βήμα προς μια πιο ποιοτική, πιο λειτουργική και πιο ανθρώπινη αστική καθημερινότητα. Διεκδικεί το ρόλο της ως μια πόλη που επενδύει στους ανθρώπους της, στην ταυτότητά της και στο μέλλον της».

Το ανανεωμένο Δημοτικό Πάρκο Σαλίνα, έκτασης 14.000 τετραγωνικών μέτρων, αποτελεί το νέο κόσμημα της πόλης, προσθέτοντας σημαντικά στο πράσινο κληροδότημα της Λάρνακας. Σε συνέχεια του Δημοτικού Κήπου, δημιουργεί τον μεγαλύτερο χώρο πρασίνου στην πόλη.

Το πάρκο συνδυάζει το πράσινο με τη σύγχρονη αρχιτεκτονική, την ψυχαγωγία, την άθληση και τη χαλάρωση, προσφέροντας έναν μοναδικό προορισμό για επισκέπτες όλων των ηλικιών. Περιλαμβάνει διαδρομές για πεζούς και ποδήλατα, τεχνητή λίμνη, παιδότοπο, αναψυκτήριο, καθώς και αμφιθέατρο για πολιτιστικές εκδηλώσεις. Με την φύτευση 220 νέων δέντρων και την αναβίωση του υπάρχοντος πρασίνου, το πάρκο προσφέρει ένα φυσικό καταφύγιο που ενισχύει σημαντικά την ποιότητα ζωής στην πόλη.

«Το Πάρκο Σαλίνα είναι ένας χώρος που συνδέει το παρελθόν με το μέλλον της πόλης. Ένας χώρος ο οποίος φιλοδοξούμε να γίνει σημείο συνάντησης για όλους τους δημότες και επισκέπτες μας», σημείωσε στο χαιρετισμό του ο Δήμαρχος Λάρνακας κ. Ανδρέας Βύρας.

Εντός του πάρκου βρίσκεται ένα ξεχωριστό κτήριο αποικιακής αρχιτεκτονικής, η πρώην οικία του Αστυνομικού Διευθυντή Λάρνακας, χρονολογούμενη από το 1926. «Η οικία αυτή απέκτησε ξανά ζωή μέσα από έργο αποκατάστασης, με στόχο τη δημιουργία σύγχρονου και πολυδιάστατου χώρου κοινωνικής προσφοράς», σημείωσε ο Δήμαρχος.

Η αξιοποίηση του κτηρίου από την Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου δημιουργεί το



Κέντρο Δημιουργικής Ενασχόλησης, που θα λειτουργεί ως χώρος υποστήριξης νέων και ευπαθών ομάδων, προσφέροντας ευκαιρίες κοινωνικής ένταξης, ενημέρωσης και αλληλεπίδρασης.

Στο χώρο θα φιλοξενείται το πρόγραμμα «Κυπριακό Δίκτυο Δικαιοσύνη για όλους», το οποίο παρέχει δωρεάν νομική καθοδήγηση και εκπροσώπηση σε άτομα που δεν καλύπτονται από τον περί Νομικής Αρωγής Νόμο.

Ο Πρόεδρος της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων, Δρ. Χρίστος Μηνάς, τόνισε «σε συνεννόηση με το Δήμαρχο Λάρνακας, προετοιμάζουμε το πρώτο παγκύπριο πρόγραμμα πρόληψης για την εξάρτηση από ηλεκτρονικά παιχνίδια και προβληματική χρήση διαδικτύου, το οποίο θα στεγαστεί εδώ».

Και τα δύο έργα – τόσο το Δημοτικό Πάρκο Σαλίνα, όσο και το Κέντρο Δημιουργικής Ενασχόλησης, υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021 – 2027», με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης και την υποστήριξη του Δήμου Λάρνακας.

Επιπλέον, στο Κέντρο Δημιουργικής Ενασχόλησης συστεγάζεται ο θεσμός του Κοινωνι-



κού Λειτουργού της Γειτονιάς, που φέρνει την κοινωνική φροντίδα πιο κοντά στον δημότη, ενισχύοντας την άμεση πρόσβαση σε στήριξη και συμβουλευτικές υπηρεσίες μέσα από την τακτική παρουσία και ενεργή δράση σε τοπικό επίπεδο. Το πρόγραμμα εντάσσεται στο έργο «Αναδιάρθρωση των Υπηρεσιών Κοινωνικής Ευημερίας» το οποίο υλοποιείται, επίσης, στο πλαίσιο του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021 – 2027», με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ο Δήμαρχος έκλεισε με το μήνυμα «η Λάρνακα δεν ονειρεύεται το μέλλον. Το χτίζει, το ζει, το μοιράζεται».

