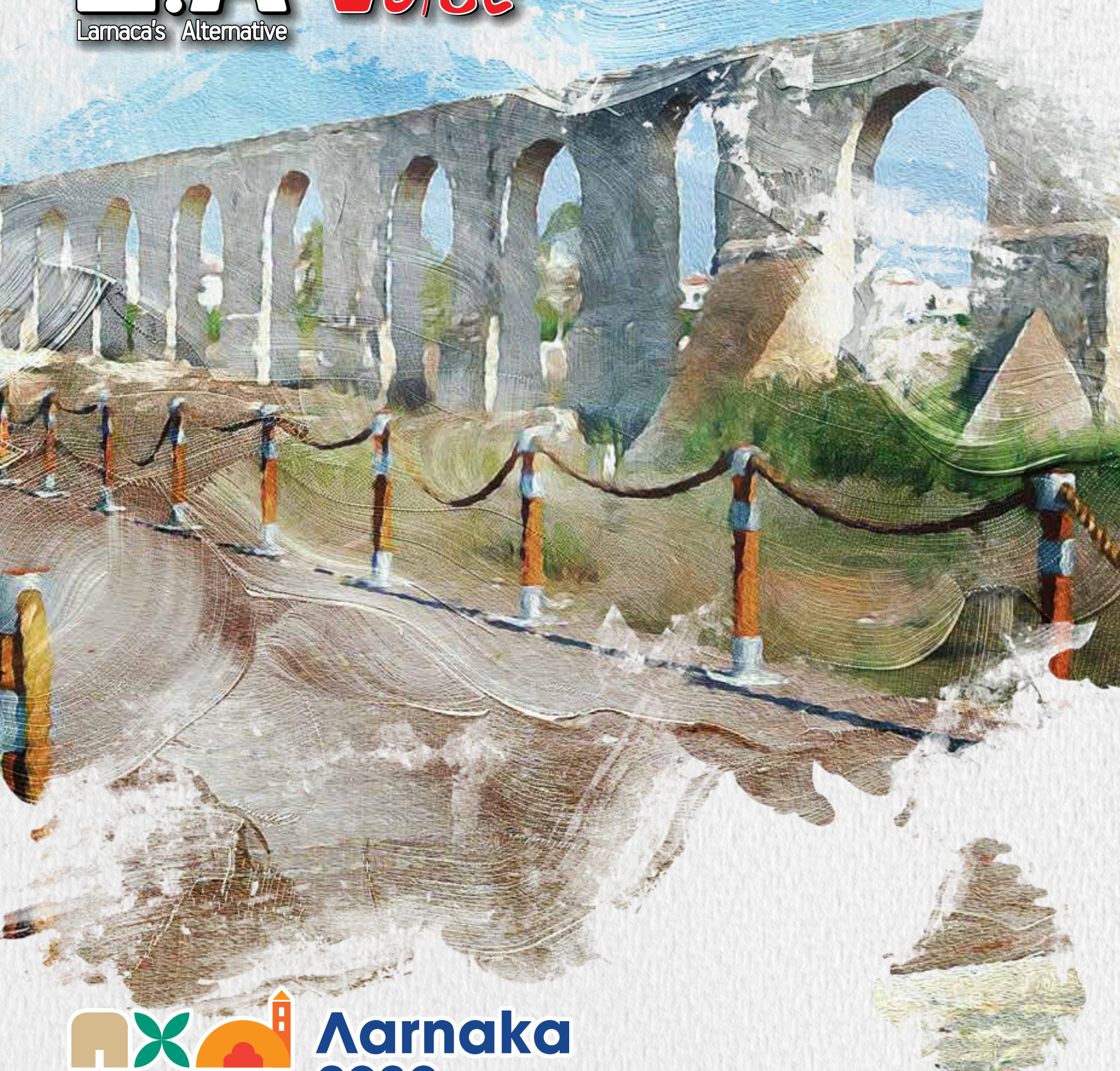


ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ | ΤΕΥΧΟΣ 107^ο
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ – ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

L.A **Voice**
Larnaca's Alternative



Larnaka
2030

EUROPEAN CAPITAL OF CULTURE

FREE PRESS



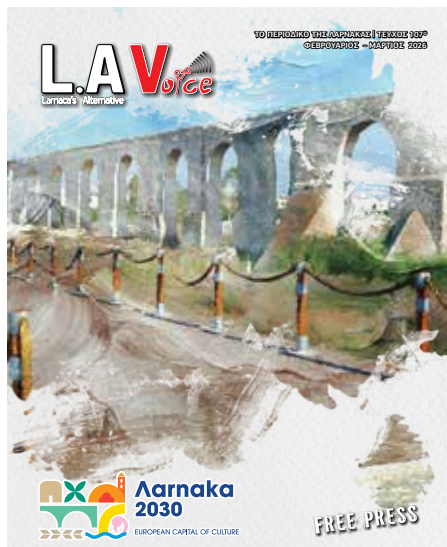
— IT'S —
NOT
an
ILLUSION

McRib[®]



**CATCH ME
IF YOU CAN
...WHILE I AM HERE.**

FOR LIMITED TIME



Το εξώφυλλο επιμελήθηκε ο γραφίστας **Κώστας Κόννος**, ιδιοκτήτης του τυπογραφείου Νέα Εστία.

Σπούδασε Γραφιστική στη Θεσσαλονίκη. Τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια είναι η δημιουργική έμπνευση πίσω από δεκάδες έντυπα που κυκλοφόρησαν ανά το παγκύριο.

Αρετούσας 11, Λάρνακα
Τηλ: 99 665479
Email: neaestia@cablenet.com.cy

ΘΕΜΑΤΑ



ΓΟΥΛΑ ΠΑΤΣΑΛΙΔΟΥ
ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΜΜΩΤΙΚΗΣ
ΣΤΗ ΛΑΡΝΑΚΑ

6 Ο ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΣ
ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΟΣ

8 ΠΟΛΙΤΙΚΗ SELFIE:
ΕΡΓΑΛΕΙΟ Η ΒΟΜΒΑ;

10 ΑΠΟ ΤΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΣΤΟ
ΣΤΑΥΡΟΒΟΥΝΙ
ΣΤΑ ΙΧΝΗ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΙΜΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ

26 ΦΟΒΟΙ
ΚΑΙ ΦΟΒΙΕΣ

Σχεδιάζουμε και εκτυπώνουμε

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

σύγχρονα ψηφιακά μηχανήματα
υψηλής ανάλυσης εκτύπωση



📍 Αρετούσας 11, 6036 - Λάρνακα 📞 24 638 776 ✉ neaestia@cablenet.com.cy 🌐 Nea Estia Printings



ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Sun Explorer Ltd

ΕΚΔΟΤΡΙΑ – ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Γεωργία Ιωαννίδου

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Αντρέας Κούνιος, Βάσος Βάσου, Λούης Περεντός,
Παναγιώτα Σύζινου, Παυλίνα Χαγιάννη, Νίκος Αντωνιάδης,
Νανά Ασμένη Παύλου, Μαρία Βασιλείου, Ιωάννα Πιτσιλλή,
Χάρης Αντωνίου, Αστέρω Ουρανοκατέβατου.

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ:

Τηλ. 99728877

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

Nea Estia Printings & Design

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PRINT XPRESS LTD

ΕΔΡΑ

Σταδίου 78, Αυγούλα Court, κατάσταση 3, 6020, Λάρνακα

Τηλ. 99659505 / Φαξ. 24664400

e-mail: lavoice.freepress@cytanet.com.cy

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

ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ



home+family



ΕΣΤΙΑ ΑΤΔ, Ζήνωνος Κιτέως 5

Δημακείο Λάρνακας

ALEXANDER COLLEGE

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

Exada Convenience Store, kritis 1, Aradippou (Krasa)

Περίπτερο Α. ΑΓΑΜΕΜΝΩΝΟΣ, Κων/νου Παλαιόλογου, Λάρνακα

Περίπτερο Constantinos, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού (έναντι Debenhams)

Περίπτερο Αης Γιάννης, Σωτ. Κλεάνθους & Φλ. Κουλέντη

Περίπτερο JAKS, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού 87B

Χριστάκης Κασπαρής, Μακαρίου 26

Ονειροπωλείο, Λεωφόρος Φανερωμένης 131 Λάρνακα

POINT KIOSKS, Λεωφόρος Φανερωμένης 1

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

Αραδίππου

Περίπτερο Candy Break, Κυριάκου Μάτση 120

Κίτι

SoEasy Stores Apx. Μακαρίου 110

Δρομολαξιά

POINT KIOSKS, Ελευθερίας 51

Ορμήδεια

Περίπτερο Ηλίας

Λιβάδια

4 Wizard Kiosk, Ανδρέα Κάλβου 8

Καλό Χωριό

Βιβλιοπωλείο, Η Κιβωτός, Άσσιας 14

Η Λάρνακα γράφει ιστορία

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Η Λάρνακα γίνεται Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης για το 2030, τιμώντας την ιστορία, την κουλτούρα και τη συμμετοχή των κατοίκων της. Μια στιγμή γεμάτη περηφάνια για όλη την επαρχία.

Η Λάρνακα πέτυχε κάτι μοναδικό! Η πόλη του Ζήνωνα, με τη συνεργασία του δήμου, φορέων, καλλιτεχνών και πολιτών, αναδείχθηκε Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης για το 2030,

Αποτελεί τη μεγαλύτερη διάκριση που γνώρισε ποτέ. Ένα επίτευγμα που ενώνει όλους τους κατοίκους γύρω από την κοινή επιτυχία.

Κάθε γωνιά της ζωντανεύει μπροστά μας τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της πόλης. Η θάλασσα στις Φοινικούδες προσθέτει χρώμα και ενέργεια, ενώ η τέχνη και η μουσική συμπληρώνουν την εικόνα μιας κοινότητας με έντονη πολιτιστική ζωή. Σημαντικό ρόλο είχε και η συμμετοχή ολόκληρης της επαρχίας Λάρνακας στη διεκδίκηση του τίτλου, επιβεβαιώνοντας πως πρόκειται για μια κοινή προσπάθεια με ευρύτερη συμμετοχή και αίσθηση ενότητας.

Ο τίτλος της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας ανοίγει νέες ευκαιρίες, φέρνει τη Λάρνακα στο προσκήνιο και γεμίζει τους κατοίκους με χαρά και ελπίδα. Η πόλη μας δεν είναι μόνο τόπος, είναι οι άνθρωποι της, η ιστορία της και η δημιουργική της ψυχή.



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

BUGATTI®

CUCINA ITALIANA BAKEWARE LINE

Αποκτήστε τη συλλογή
Cucina Italiana με τα ψώνια σας!

μέχρι/up to
-74%



METRO

www.metro.com.cy



αποκλειστικά
για κατόχους
METROcard

ΙΣΧΥΕΙ ΜΕΧΡΙ **31/05/2026**
ή μέχρι εξαντλήσεως του στοκ

Ο ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΣ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΟΣ

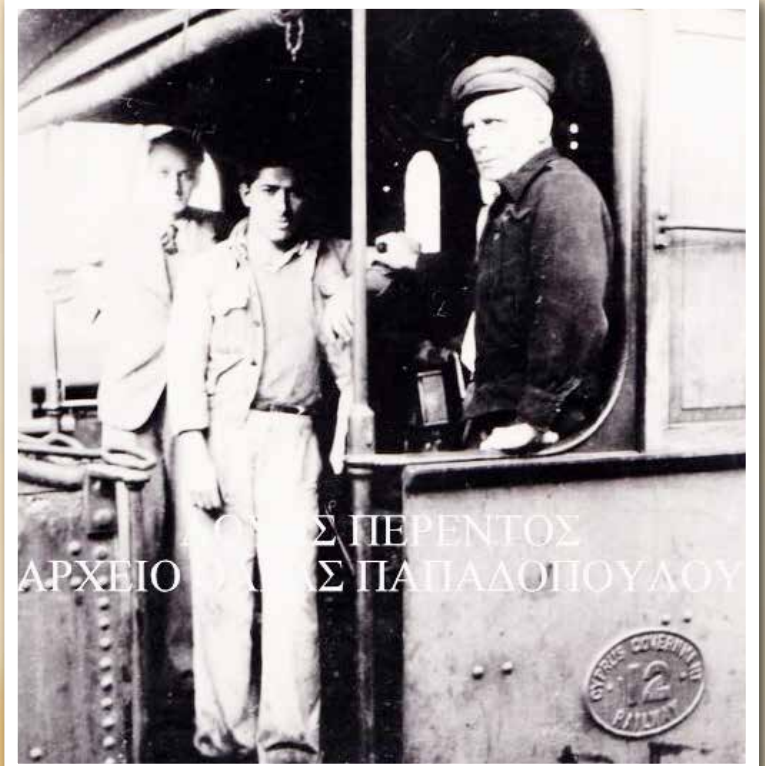
Γράφει ο **ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ**

Ο Κυπριακός Κυβερνητικός Σιδηρόδρομος (ΚΚΣ) (αγγλικά: Cyprus Government Railway ή CGR) λειτούργησε στην Κύπρο μεταξύ του Οκτωβρίου του 1905 και του Δεκεμβρίου του 1951. Διέθετε, συνολικά, 52 σταθμούς και στάσεις, οι σημαντικότερες εκ των οποίων εξυπηρετούσαν την Αμμόχωστο, το Πραστιό Μεσαορίας, τα Γέναγρα, την Αγκαστίνα, το Τραχώνι Κυθρέας, τη Λευκωσία, την Κοκκινотριμιθιά, τη Μόρφου, το Καλό Χωριό Λεύκας, καθώς και την Ευρύχου.

