



FREE PRESS

The €5.50

Meal DEAL



Cheeseburger
Chicken Burger
Reg. Fries
Reg. Soft Drink



Τίτλος Έργου: "Detachment", Ελαιογραφία σε καμβά.
Καλλιτέχνης: **Μελίνα Σκορδέλλη**

Η Μελίνα Σκορδέλλη μεγάλωσε και ζει στη Λάρνακα. Εργάζεται στον τομέα του μάρκετινγκ ενώ παράλληλα ασχολείται με την ζωγραφική. Κατά τη διάρκεια των σπουδών της παρακολούθησε Τέχνη και Σχέδιο ως μάθημα επιλογής και στη συνέχεια μαθήτευσε δίπλα σε μεγάλους Κύπριους καλλιτέχνες. Έχει εκθέσει έργα της σε ομαδικές εκθέσεις στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ελλάδα και την Κύπρο. Το 2021 συμμετείχε στην 2η Biennale Λάρνακας και το 2022 παρουσίασε την πρώτη της ατομική έκθεση. Το έργο «Detachment» είναι μέρος της νέας σειράς που ετοιμάζει με τίτλο "Throwback".

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.melinascordelli.com και στο Instagram: [melinascordelli_art](https://www.instagram.com/melinascordelli_art)

ΘΕΜΑΤΑ



**ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ
Ο ΚΥΠΡΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ
ΠΟΥ ΕΝΩΝΕΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ
ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΟΔΑ**

8

**ΤΟ ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΟ
«ΚΑΙΕΙ» ΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ!**

10

**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ
ΝΕΑ ΨΗΦΙΑΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ**

22

**ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

26

**ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ!**



**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** 📠 | **97 698341**

✉ | Rafaellamouchli.agency@gmail.com

🌐 | rafaellaemploymentagency.cy



Σφραγίδα μας 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: lavoic.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

Η πρώτη μου φωτογραφική

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Με νοσταλγία θυμάμαι την πρώτη μου φωτογραφική μηχανή.

Απλή, χωρίς τεχνολογίες, κι όμως για μένα ήταν ένας μικρός θησαυρός.

Αναλογική με φιλμ, χωρίς οθόνη και άμεσο αποτέλεσμα.

Με αυτή τραβήξα πρόσωπα αγαπημένα, χαμόγελα φίλων, γιορτές γεμάτες ζωή, λουλούδια, ζώα τοπία, στιγμές που δεν επαναλαμβάνονται. Δεν ήταν όλες τελειες μα όλες κουβαλούσαν τη δική τους αλήθεια.

Κάθε λήψη είχε τη δική της ιστορία.

Δεν υπήρχε βιασύνη ούτε άπειρες δοκιμές. Ένα κλικ και μετά η γλυκιά αγωνία, μέχρι να εμφανιστούν οι εικόνες. Εκείνη η προσμονή είχε μία γοητεία που τώρα δεν υπάρχει.

Η φωτογραφία στις μέρες μας, με τα κινητά και τις σύγχρονες κάμερες, έγινε γρήγορη και άμεση όμως μαζί με την ταχύτητα χάθηκε και η αξία της αναμονής, η μαγεία που έκρυβε η παλιά μου φωτογραφική.

Σήμερα η παλιά εκείνη μηχανή ξεκουράζεται σε ένα συρτάρι. Δεν την χρησιμοποιώ πια, αλλά τη φυλάω σαν πολύτιμο ενθύμιο. Δεν ήταν απλώς μια συσκευή, ήταν το έργαλείο που μου χάριζε τη δύναμη να σταματώ για λίγο τον χρόνο.

Γιατί η φωτογραφική μου δεν αποτύπωνε απλώς εικόνες, αποτύπωνε συναισθήματα, στιγμές και αναμνήσεις που παραμένουν ζωντανές, ακόμη κι όταν οι φωτογραφίες ξεθωριάζουν.



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



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

Ψωνίστε **#otikalitero**
μέσω της εφαρμογής
Wolt



www.metro.com.cy



Οι Τρούλλοι του Αγίου Λαζάρου

Γράφει ο **ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ**

Στο πολύ σημαντικό συγγραφικό έργο του Νεοκλή Γ. Κυριαζή βρίσκουμε πληροφορίες που απαντούν στα συχνά ερωτήματα που κάνουμε ή ακούμε σχετικά με την ιστορία. Για παράδειγμα, στις «ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ, Η πόλις της Λάρνακος υπό το φως Ιστορικών εγγράφων», (1929), διαβάζουμε στο κεφάλαιο για τον ναό του Αγίου Λαζάρου.

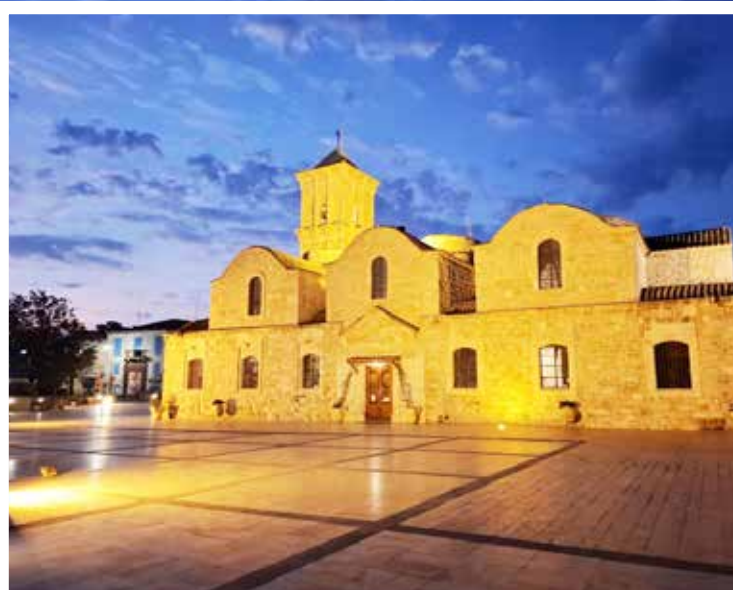
«Οι θόλοι, οι οποίοι εστηρίζοντο επί γείσων, κατερρίφθησαν υπό των Τούρκων κατά το έτος 1828.

Τρεις φέρονται οι λόγοι δια την κατάρριψιν τούτων.

Α. Κατά τον Χ.Ι. Παπαϊωάννου (Ο Άγιος Λάζαρος σελ.30) κατεκρημνίσθησαν το 1750 επί Μακαρίου, διότι το κτίριον εκινδύνευεν εκ του βάρους των θόλων. Εις τον αυτόν λόγον αποδίδει και την ύπαρξιν της προς Ν. στοάς. Μετά ένα όμως αιώνα ανεγείρετο το κωδωνοστάσιον, χωρίς φόβον βλάβης της εκκλησίας κατά τους μαστόρους, ως απέδειξεν και του χρόνου η πάροδος.

Β. Μέχρι το 1857 ο ναός εστερείτο κωδωνοστασίου. Κατά σωζομένην παράδοσιν, σημαίνων τούρκος εισπλέων προ του έτους τούτου εις τον λιμένα Λάρνακος εκλαβών του θόλους τούτους ως ανήκοντας εις τουρκικόν τέμενος προσηυχήθη, κατιδών όμως την πλάνην του διέταξε την κατεδάφισιν των θόλων.

Γ. Κατά τον C. Enlart, αγνοούμεν πόθεν αντλούντα τούτο, κατερρίφθησαν το 1828. Σώζεται η παράδοσις ότι πλούσιοι οικογένειαι της Λάρνακος έκαμαν τάξιμον να ανεγείρωσι δι'εξόδων των τους θόλους. Το τάξιμον βέβαια δεν θα εγίνετο αν οι θόλοι κατερρίφθησαν οικειοθελώς και χάριν του Ναού. Ευλογώτερον φαίνεται το τάξιμον δια την κατεδάφισιν των θόλων υπό των Τούρκων δι'αντεκδίκησιν δια την ελληνικήν επανάστασιν, είτε και διότι εκ τούτων ηπατήθη ο σημαίνων τούρκος.»



ΥΠΕΡΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ



Στις 3 Σεπτεμβρίου 2025, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η ετήσια εθελοντική αιμοδοσία της Εταιρείας μας, αφιερωμένη στη μνήμη του εκλεκτού μας συνεργάτη, Μίνου Νικολάου.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο της στρατηγικής Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης που ακολουθούμε με συνέπεια, επιδιώκοντας να συμβάλλουμε έμπρακτα στην ενίσχυση του κοινωνικού συνόλου.

Η αιμοδοσία αποτελεί μια κορυφαία πράξη αλληλεγγύης και ανθρωπιάς, καθώς με λίγα λεπτά από τον χρόνο μας μπορούμε να χαρίσουμε ζωή σε συνανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Για τον λόγο αυτό, αισθανόμαστε ιδιαίτερη ικανοποίηση που οι συνεργάτες και το προσωπικό μας ανταποκρίνονται με συνέπεια κάθε χρόνο στο κάλεσμά μας, επιβεβαιώνοντας τις αξίες της συλλογικότητας, της ευαισθησίας και της κοινωνικής προσφοράς που πρεσβεύει η Εταιρεία μας.

Με τη συμμετοχή και τη στήριξη όλων, συνεχίζουμε την προσπάθειά μας να διατηρούμε ζωντανή αυτή την πρωτοβουλία, τιμώντας τη μνήμη του Μίνου Νικολάου και ενδυναμώνοντας τον ρόλο της Εταιρείας μας ως ενεργού κοινωνικού εταίρου.





Στεγάστε τα όνειρα των παιδιών μας!

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

Σε συνέχεια προηγούμενων δημοσιεύσεων από αυτή τη στήλη (L.A. Voice), νέα επιστημονική έρευνα που διεξήχθη στη Νέα Υόρκη, με επικεφαλής τον Καθηγητή Επικοινωνίας & Πολιτικού Μάρκετινγκ Δρα Νίκο Αντωνιάδη, εξέτασε προβλήματα που απασχολούν τη νέα γενιά. Παράλληλα, η έρευνα μελέτησε ποιο/α από αυτά τα προβλήματα οδηγούν τους νέους στην κάλπη, όταν φυσικά εξευρεθεί η λύση των προβλημάτων τους από τους πολιτικούς (όπως κυβέρνηση, κόμματα, βουλευτές).

Ο Δρ. Νίκος Αντωνιάδης εξέτασε τα εξής προβλήματα που απασχολούν τους νέους μας:

1. Στεγαστικό
2. Μεταφορικό
3. Επαγγελματική Σταδιοδρομία
4. Υγεία

Επίσης, η έρευνα ανέλυσε στοιχεία της τάσης των νέων προς την κάλπη, όπως:

1. Ψηφίζοντας, ακούγεται η φωνή μου.
2. Ψηφίζοντας, κάνω γνωστές τις αξίες και τις ανάγκες μου.

3. Ψηφίζοντας, ενδυναμώνω τη Δημοκρατία.

Με τη μέθοδο ανάλυσης Regression (συσχέτισης), η μελέτη διασταύρωσε τη σχέση των πιο πάνω παραγόντων. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν διαδικτυακά από τη Νέα Υόρκη, με δείγμα 152 νέων (92 γυναίκες, 48 άντρες και 2 Χ). Σύμφωνα με τα ευρήματα, εκείνο που «καίει» τη νέα γενιά είναι το στεγαστικό. Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα, το στεγαστικό αποτελεί καίριο πρόβλημα για τη νέα γενιά, όχι μόνο στην Κύπρο αλλά και σε όλο τον κόσμο, ακόμη και σε υπερδυνάμεις όπως οι ΗΠΑ. Αυτό καταγράφεται έντονα στα πιο κάτω δεδομένα (ΗΠΑ), τα οποία στέλνουν δυνατό μήνυμα SOS σε όλο τον κόσμο και στον κάθε υγιή σκεπτόμενο πολίτη (και πολιτικό):

- Το 70% δηλώνει ότι οι νέοι σήμερα δυσκολεύονται πολύ περισσότερο να αγοράσουν σπίτι, σε σχέση με τη γενιά των γονιών τους.
- Έντεκα (11) εκατομμύρια νοικοκυριά με χαμηλό εισόδημα ξοδεύουν τουλάχιστον το 1/2 του εισοδήματός τους σε στέγαση, με αποτέλεσμα να θέτουν σε κίνδυνο τη