Ο Δήμος Λάρνακας εκφράζει θερμές ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν στην υλοποίηση αυτών των σημαντικών έργων, από αρχιτέκτονες και κατασκευαστές μέχρι δημότες και υπηρεσίες.

Η τελετή εγκαινίων ξεκίνησε με αγιασμό από τον Μητροπολίτη Κιτίου Νεκτάριο και ολοκληρώθηκε με συμβολική δεντροφύτευση από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και τον Δήμαρχο Λάρνακας, σηματοδοτώντας τη συλλογική δέσμευση για ένα βιώσιμο και ανθρώπινο αστικό περιβάλλον, καθώς και με περιήγηση στους χώρους και πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα.



Επίλυση συγκρούσεων με τα παιδιά μου

Γράφει ο **ΧΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Η διαχείριση των συγκρούσεων και η επίτευξη αποτελεσματικότερης επικοινωνίας με τα παιδιά, προβληματίζει και απασχολεί τους περισσότερους γονείς παιδιών διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών. Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να διαχειριστούν «κρίσεις» που παρουσιάζουν τα παιδιά τους αλλά και να γεφυρώσουν ενδεχόμενες ρήξεις που δημιουργούνται στη μεταξύ τους σχέση ώστε να διατηρήσουν μια καλή, ουσιαστική επαφή. Δεν είναι σπάνιο οι γονείς να αντιδρούν με φόβο, άγχος, απογοήτευση, υπερβολική αυστηρότητα όταν έχουν να αντιμετωπίσουν κάποια «δύσκολη» συμπεριφορά του παιδιού (πχ. επιθετικότητα) ή κάποια σύγκρουση μαζί του. Δυστυχώς, αυτό συνήθως οδηγεί σε καβγάδες, κλιμάκωση της σύγκρουσης ή συναισθηματική απομάκρυνση. Παιδιά σχολικής ηλικίας αρχίζουν να μπορούν να ρυθμίσουν τη συναισθηματική τους λειτουργία με έναν πιο ώριμο (βιολογικά) τρόπο. Ωστόσο, η στάση των γονέων είναι καθοριστική τόσο στη γεφύρωση των ρήξεων όσο και στην ανάπτυξη της ικανότητας του παιδιού να διαχειρίζεται συναισθήματα και να επιλύει συγκρούσεις.

Στη φάση της εφηβείας, οι συγκρούσεις και οι ρήξεις είναι ακόμα πιο αναμενόμενες και συχνά έχουν μεγάλη ένταση. Η εφηβεία, εξαιτίας των συναισθηματικών αλλά των ορμονικών μεταβολών που λαμβάνουν χώρα, είναι μια περίοδος παλινδρόμησης σε ότι αφορά στη ρύθμιση του συναισθήματος, και ως εκ τούτου αυξάνο-

νται οι εκρήξεις και οι τσακωμοί με τους γονείς. Οι αναπόφευκτες συγκρούσεις στη φάση της εφηβείας προσφέρουν μοναδικές ευκαιρίες να ενδυναμωθεί η σχέση γονιού-εφήβου, να αναπτυχθεί η ικανότητα του εφήβου να διαχειρίζεται συναισθήματα και να διαπραγματεύεται καθώς και να βρει μια ισορροπία ανάμεσα στην εξάρτηση και την αυτονομία.

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

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

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

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

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

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

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

Εξάλλου κάθε παιδί είναι διαφορετικό και μοναδικό.

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

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



Μια ξεχωριστή εμπειρία καφέ και απόλαυσης στη Λάρνακα

Στο μαγευτικό τοπίο της παραλίας Μακένζυ ακριβώς μπροστά στη θάλασσα, το South Coast Specialty Coffee προσφέρει μια ξεχωριστή εμπειρία καφέ. Εδώ, ο specialty καφές είναι στο επίκεντρο, προσεκτικά επιλεγμένος, καβουρδισμένος με γνώση και σερβιρισμένος με αγάπη για την ποιότητα.



Στους χώρους μας θα βρείτε επίσης άνετα σημεία για μελέτη ή επαγγελματικές συναντήσεις, καθώς και ειδικά διαμορφωμένο παιδότοπο για παιδιά.

Συνοδεύστε το ρόφημά σας με χειροποίητες κρέπες, βάφλες και παγωτά, όλα παρασκευασμένα στο κατάστημα, ενώ οι Dubai-style βάφλες και κρέπες αποτελούν τη νέα γευστική πρόταση που κλέβει τις εντυπώσεις.