Το σχέδιο το πρότεινε το 1903 ο Frederick Shelford, προβλέποντας σιδηροδρομική γραμμή, η οποία και κατασκευάστηκε σε τρία τμήματα μεταξύ του 1904 και του 1915.

Η σιδηροδρομική γραμμή που τοποθετήθηκε είχε εισαχθεί τμηματικά από την Αγγλία. Τα εγκαίνια του σιδηροδρόμου έγιναν από τον Ύπατο Αρμοστή στην Αμμόχωστο, απ’ όπου το πρώτο δρομολόγιο προς την πρωτεύουσα Λευκωσία πραγματοποιήθηκε στις 21 Οκτωβρίου του 1905.

Πάρα πολλοί Κύπριοι δούλεψαν για την κατασκευή του. Στη φωτογραφία μας από το πλούσιο αρχείο του φίλου Νίκου Ευαγγέλου Λίλλη, βλέπουμε μεγάλη ομάδα εργατών κάθε ηλικίας, κατά την επίσκεψη κάποιου Άγγλου αξιωματούχου (ίσως και του Frederick Shelford) , στον οποίο πρόσφεραν και ανθοδέσμη που κρατά. Διακρίνουμε μερικούς γραφείς αλλά και αρκετούς εργάτες που φέρουν στον ώμο τους σκεπάρνια. Μεταξύ τους και ο παππούς του Νίκου Ευαγγέλου, ο Γιαννής από την Μόρφου. Πιθανότατα η φωτογραφία να είναι στην περιοχή Μόρφου-Λεύκας-Ευρύχου.





ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ GALA DINNER 2025

Ypera
Α σ φ α λ ι σ τ ι κ ή

Η Ypera Ασφαλιστική γιόρτασε τις επιτυχίες του 2025, με ένα λαμπερό Χριστουγεννιάτικο Gala Dinner, αφιερωμένο αποκλειστικά στο ανθρώπινο δυναμικό της. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Radisson Beach Resort στη Λάρνακα, σε έναν χώρο γεμάτο εορταστική διάθεση, κομψότητα και θετική ενέργεια.

Τη βραδιά άνοιξε με θερμό χαιρετισμό ο Διευθύνων Σύμβουλος της Εταιρείας, Δρ. Νάκης Αντωνίου, ο οποίος ευχαρίστησε το προσωπικό για τη δέσμευση, τη συνεργασία και τη συνεχή προσπάθεια που οδηγούν την Ypera Ασφαλιστική μπροστά.

Η εκδήλωση αποτέλεσε την ιδανική αφετηρία για το 2026. Μια νέα χρονιά γεμάτη φιλοδοξίες, καινοτομία και ακόμη περισσότερες επιτυχίες, με τους ανθρώπους μας πάντα στο επίκεντρο.





Οι πολιτικές selfie «φωνάζουν» σε μια «κωφή» Δημοκρατία!

Έρευνα-Μελέτη: **ΔΡ. ΝΙΚΟΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ - ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ**

ΦΩΤΟ: FREE DOWNLOAD FROM PIXABAY

Νέα επιστημονική μελέτη, που διεξήχθη στη Νέα Υόρκη από τον συμπατριώτη μας Καθηγητή Επικοινωνίας & Πολιτικού Μάρκετινγκ Δρ. Νίκο Αντωνιάδη, εξέτασε τη χρήση των selfie και groupie στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης από τους πολιτικούς. Αυτή είναι η πρώτη μελέτη στον κόσμο που καταπιάνεται με το συγκεκριμένο θέμα, με τα αποτελέσματα τους να είναι εξαιρετικά ενδιαφέροντα αλλά και ουσιαστικά για τα κέντρα λήψης αποφάσεων του κάθε κράτους αλλά και για τον/την κάθε πολιτικό ξεχωριστά.

Η μελέτη εντόπισε και συμπεριέλαβε συγκεκριμένους παράγοντες, σε σχέση με τη χρήση μιας selfie (ατομική) ή μιας groupie (ομαδική) φωτογραφίας στο διαδίκτυο, όπως: (1) το ότι βελτιώνουν την αυτοεκτίμηση των πολιτικών, (2) αυξάνουν την ικανοποίηση τους και (3) ενισχύουν τη δημοτικότητα τους. Οι παράγοντες αυτοί εξετάστηκαν σε σχέση με τρεις σημαντικές παραμέτρους, που αφορούν τους λόγους που οδηγούν τους πολιτικούς να τραβήξουν και να ποστάρουν μια selfie/groupie:

- (1) Ακούγεται η φωνή μου.
- (2) Κάνω γνωστές τις αξίες και τις προτάσεις μου.
- (3) 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 Αμερικανών πολιτών, από όλες τις ΗΠΑ, ηλικίας 18 ετών και άνω. Σύμφωνα με τα ευρήματα:

Ο βασικός λόγος που ένας/μία πολιτικός αξιοποιεί το εργαλείο της selfie/groupie επικεντρώνεται στην ανάγκη τους για να κάνουν γνωστές τις αξίες τους (σαν άτομα) και να προβάλουν τις προτάσεις τους. Ένα σημαντικό στοιχείο, το οποίο αναμφίβολα είναι πλέον μέρος της σημερινής, διαδικτυακής μας κοινωνίας.

Παρ' όλο το αναμενόμενο αυτό αποτέλεσμα, το αξιοσημείωτο της μελέτης αυτής επικεντρώνεται στον αρνητικό αντίκτυπο που επιφέρει μια selfie/groupie στη Δημοκρατία. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα Αντωνιάδη κατέδειξε ότι όσο περισσότερο ένας/μία πολιτικός χρησιμοποιεί μια selfie/groupie, τόσο αποδυναμώνεται η Δημοκρατία.

Γιατί;

Αναμφίβολα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (ΜΚΔ) ενισχύουν την πολιτική πόλωση, διαδίδοντας συχνά παραπληροφόρηση και αυξάνοντας την πολιτική απαξίωση και την οργή. Παράλληλα, ενισχύουν την παρακολούθηση (views), κάτι που εμποδίζει την πολιτική συμμετοχή. Ο τρόπος που είναι σχεδιασμένες οι πλατφόρμες των ΜΚΔ ενθαρρύνει τον εντυπωσιασμό και αποδυναμώνει την ουσία, ενισχύει τα ψεύδη και επισκιαζει τις αληθινές πληροφορίες. Κάτι τέτοιο δημιουργεί μια παραποιημένη εικόνα στην κοινή γνώμη και ενισχύει τη δυσπιστία στους δημοκρατικούς θεσμούς, τις εκλογές και τα πραγματικά γεγονότα.

Κατ' επέκταση, μια selfie/groupie, ενώ ξεκινά με έναν αγνό σκοπό, την πρόθεση να κάνουν οι πολιτικοί γνωστές τις αξίες και τις προτάσεις τους (κάτι απόλυτα φυσιολογικό και θεμιτό), εν' τούτοις, την ίδια ώρα, ο όχλος των ΜΚΔ και όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω (δυσπιστία, fake news, κ.λπ.) μπορούν εύκολα να «εξαφανίσουν» την καλή πρόθεση μιας (πολιτικής) selfie/groupie και να την «ερμηνεύσουν» με τρόπο που καμιά σχέση δεν έχει με την πρόθεση του/της πολιτικού να δημοσιοποιήσει τη selfie/groupie. Γι' αυτό και οι πολιτικοί καλούνται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν αποφασίζουν να μπουν στον κυκεώνα των ΜΚΔ. Η εξειδικευμένη γνώση και η αναζήτηση ανθρώπων που γνωρίζουν το θέμα μπορούν να προσφέρουν μεγάλη βοήθεια προς τη σωστή κατεύθυνση. Αλλιώς, κινδυνεύουν να «φωνάζουν» (selfie/groupie) σε μια «κωφή» Δημοκρατία που αιμορραγεί και ψάχνει για αλήθειες και αληθινούς πολιτικούς να την περισώσουν!

Ο Δρ. Νίκος Αντωνιάδης είναι Καθηγητής σε θέματα Επικοινωνίας, Στρατηγικής & Πολιτικού Μάρκετινγκ και Συντάκτης στις εφημερίδες ikypros.com, [L.A. Voice](http://L.A.Voice) και HellasJournal.



MEMBER OF
SUNNYSEEKER HOTELS



Καλώς ήρθατε στο ξενοδοχείο μας στη Λάρνακα!

Μόλις λίγα βήματα από τον ιστορικό ναό του Αγίου Λαζάρου, το ξενοδοχείο μας συνδυάζει προνομιακή τοποθεσία στο κέντρο της πόλης σε ένα ήσυχο και φιλόξενο περιβάλλον, προσφέροντας 26 άνετα δωμάτια για ευχάριστη διαμονή και ξεκούραση.

Ξεκινήστε τη μέρα σας με το μόνο πιστοποιημένο Κυπριακό πρωινό σε μπουφέ στο κέντρο της Λάρνακας (07:00 - 10:00), με αυθεντικές σπιτικές συνταγές με φρέσκα αγνά υλικά. Το μενού μας συνεχίζει μέχρι τις 22:00, προσφέροντας τοπικές γεύσεις και ξεχωριστά πιάτα για κάθε γούστο, με δυνατότητα takeaway.

Απολαύστε ποτό ή καφέ από το 24ωρο μπαρ στον όμορφο κήπο μας και χαρείτε τη ζεστή φιλοξενία και την άνεση που προσφέρει ο χώρος μας. Παράλληλα, οι χώροι εστίασης και το μπαρ είναι ανοιχτοί για όλους, όχι μόνο για τους ενοίκους του ξενοδοχείου.

Ζήστε όμορφες στιγμές με μουσικές εκδηλώσεις, ζωντανή μουσική και όχι μόνο, σε φιλικές τιμές.

Κλείστε τη διαμονή σας ή επισκεφθείτε μας!



Διεύθυνση: Λεωφόρος Φανερωμένης 71

Mikes Kanarium: 24624500 - The Alley Garden: 99952828

Από το Βασιλικό στο Σταυροβούνι Στα ίχνη της Αγίας Ελένης και του Τιμίου Σταυρού

ΕΠΙΜΕΛΕΙΤΑΙ Η **ΝΑΝΑ ΑΣΜΕΝΗ ΠΑΥΛΟΥ**



Ανάμεσα στις πιο συναρπαστικές ιστορικές-θρησκευτικές διαδρομές του νησιού ξεχωρίζει η **Διαδρομή της Αγίας Ελένης και του Τιμίου Σταυρού**, ένας πολιτιστικός και προσκυνηματικός οδηγός που φωτίζει, μέσα από ιστορικά τεκμηριωμένα στοιχεία, την παρουσία της Αγίας Ελένης στην Κύπρο το 327 μ.Χ.