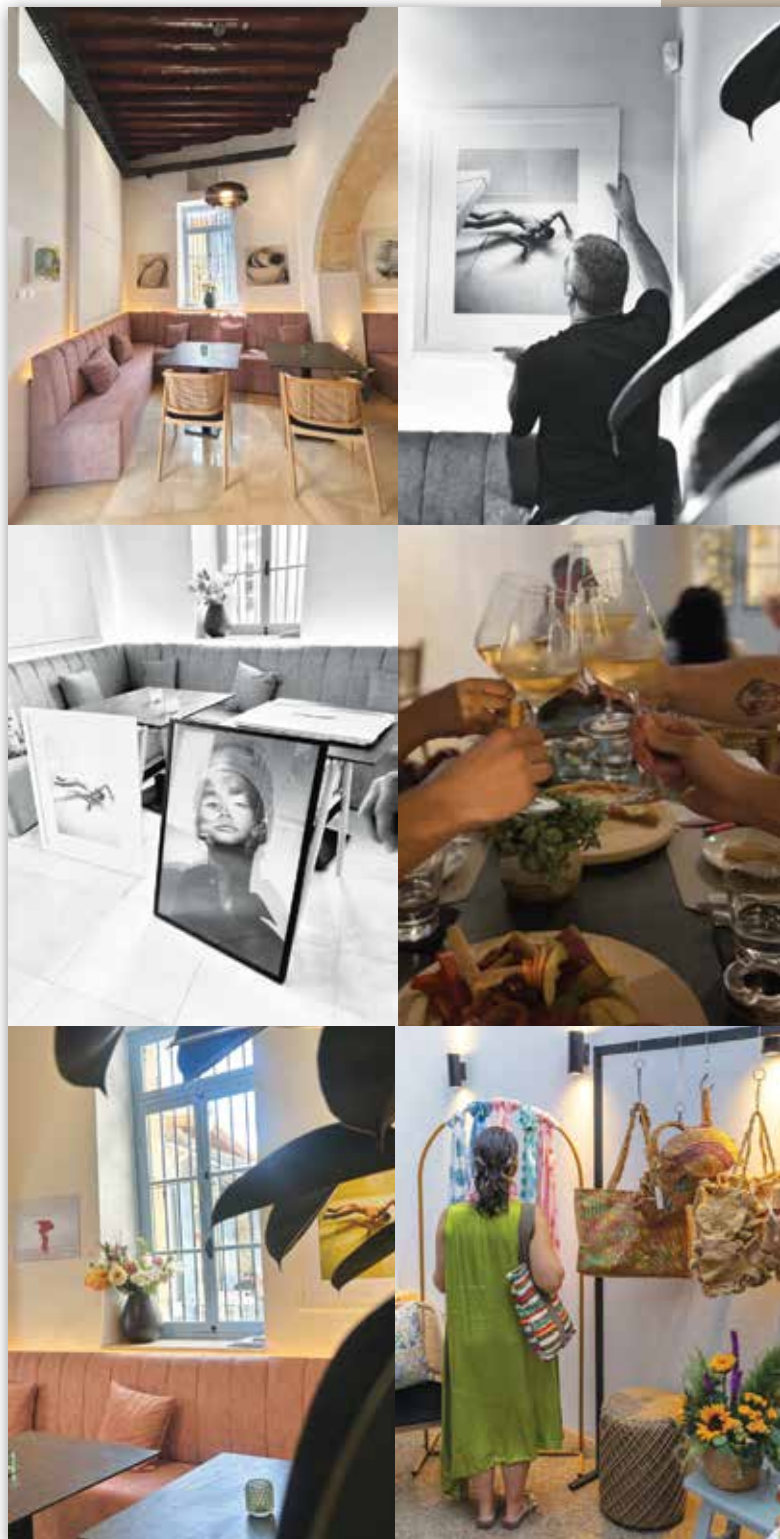
σταθερότητα στέγασης και να αυξάνουν το ρίσκο να μείνουν άστεγοι.

- Υπάρχει έλλειψη 7.3 εκατομμυρίων οικονομικά προσιτών και διαθέσιμων ενοικιαζόμενων κατοικιών για ενοικιαστές με εξαιρετικά χαμηλά εισοδήματα (ΗΠΑ).

Αναμφίβολα, η Πολιτεία και το κάθε δημόσιο οργανωμένο σύνολο ή άτομο οφείλει να κατανοήσει την επικινδυνότητα αυτού του φαινομένου. Ένα φαινόμενο, που η λύση του οδηγεί τη νέα γενιά στην κάλπη! Ειδικά σε μικρότερες χώρες, όπως η Κύπρος, κάτι τέτοιο είναι ευκολότερο να αντιμετωπιστεί. Η οικονομικά προσιτή στέγαση επηρεάζει σημαντικά την ευημερία των παιδιών μας. Η αστάθεια αυτή μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική και ψυχική τους υγεία, την ακαδημαϊκή τους επίδοση και την κοινωνική τους ανάπτυξη, με κίνδυνο τα οδηγηθούν σε ανεπιθύμητα μονοπάτια. Το μήνυμα προς όλο τον πολιτικό κόσμο είναι ξεκάθαρο: Να εργαστούν σκληρά, μέρα και νύκτα, για να στεγάσουν τα όνειρα των παιδιών μας!

*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.



St-Art cafe ένα ξεκίνημα με την υπογραφή της τέχνης.

Στο St-Art cafe η τέχνη έχει πάντα πρωταγωνιστικό ρόλο: εναλλασσόμενα εκθέματα, καλλιτεχνικές εμπειρίες και χώροι που μεταμορφώνονται σε δημιουργικό καμβά. Η κάθε επίσκεψη γίνεται έμπνευση και η έμπνευση δημιουργία.

Το St-Art cafe άνοιξε τις πόρτες του στο κέντρο της Λάρνακας προσφέροντας ένα φιλόξενο περιβάλλον όπου η αυθεντικότητα το φως και η τέχνη συναντώνται. Εδώ κάθε στιγμή μπορεί να γίνει πηγή έμπνευσης.

Απολαύστε εκλεκτό καφέ, πλούσιο brunch, φρέσκες σαλάτες και το βράδυ, ποιοτικά platters, επιλεγμένα ποτά και χειροποίητα γλυκά. Παράλληλα ανακαλύψτε μοναδικές καλλιτεχνικές εμπειρίες σε ένα χώρο που εξελίσσεται και μεταμορφώνεται συνεχώς.

Το St-Art café στεγάζεται σε ένα εντυπωσιακά ανακαινισμένο διατηρητέο κτήριο το Αρχοντικό του Νίκου Λυσιώτη χρονολογούμενο από το 1880.

Σήμερα φιλοξενεί μια σύγχρονη πλατφόρμα για νέους και καταξιωμένους καλλιτέχνες δημιουργώντας ένα δυναμικό τόπο έκφρασης, διαλόγου και έμπνευσης για το κοινό.

Σας προσκαλούμε να γίνετε μέρος της νέας δημιουργικής γωνιάς της πόλης.

24 342113

Νικολάου Λανίτη 7Α, 6022 - Λάρνακα
info@st-artcafe.com

Στείλτε μας
την καλλιτεχνική σας πρόταση
antonis@st-artcafe.com

www.st-artcafe.com





Η Λάρνακα είναι η πιο συμπαγής πόλη της Κύπρου. Στο ιστορικό της κέντρο, μέσα σε λίγα μόλις λεπτά με τα πόδια, ο επισκέπτης μπορεί να ανακαλύψει αρχαιολογικούς χώρους, μουσεία, πινακοθήκες, παραδοσιακές γειτονιές και τον παραλιακό πεζόδρομο. Τώρα, η εμπειρία αυτή εμπλουτίζεται με την καινοτόμο ψηφιακή πλατφόρμα Larnaka Cultural Walk 360°, που λειτουργεί ως προσωπικός «ψηφιακός ξεναγός».

Ο Πολιτιστικός Περίπατος Λάρνακας (Larnaka Cultural Walk) σχεδιάστηκε πριν από δεκατέσσερα χρόνια από την Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Περιφέρειας Λάρνακας (ΕΤΑΠ), με τη στήριξη του Υφυπουργείου Τουρισμού και τη συνεργασία του Δήμου Λάρνακας. Πρόσφατα η διαδρομή ανανεώθηκε με σύγχρονες πινακίδες στα χρώματα της τουριστικής ταυτότητας της Λάρνακας, οι οποίες φέρουν QR codes που οδηγούν απευθείας στην πλατφόρμα (<https://virtuallarnakaregion.com/cwalk/>). Εκεί, ο επισκέπτης μπορεί να ανακαλύψει φωτογραφίες 360°, βίντεο, ιστορικές πληροφορίες, αλλά και συνδέσεις με άλλες ψηφιακές εμπειρίες, όπως τα Ομιλούντα Αγάλματα (Larnaka Storytelling Statues) και τα Ψηφιακά Μουσεία (Larnaka Virtual Museums).

Η πλατφόρμα καλύπτει περισσότερα από 35 σημεία ενδιαφέροντος: έξι μουσεία, δύο πινακοθήκες, πάνω από δεκαπέντε ιστορικά μνημεία, γραφικά σοκάκια, εργαστήρια τέχνης και φυσικά τοπία. Και μόνο η πληθώρα των σημείων ενδιαφέροντος μαρτυρά πόσα πολλά έχει να προσφέρει η Λάρνακα.

Το εργαλείο αυτό είναι ιδανικό τόσο για τον σχεδιασμό της επίσκεψης όσο και για χρήση κατά τη διάρκεια της περιήγησης, αφού παρέχει όλα τα απαραίτητα στοιχεία στο κινητό. Σημαντικό είναι ότι η ψηφιακή ξενάγηση δεν αντικαθιστά τον περίπατο αλλά τον ενισχύει. Η ζωντανή εμπειρία, οι ήχοι, και η ατμόσφαιρα της Λάρνακας δεν μπορούν να μεταφερθούν σε οθόνη. Ωστόσο, η τεχνολογία επιτρέπει στον επισκέπτη να εμβαθύνει στην ιστορία, να ανακαλύψει κρυμμένα σημεία και να σχεδιάσει μια διαδρομή προσαρμοσμένη στα ενδιαφέροντά του.

Ο περίπατος χωρίζεται σε τρεις θεματικές ενότητες: α) Παραλιακό Μέτωπο & Κέντρο πόλης, β) Αρχαιολογία & Μουσεία και γ) Πολιτισμός & Φύση.

Για όσους προτιμούν την παραδοσιακή ξενάγηση, η δωρεάν περιήγηση κάθε Τετάρτη στις 10.00 π.μ. συνεχίζει να προσφέρεται ολόχρονα με τη συνοδεία αδειούχων τοπικών ξεναγών, που εμπλουτίζουν την εμπειρία με γνώσεις και ιστορίες.

Η Λάρνακα αποδεικνύει για ακόμη μια φορά ότι ο εκσυγχρονισμός μπορεί να συνδυαστεί με τον σεβασμό στην πολιτιστική κληρονομιά. Η πόλη παραμένει αυθεντική και ζωντανή, ενώ η τεχνολογία λειτουργεί ως πολύτιμος σύμμαχος για να αναδειχθούν οι ιστορίες και οι κρυμμένες γωνιές της.



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ 360°



Powering the future together

Join the largest EV charging network in Cyprus!

www.pcharge.com.cy

Download the app



ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ

"Η μόδα συνδιάζει όλα όσα αγαπώ"

Ο Μιχάλης Παντελίδης είναι Κύπριος σχεδιαστής μόδας και υφασμάτων. Σπούδασε Fashion Textiles στο University of the West of England στο Ηνωμένο Βασίλειο και πραγματοποίησε πρόγραμμα ανταλλαγής στο Χονγκ Κονγκ. Έκανε πρακτική στο Άμστερνταμ με σχεδιαστές υψηλής ραπτικής και εργάστηκε στην Ιταλία στον τομέα της χειροποίητης κεντητικής για διεθνείς οίκους.

Έχει παρουσιάσει έργα του σε εκθέσεις στην Κύπρο, στο Λονδίνο και στη Ρώμη, με συνεργασίες που συνδυάζουν τη μόδα με την τέχνη και την πολιτιστική κληρονομιά. Το 2024 και το 2025 ήταν υποψήφιος στα CYDIA Awards για το «Movement for Change Award» και το «Culture and Arts Award» αντίστοιχα, ενώ ως φοιτητής είχε διακριθεί με υποψηφιότητες στο Graduate Fashion Week του Λονδίνου για το Fashion Innovation Award και το Considered Fashion Award.

Μέσα από τη δουλειά του, συνδέει την τέχνη, τη βιωσιμότητα και την κυπριακή ταυτότητα, δημιουργώντας κομμάτια που αφηγούνται ιστορίες και ταξιδεύουν σε διεθνές κοινό.



Συνέντευξη στην ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

Με τη ματιά στραμμένη στον άνθρωπο και τις ιστορίες του τόπου του, ο Μιχάλης Παντελίδης ανήκει στη νέα γενιά των δημιουργών που βλέπουν τη μόδα ως κάτι πολύ περισσότερο από μία τάση ή μια απλή αισθητική αναζήτηση.

Ο Κύπριος σχεδιαστής με σπουδές στη Μεγάλη Βρετανία και συνεργασίες που τον οδήγησαν στην Ευρώπη και Ασία, υφαίνει σε κάθε του συλλογή στοιχεία πολιτιστικής κληρονομιάς, προσωπικής μνήμης και καλλιτεχνικής ταυτότητας.

Για εκείνον η μόδα δεν είναι απλώς ένδυση είναι ένας ζωντανός διάλογος ανάμεσα στην παράδοση και τη σύγχρονη δημιουργία, ένας τρόπος να αφηγηθεί ιστορίες που ταξιδεύουν πέρα από τα σύνορα της Κύπρου.

Μαζί του είχαμε μία ενδιαφέρουσα συνομιλία όπου μας μίλησε για τη διαδρομή του, τις πηγές έμπνευσης του και το όραμα του για το πως η μόδα μπορεί να λειτουργήσει ως φορέας πολιτισμού και μνήμης.

Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τη μόδα και το design;

Από παιδί είχα ενδιαφέρον για τις τέχνες. Η γιαγιά μου χρησιμοποιούσε ραπτομηχανή στο σπίτι και αυτό ήταν από τις πρώτες εικόνες

που με έκαναν να αγαπήσω τα υφάσματα. Μου άρεσε επίσης να ντύνω τους φίλους μου και να πειραματίζομαι με την εμφάνισή τους. Παράλληλα, πάντα με τράβαγε η τέχνη, η φωτογραφία και η μόδα. Όταν άρχισα να ταξιδεύω και να επισκέπτομαι διεθνείς εκθέσεις και καταστήματα μόδας, όπως στην έκθεση του Jean Paul Gaultier το 2015, κατάλαβα πόσο με ενδιέφερε πραγματικά αυτός ο χώρος. Εκεί συνειδητοποίησα ότι η μόδα συνδιάζει όλα όσα αγαπώ – εικόνες, χρώματα, σχέδια και το πώς μπορείς να αφηγηθείς μια ιστορία μέσα από ένα ρούχο ή ένα αξεσουάρ.