📍 Παραλία Μακένζυ, 6028, Λάρνακα

📌 South Coast Specialty Coffee

📷 @southcoastspecialtycoffee

☎ 24 656647

🌐 southcoast.com.cy



Γράμματα στην Έθελ

Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Αγαπημένη μου,

Είναι Παρασκευή βράδυ, η ζέστη είναι αφόρητη και εγώ κάθομαι μέσα στο αμάξι μου έξω ακριβώς από την κεντρική είσοδο του σχολείου. Απόψε έχουμε την τελετή αποφοίτησης και σε πέντε λεπτά θα πρέπει να αναλάβω τα καθήκοντά μου. Βγαίνω από το αυτοκίνητο και κάθομαι στη θέση του συνοδηγού. Ανάβω ένα τσιγάρο και σκέφτομαι αν θα πάω στην τελετή με τα αθλητικά μου παπούτσια (που δεν ταιριάζουν και πολύ για να πω την αλήθεια με την ολόσωμη μωβ φόρμα μου) ή αν θα αλλάξω και θα φορέσω τα τακούνια μου. Διστάζω να φορέσω τα τακούνια. Με τα αθλητικά θα είμαι πιο άνετη σκέφτομαι. Με τα τακούνια θα πονέσω τα πόδια μου και η βραδιά περιλαμβάνει αρκετή ορθοστασία.

Ο κόσμος έχει ξεκινήσει να έρχεται. Μαθητές, γονείς, αδέρφια και συγγενείς. Πολλοί φέρνουν μαζί τους λουλούδια, ανθοδέσμες μικρές και μεγάλες, τα πρόσωπα όλων είναι χαμογελαστά και γενικά επικρατεί μια όμορφη ατμόσφαιρα. Η μελωδία της «Πολίτικης κουζίνας» γεμίζει τον χώρο. Είναι μια μουσική που σε συνεπαίρνει και πιστεύω πως ταιριάζει άψογα με τη βραδιά. Φέτος αποφασίσαμε το θέμα της τελετής να είναι τα πουλιά και όλη η εκδήλωση κτίστηκε πάνω στο συγκεκριμένο σκεπτικό. Η παρουσίαση, η διακόσμηση, τα αναμνηστικά διπλώματα που θα δοθούν στα παιδιά, όλα μα όλα, έχουν να κάνουν με τα πουλιά. Τα πουλιά που ετοιμάζονται να αφήσουν τη φωλιά τους και ελεύθερα πια να πετάξουν μακριά.

Προσπαθώ να φέρω στο μυαλό μου τη δική μου βραδιά αποφοίτησης από το Λύκειο. Θυμάμαι ότι η τελετή είχε λάβει χώρα στα προπύλαια του σχολείου μου. Φορούσα τη στολή μου και ήμουν χαρούμενη. Δεν θυμάμαι να υπήρχε τότε κάποιο θέμα όπως για

παράδειγμα πουλιά, καράβια, χαρταετοί ή πυξίδες. Δεν υπήρχαν βιντεοπροβολείς πάνω στους οποίους προβάλλονταν στιγμές από τα μαθητικά μας χρόνια. Δεν μπορώ να θυμηθώ καν αν υπήρχαν λουλούδια στον χώρο ή αν οι γονείς μου μου είχαν φέρει κάποια ανθοδέσμη. Σήμερα βλέπεις, τα πάντα έχουν αλλάξει.

Θυμάμαι όμως πολύ καλά πόσο πολύ ανυπομονούσα να τελειώσω το σχολείο. Ανυπομονούσα να σπουδάσω, να μεγαλώσω, να γυρίσω τον κόσμο, να παντρευτώ, να κάνω οικογένεια. Είχα αμέτρητες αποσκευές γεμάτες μόνο με όνειρα! Και εκείνη τη βραδιά ήταν σαν μου κάρφωναν στην πλάτη δυο φτερά! Αχ Έθελ, πόσο όμορφη είναι εκείνη η βραδιά της αποφοίτησης! Γεμάτη με ελπίδες, με όνειρα. Αχ πόσα όνειρα... Και αυτό είναι το μόνο που δεν έχει αλλάξει. Αυτές οι ελπίδες και τα όνειρα των τελειοφοίτων είναι η γέφυρα ανάμεσα στο χθες και στο σήμερα.