Η διαδρομή δημιουργήθηκε από την ΕΤΑΠ Λάρνακας και τη Μητρόπολη Τριμυθούνας, σε συνεργασία με τη Μητρόπολη Κιτίου, και είναι διαθέσιμη και σε ψηφιακή μορφή, προσφέροντας στον επισκέπτη ολοκληρωμένη πληροφόρηση για την οργάνωση της επίσκεψής του στους σχετικούς χώρους. Ο ψηφιακός οδηγός είναι προσβάσιμος μέσω της πλατφόρμας <https://virtuallarnakaregion.com/Agia-Eleni/>, όπου ο ενδιαφερόμενος μπορεί να εξερευνήσει τα σημεία της διαδρομής μέσα από εικονικές αναστηλώσεις και εργαλεία 360°.

Η αφήγηση ξεκινά από το σημείο άφιξης της Αγίας Ελένης στην Κύπρο, το **αρχαίο λιμάνι του Βασιλικού**. Εκεί, σύμφωνα με τις ιστορικές πηγές, αποβιβάστηκε η Αγία κατά την επιστροφή της από τους Αγίους Τόπους, μεταφέροντας μαζί της το Τίμιο Ξύλο. Μέχρι σήμερα, η περιοχή άφιξης των καραβιών της βασιλομήτορος Αγίας Ελένης φέρει το όνομα «Βασιλικό», ενώ ο αρχαίος χείμαρρος «Τέτιος» μετονομάστηκε σε «Βασιλοπόταμο».

Η περιοχή της **Τέντας στην Καλαβασό** μαρτυρεί τη σύντομη διαμονή της Αγίας Ελένης. Η τοποθεσία, όπου σήμερα εκτείνεται ο νεολιθικός οικισμός, ονομάζεται «Τέντα», λόγω της σκηνής που έστησε εκεί η Αγία. Στην περιοχή σώζονται επίσης τα κατάλοιπα τριών παλαιοχριστιανικών εκκλησιών του 6ου και 7ου αιώνα, σε έναν οργανωμένο οικισμό που φιλοξενούσε εκατοντάδες κατοίκους.

Η διαδρομή συνεχίζεται στην **Τόχνη**, όπου βρίσκονται τα ερείπια του ναού του **Τιμίου Σταυρού**, ενός από τα σημαντικότερα προσκυνηματα

της βυζαντινής περιόδου. Εδώ φυλασσόταν μέχρι το 1318 το Τίμιο Ξύλο. Το δίδυμο δισυπόστατο σύμπλεγμα των ναών αποτελεί σήμερα κηρυγμένο αρχαίο μνημείο, για το οποίο εκπονείται μελέτη συντήρησης.

Σε μικρή απόσταση δεσπόζουν τα κατάλοιπα ενός **βυζαντινού γεφυριού**, το οποίο, σύμφωνα με τον χρονογράφο Λεόντιο Μαχαιρά, κτίστηκε από την Αγία Ελένη, ώστε οι προσκυνητές να διασχίζουν με ασφάλεια τον χείμαρρο και να φθάνουν στον ναό για να προσκυνήσουν το Τίμιο Ξύλο. Πάνω στο γεφύρι οικοδομήθηκε ο σημερινός ναός των **Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης**, ενώ δίπλα λειτουργεί το **εκκλησιαστικό μουσείο**, το οποίο περιλαμβάνει ποικιλία πολύτιμων θρησκευτικών αντικειμένων.

Η ιστορία κορυφώνεται στην περιοχή **Καλαμούλλι**, όπου το 1318 ένας λατίνος ιερέας έκλεψε τον Τίμιο Σταυρό από τον ναό της Τόχνης και τον έκρυψε στην κουφάλα μιας χαρουπιάς. Το 1340, ένας νεαρός βοσκός, ονόματι Γεώργιος, ανακάλυψε τον Τίμιο Σταυρό στην περιοχή αυτή που βρίσκεται μεταξύ των χωριών Λεύκαρη και Βαβατινιά. Στα **Λεύκαρη**, όπου μεταφέρθηκε το ιερό αυτό κειμήλιο, ιδρύθηκε η Μονή του Φανερωμένου Σταυρού. Ο Γεώργιος έλαβε το μοναχικό σχήμα με το όνομα Γαβριήλ και παρέμεινε ο πρώτος ηγούμενος της Μονής. Μετά από έλεγχο και πιστοποίηση της γνησιότητάς του, το Τίμιο Ξύλο αποφασίστηκε να παραμείνει στη μονή αυτή, την ανέγερση της οποίας χορήγησε η Ρήγαινα Αλίσια. Ο **ναός του Τιμίου Σταυρού** θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα θρησκευτικά και πολιτιστικά μνημεία μας.

Η διαδρομή ολοκληρώνεται επιβλητικά στην **Ιερά Μονή Σταυροβουνίου** στο όρος του Ολύμπου, την εκκλησία που, σύμφωνα με γραπτές πηγές, ίδρυσε η Αγία Ελένη. Η Μονή αποτελεί σήμερα την κατεξοχήν κοινοβιακή Μονή του Τιμίου Σταυρού στην Κύπρο και δικαίως χαρακτηρίζεται ως το «Άγιο Όρος» του νησιού.



Powering the future together

Join the largest EV charging network in Cyprus!

www.pcharge.com.cy

Download the app



20 Χρόνια προσφοράς του Ιδρύματος

Χριστίνα Α. Αποστόλου με επίκεντρο τον άνθρωπο

Με συνέπεια στην κοινωνική δράση



Δύο δεκαετίες προσφοράς και ανθρωπιάς φωτίζουν το έργο του Ιδρύματος Χριστίνα Α. Αποστόλου. Σε μια κατάμεστη αίθουσα ξενοδοχείου στη Λάρνακα, πραγματοποιήθηκε η επετειακή εκδήλωση για τα 20 χρόνια δράσης του Ιδρύματος, με τίτλο «Αγάπη – Προσφορά – Ανθρωπιά». Μέλη, φίλοι, υποστηρικτές, εκπρόσωποι της πολιτείας και της τοπικής αυτοδιοίκησης, οργανώσεις ασθενών και συνεργάτες γέμισαν την αίθουσα για να τιμήσουν και να επιβραβεύσουν τη διαρκή προσφορά του Ιδρύματος στην κοινωνία.

Στην εκδήλωση, απηύθυναν χαιρετισμό ο Πανεργάτης Μητροπολίτης Κιτίου κ.κ. Νεκτάριος, ο Υπουργός Υγείας κ. Νεόφυτος Χαραλαμπίδης, η Υπουργός Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας Δρ Αθηνά Μιχαηλίδου, η Υφυπουργός Κοινωνικής Πρόνοιας κα Κλέα Χατζηστεφάνου Παπαέλληνα, η τέως Ευρωπαϊκή Επίτροπος Υγείας και Ασφάλειας Τροφίμων κα Στέλλα Κυριακίδου, καθώς και ο Επίτιμος Πρόεδρος της ΟΣΑΚ κ. Μάριος Κουλούμας.

Κεντρικός ομιλητής ήταν ο Ανδρέας Αποστόλου, Βουλευτής και Αντιπρόεδρος του Ιδρύματος, ο οποίος ανέφερε ότι «το Ίδρυμα δεν δημιουργήθηκε για τη Χριστίνα, αλλά με τη Χριστίνα», υπογραμμίζοντας πως οι αξίες της αγάπης, της ταπεινότητας και της προσφοράς καθοδηγούν τη δράση του. Όπως σημείωσε «κανένας άνθρωπος δεν πρέπει να νιώθει μόνος όταν δίνει τη μάχη του», εκφράζοντας τη σταθερή δέσμευση του Ιδρύματος προς όσους έχουν ανάγκη.

Το Ίδρυμα έχει στηρίξει μέχρι σήμερα πάνω από 600 οικογένειες που χρειάστηκαν θεραπεία στο εξωτερικό, ενώ καθοριστικής σημασίας ήταν η ανακοίνωση για την εφαρμογή κρατικού προγράμματος που καλύπτει τα έξοδα μετάβασης και διαμονής ασθενών και συνοδών τους. Παράλληλα, η συνεργασία με την Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου, ο θεσμός του Συνήγορου του Ασθενή, οι εθελοντικές δράσεις της Ιατρικής Επιτροπής, τα εκπαιδευτικά προγράμματα κατά του σχολικού εκφοβισμού, οι αιμοδοσίες και η βελτίωση παιδικών υποδομών αναδεικνύουν τη συνολική κοινωνική παρέμβαση του Ιδρύματος.

Οι πρωτοβουλίες του 2026 περιλαμβάνουν την περαιτέρω ενίσχυση υπηρεσιών προς καρκινοπαθείς στην Επαρχία Λάρνακας, τη λειτουργία της Μονάδας Καθημερινής Φροντίδας Καρκινοπαθών στο Γενικό Νοσοκομείο Λάρνακας

και δράσεις για τη στήριξη του Παγκύπριου Συνδέσμου Γονέων και Φίλων Παιδοογκολογικής Μονάδας.

Τα 20 χρόνια δράσης δεν σηματοδοτούν το τέλος, αλλά αποτελούν τη βάση για τα επόμενα βήματα. Η δέσμευση του Ιδρύματος παραμένει αμετακίνητη: να βρίσκεται δίπλα σε κάθε άνθρωπο που δίνει τη δική του μάχη και να εμπνέει την κοινωνία να στηρίζει τους πιο ευάλωτους.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης τιμήθηκαν η Στέλλα Κυριακίδου και ο Μάριος Κουλούμας για τη διαχρονική τους προσφορά στους ασθενείς και τις οικογένειες τους, καθώς και για τη συνεργασία τους με το Ίδρυμα όλα αυτά τα χρόνια. Η αναγνώριση αυτή αναδεικνύει τον σημαντικό ρόλο των προσώπων που συνεισφέρουν στη διαμόρφωση μιας κοινωνίας με αλληλεγγύη και υπευθυνότητα.





Στην αγαπημένη μου μητέρα, λίγη ώρα πριν την έξοδο

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

ΚΡΑΤΩ στα χέρια μου μια φωτογραφία. Είναι ξεθωριασμένη, είναι μελαγχολική, είναι πανάρχαια. Σαν τη ζωή μου. Την είχα, καιρό, φυλαγμένη στο πρώτο συρτάρι του κομοδίνου και, για να είμαι ειλικρινής, δεν την είχα μόνο φυλαγμένη. Την είχα και περιφρονημένη. Την κοίταγα, εννοείται, κάπου κάπου αλλά, μετά την έσπρωχνα στο περιθώριο όπου, όπως πίστευα, ανήκε. Μου την έφερε κάποτε ο αδελφός μου και ήταν φανερό, εξ αρχής, πως την ξεκόλλησε από το οικογενειακό μας λεύκωμα. Δεν ξέρω, λοιπόν, πώς και γιατί, αλλά, προψές, καθώς το κρύο κατέβαινε σαν μαστίγιο στην καρδιά μου, την αναζήτησα, τη βρήκα και, για πρώτη φορά, αποφάσισα να της δώσω την πρέπουσα σημασία. Στη φωτογραφία διακρίνονται δεκατέσσερις Δ.Ε.Α., που σημαίνει δεκατέσσερις Δόκιμοι Έφεδροι Αξιωματικοί. Όλοι ελληνοκύπριοι. Στην σειρά των καθισμένων, πρώτος στα δεξιά, είμαι εγώ. Φοράω την επίσημη στολή, φοράω τα γυαλιά που με κάνουν να μοιάζω με βάτραχο, φοράω, όμως, και τη θλίψη κατάσαρκα.

Μου προκαλεί απορία το γεγονός ότι, στη φωτογραφία, δεν εμφανίζονται ο Ξενάκης Κυριακίδης, ο Παντελής Μαλακτός και ο Κωστάκης Κωνσταντίνου μα, αμέσως, λύνω την απορία μου. Ανήκαν στη δύναμη του δεύτερου λόχου. Είναι αλήθεια ότι, εκτός από τον Ιωσήφ Ιωσήφ από την Πύλα, τον Αυγουστή – σιγά μην θυμάμαι το μικρό του όνομα – από τη Λεμεσό, τον Παπασάββα – σιγά μην θυμάμαι κι αυτοονού το μικρό όνομα – και τον Κωνσταντή από το Πατρίκι δεν ξεχωρίζω τους άλλους. Εδώ πέφτει η πρώτη βροχή δακρύων.