Ποιες είναι οι βασικές πηγές έμπνευσης σας όταν δημιουργείτε;

Εμπνέομαι από τη ζωή γύρω μου – από τον πατέρα μου που μαζεύει ρόδια, από μια παλιά πόρτα, από τους ανθρώπους, από ένα μουσείο. Με εμπνέει επίσης πολύ η θάλασσα και ο βυθός της. Η πρώτη μου συλλογή ξεκίνησε από μια διαφορετική αφορμή: τα σκουπίδια. Φωτογράφισα εικόνες από χώρους με απορρίμματα και μέσα από αυτές δημιούργησα τα πρώτα μου έργα.

Πώς επιλέγετε τα υλικά που χρησιμοποιείτε στις δημιουργίες σας; Έχει σημασία για

εσάς να είναι φιλικά προς το περιβάλλον;

Δουλεύω με μετάξι που παράγεται τοπικά στο Σουφλί, στην Ελλάδα, και με ανακυκλωμένο πολυεστέρα από την Ολλανδία. Είναι πολύ σημαντικό για μένα να υπάρχει διαφάνεια σχετικά με την προέλευση, την παραγωγή και την ποιότητα των υλικών που χρησιμοποιώ. Με νοιάζει ιδιαίτερα το αποτύπωμα που αφήνει η δουλειά μου στο περιβάλλον και προσπαθώ οι επιλογές μου να μειώνουν όσο γίνεται τις επιπτώσεις. Θέλω όποιος αγοράζει ένα κομμάτι να ξέρει την ιστορία του και να νιώθει ότι έγινε με σεβασμό τόσο στον άνθρωπο όσο και στη φύση.

Τι σας έκανε να επιλέξετε τη Λάρνακα και το Μουσείο Πιερρίδη για το project "Reformation", παρόλο που είστε από άλλη πόλη;

Πάντα μου άρεσε η Λάρνακα γιατί έχει μια αυθεντικότητα που δύσκολα τη βρίσκεις σε άλλες πόλεις. Μου άρεσε ο τρόπος που οι ντόπιοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, υπάρχει μια αίσθηση πραγματικότητας και ζεστασιάς. Το Μουσείο Πιερρίδη το επισκεπτόμουν χρόνια και με τον καιρό ανέπτυξα βαθύ σεβασμό για τη συλλογή του, που είναι γεμάτη έμπνευση. Ήταν δύσκολο να περιορίσω την επιλογή μόνο σε εννιά

φουλάρια, γιατί το υλικό είναι ανεξάντλητο. Η συνεργασία με το μουσείο ήταν εξαιρετική – ο κύριος Πήτερ, διευθυντής του μουσείου, ήταν πολύ υποστηρικτικός και ενθαρρυντικός, όπως και η Κατερίνα και η Μαριλένα που βοήθησαν σε κάθε στάδιο.

Σε πόσες χώρες έχουν ταξιδέψει τα μαντήλια σας και πώς νιώθετε βλέποντας τη δουλειά σας να φτάνει σε διεθνές κοινό;

Τα μαντήλια μου έχουν ταξιδέψει σε πολλές χώρες. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, σε editorials στο Los Angeles και με πελάτες στο Beverly Hills. Στην Ιταλία, όπου είχα την πρώτη μου συνεργασία με κατάστημα στη Ρώμη και αργότερα σε ξενοδοχείο στην Ταορμίνια της Σικελίας. Στην Ελλάδα, σε κατάστημα στην Αθήνα αλλά και στην Τήνο. Στο Λονδίνο και στη Ρώμη μέσα από εκθέσεις, σε πελάτες στο Χονγκ Κονγκ και στο Άμστερνταμ. Μέσα από τους πρεσβευτές της Κύπρου ταξίδεψαν επίσης στο Αμπού Ντάμπι, την Αργεντινή, την Ινδονησία και την Ιρλανδία. Νιώθω πολύ ευγνώμων και χαρούμενος που η δουλειά μου φτάνει σε τόσο διαφορετικά μέρη και ανθρώπους.

Πώς προέκυψε η συνεργασία σας με την Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας και ποια στοιχεία της θεωρείται πιο σημαντικά;

Είμαι πολύ ευγνώμων γι' αυτή τη συνεργασία. Τους προσέγγισα γιατί ήθελα να συμπεριλάβω τη Λάρνακα στις δημιουργίες μου. Είναι μια συνεργασία που τη βλέπω περισσότερο σαν συν-δημιουργία: και οι δύο πλευρές μοιραζόμαστε ιδέες και φτιάχνουμε κάτι ουσιαστικό. Υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός, ακούμε ο ένας τον άλλον και έχουμε έναν κοινό στόχο – να προωθήσουμε τον μοναδικό πολιτισμό και την ομορφιά της Λάρνακας.

Σχετικά με τη συνεργασία σας για το project που εμπνέεται από τον Τουρκομαχαλά, πώς προσεγγίσατε τη διαδικασία της συν-δημιουργίας με τους κατοίκους της περιοχής;

Επειδή είναι ένα πολύ ευαίσθητο θέμα, ήθελα να το προσεγγίσω με σεβασμό. Για μένα ήταν

σημαντικό να συμμετέχει η ίδια η κοινότητα. Έτσι, μίλησα με τους κατοίκους, τους άκουσα να περιγράφουν πώς βλέπουν τη γειτονιά τους και εκείνοι με κατεύθυναν στο ποιες εικόνες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για τα καλλιτεχνικά κολάζ. Η εμπειρία ήταν συγκινητική και ένιωσα πραγματική ευγνωμοσύνη για τον χρόνο τους και την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν μοιραζόμενοι τις ιστορίες τους.

Τι σημαίνει για εσάς αυτός ο «καλλιτεχνικός διάλογος» με την κοινότητα και πώς πιστεύετε ότι συμβάλλει στην ανάδειξη της τοπικής ταυτότητας στο πλαίσιο του Λάρνακα 2030;

Για μένα είναι πάνω απ' όλα μια διαδικασία συν-δημιουργίας. Δεν πρόκειται μόνο για την τέχνη μου, αλλά για το πώς μπορούμε μαζί με την κοινότητα να φτιάξουμε κάτι που να την εκφράζει. Οι κάτοικοι δίνουν το δικό τους βλέμμα, τις μνήμες και τις εμπειρίες τους, κι εγώ απλώς βοηθώ να μετατραπούν αυτά σε καλλιτεχνικό έργο. Έτσι η τοπική ταυτότητα δεν παρουσιάζεται από έξω, αλλά μέσα από τη φωνή των ίδιων των ανθρώπων. Αυτό πιστεύω ότι είναι και το πιο δυνατό στοιχείο στο πλαίσιο του Λάρνακα 2030.



Κατά τη γνώμη σας μπορεί η μόδα μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για την προβολή και την προώθηση της πολιτιστικής κληρονομιάς μιας πόλης;

Ναι, το πιστεύω πολύ. Η μόδα είναι ένας τρόπος επικοινωνίας που ταξιδεύει εύκολα και φτάνει σε ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Ένα μαντήλι ή ένα ρούχο μπορεί να μεταφέρει εικόνες, σύμβολα και ιστορίες μιας πόλης. Έτσι η πολιτιστική κληρονομιά δεν μένει μόνο μέσα σε ένα μουσείο, αλλά γίνεται μέρος της καθημερινότητας και αποκτά ζωή μέσα από τους ανθρώπους που τη φορούν.

Αν έπρεπε να περιγράψετε με τρεις λέξεις τη φιλοσοφία της δουλειάς σας, ποιες θα ήταν αυτές;

Χρώμα – Αυθεντικότητα – Κύπρος.

Πώς καταφέρνετε οι δημιουργίες σας να είναι ταυτόχρονα καλλιτεχνικές και πρακτικές για να φορεθούν;

Έχω πάντα στο μυαλό μου ότι το τελικό κομμάτι πρέπει να είναι φορέσιμο και να μπορεί να συνδυαστεί με ρούχα της καθημερινότητας. Θέλω οι δημιουργίες μου να λειτουργούν από το πρωί μέχρι το βράδυ, όλες τις εποχές του χρόνου. Δεν ακολουθώ τις τάσεις· στόχος μου είναι να φτιάχνω διαχρονικά κομμάτια. Μέσα από τις φωτογραφικές μου καμπάνιες προσπαθώ να δείχνω στο κοινό πολλούς διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να φορέσουν και να συνδυάσουν τα μαντήλια σε διάφορα στυλ και περιστάσεις. Έτσι το έργο μένει καλλιτεχνικό αλλά ταυτόχρονα πρακτικό και χρήσιμο.

Ποια ήταν η πιο έντονη στιγμή στην πορεία σας μέχρι σήμερα που σας επιβεβαίωσε ότι βρίσκεστε στο σωστό δρόμο;

Η πιο έντονη στιγμή για μένα ήταν όταν επιλέχθηκα να εκπροσωπήσω την Κύπρο σε έκθεση βιώσιμης μόδας που θα γίνει τον Οκτώβριο του 2025 στο Παρίσι, οργανωμένη από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο στο Europa Experience. Νιώθω μεγάλη χαρά και ευγνωμοσύνη για αυτή την ευκαιρία.

Ποιες κατευθύνσεις η θέματα θα θέλατε να εξερευνήσετε περισσότερο μέσα από το έργο σας τα επόμενα χρόνια;

Τα επόμενα χρόνια με ενδιαφέρει να δουλέψω ακόμη περισσότερο γύρω από τους ανθρώπους. Θέλω να αναδείξω τις ιστορίες τους, την καθημερινότητα, τις μνήμες και τον τρόπο που συνδέονται με τον τόπο τους. Για μένα έχει μεγάλη αξία να γιορτάζω μέσα από τη δουλειά μου τους ίδιους τους ανθρώπους.



Ρεβεγιόν στο ξενοδοχείο «Τέσσερα Λυχνάρια»

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

ΔΥΟ χρόνια παντρεμένος. Ξεκίνησαν κιόλας οι πρώτες προστριβές. Κάτι δεν κολλάει εδώ πέρα, μονολογείς τα βράδια, λίγο προτού σε πάρει ο ύπνος, αλλά εξακολουθείς να παίρνεις μέρος στη θεατρική παράσταση. Μέχρι να πέσει οριστικά η αυλαία! Είσαι μικρός ακόμα και, ίσως, τώρα που το σκέφτεσαι καλύτερα, να μην έπρεπε να ακολουθήσεις τόσο νωρίς τις οδηγίες του Ησαΐα που είναι ο πρώτος ο οποίος πήρε είδηση ότι ο γάμος σου ήταν φιάσκο. Ή ότι θα αποδειχθεί φιάσκο. Κρατάς, ωστόσο, τα προσχήματα και, έτσι, αναγκάζεσαι να συμφωνήσεις πως θα κάνετε ρεβεγιόν στο ξενοδοχείο «Τέσσερα Λυχνάρια», αν και θα προτιμούσες ένα μόνο λυχνάρι - εκείνο του Αλαντίν. Για να πεις την αλήθεια, καλά καλά δεν ξέρεις τι σημαίνει ρεβεγιόν αλλά αφού μπήκες στον χορό, θα χορέψεις. Θα χορέψεις; Εσύ που δεν μπορείς να συγχρονίσεις τα βήματά σου; Εσύ που μια φορά, όλη κι όλη, που βγήκες στην πίστα της ντίσκο έγινες ρεζίλι των σκυλιών; Εσύ που σε βλέπει η Τερψιχόρη και μπηγεί τα κλάματα;

ΑΝΕΒΑΙΝΕΙΣ στη θέση του οδηγού. Αγγίζεις το τιμόνι και παγώνεις. Το κρύο δαγκώνει. Τα

δόντια σου κροταλίζουν. Έχεις φορέσει ένα κοστούμι της συμφοράς, η γραβάτα σε σφίγγει, τα παπούτσια σε στενεύουν, όλα σου φταίνε. Παρκάρεις στο παραλιακό μέτωπο. Έξω από τα «Τέσσερα Λυχνάρια» επικρατεί πανδαιμόνιο. Άγιε μου Βασίλη, ρωτάς βουβά, τι γυρεύει η αλεπού στο παζάρι; Πόσω μάλλον η αλεπού που ακούει ταγκό και το βάζει στα πόδια; Πνίγεις τους φόβους σου και ανεβαίνεις τα σκαλιά. Δίπλα σου κυρίες της υψηλής κοινωνίας. Μοσχοβολούν Λονδίνια και Παρίσια.

ΕΥΤΥΧΩΣ το τραπέζι είναι γωνιακό. «Δεν θα πεις κάτι;» σε ρωτάει «Τι να πω;» απαντάς ρωτώντας, και προσθέτεις υπόκωφα: Τα λέει όλα η σιωπή. Ζευγάρια στροβιλίζονται στην πίστα, η μουσική ξεκλειδώνει τα αισθήματα, ανάβει το κέφι ολονών, εκτός από το δικό σου. Πόσο θα 'θελες να ήσουν ελεύθερος, δίχως καθήκοντα και υποχρεώσεις και, φυσικά, ποιο ρεβεγιόν και πράσινα άλογα; Χίλιες φορές προτιμότερο στην καμαρούλα μια σταλιά, δύο επί τρία. Να διαβάσεις τα 88 Ντολμαδάκια του Ευγένιου Τριβιζά - μα δεν είσαι παιδάκι, δεν θα πάψω ποτέ

να είμαι παιδάκι - ή τον Χάρτινο Σεπτέμβρη της καρδιάς μας τού Γιάννη Ξανθούλη. Ή απλώς να ακούσεις Πουλόπουλο: «Ξημερώνει, ξημερώνει Κυριακή, μην μου λυπάσαι, είναι όμορφη, είναι όμορφη η ζωή, να το θυμάσαι». «Θα χορέψουμε;» «Σιγά που θα χορέψουμε». «Και τι ήρθαμε να κάνουμε εδώ πέρα;» Πέφτει μουγκάμαρα. «Δεν θα πεις κάτι;» «Τι να πω;» απαντάς ρωτώντας, και προσθέτεις υπόκωφα. Τα λέει όλα η σιωπή. Και πάντα θα τα λέει όλα η σιωπή.