Συνεχίζω για λίγο ακόμα να παρατηρώ από το αμάξι μου τα παιδιά που καταφθάνουν στο σχολείο. Όμορφα και περιποιημένα, με μια λάμψη στα μάτια και στα πρόσωπά τους. Απόψε είναι η βραδιά τους. Ένας μεγάλος κύκλος θα κλείσει και ένας μεγαλύτερος ετοιμάζεται να ανοίξει. Αισθάνομαι μια συγκίνηση να με κατακλύζει.

Βγάζω με αποφασιστικότητα τα αθλητικά μου παπούτσια και φοράω τα τακούνια μου. Σβήνω το τσιγάρο μου. Δεν πειράζει αν θα με πονέσουν τα πόδια μου από τα παπούτσια. Απόψε η βραδιά είναι μαγική. Απόψε παρελαύνουν τα όνειρα των παιδιών. Απόψε τα πουλιά αφήνουν πίσω τη φωλιά, για να δουν τη γη από ψηλά.

Βγαίνω από το αμάξι μου. Χαμογελώ. Τα μάτια μου και το πρόσωπό μου λάμπουν. Γίνομαι ξανά παιδί. Ας μου καρφώσει κάποιος στην πλάτη δυο φτερά...

**Σε φιλώ
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.*



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

Λarnaka
2030

EUROPEAN CAPITAL OF CULTURE
CANDIDATE CITY

larnaka2030.eu



Άστρα να πάνε

Με την **ΑΣΤΕΡΩ ΟΥΡΑΝΟΚΑΤΕΒΑΤΟΥ**



ΚΡΙΟΣ

Άλλοι κλείουν ραντεβού με την ιστορία, άλλοι με το ταίρι τους, εσύ, με τους γιατρούς! Κάτι αλλεργίες, κάτι πονάκια στη μέση, κάτι λοιμώξεις....δεν σε αφήνουν να αράξεις ανέμελα με το φραπεδάκι σου στα κρεβατάκια του Δήμου αγναντεύοντας τη θάλασσα. Περστικά!



ΤΑΥΡΟΣ

Αυτή η επιμονή σου να έχει ο περίγυρος σου όλη τη προσοχή του πάνω σου είναι απαράδεκτη. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι απασχολημένοι με τα δικά τους θέματα, εν τους έπιασε ο πόνος μόνο για σένα. Σοβαρεύτου...και μακριά από παράλογες εξάρσεις.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Καρτεράς τις διακοπές σου να χαλαρώσεις, αλλά στο πίσω μέρος του μυαλού σου είναι μια υπόθεση που σε βασανίζει. Μην το αναβάλλεις άλλο, δύσκολη η συζήτηση αλλά αναπόφευκτη. Αντιμέτωπος το ζήτημα με ειλικρίνεια, χωρίς συναισθηματικά κλαψουρίσματα.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Κάπου σε χάνεις, κάπου σε βρίσκεις... ρομαντικές φαντασιώσεις! Έλα που σε εμποδίζουν να συγκεντρωθείς στην καθημερινότητα σου και να λειτουργήσεις σωστά. Ή θα αποκαλύψεις τα αισθήματα σου στο πρόσωπο ή θα συνεχίσεις να είσαι ένα «φαντασμένο» Καρκινάκι!



ΛΕΩΝ

Σαν κυματοθραύστης έχεις καταντήσει, δέχεσαι την «τρικυμία» του καθενός αλλά αυτό σε γεμίζει με άγχος χωρίς εσύ να έχεις καμία ανάμειξη στις «τρικυμισμένες» υποθέσεις. Έννοια δεν σου έχω όμως, τζιζμέ που εννά χρειαστείς σωσίβιο να ξεφύγεις, εννά φέρεις το νου σου.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Ήντα χαπάρκα;...όταν είχες την ευκαιρία ν' αποκαλύψεις την αλήθεια εσύ προτίμησες να καλύψεις τον αίτιο. Τώρα, να περιμένεις τζιζι την καταιγίδα κατακαλότziρα, στους 39 υπό σκιάν! Άσε που θα το μετανιώσεις αργότερα και θα τα έχεις με τον εαυτό σου.