ΚΑΘΩΣ πιέζω τη μνήμη μου να πάρει στροφή, γυρίζω τη φωτογραφία και, Χριστέ μου, ανακαλύπτω ότι κάτι υπάρχει γραμμένο. Ξεχωρίζω αμέσως τα καλλιγραφικά μου γράμματα. Όμορφα, κυρτά, σταθερά. Σαν τα νιάτα μου. «Στην αγαπημένη μου μητέρα, λίγη ώρα πριν την έξοδο. Με αγάπη: Ανδρέας. Καλήν Αντάμωσιν!» Εδώ πέφτει η δεύτερη βροχή δακρύων. Για να μην καταρρεύσω εντελώς βουλιάζω στην πολυθρόνα και ταξιδεύω με ένα πλοίο που

τρίζει σαν σκελετός στο Ηράκλειο της Κρήτης. Εκεί μας περιμένει η ΣΕΑΠ και όταν, με το καλό, σε τέσσερις μήνες, αποφοιτήσουμε, θα γίνουμε πρώτα δόκιμοι και, στη συνέχεια, ανθυπολοχαγοί για να υπηρετήσουμε την πατρίδα. Φτάνουμε μετά τα μεσάνυχτα, ρίχνει χιονόνερο με το τουλούμι, οι αξιωματικοί μάς διατάζουν να γυμνωθούμε από τη μέση και πάνω και, τρέχοντας γύρω από το τεράστιο γήπεδο, να φωνάζουμε: «Ελλάς, Κύπρος, Ένωσις». Το πρωί, ξεθεωμένος σωματικά και ψυχολογικά, πετάγομαι στο προαύλιο όπου θα παρθεί αναφορά. Τρέμω σαν το πουλάκι στην μπόρα. Νομίζω ότι θα χάσω τα λογικά μου. Αντί να χάσω τα λογικά μου, αντέχω το καψόνι, τις κακουχίες, τις αναποδιές, έρχομαι δέκατος στην κατάταξη και, λόγω της συγκεκριμένης επίδοσης, τοποθετούμαι στο Κέντρο Νεοσυλλέκτων Λάρνακας, ως εκπαιδευτής, όπου περνάω ζωή χαρισάμενη. Το βλέμμα μου, ωστόσο, παραμένει καρφωμένο σε εκείνο το συγκλονιστικό! «Στην αγαπημένη μου μητέρα». Εδώ, πέφτει η τρίτη βροχή δακρύων.

Λάρνακα - Πολιτιστική Πρωτεύουσας της Ευρώπης - Επιχειρηματικότητα

Η ανάδειξη της Λάρνακας ως Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης αποτελεί μια ιστορική ευκαιρία όχι μόνο για την πολιτιστική προβολή της πόλης, αλλά και για τη συνολική ενίσχυση της επιχειρηματικότητας τόσο σε αστικό όσο και σε επαρχιακό επίπεδο. Ο θεσμός αυτός λειτουργεί ως καταλύτης ανάπτυξης, συνδέοντας τον πολιτισμό με την καινοτομία, τον τουρισμό και την τοπική οικονομία.

Καταρχάς, ο τίτλος της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης ενισχύει τη διεθνή αναγνωρισιμότητα της Λάρνακας. Η αυξημένη προβολή σε ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο προσελκύει επισκέπτες, επενδυτές και δημιουργικούς επαγγελματίες. Αυτή η αυξημένη κινητικότητα δημιουργεί νέες ευκαιρίες για μικρομεσαίες επιχειρήσεις, ιδιαίτερα στους τομείς της φιλοξενίας, της εστίασης, του εμπορίου και των υπηρεσιών. Ξενοδοχεία, εστιατόρια, καφετέριες, τουριστικά γραφεία και τοπικά καταστήματα μπορούν να επωφεληθούν άμεσα από την αύξηση της ζήτησης.

Παράλληλα, ο πολιτισμός λειτουργεί ως μοχλός για την ανάπτυξη της δημιουργικής οικονομίας. Η διοργάνωση πολιτιστικών εκδηλώσεων, φεστιβάλ, εκθέσεων και καλλιτεχνικών δρά-

σεων δημιουργεί ανάγκες για επαγγελματίες στους τομείς της παραγωγής, της επικοινωνίας, του σχεδιασμού, των ψηφιακών μέσων και της τεχνολογίας. Νέες νεοφυείς επιχειρήσεις (startups) μπορούν να αναπτυχθούν γύρω από τον πολιτισμό, τον πολιτιστικό τουρισμό και τις ψηφιακές εφαρμογές, ενισχύοντας το επιχειρηματικό οικοσύστημα της Λάρνακας.

Σημαντικό όφελος προκύπτει και για την επαρχία Λάρνακας συνολικά. Ο τίτλος δεν περιορίζεται μόνο στο αστικό κέντρο, αλλά μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ανάδειξης των κοινοτήτων, της τοπικής παράδοσης και της αγροτικής παραγωγής. Πολιτιστικές διαδρομές, θεματικά φεστιβάλ και δράσεις σε χωριά της επαρχίας μπορούν να ενισχύσουν τον αγροτουρισμό και να προσφέρουν νέες πηγές εισοδήματος σε τοπικούς παραγωγούς, τεχνίτες και οικογενειακές επιχειρήσεις. Προϊόντα όπως τοπικά τρόφιμα, χειροτεχνήματα και παραδοσιακές υπηρεσίες αποκτούν προστιθέμενη αξία μέσω της πολιτιστικής ταυτότητας.

Επιπλέον, η προετοιμασία και υλοποίηση του θεσμού συχνά συνοδεύεται από επενδύσεις σε υποδομές και αστική αναβάθμιση. Η βελτίωση δημόσιων χώρων, πολιτιστικών κέντρων και μεταφορικών υποδομών δημιουργεί ένα πιο

φιλικό περιβάλλον για επιχειρηματική δραστηριότητα. Ένα ελκυστικό και λειτουργικό αστικό περιβάλλον ενθαρρύνει νέες επενδύσεις και συγκρατεί το ανθρώπινο δυναμικό, ιδιαίτερα τους νέους.

Τέλος, η Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης μπορεί να καλλιεργήσει μια νέα επιχειρηματική κουλτούρα βασισμένη στη συνεργασία. Η σύμπραξη δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, πολιτιστικών οργανισμών και επιχειρήσεων δημιουργεί δίκτυα γνώσης και ανταλλαγής καλών πρακτικών. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, η Λάρνακα έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει ένα βιώσιμο μοντέλο ανάπτυξης, όπου ο πολιτισμός δεν αποτελεί απλώς διακόσμηση, αλλά βασικό πυλώνα οικονομικής και κοινωνικής προόδου.

Συνολικά, ο τίτλος της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης μπορεί να αποτελέσει για τη Λάρνακα και την επαρχία της μια μοναδική ευκαιρία μετασχηματισμού, ενισχύοντας την επιχειρηματικότητα, την απασχόληση και τη μακροπρόθεσμη ευημερία.

Χαράλαμπος Ανδρέου
Διευθυντής ΕΒΕ Λάρνακα

Slimming World

Ένας
Υγιεινός
Τρόπος Ζωής

real food, real support, real results

Το Slimming World είναι ένας τρόπος ζωής που μπορείς να ακολουθήσεις όχι για λίγο αλλά για πάντα.

Δεν είναι απλώς ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους, είναι ένας ισορροπημένος και ρεαλιστικός τρόπος ζωής που βοηθά τους ανθρώπους να τρώνε καλύτερα, να αισθάνονται καλά και να διατηρούν το βάρος τους μακροπρόθεσμα με την στήριξη που παρέχουμε.

Βασίζεται σε επιστημονικές αρχές διατροφής μέσα από τις οποίες η εταιρεία βοηθά ανθρώπους να δώξουν τα ανεπιθύμητα κιλά τους εδώ και 57 χρόνια.

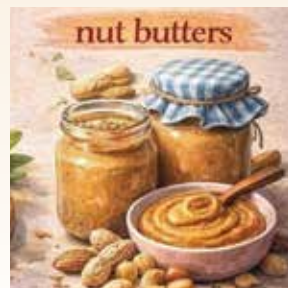
Το Slimming World βοηθά

• Στη σταδιακή και ασφαλή απώλεια βάρους • Στη βελτίωση της υγείας και της ενέργειας • Στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης • Στη δημιουργία υγιεινών συνηθειών για μια ζωή.

Καλωσορίζουμε επίσης στην ομάδα μας άτομα που χρησιμοποιούν ενέσεις GLP-1 για την απώλεια βάρους. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο συνδυασμός ιατρικής υποστήριξης με ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και ένα σωστά δομημένο σύστημα ψυχολογικής υποστήριξης συμβάλλει ουσιαστικά στην αλλαγή του τρόπου ζωής. Επιπλέον, μειώνει τον κίνδυνο επανάκτησης βάρους και ενισχύει τη διατήρηση των συμπεριφορικών αλλαγών.

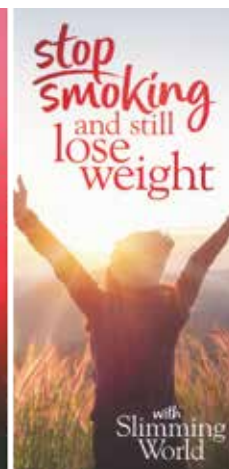
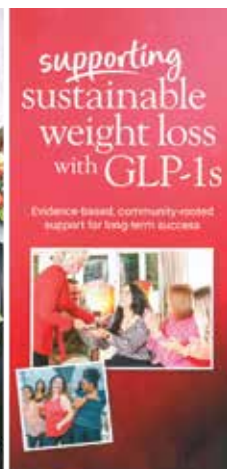
Νέα αναβαθμισμένη διατροφή

Τώρα μπορείτε να απολαμβάνετε και υγιεινά λιπαρά όπως ξηροί καρποί & σπόρια, αβοκάντο, ελιές, ελαιόλαδο, σπασμέλαιο, ταχίνι, φυτικόβούτυρο, αλεύρι ολικής άλεσης. Οι υγιεινές επιλογές μας προσφέρουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, φυτικές ίνες, υγιεινά λιπαρά.



Η εμπειρία μου με το Slimming World ήταν πραγματικά μεταμορφωτική. Με σωστή καθοδήγηση, στήριξη και χωρίς στερήσεις, κατάφερα να χάσω 32 κιλά σε 9 μήνες και να φτάσω στον στόχο μου. Έμαθα να τρώω ισορροπημένα, να αγαπώ το σώμα μου και να πιστεύω ξανά στον εαυτό μου. Δεν ήταν απλώς απώλεια βάρους, αλλά μια ολοκληρωμένη αλλαγή τρόπου ζωής.

Η Αθήνα έδωσε 32 κιλά σε 9 μήνες !!!



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

Helen Ioannou Slimming World Larnaca

ΤΡΙΤΗ

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

ΤΕΤΑΡΤΗ

3:30π.μ. / 5:00π.μ. (ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ)

ΠΕΜΠΤΗ

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





NICOLAIDES
watches & Jewellery



Ζήνωνος Κιτιέως 120
τ. 24 656974



Μια ζωή αγάπη και φροντίδα

ΓΟΥΛΑ ΠΑΤΣΑΛΙΔΟΥ
64 χρόνια στην τέχνη της κομμωτικής

Γράφει η ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ



Η Γούλα Πατσαλίδου είναι μια από τις πιο γνωστές και αγαπητές φυσιογνομίες της πόλης μας. Δεν υπήρξε απλώς μια καλή κομμώτρια· με ένα ψαλίδι και μια χτένα χάριζε χαμόγελο, αυτοπεποίθηση και φροντίδα σε κάθε άνθρωπο που περνούσε το κατώφλι του κομμωτηρίου της.

Για 64 χρόνια η κομμωτική δεν ήταν απλώς επάγγελμα, αλλά στάση ζωής. Η φροντίδα που πρόσφερε άγγιξε γενιές ολόκληρες, αφού στην καρέκλα της κάθισαν μπότερες, κόρες και εγγονές. Το πιο συγκινητικό είναι πως μέχρι και σήμερα εξακολουθεί να κρατά επαφή με πολλές από τις πελάτισσές της, οι οποίες με τα χρόνια έγιναν αληθινές φίλες.

Γεννήθηκε στη Λάρνακα το 1942, μια πόλη που, όπως λέει, αγαπά με πάθος. Σε ηλικία 16 ετών μετανάστευσε με την οικογένειά της στο Λονδίνο. Αν και το όνειρό της ήταν να γίνει διακοσμήτρια, η πορεία της την οδήγησε αλλού.