ΣΤΟ τηλέφωνο είναι ο γιος σου. «Ρε πατέρα, πού θα κάνετε φέτος ρεβεγιόν;» «Με δουλεύεις, γιε μου;» «Ένα αστείο είπαμε, ρε πατέρα, για να περάσει η ώρα». «Ούτε για αστείο να μην λες αστείο!» αποκρίνεσαι θυμωμένος και παίρνεις τα 88 Ντολμαδάκια στα χέρια σου. Ή μήπως τον Χάρτινο Σεπτέμβρη της καρδιάς μας; Σε λίγο θα ετοιμαστείς για το ρεβεγιόν. Ξενοδοχείο «Τέσσερα Λυχνάρια». Ή μήπως Ξενοδοχείο «Τέσσερα Φανάρια»; Η ιστορία που μόλις διαβάσατε είναι πραγματική, αλλά διανθισμένη με στοιχεία μυθοπλασίας. Ή μήπως είναι μυθοπλαστική, αλλά διανθισμένη με στοιχεία πραγματικότητας;



Συμμετοχή Δημάρχου Λάρνακας στην πρώτη συνάντηση της Διεθνούς Συμβουλευτικής Επιτροπής για το νέο Τμήμα Βιώσιμης Ανάπτυξης

Ο Δήμαρχος Λάρνακας κ. Ανδρέας Βύρας συμμετείχε στην πρώτη συνάντηση της Διεθνούς Συμβουλευτικής Επιτροπής για το νέο Τμήμα Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΤΕΠΑΚ στη Λάρνακα. Η Επιτροπή έχει ως αποστολή να συνεισφέρει στρατηγικά στον καθορισμό του οράματος, του ρόλου και των προτεραιοτήτων του νέου Τμήματος, διασφαλίζοντας ότι θα αποτελέσει σημείο αναφοράς τόσο για την πόλη και την Κύπρο όσο και διεθνώς.

Στην Επιτροπή συμμετέχουν διακεκριμένοι ακαδημαϊκοί από κορυφαία πανεπιστήμια, όπως το University of Oxford, το University of Cambridge και το Sciences Po. Η συμβολή του Δήμου Λάρνακας είναι καθοριστική ώστε το Τμήμα να έχει ουσιαστικό αντίκτυπο στην τοπική κοινωνία, στην οικονομία και στην αειφόρο ανάπτυξη της περιοχής.

Παράλληλα, προχωρούν εντατικά οι διαδικασίες για την εξασφάλιση χρηματοδότησης από το κράτος ως η εξαγγελία του Προέδρου της Δημοκρατίας στις 29 Μαρτίου 2025 και την προκήρυξη προσφορών για την ανέγερση του κτιρίου που θα στεγάσει το Τμήμα.



Ο Επαρχιακός Οργανισμός Αυτοδιοίκησης Λάρνακας (ΕΟΑΛ), ο οποίος έχει ήδη συμπληρώσει ένα χρόνο ζωής χαράζει μια σταθερή πορεία ανάπτυξης, υλοποιώντας σημαντικά έργα υποδομής που αναμένεται να αναβαθμίσουν σημαντικά την καθημερινότητα των πολιτών, ενισχύοντας την προοπτική της επαρχίας.

Ο ΕΟΑΛ δεν περιορίζεται μόνο στην παροχή υπηρεσιών ύδρευσης, αποχέτευσης, αδειοδότησης και διαχείρισης αποβλήτων. Με σχέδιο, μεθοδικότητα και διαφάνεια, προχωρεί σε έργα που θωρακίζουν τη Λάρνακα, προστατεύουν το περιβάλλον και δημιουργούν στέρεες βάσεις για το αύριο.

Τα έργα που θα κάνουν τη μεγάλη διαφορά:

Δ' Φάση Αποχετευτικού Συστήματος Λυμάτων

Το μεγαλύτερο έργο του Οργανισμού, προϋπολογισμού €270 εκατ., που θα εξυπηρετήσει την Αραδίππου, τα Λιβάδια, την Βορόκληνη και την Πύλα, με έναρξη των κατασκευαστικών έργων το 2027 και με ολοκλήρωση το 2033. Η χρηματοδότηση γίνεται από την Κυπριακή Δημοκρατία και τα Ευρωπαϊκά Διαρθρωτικά και Επενδυτικά Ταμεία (ΕΔΕΤ).

Αντιπλημμυρικά έργα στις Καμάρες

Έργο που βρίσκεται σε εξέλιξη, αξίας €7 εκατ. με κατασκευές όπως νέα κανάλια, γέφυρες και διαμόρφωση της κοίτης του ποταμού.

Δίκτυο ομβρίων υδάτων στην περιοχή Καμάρων

Συμπληρωματικό έργο, με εκτιμώμενο κόστος €2 εκατ., που θα αποσυμφορήσει την περιοχή και θα ενισχύσει την αντιπλημμυρική προστασία της περιοχής, σε συνδυασμό με το αντιπλημμυρικό έργο Καμάρων.

Αποχετευτικό ομβρίων υδάτων στην εμπορική περιοχή Λάρνακας

Έργο εκτίμησης €3,6 εκατ., που καλύπτει τη Λεωφόρο Γρηγόρη Αυξεντίου και τις παραπλήσιες οδούς, συνδεδεμένο με το

υφιστάμενο αντλιοστάσιο. Η χρηματοδότηση γίνεται κατά 80% από το πρόγραμμα «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027».

Σύστημα αποχέτευσης σε 170 κατοικίες στα Λιβάδια

Κατασκευή αγωγών αποχέτευσης λυμάτων και φρεατίων, με χρηματοδότηση από το Υπουργείο Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, ύψους €1 εκατ.

Ανέγερση νέας υδατοδεξαμενής

Ανέγερση νέας υδατοδεξαμενής 10.000m³ πόσιμου νερού στην περιοχή Κλαυδίας, αξίας €4 εκατ. Έργο που ολοκληρώνεται, για κάλυψη των αναγκών σε νερό, των περιοχών του Δήμου Λάρνακας και του Δήμου Αραδίππου. Το έργο χρηματοδοτείται από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης Ανθεκτικότητας του ευρωπαϊκού μέσου Επόμενη Γενιά ΕΕ, στο πλαίσιο υλοποίησης του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Κύπρου (ΣΑΑ) και ιδίους πόρους του ΕΟΑΛ.

Έργο έξυπνων υδρομετρητών

Προμήθεια, εγκατάσταση, λειτουργία και συντήρηση ενός ολοκληρωμένου συστήματος έξυπνων μετρητών νερού σε περιοχές του Δήμου Αραδίππου, Δημοτικό Διαμέρισμα Λιβαδιών και σε κάποιες περιοχές του Δήμου Λάρνακας. Μέσω του συστήματος αυτού θα εντοπίζονται έγκαιρα διαρροές στα δίκτυα νερού και ταυτόχρονα οι καταναλωτές θα έχουν τη δυνατότητα παρακολούθησης της κατανάλωσης νερού στα υποστατικά τους. Έργο αξίας €5 εκατ. με χρηματοδότηση από ΣΑΑ και ιδίους πόρους του ΕΟΑΛ.

Αντικατάσταση πεπαλαιωμένου δικτύου ύδρευσης

Αντικατάσταση παλαιού δικτύου στο Δημοτικό Διαμέρισμα Βορόκληνης και σε περιοχές εντός της Λάρνακας, αξίας €2.6 εκατ. Το έργο το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027» θα συμβάλει στη μείωση των απωλειών νερού.





NICOLAIDES
watches & Jewellery



Ζήνωνος Κιτιέως 120
τ. 24 656974





ΕΜΠΟΡΙΚΟ &
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Τι είναι το Επιμελητήριο, ποιος ο σκοπός του και ο ρόλος του, και σε τι εξυπηρετεί το Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Λάρνακας

Το Κυπριακό Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο (ΚΕΒΕ) αποτελεί θεσμοθετημένο οργανισμό ο οποίος λειτουργεί ως σύνδεσμος μεταξύ των επιχειρήσεων και του κράτους. Είναι μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός και αποτελεί την προμετωπίδα του Επιμελητηριακού θεσμού στην Κύπρο. Ο σκοπός του Επιμελητηρίου είναι να εκπροσωπεί, να προωθήει και να προστατεύει τα συμφέροντα των επιχειρήσεων σε εθνικό και τοπικό επίπεδο. Στην Κύπρο, το Επιμελητήριο λειτουργεί κάτω από σχετικό νόμο και λειτουργεί σαν σύμβουλος του εκάστοτε Υπουργού Εμπορίου, Βιομηχανίας και Ενέργειας, και του κράτους. Το Επιμελητήριο λειτουργεί σε παγκύπρια εμβέλεια, και το κάθε τοπικό επιμελητήριο υπάγεται στο Κυπριακό Εμπορικό Βιομηχανικό Επιμελητήριο (ΚΕΒΕ), με το κάθε τοπικό επιμελητήριο να έχει την ευθύνη της γεωγραφικής περιοχής στην οποία δραστηριοποιείται.

Ένα από τους πιο ενεργά και ιστορικούς οργανισμούς στην Λάρνακα, είναι το Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Λάρνακας (ΕΒΕΛ), το οποίο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην οικονομική ανάπτυξη της περιοχής και στη στήριξη της τοπικής επιχειρηματικότητας.

Ο ρόλος και ο σκοπός του Επιμελητηρίου είναι η ενίσχυση ολόκληρου του φάσματος της επιχειρηματικότητας, η εκπροσώπηση των μελών του στις κρατικές αρχές, να προτείνουν πολιτικές για την οικονομική πρόοδο, και να διασφαλίζουν ένα υγιές και βιώσιμο επιχειρηματικό περιβάλλον στον τόπο το οποίο δραστηριοποιούνται.

Συγκεκριμένα, οι βασικοί σκοποί του Επιμελητηρίου είναι η εκπροσώπηση των επιχειρήσεων οι οποίες επιχειρήσεις αποτελούν την φωνή των επιχειρηματιών σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο. Συγχρόνως το Επιμελητήριο παρέχει συνεχείς πληροφορίες και υπηρεσίες

όπως η ενημέρωση για νομοθεσίες, για προγράμματα επιχορηγήσεων, επιδοτήσεων, καθώς και οικονομικά ή εμπορικά θέματα.

Στους βασικούς πυλώνες παροχής υπηρεσιών του Επιμελητηρίου προς τα μέλη του εντάσσεται η εκπαίδευση και η κατάρτιση τόσο των μελών όσο και του προσωπικού των επιχειρήσεων. Συγκεκριμένα, το Επιμελητήριο οργανώνει σεμινάρια, ημερίδες και προγράμματα επιμόρφωσης με σκοπό την πρόοδο, την ενδυνάμωση της γνώσης και την ενημέρωση των αλλαγών που προκύπτουν καθημερινά στην εργασία και τη λειτουργία των επιχειρήσεων.

Ένας άλλος βασικός σκοπός του επιμελητηρίου ως θεσμοθετημένος οργανισμός είναι η προώθηση της καινοτομίας και της εξωστρέφειας ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των επιχειρήσεων σε διεθνείς εκθέσεις, επιχειρηματικές αποστολές και επενδυτικά φόρουμ. Παράλληλα, το Επιμελητήριο μέσα από τη συνεργασία με το κράτος αλλά και άλλους φορείς συμβάλλει στη διαμόρφωση πολιτικών που επηρεάζουν την επιχειρηματικότητα, μέσω διαβουλευσεων με τα υπουργεία και τις κρατικές αρχές.

Το Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Λάρνακας (ΕΒΕΛ) ιδρύθηκε με στόχο την προώθηση της οικονομικής ανάπτυξης στην επαρχία Λάρνακας. Από την ίδρυσή του μέχρι σήμερα, έχει εξελιχθεί σε ένα δυναμικό φορέα που διαδραματίζει ενεργό ρόλο στην επιχειρηματική κοινότητα της πόλης και της ευρύτερης περιοχής.

Οι τομείς δράσης του ΕΒΕΛ είναι ποικιλόμορφες με βασικό σκοπό την στήριξη της τοπικής επιχειρηματικότητας. Το ΕΒΕΛ λειτουργεί ως σύμβουλος και υποστηρικτής των επιχειρήσεων της Επαρχίας Λάρνακας, βοηθώντας τόσο τις νεοσύστατες επιχειρήσεις όσο και τις εδραιωμένες.

Παράλληλα, το Επιμελητήριο έχει στενή και συνεχή επικοινωνία μαζί με τις κρατικές υπηρεσίες καθώς παρεμβαίνει ή μεσολαβεί σε ζητήματα που αφορούν την Επαρχία Λάρνακας και διεκδικεί μέτρα και πολιτικές για την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας. Συγκεκριμένα βασικές προτεραιότητες του ΕΒΕΛ είναι τα έργα υποδομής, αναβάθμισης του λιμανιού και του αεροδρομίου, ενίσχυση και στήριξη της βιομηχανίας και του εμπορίου, ισχυροποίηση του τομέα των υπηρεσιών, στήριξη της τουριστικής βιομηχανίας, αναβάθμιση της μαρίνας, και ανάδειξη δυσκολιών σε τομείς όπως η αεροπλοΐα και η εφοδιαστική αλυσίδα.