ΖΥΓΟΣ

Κράτα τζιζι λiον το στόμα σου κλειστό!... δεν χρειάζεται να λέγονται όλα, ειδικά στο συγκεκριμένο άτομο που πάσχει από «οξεία κουτσομπολίτιδα». Πρόσεχε σε ποιους ανοίγεις, αμετανόητα επιπόλαιοι Ζυγί μου.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Είσαι σε εγρήγορση και επιδιώκεις συνεχώς την επίτευξη των στόχων σου με κάθε κόστος...πνάσε μανά μου, τέτοιοι ρυθμοί με θερμοκρασίες στο κατακόκκινο δεν συμβαδίζουν. Πήγαινε στις διακοπούλες σου, ξεκουράσου, βαλε τη φθινοπωρινή σου διάθεση τζιζι τότε μανικόθου.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Αυτή την περίοδο θα προλάβεις τις εξελίξεις, δεν θα σε πιάσουν αχάπαρο Τοξάκι μου...αλλά άμα εξηγηθείς από την αρχή, τότε όλα καλά. Κάποια μικροπροβλήματα θα τ'αντιμετωπίσεις με το σπαθί σου ή μάλλον με το τόξο σου;...εεε ότι σε βολεύει για τη περίπτωση.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Τι θα γίνει μαζί σου;...ο τραπεζικός σου λογαριασμός παρακαλεί γονυπετής για έλεος! Κακομαθαίνεις τον εαυτό σου και μερικές φορές οι σπατάλες είναι αχρείαστες. Ξεκνάς φαίνεται ότι απογειώνεσαι για διακοπές κι'εκεί θα έχεις κι'άλλα έξοδα. Μαζεύτου!



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Θα βρεθείς με καλούς φίλους, θα πιεις τα παγωμένα σου κοκτέιλ on the rocks, και όλως παραδόξως, θα θυμηθείτε και μια παλιά ευκαιρία που είχατε για συνεργασία. Θα χωριστείτε αλλά στο δαιμόνιο σου μυαλό θα αιωρείται η συζήτηση αυτή. Λες;... από φίλοι να γίνεται τζιζι συνεργάτες; Χμμ...



ΙΧΘΕΙΣ

Έτα πασαάλε! Οικονομικά και συναισθηματικά σου ζητούν ξεκαθάρισμα. Ένα παλιό ερωτικό θέμα επιστρέφει, αφέσου στο ένστικτο σου...όπως θα αφηνόσουν να σε πάρει το κύμα, ξάπλα στο κρεβατάκι θαλάσσης. Όσο για τα οικονομικά σου...άστα να τα πάρει το κύμα!...προς το παρόν, λόγο διακοπών!

Canterbury Christ Church University

Degrees in Cyprus



Programmes

UK University franchise degrees | Approved by DIPAE.

Canterbury Christ Church University Courses*

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

Alexander College Courses

- BSc Computer Science with Gaming Development (4 years)
- Bachelor of Design with specialisation in Fashion, Graphics, Interior or Photography (4 years)
- MBA with specialisation in Innovation & Entrepreneurship, Leadership Management, Public Procurement or Digital Marketing (18 Months)

*CCCU courses are available for study at both Lamaca and Paphos Campuses

Lamaca and Paphos



**ALEXANDER
COLLEGE**
CYPRUS

IN PARTNERSHIP WITH

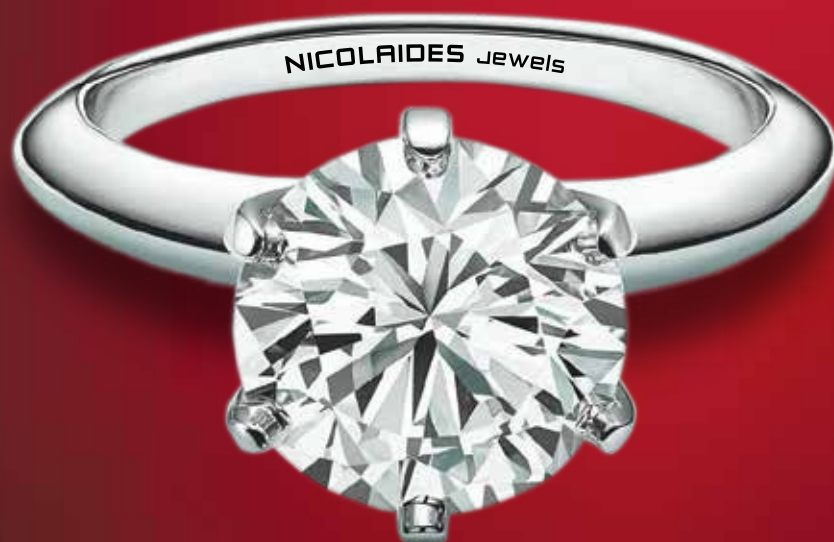


**Canterbury
Christ Church
University**

Contact Alexander College

☎ 70002592 • www.alexander.ac.cy •    

#creatingwinners



N
NICOLAIDES
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