Τα Χριστούγεννα του 1960 της προτάθηκε τυχαία να βοηθήσει για λίγες εβδομάδες σε ένα κομμωτήριο. Ο χώρος την κέρδισε αμέσως και αποφάσισε να φοιτήσει σε νυχτερινή σχολή κομμωτικής. Απέκτησε το πρώτο της δίπλωμα και σύντομα της έγινε πρόταση να διευθύνει, μαζί με μια συνεργάτιδα, κομμωτήριο στην Αγγλία.

Έναν χρόνο αργότερα παντρεύτηκε τον εφηβικό της έρωτα, Αντρέα Πατσαλίδη, και επέστρεψαν στη Λάρνακα, όπου άνοιξε το πρώτο της κομμωτήριο. Εκείνη την εποχή τα κομμωτήρια ήταν ελάχιστα. Ο δικός της χώρος ξεχώρισε από την αρχή, καθώς πρόσφερε ολοκληρωμένες υπηρεσίες, από κομμωτική μέχρι αισθητική, μανικιούρ και πεντικιούρ.

Η φήμη της μεγάλωνε συνεχώς και η πελατεία της ερχόταν όχι μόνο από τη Λάρνακα αλλά και

από άλλες πόλεις. Το κομμωτήριό της συχνά μετατρεπόταν σε χώρο εμπιστοσύνης και εξομολόγησης, όπου πολλές γυναίκες μοιράζονταν προσωπικές στιγμές της καθημερινότητάς τους, αναζητώντας όχι μόνο ομορφιά αλλά και κατανόηση, στήριξη και έναν καλό λόγο.

Με τα χρόνια οι μόδες άλλαξαν, όμως η Γούλα Πατσαλίδου παρέμεινε σταθερή αξία, πάντα ευγενική, με το χαρακτηριστικό της χαμόγελο και αφοσίωση στη δουλειά της.

Η προσφορά της αναγνωρίστηκε και σε επαγγελματικό επίπεδο. Υπήρξε ιδρυτικό μέλος και για δεκαετίες ενεργό στέλεχος του Συνδέσμου Κομμωτών Λάρνακας-Αμμοχώστου, ενώ διετέλεσε η πρώτη Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Κομμωτών Κύπρου για 17 χρόνια. Για τη συμβολή της τιμήθηκε με ασημένιο μετάλλιο. Επισκέφθηκε πολλές χώρες, παρακολούθησε αμέτρητα σεμινάρια κομμωτικής και, όπως η ίδια τονίζει, δίδαξε πολλές κομμώτριες στην πόλη μας σύγχρονες τεχνικές, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην αναβάθμιση του επιπέδου της δουλειάς τους.

Μιλώντας για τα πρώτα της χρόνια, θυμάται τις δυσκολίες αλλά και τη δημιουργικότητα της εποχής: τα ρολά και τα μπικουτί, τους κόστους και τα ποστίς, χτενίσματα που απαιτούσαν υπο-

μονή και τέχνη. Στα πρώτα χρόνια, το χτενίσμα κόστιζε 5 σελίνια και η βαφή 25, μια λεπτομέρεια που σήμερα μοιάζει σχεδόν απίστευτη. Το πιστολάκι ήρθε στη Λάρνακα το 1974 και άλλαξε τα δεδομένα της δουλειάς.

Παρά τον απαιτητικό ρυθμό της εργασίας της, υπήρξε ενεργό μέλος και σε φιλανθρωπικές οργανώσεις, καθώς η προσφορά αποτελούσε για την ίδια καθήκον.

Μπότερα τριών παιδιών και γιαγιά, κατάφερε, παρά το δύσκολο πρόγραμμα, να ισορροπήσει με δύναμη και συνέπεια ανάμεσα στους ρόλους της συζύγου, της μπότερας και της εργαζόμενης γυναίκας. Τα παιδιά της μεγάλωσαν μέσα στον χώρο του κομμωτηρίου, σε ένα περιβάλλον δημιουργίας και καθημερινής προσπάθειας, εμπειρία που η ίδια θυμάται σήμερα με συγκίνηση και περηφάνια.

Ολοκληρώνοντας την επαγγελματική της πορεία, κράτησε τις καλύτερες αναμνήσεις. «Ο κομμωτής είναι καλλιτέχνης και αυτή την τέχνη την αγάπησα όσο τίποτα. Για μένα η κομμωτική ήταν τα πάντα», λέει με ειλικρίνεια.

Κλείνοντας, μας αποκάλυψε πως, μετά από παρότρυνση του μεγαλύτερου γιου της, σκέφτεται να γράψει το βιβλίο της διαδρομής της. Της ευχόμαστε να γίνει πραγματικότητα.



Η Λάρνακα υποδέχεται το Νέο Δημοτικό Μέλαθρο Ευγηρίας Ευανθίας Πιερίδου – Ένα έργο με ανθρώπινο πρόσωπο



Στις 9 Ιανουαρίου 2026 πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του Νέου Δημοτικού Μελάθρου Ευγηρίας Ευανθίας Πιερίδου, ενός υπερσύγχρονου χώρου φροντίδας που στοχεύει στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων συνδημοτών μας. Τα εγκαίνια τέλεσε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, κ. Νίκος Χριστοδουλίδης, παρουσία μελών της κυβέρνησης και της Βουλής, εκπροσώπων της τοπικής αυτοδιοίκησης, εκπροσώπων κρατικών και τοπικών αρχών, των σωμάτων ασφαλείας και πλήθος άλλων προσκεκλημένων. Ο Πανοσιολογιότατος Αρχιμανδρίτης Στυλιανός τέλεσε τον Αγιασμό.

Στην ομιλία του, ο Δήμαρχος Λάρνακας, κ. Ανδρέας Βύρας, τόνισε ότι η νέα χρονιά ξεκινά για την πόλη με αισιοδοξία, υπερηφάνεια και ευθύνη. «Το 2025 έκλεισε με τον πιο όμορφο τρόπο για την πόλη μας, με την ανακήρυξη της ως Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης 2030, μία κορυφαία διάκριση που επιβεβαιώνει ότι η Λάρνακα προχωρά μπροστά με όραμα και ανθρωποκεντρική φιλοσοφία», ανέφερε ο Δήμαρχος.

Το Νέο Δημοτικό Μέλαθρο Ευγηρίας Ευανθίας Πιερίδου αποτελεί μια υπερσύγχρονη και φιλόξενη εγκατάσταση, σχεδιασμένη με σεβασμό στις ανάγκες των ηλικιωμένων.

Το Μέλαθρο φέρει το όνομα της Ευανθίας Πιερίδου, ως ελάχιστο φόρο τιμής σε μια σπουδαία ευεργέτιδα της Λάρνακας, η οποία με την ανιδιοτελή προσφορά της συνέβαλε καθοριστικά στην ανάπτυξη της πόλης.

Το έργο, συνολικής αξίας 3,5 εκατομμυρίων ευρώ, περιλαμβάνει:

Καθιστικό με έξυπνα υποστηρικτικά συστήματα για ηλικιωμένους με προβλήματα ακοής

Τραπεζαρία και αυλή με χώρο ηρεμίας και κοινωνικής επαφής

Σύγχρονα συστήματα ασφαλείας, κλιματισμό και υποδαπέδια θέρμανση

Πλήρη προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία μέσω ραμπών και ανελκυστήρων

Σύγχρονη κουζίνα για την καθημερινή παροχή γευμάτων

Το Δημοτικό Μέλαθρο Ευανθίας Πιερίδου έχει δυνατότητα φιλοξενίας 48 ατόμων, προσφέροντας άνεση, ασφάλεια και αξιοπρεπείς συνθήκες διαβίωσης, στη βάση κριτηρίων.

Δικαίωμα υποβολής αίτησης έχουν άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών. Προτεραιότητα θα δίδεται σε άτομα τα οποία εντάσσονται στο σχέδιο ενίσχυσης συνταξιούχων με χαμηλά εισοδήματα και είναι δικαιούχοι του Επιδόματος Διαμονής και Φροντίδας σε Στέγες Ηλικιωμένων, και οι οποίοι, για κοινωνικούς, οικονομικούς ή υγειονομικούς λόγους, δεν δύνανται να διασφαλίσουν την καθημερινή τους ασφάλεια και φροντίδα στην κατοικία τους.

Επιπλέον, προτεραιότητα θα παρέχεται σε άτομα τα οποία, βάσει των προαναφερθέντων κριτηρίων, χρειάζονται εποπτευόμενη φροντίδα, αντιμετωπίζουν φαινόμενα κοινωνικής απομόνωσης ή διαβιούν σε ακατάλληλες ή επισφαλείς συνθήκες κατοικίας.

Σε περίπτωση που ο αριθμός των αιτήσεων υπερβαίνει τη δυναμικότητα φιλοξενίας του Μελάθρου, η τελική επιλογή των αιτητών θα γίνεται από το Διοικητικό Συμβούλιο, βάσει των καθορισμένων κριτηρίων. Ενώ, σε περίπτωση που οι αιτήσεις είναι λιγότερες από τις διαθέσιμες θέσεις, το Διοικητικό Συμβούλιο δύναται

να εξετάσει την εφαρμογή πρόσθετων ή νέων κριτηρίων εισδοχής.

Αξίζει να σημειωθεί ότι για τα πρώτα δύο χρόνια λειτουργίας του Μελάθρου δεν θα υπάρχουν λειτουργικά έξοδα, καθώς έχει εξασφαλιστεί μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ+), με αποτέλεσμα η φιλοξενία των ηλικιωμένων να παρέχεται χωρίς οικονομική επιβάρυνση.

Ο Δήμαρχος Λάρνακας εξέφρασε ιδιαίτερη συγκίνηση για την ολοκλήρωση του έργου, χαρακτηρίζοντάς το «έναν ελάχιστο φόρο τιμής στη γενιά που μας δίδαξε αξίες, ήθος και αντοχή». Ευχαρίστησε θερμά όλους όσους συνέβαλαν στην υλοποίηση του έργου, συμπεριλαμβανομένων του αρχιτέκτονα κ. Ανδρέα Νικολάου, της εργοληπτικής εταιρείας AKI CONSTRUCTION LTD, των υπεργολάβων και των αρμόδιων υπηρεσιών του Δήμου.

Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027» με τη συγχρηματοδότηση της Ε.Ε., με τον Δήμαρχο να εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες.

Ο Δήμαρχος κατέληξε ότι «αν ο πολιτισμός μιας πόλης μετρείται από το πώς φροντίζει τους πιο ευάλωτους κατοίκους της, τότε σήμερα η Λάρνακα κάνει ένα μεγάλο και ουσιαστικό βήμα μπροστά». Το Νέο Δημοτικό Μέλαθρο Ευγηρίας Ευανθίας Πιερίδου δεν αποτελεί μόνο ένα σύγχρονο έργο υποδομής, αλλά μια πράξη σεβασμού, ευγνωμοσύνης και ανθρωπίνης ευθύνης απέναντι στους ηλικιωμένους συνδημότες μας.

Με το νέο Μέλαθρο, ο Δήμος Λάρνακας στέλνει το ξεκάθαρο μήνυμα πως στη Λάρνακα, η πρόοδος έχει ανθρώπινο πρόσωπο.





ΠΩΣ Η ΣΙΩΠΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

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

Η σιωπή είναι ο πιο απλός και φυσικός τρόπος για να ηρεμήσει το μυαλό και τα συναισθήματά μας και αυτή είναι μια πραγματικότητα με πολλά οφέλη στην ψυχή και το σώμα. Είναι καταπληκτικό τί μπορούμε να επιτύχουμε αν μάθουμε να μένουμε ήσυχoi και ακίνητοι, όχι σαν μια πράξη περιορισμού του εαυτού μας ή καταπίεσης των συναισθημάτων μας, αλλά σαν ένας τρόπος για να αντιμετωπίσουμε έξυπνα τις καταστάσεις της ζωής. Η σιωπή, αν της το επιτρέψουμε, μπορεί να μας αλλάξει τη ζωή. Δεν υπερβάλλουμε λέγοντας ότι οποιοσδήποτε μπορεί να αλλάξει τη ζωή του αν αφήσει χώρο στη σιωπή. Αυτό συμβαίνει επειδή η σιωπή μπορεί να μας βοηθήσει να αποφύγουμε συγκρούσεις και ενοχές. Όλα όσα σχετίζονται με τη σημερινή κοινωνία φαίνονται να πηγαίνουν κόντρα στη γαλήνη, την ηρεμία, τη διαύγεια, την ισορροπία και την απλότητα.