Άλλος ένας τομέας δράσης του ΕΒΕΛ είναι η προώθηση της περιοχής μέσα από διεθνείς επαφές και συνεργασίες, όπου το Επιμελητήριο προβάλλει τη Λάρνακα ως επενδυτικό προορισμό, με ιδιαίτερη έμφαση τις μεταφορές, τις υπηρεσίες, την εκπαίδευση, τον τουρισμό, και τις νέες τεχνολογίες. Σκοπός, μέσα από τις διάφορες επαφές με τους εκπροσώπους άλλων χωρών είναι συγχρόνως το άνοιγμα ξένων αγορών, η ενίσχυση των εξαγωγών, η ενδυνάμωση της διεθνούς συνεργασίας, και η προώθηση των υπηρεσιών τις οποίες μπορούν να παρέχουν τα μέλη μας.

Ταυτόχρονα, το Επιμελητήριο προσφέρει στα μέλη του τη δυνατότητα της εκπαίδευσης και της δικτύωσης μέσα από συνέδρια, σεμινάρια και επιχειρηματικές εκθέσεις.

Η Λάρνακα αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές πόλεις της Κύπρου, με πλεονεκτήματα όπως η γεωγραφική της θέση, η ύπαρξη διεθνούς αεροδρομίου και λιμανιού, και η ιστορική της κληρονομιά. Το ΕΒΕΛ αξιοποιεί αυτά τα στοιχεία για να ενισχύσει την επιχειρηματικότητα και να προσελκύσει επενδύσεις.

Παράλληλα, το Επιμελητήριο διατηρεί διαρκή και πολύ στενή επαφή με τις τοπικές αρχές, τους δήμους, τους τοπικούς φορείς, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και την κοινωνία των πολιτών, επιδιώκοντας την ισόρροπη ανάπτυξη της περιοχής.

Το Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Λάρνακας αποτελεί έναν σημαντικό αναπτυξιακό θεσμό, που προάγει τα συμφέροντα της επιχειρηματικής κοινότητας της περιοχής. Με ποικίλες δράσεις, παρεμβάσεις και συνεργασίες, το ΕΒΕΛ διασφαλίζει ότι η Λάρνακα εξελίσσεται σε ένα σύγχρονο, βιώσιμο και ανταγωνιστικό οικονομικό κέντρο. Ο ρόλος του αναμένεται να ενισχυθεί ακόμη περισσότερο στο μέλλον, καθώς αυξάνεται η ανάγκη για στρατηγικές αναπτυξιακές πρωτοβουλίες και ενίσχυση της τοπικής οικονομίας.



University of Central Lancashire UCLan Cyprus



Το Πανεπιστήμιο UCLan Cyprus, διεθνές παράρτημα του University of Lancashire, UK προσφέρει μια ακαδημαϊκή εμπειρία που συνδυάζει τη βρετανική ποιότητα σπουδών με τη μεσογειακή και φιλόξενη ζωή της Κύπρου. Με σχεδόν δύο αιώνες ιστορίας στην ανώτατη εκπαίδευση, αποτελεί μια αξιόπιστη επιλογή για όσους αναζητούν σπουδές με διεθνή αναγνώριση και ισχυρές επαγγελματικές προοπτικές.

Παράλληλα, το Πανεπιστήμιο UCLan Cyprus, είναι εγγεγραμμένο ιδιωτικό Πανεπιστήμιο της Κυπριακής Δημοκρατίας, πλήρως αδειοδοτημένο από το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας της Κύπρου και τον Φορέα Διασφάλισης Ποιότητας της Αγγλίας (QAA) και περαιτέρω πιστοποιημένος από τον Φορέα Διασφάλισης και Πιστοποίησης της Ποιότητας της Ανώτερης Εκπαίδευσης (ΔΙΠΑΕ) της Κύπρου.

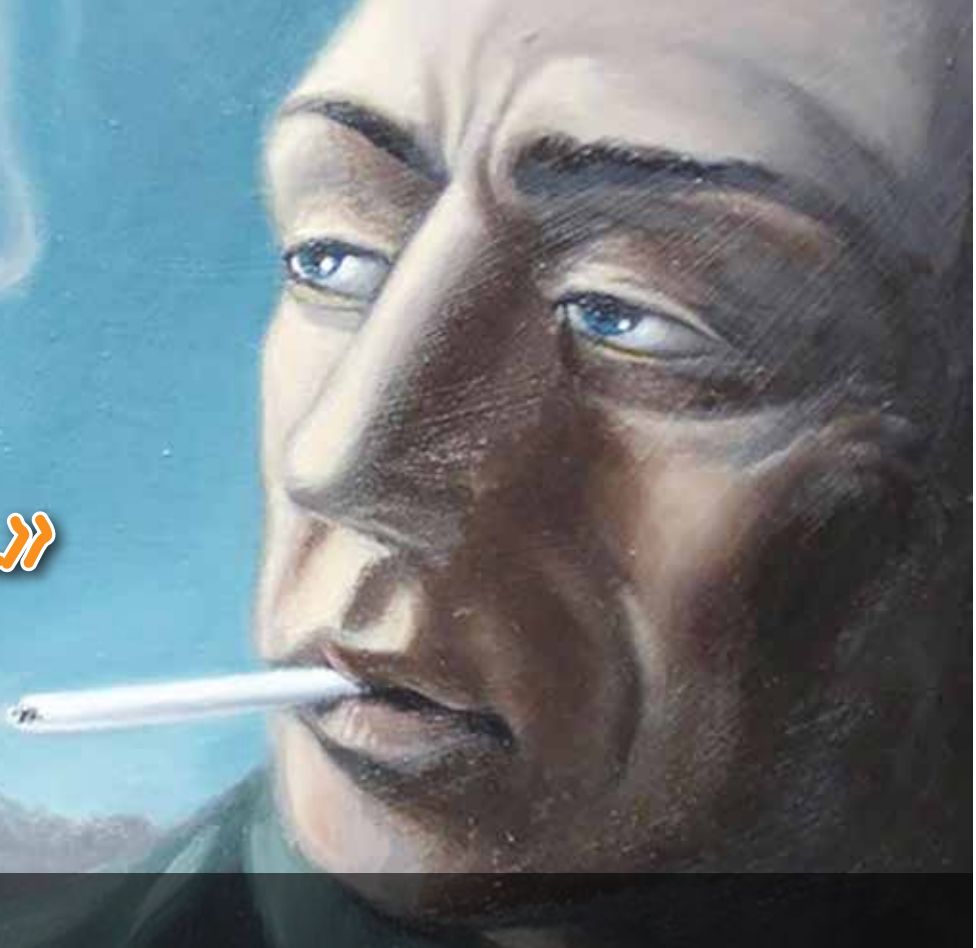
Οι τίτλοι σπουδών που απονέμονται είναι αυτόματα αναγνωρισμένοι στην Κύπρο χωρίς ανάγκη περαιτέρω διαδικασιών αναγνώρισης από το Κυπριακό Συμβούλιο Αναγνώρισης Τίτλων Σπουδών (ΚΥ.Σ.Α.Τ.Σ.), όπως άλλα πτυχία από πανεπιστήμια στο εξωτερικό, ενώ τα δίδακτρα είναι σημαντικά χαμηλότερα από εκείνα στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Η διπλή του αυτή ταυτότητα προσφέρει στους απόφοιτους του ένα βασικό πλεονέκτημα: τη διπλή απονομή πτυχίου, ένα από το University of Lancashire, UK και ένα από το Πανεπιστήμιο UCLan Cyprus.

Οι σύγχρονες εγκαταστάσεις και το διεθνές διδακτικό και ερευνητικό προσωπικό, σε συνδυασμό με συμμετοχή των φοιτητών σε ερευνητικά έργα, σε προγράμματα ανταλλαγής Erasmus +, σε διαγωνισμούς ή σε άλλες δραστηριότητες εκτός από την καθορισμένη διδασκαλία, καθώς και σε πρακτική εξάσκηση σε συνεργασία με τους βιομηχανικούς εταίρους, ενισχύουν την εκπαιδευτική εμπειρία και την επαγγελματική προετοιμασία.

Λεωφόρος Πανεπιστημίου Πύλα 12 - 14, 7080 Λάρνακα, Κύπρος
τ. +357 24694000 - email. info@uclancyprus.ac.cy

«Κι' ήρθε η συνείδηση και μου κρυφομίλησε...»



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

Η λέξη συνείδηση προέρχεται από το απαρέμφατο “συν-ειδέναι” που σημαίνει γνωρίζω πλήρως. Συνείδηση θεωρείται η αίσθηση της υποχρέωσης που απορρέει από τις συναισθηματικές μας προσκολλήσεις και γίνεται κατανοητή σαν μια έννοια άμεσα συνδεδεμένη με το “ορθώς πράττειν”, περιλαμβάνοντας με τον τρόπο αυτό ολοκληρωμένες και αποκρυσταλλωμένες απόψεις και τοποθετήσεις. Σε αντίθεση με αυτή την κατάληξη, μπορούμε να διακρίνουμε ένα γίνεσθαι που σχετίζεται σε ένα επίπεδο άμεσα με τις ανώτερες λειτουργίες του εγκεφάλου και αποσκοπεί στον συσχετισμό ερεθισμάτων και συναισθημάτων, που σαν αρχή τους έχουν τη σχέση του ανθρώπου με τον εαυτό του και το στενότερο ή ευρύτερο περιβάλλον του.

Η συνείδηση είναι ένα κομμάτι της προσωπικότητας που βοηθάει στον καθορισμό του σωστού και του λάθους. Είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε όμορφα όταν κάνουμε κάτι ωραίο και ένοχοι όταν κάνουμε κάτι κακό. Στη Φροϋδική θεωρία, το συνειδητό είναι το κομμάτι του Υπερεγώ που καθορίζει τις πληροφορίες για το τί είδαμε ως κακό ή αρνητικό από τους γονείς μας και την κοινωνία, όλες οι αξίες που μάθαμε και απορροφήσαμε κατά την διάρκεια της ανατροφής μας. Η συνείδηση από την άλλη, είναι η επίγνωση του εαυτού και του κόσμου γύρω μας. Σε πιο γενικές γραμμές, σημαίνει να βρισκόμαστε σε εγρήγορση και ενήμεροι.

Στη ψυχολογία, το συνειδητό μυαλό περιλαμβάνει τα πάντα που είναι μέσα στην επίγνωση όπως αισθήσεις, αντιλήψεις, σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις και φαντασίες. Την ώρα που η συνείδηση και το συνειδητό είναι δύο

διαφορετικά πράγματα, στην πραγματικότητα σχετίζονται μεταξύ τους. Η συνείδηση αναφέρεται στις συνειδητές εμπειρίες, στην προσωπική επίγνωση για τα δικά μας αισθήματα, τις δικές μας σκέψεις, τις αντιλήψεις και τις αναμνήσεις. Βασικά μπορεί να θεωρηθεί ως ρεύμα που συνεχώς μεταβάλλεται, σύμφωνα με την υποχώρηση ή την ροή των σκέψεων μας γύρω από τον κόσμο που μας περιβάλλει. Το συνειδητό και η συνείδηση πολλές φορές είναι δύσκολο να αποτυπωθούν ξεκάθαρα.

Η ενσωμάτωση και υιοθέτηση του πρωταρχικού για τον άνθρωπο ζητήματος της διάκρισης καλού και κακού, στην έννοια της συνείδησης την έφερε στο προσκήνιο πολλών φιλοσοφικών και ψυχολογικών συζητήσεων, γεγονός το οποίο στη συνέχεια οδήγησε στην αποδοχή ότι η συνείδηση είναι η έδρα και το περιεχόμενο των τύψεων αλλά και πολλών άλλων ηθικών διεργασιών, με τελικό αποτέλεσμα να συνδέεται και πολλές φορές να ταυτίζεται με την αντίληψη του ανθρώπου περί ηθικής. Αυτό το γίνεσθαι χαρακτηρίζεται ως συνειδητότητα, μια πορεία εξελισσόμενης λειτουργίας με τον άνθρωπο που εξελίσσεται. Δεν υπάρχει στιγμή που να μην είμαστε συνειδητοί. Ακόμα και όταν κοιμόμαστε κι' ονειρευόμαστε, έχουμε συνείδηση ότι κοιμηθήκαμε και ονειρευτήκαμε. Πολλοί ερευνητές ισχυρίζονται ότι υπάρχει ακόμα και μετά απ' αυτή τη ζωή, γιατί η συνείδηση, η επίγνωση, συνεχίζει ακόμη κι' όταν το σώμα έχει σταματήσει να ζει, παρόλο που δεν είναι πια συνδεδεμένη μαζί του.

Η ανθρώπινη συνείδηση αν και μέχρι σήμερα θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα ανεξιχνίαστα μυστήρια της επιστήμης και της φιλοσοφίας, είναι κομμάτι του κύκλου της ζωής μας, της ημέ-

ρας και της νύχτας μας. Είναι ένα βιολογικό ρολόι που ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες, μας επαναφέρει σε τάξη γιατί βρίσκεται μέσα μας και όχι εκτός μας. Αυτή η παράξενη εσωτερική φωνή που μας δείχνει ότι η συνείδηση είναι η ικανότητα που διαθέτουμε να εξετάζουμε τις πράξεις μας και να τις αξιολογούμε. Είναι σαν να έχουμε μέσα μας ένα σέλινο ελεγκτή, ο οποίος σχολιάζει το αν μια πορεία είναι ορθή ή όχι. Η συνείδηση είναι η εσωτερική μας πυξίδα, η φωνή μέσα μας που ξεχωρίζει το σωστό από το λάθος και μας καθοδηγεί με βάση τις αξίες και τις αρχές μας. Είναι ο αθέατος μάρτυρας των πράξεών μας και ο πρώτος που μας κρίνει ή μας γαληνεύει.