Μαθαίνοντας να σιωπούμε δεν ξοδεύουμε την ενέργειά μας. Ακούμε μόνον τους χτύπους της καρδιάς μας και τα μηνύματα της ψυχής μας, του βαθύτερου «είναι» μας. Η σιωπή μας οδηγεί σε ένα στάδιο ψυχικής γαλήνης. Διώχνει το άγχος και κάθε άσχημη και απαισιόδοξη σκέψη, γιατί βιώνουμε μια ψυχική ακινησία. Η σιωπή μας βοηθά να ρίξουμε τους φρενιάρους ρυθμούς μας, να διώξουμε το άγχος, να αφιερώσουμε χρόνο στον εαυτό μας, να παρατηρήσουμε τα πράγματα γύρω μας και να κατευθύνουμε τις σκέψεις μας σε μια πιο καθαρή και θετική πλευρά. Η απόλυτη σιωπή, έστω και λίγων ωρών,

συμβάλλει στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, αφού διεγείρει την ανάπτυξη νέων κυττάρων στον ιππόκαμπο, την περιοχή του εγκεφάλου που συνδέεται με τη μνήμη, τη συγκέντρωση και το συναίσθημα. Οι βουδιστές μοναχοί διδάσκουν ότι η σιωπή, η ηρεμία και ένα ήσυχο περιβάλλον μπορεί να οδηγήσουν σε έναν πιο υγιή και συγκροτημένο εγκέφαλο.

Μια πρόσφατη μελέτη απέδειξε ότι οι εργαζόμενοι σε ένα ήσυχο περιβάλλον, χωρίς εξωτερικούς και εσωτερικούς θορύβους βίωναν λιγότερο άγχος, ενώ το γνωστικό επίπεδο λόγω της συγκέντρωσης της προσοχής ήταν πολύ ανεβασμένο. Ο εγκέφαλος όταν υπάρχει σιωπηλό περιβάλλον μπορεί να συγκεντρωθεί καλύτερα στην εργασία, που μας έχει ανατεθεί και τα οφέλη καθρεφτίζονται στην ποιότητα της παραγόμενης εργασίας. Αυτός είναι και ο λόγος που πολυεθνικές εταιρίες εγκαταλείπουν το σύστημα «ανοικτού χώρου», που είχαν υιοθετήσει στα γραφεία τους και στην κατανομή του προσωπικού, αφού διαπιστώθηκε ότι λόγω του πολύβουου περιβάλλοντος η απόδοση και η ποιότητα της εργασίας του προσωπικού ήταν μέτρια. Τα τελευταία χρόνια υιοθετείται η φιλοσοφία «ήσυχο περιβάλλον και γραφεία μικρού αριθμού εργαζομένων».

Οι περισσότεροι άνθρωποι περιπλέκουν τα πράγματα στη ζωή τους χωρίς να είναι απαραίτητο. Την γεμίζουν με μη υπερβολικά αντικείμενα, επιθυμίες και δραστηριότητες. Μερικές φορές όταν αισθάνονται το βάρος όλων των

καταστάσεων, καταλήγουν να αγοράζουν ένα νέο αντικείμενο για να αποφύγουν την πλήξη που νοιώθουν. Ξεχνούν ότι το κλειδί δεν είναι πόσα υλικά αντικείμενα έχουν. Αντιθέτως, το κλειδί για τη γαλήνη και την ευτυχία είναι να απαλλαγούν από όλα όσα δεν χρειάζονται. Μια απλή ζωή σημαίνει να έχουμε μόνο αυτά που χρειαζόμαστε. Τρώμε όταν πεινούμε και σταματούμε να τρώμε όταν είμαστε χορτάτοι. Κοιμούμαστε όταν είμαστε κουρασμένοι και ξυπνούμε όταν χρειάζεται να ξυπνήσουμε. Απλότητα σημαίνει να επιστρέψουμε στα βασικά πράγματα της ζωής. Μέρος του μυστικού για να ζούμε με αυτόν τον τρόπο είναι να δώσουμε χώρο στη σιωπή. Κατ' αυτόν τον τρόπο θα κάνουμε το μυαλό και την καρδιά μας να λειτουργούν με πιο αργό ρυθμό.

Η απλότητα είναι μια έννοια που ζει στο μυαλό και στην καρδιά μας. Δεν είναι κάτι που μπορούμε να αγοράσουμε. Το τελευταίο διάστημα έχουν δημιουργηθεί πολλές μοντέρνες εφευρέσεις ειδικά για την εξοικονόμηση χρόνου. Αντί όμως να εκμεταλλευτούμε αυτή την απίστευτη ευκαιρία, χρησιμοποιούμε τον ελεύθερο χρόνο μας για να παραδοθούμε σε παρορμήσεις, σε ανούσιες και ασήμαντες δραστηριότητες και αυτοματισμούς. Είναι σαν να βρίσκουμε τρομακτική την ιδέα να αφήσουμε ένα κενό στην καθημερινότητά μας. Η συμπλήρωση των κενών, μας γίνεται εμμονή. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι πρέπει συνέχεια να αντιδρούν, να μιλάνε ή να ακούν κάτι. Κάποιοι παθαίνουν κρίση πανικού όταν συνειδητοποιούν ότι δεν μπορούν να βρουν το κινητό τους. Αυτό συμβαίνει επειδή η εικονική σιωπή που αναδύεται από το αντικείμενο με το οποίο είναι εθισμένοι, είναι ανυπόφορη.

Η σιωπή μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας γιατί όταν είμαστε σιωπηλοί ανακαλύπτουμε ξανά τα ουσιαστικά κομμάτια του εαυτού μας. Αν σταματήσουμε να κινούμαστε, η εσωτερική ακινησία μας θα έλθει φυσιολογικά. Τα προβλήματά μας δεν σχετίζονται με τα πράγματα που έχουμε ή δεν έχουμε, με το επάγγελμά μας ή με τις καταστάσεις που βιώσαμε στη ζωή μας. Αντιθέτως, σχετίζονται με την ακόρεστη επιθυμία να φτάσουμε κάπου που βρίσκεται έξω από εμάς προτού ψυχάσουμε τον εσωτερικό μας εαυτό. Αυτή η επιθυμία είναι ένα πηγάδι χωρίς πάτο. Ποτέ δεν θα είμαστε ικανοποιημένοι με αυτά που θα βρούμε εκεί. Πάντα θα επιθυμούμε να συνεχίσουμε να ψάχνουμε για κάτι άλλο. Η σιωπή και η ακινησία μας βοηθούν να καλλιεργήσουμε την εσωτερική γαλήνη που χρειαζόμαστε. Όταν τις καλλιεργήσουμε στη ζωή μας, θα είμαστε σε θέση να καθορίσουμε καλύτερα τί είναι ουσιαστικές και τί όχι. Ως αποτέλεσμα, θα έχουμε μεγαλύτερη διαύγεια και θα παίρνουμε καλύτερες αποφάσεις. Η σιωπή σημαίνει πολλά. Μας μιλάει. Γιατί δεν ακούμε;



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

Βίγκαν Διατροφή

Η βίγκαν διατροφή είναι ένας τρόπος διατροφής που βασίζεται αποκλειστικά σε φυτικά τρόφιμα και αποκλείει κάθε προϊόν ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά, τα αυγά και το μέλι. Περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς και σπόρους, προσφέροντας πληθώρα βιταμινών, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών.

Πολλοί επιλέγουν τη βίγκαν διατροφή για λόγους υγείας, καθώς έχει συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων, αλλά και για περιβαλλοντικούς και ηθικούς λόγους που σχετίζονται με την προστασία των ζώων και τη βιωσιμότητα του πλανήτη. Για να είναι ισορροπημένη, απαιτεί σωστό σχεδιασμό, με ιδιαίτερη προσοχή σε θρεπτικά συστατικά όπως η βιταμίνη B12, η πρωτεΐνη, ο σίδηρος, το ασβέστιο, το ιώδιο και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

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

Πρωτεΐνη στη βίγκαν διατροφή

Η πρωτεΐνη αποτελεί ένα από τα βασικά μακροθρεπτικά συστατικά και διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη, τη συντήρηση και τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Μία από τις συχνότερες ανησυχίες κατά τη μετάβαση σε χορτοφαγική ή βίγκαν διατροφή είναι το κατά πόσο μπορεί να καλυφθεί επαρκώς η ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης, δεδομένου ότι παραδοσιακές πηγές υψηλής βιολογικής αξίας, όπως το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά, αποκλείονται.

Οι δομικοί λίθοι των πρωτεϊνών είναι τα αμινοξέα. Ως πλήρης πρωτεΐνη χαρακτηρίζεται ένα τρόφιμο που περιέχει και τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα σε επαρκείς ποσότητες. Από τις φυτικές τροφές, πλήρεις πηγές πρωτεΐνης θεωρούνται η σόγια και τα προϊόντα της (γάλα σόγιας, τόφου, τέμπε), το κινόα, οι σπόροι κάνναβης, ο αμάρανθος και το φαγόπυρο.

Οι περισσότερες φυτικές πηγές πρωτεΐνης, όπως τα όσπρια και τα δημητριακά, δεν περιέχουν από μόνες τους όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Ωστόσο, όταν καταναλώνονται σε συνδυασμό μέσα στην ίδια ημέρα (π.χ. όσπρια με ρύζι ή ψωμί ολικής άλεσης), μπορούν να προσφέρουν πλήρες αμινοξικό προφίλ και να καλύψουν αποτελεσματικά τις πρωτεϊνικές ανάγκες του οργανισμού.

Βίγκαν πηγές πρωτεΐνης

1. Σόγια

Τα προϊόντα σόγιας αποτελούν εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και παρέχουν επιπλέον φυτικές ίνες, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, κάλιο και χαλκό.

Τρόφιμα όπως το τόφου, το τέμπε και το γάλα σόγιας συμβάλλουν σημαντικά στην κάλυψη των ημερήσιων πρωτεϊνικών αναγκών.

2. Όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι

Φασόλια, μπιζέλια, φακές και ρεβίθια, καθώς και οι ξηροί καρποί και οι σπόροι, είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνη και περιέχουν πολύτιμα μέταλλα, όπως σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, χαλκό και φώσφορο, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

3. Δημητριακά ολικής άλεσης

Τρόφιμα όπως το καστανό και το άγριο ρύζι, τα ζυμαρικά και το ψωμί ολικής άλεσης, η βρώμη, το teff και το κεχρί προσφέρουν επιπλέον ποσότητες φυτικής πρωτεΐνης και συμβάλλουν στη συνολική θρεπτική επάρκεια της διατροφής.

Γενικές κατευθυντήριες γραμμές για μια βίγκαν διατροφή

1. Καταναλώστε όσπρια καθημερινά: τουλάχιστον 3 μερίδες την ημέρα ή 4 μερίδες εάν είστε άνω των 50 ετών.
2. Καταναλώστε τουλάχιστον 8 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Δώστε μεγαλύτερη έμφαση στα λαχανικά. Περιλάβετε σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, πορτοκαλί λαχανικά (πηγές βιταμίνης Α) και τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C.
3. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης έναντι των επεξεργασμένων. Αν σας αρέσουν, συμπεριλάβετε ψωμί ολικής άλεσης με σπόρους ή προσθέστε σπόρους και ξηρούς καρπούς στα γεύματά σας.
4. Εντάξτε υγιεινά λιπαρά στη διατροφή σας,

όπως καρύδια, λιναρόσπορο και σπόρους chia. Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε επαρκείς ποσότητες ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (ALA) και εξετάστε τη λήψη συμπληρώματος DHA/EPA φυτικής προέλευσης.

5. Εξασφαλίστε επαρκή πρόσληψη ασβεστίου επιλέγοντας πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τόφου, τέμπε, φυτικά ροφήματα ή γιαούρτια εμπλουτισμένα με ασβέστιο, εμπλουτισμένο χυμό, ξηρά σύκα, αμύγδαλα ή ταχίνι.
6. Μην αποφεύγετε τα συμπληρώματα. Η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη και πρέπει να λαμβάνεται μέσω συμπληρώματος ή εμπλουτισμένων τροφίμων. Τα φύκια και τα ζυμωμένα τρόφιμα δεν αποτελούν αξιόπιστη πηγή B12. Αν δεν υπάρχει επαρκής έκθεση στον ήλιο, συνιστάται συμπλήρωμα βιταμίνης D. Επίσης, αν δεν χρησιμοποιείται ιωδιούχο αλάτι σε καθημερινή βάση, ένα συμπλήρωμα ιωδίου μπορεί να είναι χρήσιμο.
7. Εστιάστε κυρίως σε ολόκληρα φυτικά τρόφιμα, χωρίς υπερβολική εμμονή. Τα απλά επεξεργασμένα τρόφιμα μπορούν να διευκολύνουν την κάλυψη των θρεπτικών αναγκών και να κάνουν τη διατροφή πιο βιώσιμη μακροπρόθεσμα.

Συμπέρασμα

Η βίγκαν διατροφή μπορεί να είναι πλήρης και ωφέλιμη για την υγεία, εφόσον είναι σωστά σχεδιασμένη και περιλαμβάνει ποικιλία φυτικών τροφίμων. Η καθοδήγηση από διαιτολόγο-διατροφολόγο συμβάλλει στην κάλυψη των θρεπτικών αναγκών και στην πρόληψη ελλείψεων, διασφαλίζοντας μια ισορροπημένη και ασφαλή διατροφή.

Παραδόθηκε το Πολυλειτουργικό Πάρκο Τσιακκιλερού Ακόμα ένα σημαντικό έργο για τη Λάρνακα

Παραδόθηκε στις 22 Δεκεμβρίου 2025 ένα ακόμα σημαντικό έργο υποδομής για την πόλη, του Πολυλειτουργικού Πάρκου Τσιακκιλερού, ενός σύγχρονου, ανοιχτού και φιλόξενου δημόσιου χώρου, σχεδιασμένου για όλους, χωρίς διακρίσεις.

Το νέο πάρκο αποτελεί τη μεγαλύτερη επένδυση σε υποδομή προσφυγικού οικισμού των τελευταίων ετών, με συνολικό προϋπολογισμό 2,5 εκατομμύρια ευρώ και έρχεται να αναβαθμίσει ουσιαστικά την καθημερινότητα των κατοίκων της περιοχής και της ευρύτερης Λάρνακας.

Το Πολυλειτουργικό Πάρκο Τσιακκιλερού προσφέρει:

Σύγχρονο παιδότοπο

Ζώνες άθλησης και ψυχαγωγίας

Διαδρομές περιπάτου, πεζόδρομους και ποδηλατόδρομους

Χώρους πρασίνου και αναψυχής

Πάρκο σκύλων

Ανοιχτό αμφιθέατρο 150 θέσεων, έτοιμο να φιλοξενήσει πολιτιστικές και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, συναυλίες και θεατρικά δρώμενα

Οι διάφορες ζώνες του πάρκου συνδέονται μεταξύ τους με ένα ενιαίο δίκτυο πεζοδρόμων και ποδηλατοδρόμων, δημιουργώντας μια συνεχή διαδρομή που προσκαλεί τον επισκέπτη να ανακαλύψει κάθε του γωνιά.

Το έργο περιλαμβάνει, επίσης:

Αντιβανδαλιστικά φωτιστικά νέας τεχνολογίας

Ασφαλείς και πλήρως προσβάσιμες υποδομές για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ)

Υπογειοποιημένες υπηρεσίες κοινής ωφελείας, που διασφαλίζουν λειτουργικότητα, ασφάλεια και μακροχρόνια βιωσιμότητα

Το πλούσιο πράσινο, τα δέντρα και οι φυτεύσεις δημιουργούν ένα περιβάλλον δροσιάς, χαλάρωσης και αισθητικής αναβάθμισης της περιοχής.

Το Πολυλειτουργικό Πάρκο Τσιακκιλερού υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής "ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027", με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Συντελεστές έργου:

Μελετητές: A.F. Modinos and S.A. Vrachimis Architects and Engineers

Εργολάβος: C. Roushas Trading and Development Limited

Σε μήνυμά του, ο Δήμαρχος Λάρνακας κ. Ανδρέας Βύρας ανέφερε πως «όταν λέμε ότι για εμάς η Λάρνακα δεν είναι μόνο το κέντρο, το εννοούμε στην πράξη. Επενδύουμε σε όλες τις περιοχές της πόλης, με έργα που έχουν ουσία, ποιότητα και κοινωνικό αποτύπωμα. Έργα που μένουν και υπηρετούν τον άνθρωπο. Το Πολυλειτουργικό Πάρκο Τσιακκιλερού αποτελεί ακόμα ένα σημαντικό βήμα προς μια πιο ανθρώπινη, πιο σύγχρονη και πιο δίκαιη Λάρνακα, για όλους τους δημότες, χωρίς εξαιρέσεις».

Ο Δήμος Λάρνακας συνεχίζει με συνέπεια την υλοποίηση έργων που αναβαθμίζουν την ποιότητα ζωής, ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και δίνουν νέα πνοή σε κάθε γειτονιά της πόλης.



Συνάντηση με αντιπροσωπεία της Πρεσβείας των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής

Η κα Elaine A. Paplos, Εκπρόσωπος Τύπου της Πρεσβείας των Ηνωμένων Πολιτειών και Επικεφαλής του Τμήματος Δημόσιας Διπλωματίας, πραγματοποίησε συνάντηση στις 23 Ιανουαρίου 2026 στα Γραφεία του Δήμου Λάρνακας με τον Αντιδήμαρχο κ. Ιάσων Α. Ιασωνίδη και τον Πολιτιστικό Λειτουργό κ. Άκη Ιωάννου.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης συζητήθηκαν τρόποι συνεργασίας σε πολιτιστικές δράσεις και προγράμματα ανταλλαγής, ενώ η κα Paplos εξέφρασε την πρόθεση για μελλοντική διδύμοποίηση της Λάρνακας με πόλη των Ηνωμένων Πολιτειών.

Ο Δήμος Λάρνακας συνεχίζει να ενισχύει τις διεθνείς του συνεργασίες, προωθώντας τον πολιτισμό και την εξωστρέφεια της πόλης.



Σύγχρονο Δίκτυο Μετεωρολογικών Σταθμών στην Πόλη και Επαρχία Λάρνακας

Ο Επαρχιακός Οργανισμός Αυτοδιοίκησης Λάρνακας (ΕΟΑΛ) ενισχύει την ετοιμότητα και την ασφάλεια της επαρχίας με την εγκατάσταση και λειτουργία ενός σύγχρονου δικτύου μετεωρολογικών σταθμών, που καλύπτει ολόκληρη την Πόλη και Επαρχία Λάρνακας.

Το δίκτυο περιλαμβάνει συνολικά 25 μετεωρολογικούς σταθμούς:

- 17 νέους σταθμούς σε κοινότητες και περιοχές της επαρχίας
- 5 υφιστάμενους σε Βορόκληνη, Μενεού, Καμάρες, Κόκκινες και Χρυσοπολίτισσα
- 3 ιδιωτικούς, οι οποίοι λειτουργούν συμπληρωματικά

Οι νέοι σταθμοί έχουν τοποθετηθεί στις περιοχές Αθένου, Αγίου Βαβασινιάς, Αγγλίσιδες, Κλαυδιά, Περβόλια, Δρομολαξιά, Αραδίππου, Πυργά, Ζύγι, Σκαρίνου, Λάγια, Καλαβασσό, Ψευδά, Μαζωτό, Καλό Χωριό, Ξυλοφάγου και Αβδελλερό, εξασφαλίζοντας ευρεία γεωγραφική κάλυψη.

Παράλληλα, ο ΕΟΑΛ αναβάθμισε τη συνεργασία του με την εταιρεία Kitasweather, η οποία παρέχει 24ωρη παρακολούθηση, πρόβλεψη και συνεχή ενημέρωση για τα καιρικά φαινόμενα, με στόχο την έγκαιρη και αξιόπιστη ενημέρωση των πολιτών, αλλά και τη συλλογή και διατήρηση πολύτιμων στατιστικών στοιχείων.

Μέσω ειδικά διαμορφωμένης πλατφόρμας στην ιστοσελίδα του ΕΟΑΛ (www.eoal.org.cy), Δήμοι/Κοινότητες και πολίτες θα μπορούν:

- να παρακολουθούν χάρτες με τρέχοντα δεδομένα της επαρχίας με στοιχεία βροχόπτωσης, θερμοκρασίας και ανέμου,
- να ενημερώνονται έγκαιρα για την έκδοση προειδοποιήσεων για έντονα ή ακραία καιρικά φαινόμενα, με σαφή προσδιορισμό των περιοχών που αναμένεται να επηρεαστούν

Με την προμήθεια και εγκατάσταση των εν λόγω σταθμών, σε συνδυασμό με την αναβάθμιση της συνεργασίας με την εταιρεία Kitasweather, όπου πραγματοποιείται επί 24ώρου βάσεως πρόβλεψη, επικοινωνία και ενημέρωση για τα καιρικά φαινόμενα θα επιτευχθεί:

- ενίσχυση του προγραμματισμού και της ετοιμότητας του ΕΟΑΛ για αντιμετώπιση επεισοδίων βροχοπτώσεων και ακραίων καιρικών φαινομένων
- άμεση και αξιόπιστη ενημέρωση των πολιτών
- καλύτερη προστασία και ασφάλεια έναντι των καιρικών φαινομένων

Ο ΕΟΑΛ, αξιοποιώντας σύγχρονες τεχνολογίες και συνεργασίες, συνεχίζει να επενδύει σε έργα ουσίας που ενισχύουν την επιχειρησιακή ετοιμότητα και την προστασία και ποιότητα ζωής των πολιτών της Πόλης και Επαρχίας Λάρνακας.



📍 Κεντρικά Γραφεία: Αδαμάντιου Κοραή 12,
Τ. Θ. 40211, 6302 Λάρνακα - Κύπρος

☎ +357 24 501000 📠 +357 24 650005 ✉ csd@eoal.org.cy

🌐 @eoalarnaca



AGROMEDICA LTD

Ποιότητα που κτίζει εμπιστοσύνη, λύσεις που φέρνουν αποτέλεσμα.

Η Agromedica Ltd με έδρα τη Λάρνακα, δραστηριοποιείται από το 1993 στον τομέα των προσθετικών ζωοτροφών και κτηνιατρικών φαρμάκων. Εξειδικεύεται στην παραγωγή τυποποιημένων ή κατά παραγγελία προμιγμάτων βιταμινών και ιχνοστοιχείων και συμπληρωμάτων για ζωοτροφές.

Καθώς η αγορά προμιγμάτων βιταμινών και ιχνοστοιχείων είναι ζήτημα εμπιστοσύνης, επενδύουμε στη δημιουργία βέλτιστων σχέσεων με τους πελάτες μας, αξιοποιώντας την πολυετή εμπειρία, την αξιοπιστία, την καινοτομία και την προσήλωσή μας στην ποιότητα.

Συνεργαζόμαστε με αναγνωρισμένου κύρους εταιρείες με διεθνή παρουσία, τα προϊόντα των οποίων αντιπροσωπεύουμε στην Κύπρο και αφορούν όλα τα είδη και στάδια παραγωγικών ζώων, όπως:

- Προσθετικά ζωοτροφών
- Ένζυμα
- Υποκατάστατα γάλακτος
- Αμινοξέα
- Δεσμευτές μυκοτοξινών και οξινοποιητές
- Κτηνιατρικά & φαρμακευτικά προϊόντα
- Προϊόντα για τη βελτίωση της υγείας και της παραγωγικότητας των ζώων

Τα προϊόντα μας βελτιστοποιούν την υγεία και τις αποδόσεις κάθε είδους εκτροφής: Πουλερικά, Χοίροι, Μηρυκαστικά.





ΦΟΒΟΙ ΚΑΙ ΦΟΒΙΕΣ

Γράφει ο **ΧΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ**
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Είναι σημαντικό να διαχωρίσουμε τους παιδικούς φόβους από τις παιδικές φοβίες.