Το ενδιαφέρον με τη συνείδηση, είναι ότι λειτουργεί σαν την ευθύνη. Δεν χρειάζεται να πάνε καλά τα πράγματα στο τέλος για να είναι καθαρή. Η φράση “νίπτω τας χείρας μου” δεν απέχει πολύ εννοιολογικά από το “για να έχω τη συνείδησή μου καθαρή”. Η “καθαρή” συνείδηση δεν υποχρεούται να τηρήσει τους κοινωνικούς κανόνες και αδιαφορεί για την γνώμη των άλλων. Για παράδειγμα, το να μην προχωρήσει ένας γιατρός σε άμβλωση για λόγους συνειδήσεως, δεν σημαίνει ότι θα παρεμποδίσει κάποιο συνάδελφό του να τον αντικαταστήσει. Η συνείδηση δηλαδή δεν είναι το αίσθημα του καλού, είναι το αίσθημα ευθύνης και συμμετοχής σε μια έκβαση. Η συνείδησή μας είναι στην ουσία η ικανότητα του εγκεφάλου μας να μορφοποιεί τον περιβάλλοντα κόσμο και να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες και σχετικές, για να διασφαλιστεί η επιβίωσή μας. Η συνείδηση μπορεί να ορισθεί σαν “η υποκειμενική εμπειρία της ύπαρξης”. Ο Βίκτωρ Ουγκώ είχε πει ότι η συνείδηση είναι η μαγνητική πυξίδα του ανθρώπου στο ταξίδι της ζωής του.



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

Οι Υδατάνθρακες και τα Οφέλη τους για την Υγεία

Οι υδατάνθρακες αποτελούν μία από τις βασικές πηγές ενέργειας για το ανθρώπινο σώμα. Αν και συχνά δαιμονοποιούνται από τις σύγχρονες διατροφικές τάσεις, οι υδατάνθρακες αποτελούν βασικό και απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, αρκεί να καταναλώνονται σε κατάλληλες ποσότητες και από ποιοτικές πηγές.

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

Τι είναι οι υδατάνθρακες;

Οι υδατάνθρακες είναι το καύσιμο του οργανισμού μας! Αποτελούν βασικό στοιχείο μιας ισορροπημένης διατροφής καθώς είναι ένα από τα σημαντικότερα μακροθρεπτικά συστατικά, τα οποία χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός έτσι ώστε να λειτουργήσει σωστά. Είναι οργανικές ενώσεις που αποτελούνται από άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο. Κατά την πέψη διασπώνται σε γλυκόζη και εισέρχονται στο αίμα, με την βοήθεια της ινσουλίνης στα κύτταρα του οργανισμού. Παρέχουν στον οργανισμό μας την απαραίτητη ενέργεια για την λειτουργία του εγκεφάλου, την κίνηση των μυών αλλά και την λειτουργία του νευρικού συστήματος. Μελέτες δείχνουν ότι διατροφή επαρκής σε υδατάνθρακες σχετίζεται με βελτιωμένη φυσική και γνωστική απόδοση, καθώς και με καλύτερη ρύθμιση της διάθεσης μέσω της επίδρασης στα επίπεδα σεροτονίνης.

Υπάρχουν τρία είδη υδατανθράκων, οι απλοί υδατάνθρακες, οι σύνθετοι υδατάνθρακες και οι μη πεπτομένοι υδατάνθρακες (φυτικές ίνες).

1. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες έχουν περίπλοκη δομή με αποτέλεσμα να απαιτείται περισσότερος χρόνος για την διάσπαση και την πέψη τους. Έτσι μας κρατούν χορτάτους για περισσότερη ώρα! Σύνθετοι υδατάνθρακες είναι: τα αμυλούχα λαχανικά

(πχ καλαμπόκι, μπιζέλι, πατάτα), τα όσπρια και τα αμυλούχα (βρώμη, ρύζι, κριθάρι, σιτάρι). Τα προϊόντα ολικής αλέσεως περιέχουν όλο τον σπόρο του φυτού που αποτελείται από τον φλοιό, το ενδοσπέρμιο και το φύτρο. Έτσι αυτόματα καταναλώνουμε περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνη και φυτικές ίνες που προάγουν την υγεία και βοηθούν σε πολλές σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού. Γι' αυτό τον λόγο τα προϊόντα ολικής είναι πιο υγιεινά από την άσπρη μορφή τους.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες έχουν πολλά οφέλη. Βοηθούν στην σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου καθώς απελευθερώνουν τη γλυκόζη σταδιακά στο αίμα, αποτρέποντας τις απότομες αυξομειώσεις. Επίσης συμβάλουν στην καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία αφού η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες (όπως δημητριακά ολικής αλέσεως) έχει συσχετιστεί με μείωση της χοληστερόλης και της πίεσης.

2. Οι απλοί υδατάνθρακες ή οι υδατάνθρακες ταχείας δράσης, διασπώνται και πέπτονται γρήγορα. Επηρεάζουν και αυξάνουν πιο γρήγορα τα επίπεδα σακχάρου του αίματος και ως αποτέλεσμα αυτό αυξάνει την όρεξη. Γι' αυτό τον λόγο συνδέονται με παχυσαρκία, διαβήτη και τερηδόνα.

Υπάρχουν δυο είδη απλών υδατανθράκων, φυσικής προέλευσης (πχ γάλα, φρούτα) και οι υδατάνθρακες που προστίθενται στην επεξεργασία (πχ ζάχαρη στο κέικ, σιρόπι στην κονσέρβα). Παρόλο που τα φρούτα περιέχουν απλούς υδατάνθρακες περιέχουν επίσης, πολύτιμες βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και νερό. Επιπλέον τα γαλακτοκομικά μας προσφέρουν μαζί με τον υδατάνθρακα πρωτεΐνη, ασβέστιο και άλλα θρεπτικά συστατικά. Αντιθέτως τα τρόφιμα που έχουν πρόσθετα απλά σάκχαρα οι καραμέλες, τα κέικ, οι χυμοί, η σοκολάτα κτλ περιέχουν κενές θερμίδες κάτι που σημαίνει πως το προϊόν έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες αλλά χαμηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά.

Σύμφωνα με διεθνείς οδηγίες το 45%-65% των ημερήσιων ενεργειακών μας αναγκών θα πρέπει να αποτελείται από υδατάνθρακες. Ένα γραμμάριο υδατάνθρακα δίνει μόλις 4 kcal και όχι οι υδατάνθρακες δεν παχαίνουν από μόνοι τους! Όπως είδαμε και πιο πάνω εκτός από την ποσότητα, η ποιότητα ενός τροφίμου παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Έτσι μειώνουμε την πρόσληψη επεξεργασμένων απλών σακχάρων σε καθημερινή βάση και προσθέτουμε στην διατροφή μας την πιο υγιεινή μορφή των υδατανθράκων πάντα με μέτρο! Η ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφών και οι υδατάνθρακες είναι ένα αναντικατάστατο κομμάτι της.

ΟΛΑ ΟΣΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ ΣΑΣ, ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΧΩΡΟ

Στο **East Coast Vets**, καταλαβαίνουμε
ότι το κατοικίδιο σας αξίζει το καλύτερο.

Γι' αυτό προσφέρουμε όλα όσα
χρειάζεστε για να το κρατήσετε
υγιές και ευτυχισμένο:



Ποιοτική Τροφή & Αξεσουάρ

Μόνο τα καλύτερα
για τον καλύτερό
σας φίλο.



Κτηνιατρική Φροντίδα

Έμπειροι γιατροί
έτοιμοι να φροντίσουν
την υγεία του
κατοικιδίου σας.



Υπηρεσίες Περιποίησης

Πιστοποιημένοι
επαγγελματίες για την
καλύτερη περιποίηση
του κατοικιδίου σας.

Από τα καθημερινά προϊόντα μέχρι την εξειδικευμένη
φροντίδα, φροντίσαμε να σας **παρέχουμε τα πάντα**,
ώστε να μην χρειάζεται να ψάχνετε πουθενά αλλού.



Επισκεφθείτε μας σήμερα και προσφέρετε
στο κατοικίδιο σας την **φροντίδα που του αξίζει!**



Τηλεφωνήστε μας τώρα!
+357 24 651 111



Ζακύνθου 10,
6018 Λάρνακα, Κύπρος



Ένας χρόνος ΕΟΑΛ - Για τον Πολίτη και την Κοινωνία

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε η ενημερωτική και εορταστική εκδήλωση που διοργάνωσε ο Επαρχιακός Οργανισμός Αυτοδιοίκησης Λάρνακας (ΕΟΑΛ), με την ευκαιρία της συμπλήρωσης ενός έτους από την έναρξη λειτουργίας του. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στην Πλατεία Ζουχούρι, παρουσία πλήθους πολιτών, τοπικών αρχών και εκπροσώπων της Πολιτείας.

Στον χαιρετισμό του, ο Πρόεδρος του ΕΟΑ Λάρνακας κ. Άγγελος Χατζηχαλαράμπος τόνισε ότι «ο ΕΟΑ Λάρνακας αποτελεί τον βασικό πυλώνα της νέας Τοπικής Αυτοδιοίκησης, με ξεκάθαρη ευθύνη να προσφέρει διαφάνεια, αποτελεσματικότητα και έργα που βελτιώνουν την καθημερινότητα των πολιτών». Αναφέρθηκε στις μεγάλες επενδύσεις που υλοποιούνται ή προγραμματίζονται, ύψους πέραν των 450 εκατομμυρίων ευρώ σε έργα ύδρευσης, αποχέτευσης, ψηφιοποίησης και ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, τονίζοντας ότι ο στόχος είναι ένας σύγχρονος, ευέλικτος και ανθρωποκεντρικός οργανισμός, αντάξιος των προσδοκιών της κοινωνίας.

Στο δικό του καλωσόρισμα, ο Γενικός Διευθυντής του ΕΟΑ Λάρνακας κ. Σοφοκλής Χριστοδουλίδης υπογράμμισε ότι η εκδήλωση είναι

αφιερωμένη στους πολίτες, οι οποίοι από την πρώτη μέρα στήριξαν τη μεγάλη μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Ο Υπουργός Εσωτερικών, κ. Κωνσταντίνος Ιωάννου εξέφρασε την ικανοποίησή του για την πρόοδο που έχει πετύχει ο ΕΟΑ Λάρνακας, εκφράζοντας τη βεβαιότητα ότι ο ΕΟΑ Λάρνακας θα συνεχίσει με τον ίδιο ζήλο το έργο προς όφελος της τοπικής κοινωνίας. Δήλωσε παράλληλα ότι «η Κυβέρνηση και το Υπουργείο Εσωτερικών στηρίζουν τους σχεδιασμούς και το όραμα του ΕΟΑΛ για την δημιουργία ενός αποδοτικού Οργανισμού που να ανταποκρίνεται και να εξυπηρετεί ουσιαστικά τις σύγχρονες και, ομολογουμένως απαιτητικές ανάγκες και προσδοκίες των κατοίκων της Επαρχίας Λάρνακας.

Η εκδήλωση περιλάμβανε περίπτερα ενημέρωσης, γωνιές δημιουργίας για τα παιδιά, καλλιτεχνικό πρόγραμμα με τον Τάσο Παπαμιχαήλ (πιάνο) και τη Στέφανη Κρασά (φωνή), καθώς και κεράσματα για το κοινό.

Με το σύνθημα «Συνεχής αναβάθμιση ποιότητας ζωής για όλους», ο ΕΟΑ Λάρνακας ανανέωσε τη δέσμευσή του να συνεχίσει το έργο εκσυγχρονισμού και αναβάθμισης υπηρεσιών και υποδομών, προς όφελος της πόλης και της επαρχίας Λάρνακας.



Υπογραφή Συμφώνου Φιλίας μεταξύ του Δήμου Λάρνακας και της πόλης Πλοϊέστι της Ρουμανίας

Ο Δήμος Λάρνακας ανακοινώνει με ιδιαίτερη ικανοποίηση την υπογραφή Συμφώνου Φιλίας με την πόλη Πλοϊέστι της Ρουμανίας, στο πλαίσιο επίσημης επίσκεψης που πραγματοποιήθηκε στις 19 Σεπτεμβρίου 2025.

Τον Δήμο Λάρνακας εκπροσώπησε αντιπροσωπεία αποτελούμενη από τον Αντιδήμαρχο Βορόκληνης κ. Νέοφυτο Φακοντή, τον Δημοτικό Σύμβουλο κ. Ανδρέα Μορφίτη και τον Δημοτικό Ταμία κ. Αλέξανδρο Αναστασίου. Η αντιπροσωπεία έγινε δεκτή με θερμή φιλοξενία από τις τοπικές αρχές του Πλοϊέστι, σε μια συνάντηση που διεξήχθη σε πνεύμα αμοιβαίου σεβασμού και συνεργασίας.

Η υπογραφή του Συμφώνου σηματοδοτεί την απαρχή μιας εποικοδομητικής συνεργασίας μεταξύ των δύο πόλεων, με στόχο την ενίσχυση των διμερών σχέσεων και την ανάπτυξη κοινών δράσεων σε καίριους τομείς όπως η τοπική αυτοδιοίκηση, το εμπόριο, η εκπαίδευση, ο πολιτισμός, η υγεία, το περιβάλλον, ο τουρισμός, ο αθλητισμός, η κοινωνική προστασία και η διαχείριση εκτάκτων αναγκών.

Το Σύμφωνο προβλέπει, μεταξύ άλλων, την ανταλλαγή εμπειριών και τεχνογνωσίας μέσω επισκέψεων, αποστολών και προγραμμάτων πρακτικής άσκησης, την προώθηση κοινών πολιτιστικών, αθλητικών και τουριστικών δράσεων, καθώς και την ενίσχυση της επιχειρηματικότητας και την υλοποίηση πρωτοβουλιών με θετικό κοινωνικό και οικονομικό αντίκτυπο.

Η συνεργασία αυτή στοχεύει στη διαμόρφωση ευνοϊκών συνθηκών για την πρόοδο των τοπικών κοινωνιών, ενισχύοντας τους δεσμούς φιλίας, αλληλεγγύης και ανάπτυξης ανάμεσα στις δύο πλευρές.

Ο Δήμος Λάρνακας εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες προς τις τοπικές αρχές του Πλοϊέστι για την άσπογη φιλοξενία και τη δέσμευσή τους στην ενδυνάμωση των διακρατικών σχέσεων μέσω της τοπικής αυτοδιοίκησης.

Στο πλαίσιο της επίσκεψης πραγματοποιήθηκε Φεστιβάλ από την Ένωση Ελλήνων Ρουμανίας. Ο Δήμος Λάρνακας εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες προς την Ένωση και τον Πρόεδρο της για την εξαιρετη φιλοξενία.

Η ανάπτυξη συνεργασιών με ευρωπαϊκές πόλεις αποτελεί στρατηγική επιλογή του Δήμου Λάρνακας, στο πλαίσιο της διεθνούς εξωστρέφειας και της ενίσχυσης πρωτοβουλιών που αποσκοπούν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των δημοτών.





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

Larnaka
2030

EUROPEAN CAPITAL OF CULTURE
CANDIDATE CITY

larnaka2030.eu





Εργασιακό άγχος αναγνώριση και καταπολέμηση του!

Γράφει ο **ΧΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Το 25 % των εργαζομένων στην Ευρώπη αναφέρει ότι υποφέρει από εργασιακό άγχος καθ' όλη τη διάρκεια ή κατά το μεγαλύτερο μέρος του ωραρίου εργασίας τους, ενώ ανάλογο ποσοστό αναφέρει ότι η εργασία συνεπάγεται αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία του. Καταγράφεται αύξηση του αριθμού των κρουσμάτων εργασιακής πίεσης, βίας και παρενόχλησης η οποία σχετίζεται με τις αλλαγές που επέφερε η οικονομική κρίση στον χώρο εργασίας.

Συμπτώματα εργασιακού άγχους:

Το εργασιακό στρες μπορεί να εμφανιστεί με τις ακόλουθες εκφράσεις:

Αισθήματα άγχους και κατάθλιψης λόγω διαπροσωπικών συγκρούσεων (αναγνώριση αισθημάτων ανεπάρκειας, φόβου) στα πλαίσια επαγγελματικών αποτυχιών.

Φόβος αποτυχίας εξαιτίας προαγωγής που αυξάνει τις προσδοκίες για μεγαλύτερες επιτυχίες. Συγκρούσεις-διαφωνίες με φιγούρες εξουσίας στο εργασιακό πλαίσιο.

Αισθήματα άγχους, κατάθλιψης στα πλαίσια απόλυσης ή υποβάθμισης επαγγελματικής αξίας - αμοιβής.

Άγχος που σχετίζεται με πραγματικό ή φανταστικό κίνδυνο απώλειας εργασίας.

Άγχος ή θλίψη που σχετίζεται με παράπονα έλλειψης επαγγελματικής ικανοποίησης ή υπερβολικών εργασιακών ευθυνών. Επιπτώσεις εργασιακού άγχους:

Η διατήρηση του εργασιακού στρες σε υψηλά επίπεδα μπορεί να μειώσει την επαγγελματική αποδοτικότητα, να επηρεάσει την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, τη σεξουαλική επιθυμία, τον ύπνο, την όρεξη και τη φροντίδα του εαυτού. Πώς μπορούμε να καταλάβουμε ότι πάσχουμε από εργασιακό άγχος; Βασικά αλλάζει η ίδια μας η συμπεριφορά. Γινόμαστε ευερέθιστοι έχουμε μια ασυνήθιστη τάση να βουρκώνουμε ή να κλαίμε. Μπορούμε να γίνουμε κυκλοθυμικοί έως και επιθετικοί. Το εργασιακό άγχος προκαλεί αυξημένες απουσίες από την εργασία καθώς το άτομο αποφεύγει να πάει στη δουλειά του. Σε περίπτωση του εργασιακού άγχους ο εργαζόμενος αρχίζει να γίνεται ασυνεπής, δυσκολεύεται να διαχειριστεί τον χρόνο του καθυστερεί και δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Εμφανίζει είτε εργασιομανία είτε πολύ χαμηλή εργατικότητα. Για ποιο λόγο δουλεύουμε και με ποιά κίνητρα; Γιατί θέλουμε να εργαζόμαστε και μάλιστα να είμαστε καλοί στην εργασία μας; Τι είναι αυτό που μας παρακινεί να είμαστε αποδοτικοί και χρήσιμοι κάπου; Γιατί επιθυμούμε να είμαστε ενεργοί μέσω της εργασίας; Δεν τίθενται εδώ τίποτε υπαρξιακά ερωτήματα αλλά ένα εξής απλό-για ποιο λόγο επιδιώκει ένα άτομο να είναι καλό ή και απαραίτητο σε έναν εργασιακό χώρο; Τι του δίνει κίνητρο.

Η πιο απλή απάντηση είναι το χρήμα. Όλοι εργάζονται για να ζήσουν, να εκπληρώσουν τις

επιθυμίες τους, είτε αυτές είναι ένα μεγαλύτερο σπίτι και ένα καλύτερο αμάξι, είτε αυτές είναι καλύτερα σχολεία και σπουδές για τα παιδιά τους, είτε απλά η αγορά μικρών καθημερινών απολαύσεων καθώς και η πληρωμή λογαριασμών. Σίγουρα από το χρήμα ξεκινάνε όλα. Ένας καλός μισθός και μια αύξηση ή ένα μπόνους είναι βέβαια σημαντικά κίνητρα - όχι όμως τα μοναδικά και ενδεχομένως όχι και τα σημαντικότερα. Για να είναι όμως κάτι παραπάνω από υποφερτή η εργασία και να έχει τη διάθεση και το πραγματικό ενδιαφέρον να κινείται και να αποδίδει εντός αυτής ο εργαζόμενος, χρειάζονται άλλου είδους κίνητρα - λιγότερο υλικά και περισσότερο πνευματικά και ψυχικά. Καταρχάς, ένας εργαζόμενος κινητοποιείται μέσω της προσωπικής του συνεισφοράς, μέσω δηλαδή της δυνατότητάς του να ερωτάται και να προτείνει ιδέες, σκέψεις και προτάσεις. Κατά αυτόν τον τρόπο νιώθει ότι συνεισφέρει, ότι είναι χρήσιμος και το ενδιαφέρον του για τον εργασιακό χώρο αυξάνεται.

Το να μην υπάρχουν διενέξεις, συζητήσεις πίσω από την πλάτη του ενός και του άλλου καθώς και πολύ αρνητικά σχόλια και κουβέντες μεταξύ των ατόμων θεωρείται επιβεβλημένο μέτρο προκειμένου να διατηρηθεί μια ισορροπία απαραίτητη για την εργασιακή καθημερινότητα. Είναι πολύ βασική η δημιουργία ενός ευχάριστου εργασιακού περιβάλλοντος και αυτό μπορεί να ενισχυθεί με την καλή επικοινωνία, καθώς και τη δυνατότητα να έχουν οι εργαζόμενοι προσωπικά αντικείμενα στον εργασιακό τους χώρο και να απευθύνονται μεταξύ τους στον ενικό αριθμό. Ένα ακόμη κίνητρο για τον εργαζόμενο αποτελεί η συνεχής πληροφόρησή του, τόσο για την βασική πορεία.

Εδώ, εννοείται ότι πρέπει να είναι ενήμερος για τα στοιχειώδη σημεία που αφορούν τις βασικές κατευθύνσεις ώστε να νιώθει ο εργαζόμενος ότι δεν είναι ασήμαντος στη δουλειά του. Ουσιαστικό είναι ακόμα το να δίνεται πάντα η δυνατότητα στον εργαζόμενο να παρακολουθεί τις γνωσιακές και τεχνολογικές εξελίξεις που αφορούν στο αντικείμενό του. Αυτό μπορεί να γίνει με την παροχή πόρων και υπηρεσιών που τα καθιστούν εφικτά, καθώς και τη δυνατότητα να παρακολουθούνται συνέδρια ή εκπαιδευτικά προγράμματα συναφή ως προς τη θέση εργασίας. Τέλος, η καλή και συχνή επικοινωνία μεταξύ εργαζόμενου και εργοδότη είναι βασική ως προς το ότι με αυτόν τον τρόπο ο εργοδότης δείχνει ότι ενδιαφέρεται για το άτομο απέναντί του και όχι απλά για το εργασιακό εργαλείο. Όταν ένας άνθρωπος νιώθει ότι του δίνεται σημασία, αξία και προσοχή σε πιο προσωπικό επίπεδο, ότι όντως τον ακούνε και οι προτάσεις του λαμβάνονται υπόψη, η αύξηση της αποδοτικότητάς του και η πιο ενεργής και δημιουργική ενασχόληση με την εργασία του είναι σχεδόν δεδομένη.



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 Τρίτη βράδυ και με τα σκυλάκια μου απολαμβάνουμε την τελευταία βόλτα της ημέρας. Είμαι χαμένη στις σκέψεις μου, όταν το κινητό μου τηλέφωνο χτυπάει και στην οθόνη του αναγράφεται ένας άγνωστος για εμένα αριθμός. Αποφασίζω από περιέργεια να απαντήσω και ομολογώ πως εκπλήσσομαι ευχάριστα μια και στην άλλη άκρη της γραμμής είναι ο Σίγμα Άλφα.

Ο Σίγμα Άλφα είναι η πρώτη μου αγάπη ή μάλλον για να είμαι πιο συγκεκριμένη είναι η παιδική μου αγάπη. Αχ, Έθελ, αυτές οι παιδικές αγάπες, οι τόσο όμορφες και τόσο αθώες. Το πρώτο σκίρτημα! Τότε που ένιωθες τις πεταλούδες στο στομάχι και αρκούσε ένα βλέμμα, ένα απλό άγγιγμα ή ένα φιλή στο μάγουλο, για να σε ανεβάσει στους

εφτά ουρανούς! Είμαι τόσο χαρούμενη που μιλώ στο τηλέφωνο με τον Σίγμα Άλφα, πρώτον, γιατί με ταξίδεψε πίσω στην εποχή της αθωότητας και δεύτερον, γιατί μπορώ να μαντέψω τον λόγο που με καλεί. Είναι η συνεστίαση του σχολείου μας, είναι που κλείνουμε τα ... τριάντα χρόνια από την αποφοίτησή μας. Ο Σίγμα Άλφα με ενημερώνει σχετικά και ζητά μια μικρή βοήθεια έτσι ώστε να μπορέσει να διοργανώσει με επιτυχία τη μεγάλη αυτή συνάντηση. Απαντώ πως θα κάνω ό,τι μπορώ και κλείνω το τηλέφωνο ενώ συνεχίζω να έχω για λίγο ακόμη ένα μικρό χαμόγελο στα χείλη μου.

Είναι αλήθεια πως τον τελευταίο καιρό με απασχολεί αρκετά το θέμα της ηλικίας μου. Το ότι μεγαλώνω. Το ότι έχουν αλλάξει ένα σωρό πράγματα ενώ εγώ μέσα μου αισθάνομαι και παραμένω ακόμη παιδί. Με ενοχλεί που πρέπει να βάφω το μαλλί μου κάθε τρεις και λίγο και το γεγονός ότι υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες τρίχες, οι οποίες δεν είναι καθόλου συνεργάσιμες. Μιλώ φυσικά για τις τρίχες στους κροτάφους αλλά και για αυτές που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή ακριβώς πάνω από το μέτωπο.

Με ενοχλεί που βλέπω το δέρμα μου σιγά σιγά να χάνει την ελαστικότητά του και το σώμα μου να χαλαρώνει αλλά με τίποτα δεν μπορώ να ξεκινήσω γυμναστική. Δεν το έχω, δεν το είχα ποτέ και ούτε πρόκειται.

Με ενοχλεί ή με ενοχλούσε, καλύτερα, όταν συνειδητοποίησα ότι η όραση μου δεν είναι τόσο καλή από κοντά και κατά συνέπεια έπρεπε να βάλω γυαλιά. Σταμάτησε όμως να με ενοχλεί, όταν βρήκα να αγοράσω στο διαδίκτυο γυαλιά πρεσβυωπίας σε διάφορους χρωματισμούς και μοντέρνα σχέδια σε εξαιρετικά χαμηλές τιμές. Έτσι, άρχισα να έχω μια μικρή συλλογή με γυαλιά και γουστόζικες θήκες και περιττό να σου πω ότι έχω γυαλιά σε διάφορες τσάντες αλλά και σε διάφορα μέρη και σημεία του σπιτιού.

Ένα ακόμη θέμα που με απασχολεί είναι που άρχισα να ξεχνάω μερικά πράγματα ή ονόματα και σε κάποιες περιπτώσεις συνειδητοποιώ ότι έχω κενά μνήμης. Επίσης, πανικοβάλλομαι αν για παράδειγμα δεν μπορώ να βρω πού στο καλό έχω αφήσει τα κλειδιά μου και οι φοβίες μου μεγαλώνουν επικίνδυνα σε αριθμό.

Όλα αυτά περνούν από το μυαλό μου και κάνω τη σκέψη αν τα ίδια θέματα απασχολούν και τους συμμαθητές μου ή αν μόνο εγώ τρελαίνομαι που μεγαλώνω. Όπως και να έχει, ανυπομονώ να πάω στη συνεστίαση. Η Μι θα περάσει να με πάρει μου είπε. Και ξέρω πως με το που θα μπω στο αυτοκίνητό της θα μεταφερθώ ως δια μαγείας πίσω στον χρόνο, θα γίνω δεκαεφτά και όλα θα είναι εντάξει.

Γιατί στα δεκαεφτά, Έθελ, όλα είναι εντάξει! Και θα έχω μια ζωή μπροστά μου και ΟΧΙ δεν θα κάνω τα ίδια λάθη αλλά θα κάνω άλλα, γιατί δεν είμαι από αυτούς που λένε πως δεν θα άλλαζαν τίποτα στη ζωή τους αν είχαν την ευκαιρία να την ζήσουν ξανά. Εγώ, αντιθέτως, θα τα έκανα όλα διαφορετικά. Και αν δεν θα άλλαζα κάτι, αυτό το κάτι θα ήταν ο ρομαντισμός με τον οποίο συνεχίζω να βλέπω τον κόσμο.

Εσύ, Έθελ, τι θα άλλαζες και τι θα κρατούσες άραγε; Το έχεις σκεφτεί ποτέ;

Σ' αγαπώ, 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.*



ΘΕΑΤΡΟ

Κυριακή 5/10, 10:30 π.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Θέατρο Βεστιάριο – Παιδική Σκηνή

«Lilo και Stich για πάντα»

Σενάριο / στίχοι τραγουδιών/ σκηνοθεσία: Γιάννης Σπανός - Είσοδος €12

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier

Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες

ΘΕΑΤΡΟ

Κυριακή 5/10, 9:00 μ.μ.

ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ

Μάρκος Σεφερλής

Είσοδος €22 & €17 (για παιδιά μέχρι 10 χρονών)

Προώληση: ticketline.com.cy

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Δευτέρα 6,20/10, :30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Κινηματογραφική Λέσχη Λάρνακας-Αμμοχώστου. Προβολή ταινίας - Είσοδος ελεύθερη

Πληροφορίες: larnakacinema.com



ΕΚΘΕΣΗ

Τετάρτη 15/10, 7:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ

Εγκαίνια Τετάρτης Έκδοσης Λάρνακα Μπιενάλε με θέμα «Along Lines and Traces»

Διοργανωτής: Πολιτιστικός Όμιλος Άρτιον Λάρνακας

Διάρκεια: 15 Οκτωβρίου - 28 Νοεμβρίου 2025

Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή:

9:00 π.μ.–1:00 μ.μ. & 3:00 μ.μ. – 6:00 μ.μ.

Σάββατο: 10:00 π.μ.–1:00 μ.μ. & 3:00 μ.μ. – 6:00 μ.μ.

Κυριακή: 4:00 μ.μ. – 7:00 μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Σάββατο 18/10, 4:00 μ.μ. – 8:00 μ.μ.

ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΥΡΩΠΗΣ

Εκδήλωση «Περπατώ για τους Ρευματοπαθείς» με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων

Περίπτερο ενημέρωσης στην Πλατεία Ευρώπης

Πορεία στο πεζοδρόμιο κατά μήκος της Λεωφ. Αθηνών

Διοργανωτής: Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Κυριακή 19/10, 10:00 π.μ. – 1:00 μ.μ.

ΕΞΕΔΡΑ ΠΑΡΑΛΙΑΣ – ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΤΑΣΟΥ ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Φιλανθρωπική εκδήλωση «Περπατώ για τη Δέσποινα 2025»

Τελετή έναρξης στην Εξέδρα της Παραλίας και πορεία (στο πεζοδρόμιο από την Εξέδρα Παραλίας μέχρι το Ψαρολίμανο)

Διοργανωτής: Pascal Private English School & Παγκύπριος Αντιανιμικός Σύνδεσμος Λάρνακας



ΘΕΑΤΡΟ

Πέμπτη 23/10, 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Θεατρική Ομάδα Παρωδία

Κυπριακή κωμωδία «Το Ανεμογκάστρι» του Δωροθέου Δωροθέου

Σκηνοθεσία: Δωρόθεος Δωροθέου

Διοργανωτής: Σύνδεσμος Στήριξης Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες Επαρχίας Λάρνακας «Ηλιαχτίδα Ζωής»

Είσοδος €10 (Προώληση στα τηλ. Ηλιαχτίδα Ζωής, Περιπτερο Κκονέ και στα τηλ. 99858888, 99499413, 24823882)

ΜΟΥΣΙΚΗ

Παρασκευή 24/10, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Συμφωνική Ορχήστρα Κύπρου «PREMIERE 2»

Wolfgang Amadeus Mozart: Έτσι κάνουν όλες: Εισαγωγή

Mikolajus Konstantinas Ciurlionis: Στο δάσος, συμφωνικό ποίημα

Johannes Brahms: Κοντσέρτο για πιάνο αρ. 1 σε Ρε ελάσσονα, έργο 15

Σολίστ: Μαρτίνος Τίριμος (πιάνο)

Μαέστρος: Παναγιώτης Παπαδόπουλος

Είσοδος €18 & €13 (κανονικό), €14 & €10 (μειωμένο για μαθητές, φοιτητές,

στρατιώτες, συνταξιούχους, πολύτεκνους), δωρεάν για άτομα με αναπηρίες

Εισιτήρια διαδικτυακά

από: cyso.interticket.com

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ

Δευτέρα 27/10, 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Πάνδημος Εορτασμός της

Εθνικής Επετείου της 28ης Οκτωβρίου 1940

Είσοδος ελεύθερη



Αστρα να πάνε

Με την **ΑΣΤΕΡΩ ΟΥΡΑΝΟΚΑΤΕΒΑΤΟΥ**



ΚΡΙΟΣ

Μανικομένο σε βλέπω Κριαράκι μου...δικαιολογημένη η αναστάτωση που νοιώθεις και σου προκάλεσε ένα συγγενικό πρόσωπο, αλλά εάν αντιδράσεις έντονα κι'εκδικητικά τότε θα χάσεις το δίκαιο σου. Ήρεμα, τζι'ούλλα έννα γίνουν όπως πρέπει.



ΤΑΥΡΟΣ

«Που σου νέφκω, που πάεις;» τζι'αν πάεις εννά έτρετεις πίσω. Με κάποια διορατικότητα, σαν να βλέπεις πως θα εξελιχτεί η κατάσταση που βιώνεις άλλα εσύ τζιαμέ! Ασκέτως αν οι φίλοι σε προειδοποιούν, εσύ, το δικό σου..



ΔΙΔΥΜΟΙ

Ένα κτύπημα που δεν έδωσες σημασία, θα κάνει την εμφάνιση του τώρα που αλλάζει ο καιρός, θα ταλαιπωρηθείς λίγο. Τζι'έναν ευχάριστο να σου αλλάξω λίγο τη διάθεση... εκείνο το αγαπημένο φυλακτό/μενταγιόν που πίστευες ότι έχασες, το βρίσκεις ψάχνοντας για κάτι άλλο.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Λόγια παίρνεις, λόγια φέρνεις...λόγια του αέρα! Εμπιστεύεσαι εύκολα Καρκινάκι και καταντάς υποχείριο του καθενός που εκμεταλλεύεται την καλοσύνη και την αφέλεια σου. Εκτός του ότι δεν σου ταιριάζουν τέτοιες καταστάσεις, κινδυνεύεις να χάσεις και ανθρώπους που πραγματικά έχουν αγνά αισθήματα για σένα. Μαζεύτου!



ΛΕΩΝ

Το μικρό σου βλαστάρι με κάποιο τρόπο θα σας κάνει περήφανους και θα τιμηθεί... πως και τι δεν γνωρίζω, μπράβο του και από εμάς στο L.A.Voice! Κι'ακόμα ένα ευχάριστο θ'ακούσετε... γάμο;...εγκυμοσύνη;...γεννητούρια;



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Πέρασαν και οι κοινές σας διακοπές Παρθενάκι μου και ακόμα σιγοτραγουδάς, « πουν'το, πουν'το, το δακτυλίδι...». Μια σχέση που πέρασε από χίλια κύματα και ακόμα είναι ζωντανή, πίστευες, ότι αυτό το καλοκαίρι, θα μπορούσε να στεφθεί μ' επιτυχία. Μίλα, ξεκαθάρισε τζι'αποφάσισε, ο καιρός περνά!



ΖΥΓΟΣ

Εκεί που είπες «κεφάλια μέσα, του χρόνου πάλι», πεθυμώντας να χαζέψεις προσεχώς την ήρεμη διαδρομή της βροχής στο τζάμι σου, ένα τηλεφώνημα σου χαλάει τα «πλάνα». Ο ξάδελφος από το Αμέρिका, καταφθάνει για τις δικές του διακοπές, οπότε κάπως ξαναμπαίνεις σε holiday mood!



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Πάει το καρπούζι, πάει το λιωμένο παγωτό στο χέρι, ετέλειωσε τζιαί το αντηλιακό... τώρα πίσω στη μεταδιακοπών εποχή....που δεν είναι και το καλύτερο σου, και σε ποιον είναι εδώ που τα λέμε. Όπως και να έχει, να σε προειδοποιήσω, κλείνοντας το μάτι, ότι έπεται ένας πολύ «ζεστός» χειμώνας!



ΤΟΞΟΤΗΣ

Πολλά εννά ακούσεις, λία ισχύουν, δεν έχεις ψευδαισθήσεις για τις προθέσεις τρίτων και αυτό επιφέρει υποψίες. Να ακούς τη δική σου λογική και να μην εμπιστεύεσαι εύκολα ανθρώπους που γνώρισες πρόσφατα και δεν είσαι σιγουρο Τοξοτάκι μου για τις, επιθετικά, φιλικές τους προθέσεις.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Στριμώνχεσαι που τη μια, εν χωρείς που την άλλη...δεν εκατάλαβες ακόμα ότι αυτή η σχέση δεν είναι για σένα! Βάζεις τα προβλήματα κάτω από το χαλί αλλά δεν πρόκειται να αλλάξει κάτι...δεν πρόκειται να γίνει μαγικό το χαλί σου για να σ' ανεβάσει σε ροζ συννεφάκι. Πάρε αποφάσεις και μην αφήνεις τον καιρό να περνά άδικο.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Το ξέρω το αίσθημα όταν το πλακώνουν κάτι έξτρα κιλάκια κουβαλώντας μπουρίτσες, λατρεμένες βραδιές με σουβλα κάτω από τον καλοκαιρινό ουρανό, έξτρα φέτες από το παλιό σούπερ θερμιδοφόρο χαλούμι της γιαγιάς συνοδευμένο με καρπουζάκι...κιλάκια είναι, λίγη προσπάθεια θέλεις κ'εξαφανίζονται.



ΙΧΘΕΙΣ

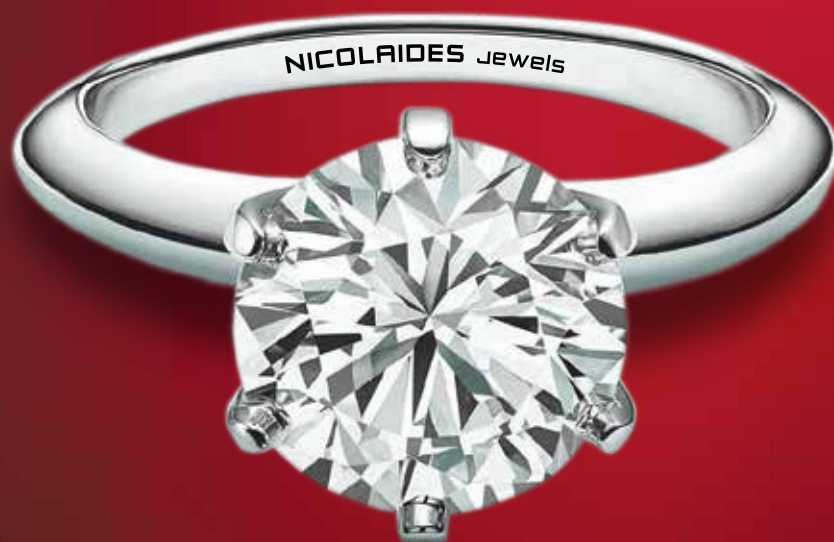
Έχεις δώσει λάθος εντύπωση και παρόλο που το έχεις αντηληφθείς δεν έχεις κουνήσει ούτε καν το μικρό σου δακτυλάκι για να ανασκευάσεις αυτή την εντύπωση. Αυτό θα σου στοιχίσει μελλοντικά καθώς έχει αρνητικά αποτελέσματα...και θα μείνεις με το παράσημο της «ανοιχτής παλάμης», κοινώς, «πάρε 5 να μη στα χρωστάω».



Πάμε Κάτω;

Στο Κέντρο μας,
στη βόλτα μας,
στη Λάρνακα μας!

Στηρίζουμε το Ιστορικό Εμπορικό Κέντρο και
τον Σύνδεσμο Καταστημαρχών της πόλης μας
κάνοντας τη βόλτα μας για ψώνια, καφέ & φαγητό
στο αγαπημένο μας Κέντρο της Λάρνακας!



N
NICOLAIDES
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