Οι διαφορές τους εξαρτώνται από την ηλικία των παιδιών, τον τρόπο εμφάνισης, τη συχνότητα και το αντικείμενο/ κατάσταση που αποτελεί φοβικό ερέθισμα στο παιδί.

Ως εκ τούτου διαφέρει σημαντικά και η αντιμετώπιση τους από τους γονείς και τους ειδικούς. Όλα τα παιδιά και ειδικά τα μικρότερα σε ηλικία περνούν μέσα από περιόδους κατά τις οποίες αναπτύσσουν κάποιους φόβους. Οι φόβοι αυτοί είναι άλλοτε πολύ ήπιοι και άλλοτε χαρακτηρίζονται από μεγάλη ένταση.

Παιδικοί φόβοι

Ορισμένοι είναι πλήρως κατανοητοί από τους ενήλικες ενώ άλλοι φαίνονται να είναι εντελώς αδικαιολόγητοι. Κατά την περίοδο μεταξύ 18 μηνών και 6 ετών καθώς οι κινητικές και γνωστικές ικανότητες του παιδιού αυξάνονται, τα παιδιά έχουν όλο και περισσότερες επαφές με το περιβάλλον και περνούν μέσα από διάφορες φάσεις στον τρόπο που βιώνουν και εκφράζουν το συναίσθημα του φόβου.

Οι ειδικοί θεωρούν ότι οι παιδικοί φόβοι είναι ένα φαινόμενο βιολογικά και ψυχολογικά φυσιολογικό.

Ένας από τους πιο συνηθισμένους φόβους των παιδιών προσχολικής ηλικίας ξεκινά με την έναρξη του παιδιού στο νηπιαγωγείο καθώς έρχεται αντιμέτωπο με πολλά άγνωστα πρόσωπα. Το παιδί μπορεί να αρχίσει να κλαίει, να αρνείται να μπει μόνο μέσα στην τάξη με τα άλλα παιδιά και να μην αφήνει τη μητέρα του να φύγει. Πρόκειται για το λεγόμενο «άγχος αποχωρισμού», το οποίο εμφανίζεται φυσιολογικά από τον 7ο μήνα έως το δεύτερο χρόνο της ζωής και παραπέμπει στο φόβο απώλειας της φροντίδας και της προστασίας που παρέχεται από το κύριο πρόσωπο αναφοράς, κυρίως τη μητέρα.

Συνήθως μετά το 2ο χρόνο αρχίζει σταδιακά να μειώνεται, αλλά μπορεί και να κορυφωθεί (από την προσχολική ηλικία, έως και την ηλικία

των 18 ετών) ως απάντηση στον αποχωρισμό/ απώλεια (π.χ μια αρρώστια, ένας θάνατος, ένα διαζύγιο) ή απειλή απώλειας/ εγκατάλειψης του κύριου προσώπου φροντίδας του παιδιού ή και χωρίς να υπάρχει εκλυτική αιτία.

Τα παιδιά 4-8 ετών παρουσιάζουν συχνούς επιπτώσεις και σχολική άρνηση ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά 8-12 ετών εμφανίζουν υπερβολική ανησυχία καθώς και σωματικά συμπτώματα, όπως κοιλιακοί πόνοι, πονοκέφαλοι κ.α τα οποία η σταθερότητα ενός προγράμματος κατά τη διάρκεια του ύπνου και η ανάλογη προετοιμασία των παιδιών προσχολικής ηλικίας από τους γονείς θα μειώσει το άγχος αποχωρισμού.

Άλλοι φόβοι των παιδιών αυτής της ηλικίας μπορεί να είναι το σκοτάδι, τα τέρατα, τα φαντάσματα. Αυτοί φυσιολογικά εκδηλώνονται καθώς το παιδί δεν έχει ακόμη τη γνωστική και συναισθηματική ωριμότητα να ξεχωρίσει το πραγματικό από το φανταστικό.

Επιπλέον ένας παιδικός φόβος μπορεί να δημιουργηθεί ως απάντηση σε κάποιο γεγονός/ εμπειρία του παιδιού που βίωσε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για παράδειγμα ένα παιδί που είδε στην τηλεόραση ένα παιδικό έργο με τέρατα, ή διάβασε ένα παραμύθι με τέρατα, ή άκουσε τους γονείς/ άλλο οικείο πρόσωπο να μιλούν για κλέφτες μπορεί να εκδηλώσει φόβο είτε στον ύπνο του, είτε και κατά τη διάρκεια της ημέρας, ρωτώντας συχνά τους γονείς του γι' αυτόν.

Όλοι οι παραπάνω φόβοι μπορεί εύκολα να υποχωρήσουν καθώς το παιδί αναπτύσσεται γνωστικά και οι γονείς προσφέρουν τη κατάλληλη συναισθηματική στήριξη και ασφάλεια. Σε αυτό το σημείο η βοήθεια των γονιών είναι σημαντική και απαραίτητη ώστε να μην μετατραπούν αυτοί οι φόβοι σε φοβίες. Είναι αναγκαίο οι γονείς να καθησυχάσουν το παιδί και να το βοηθήσουν να τους αντιμετωπίσει.

Παιδικές Φοβίες

Η παιδική φοβία είναι ένας επίμονος, έντονος, διαρκής και παράλογος φόβος για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, χώρο, κατάσταση ή

δραστηριότητα (όπως η αγοραφοβία), η οποία μπορεί και να μην αποτελεί πραγματικό κίνδυνο ή απειλή (π.χ ένα ζώο, το σχολείο κ.α) που έχει ως αποτέλεσμα μια συμπεριφορά αποφυγής του παιδιού και έντονη υποκειμενική ενόχληση – το παιδί επιθυμεί έντονα την αποφυγή αυτού που φοβάται.

Οι φοβίες για τα ζώα αρχίζουν στην παιδική ηλικία, ενώ οι φοβίες για το αίμα και τις ενέσεις στην εφηβεία και στην αρχή της ενηλικίωσης. Οι περιβαλλοντικές φοβίες μπορεί να εμφανιστούν για λίγο στην παιδική ηλικία και να ξαναεμφανιστούν στην αρχή της ενηλικίωσης.

Και εδώ είναι σημαντικό να αναφερθεί το βίωμα μιας άμεσης αρνητικής εμπειρίας του παιδιού π.χ οι φωνές της δασκάλας είναι δυνατόν να συμβάλλουν στη σχολική φοβία.

Συμβουλές για γονείς και παιδαγωγούς: Αντιμετώπιση παιδικών φοβιών

Προκειμένου να διευκολύνουν την ομαλή υποχώρηση των φυσιολογικών φόβων της προσχολικής και σχολικής ηλικίας, οι γονείς και οι παιδαγωγοί πρέπει να έχουν υπόψη τους ή να κάνουν τα εξής:

Να μη μεταδίδουν στο παιδί τους δικούς τους φόβους.

Να μην πανικοβάλλονται και μεγαλοποιούν τους φόβους του παιδιού δίνοντας υπερβολική προσοχή στην παραμικρή εκδήλωση φόβου

Να μην ειρωνεύονται τους φόβους του παιδιού

Να μην εξαναγκάζουν βίαια και χωρίς καμιά προετοιμασία το παιδί να πλησιάσει το αντικείμενο του φόβου του.

Να διερευνούν την πιθανή πηγή του φόβου προκειμένου να παράσχουν στο παιδί τις απαραίτητες λογικές εξηγήσεις και έμπρακτες αποδείξεις ως προς την απουσία πραγματικού κινδύνου.

Να μη φοβίζουν σκόπιμα το παιδί λέγοντάς του ότι «αν δεν είναι καλό παιδί θα το πάρει ο «μπαμπούλας» ή η «αστυνομία».

Να χρησιμοποιήσουν εικονογραφημένα παιδικά βιβλία με παιδιά που φοβούνται αλλά τελικά ξεπερνάνε τους φόβους τους, τα οποία κυκλοφορούν στα βιβλιοπωλεία. Το παιδί μπορεί να ταυτιστεί με τον ήρωα του βιβλίου και να ξεπεράσει ευκολότερα το φόβο του.

Γενικά, έργο των ενηλίκων είναι να ενθαρρύνουν με κάθε τρόπο τα παιδιά ώστε να αναπτύξουν πρωτοβουλίες, αυτοπεποίθηση, θάρρος, αυτάρκεια και αυτονομία.

Να μην πιέζουν το παιδί να εκτεθεί μόνο του μπροστά στο φοβικό ερέθισμα χωρίς τη δική τους στήριξη και βοήθεια. Για παράδειγμα το παιδί που φοβάται τη θάλασσα, μπορούν οι γονείς να του δείξουν οι ίδιοι πως κολυμπούν, χωρίς να το αναγκάσουν να κολυμπήσει.

ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΩΝ

STAVROS LOIZOU – AIRCONDITION SERVICES

Προετοιμάστε τα κλιματιστικά σας πριν
τη θερινή σεζόν!

 Ξενοδοχεία

 Επιχειρήσεις

 Airbnb &
Ενοικιαζόμενα
Δωμάτια

✓ Πλήρης
Καθαρισμός
& Απολύμανση

✓ Έλεγχος Απόδοσης
& Βλαβών

✓ Τεχνική Ενημέρωση



ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΤΙΜΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ:

- ✓ Έως 5 μονάδες: **25€** / μονάδα
- ✓ 6-10 μονάδες: **23€** / μονάδα
- ✓ 11-20 μονάδες: **21€** / μονάδα
- ✓ 21+ μονάδες: από **19€** / μονάδα

ΚΑΛΕΣΤΕ ΣΗΜΕΡΑ!

 **97720460**



STAVROS LOIZOU
AIRCONDITION SERVICES



Γράμματα στην Έθελ

Έχω, όμως, εντοπίσει και ακολουθήσει αρκετούς λογαριασμούς που μου φάνηκαν πραγματικά χρήσιμοι. Ξεκίνησα με συνταγές μαγειρικής, μέχρι που ανακάλυψα πως υπήρχε εκεί μέσα ένας ολόκληρος κόσμος γνώσης: βιβλία που παρουσιάζονται και σχολιάζονται, ιδέες που μπορείς να υιοθετήσεις, πχ για την διακόσμηση του σπιτιού, συμβουλές για μακιγιάζ αλλά και τρόπους να συνδυάσεις τα ρούχα σου και να δημιουργήσεις όμορφα και κομψά σύνολα για όλες τις ώρες της ημέρας. Ιδιαίτερα τα βίντεο για λογοτεχνικά βιβλία με βοήθησαν ομολογώ να επιλέγω τι θέλω να διαβάσω χωρίς να χάνομαι με τις ώρες στα βιβλιοπωλεία. Λάτρεψα, επίσης, τα βίντεο με τα ταξίδια και τις εισηγήσεις των ταξιδιωτών. Μου αρέσει που μπορώ να βλέπω αυθεντικά στιγμιότυπα από κάθε γωνιά του πλανήτη: αξιοθέατα, φαγητά και γλυκά, ήθη και έθιμα διαφορετικά από τα δικά μας.

Αυτό που με «ξενίζει» λίγο στην εφαρμογή είναι τα βίντεο που δείχνουν πώς πέρασε κάποιος τη μέρα του, τι δουλειές έκανε στο σπίτι και τι φόρεσε για να πάει κάπου. Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί να θέλει κανείς να φτιάξει τέτοια βίντεο και, ειλικρινά, τι αφορά τον καθένα αν καθάρισα ή όχι το σπίτι μου, αν έβαλα πλυντήριο ή τι φόρεσα για να πάω στην υπεραγορά ή για brunch με τις φίλες μου. «Αν δεν σου αρέσουν», θα μου πεις τώρα εσύ, «μπορείς απλώς να μην τα βλέπεις». Και θα έχεις δίκιο. Άλλωστε, ο καθένας κάνει ό,τι του αρέσει και ό,τι τον εκφράζει και εγώ παρά να κάθομαι και να σχολιάζω αρνητικά θα μπορούσα απλά να μην παρακολουθώ τα συγκεκριμένα βίντεο!

Είναι απίστευτο πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν εισβάλει στην καθημερινότητά μας Έθελ, και πώς η τεχνολογία γενικότερα έχει επηρεάσει τη ζωή μας. Δεν θα πω ψέματα, μου άρεσε το Tik Tok! Αυτή η γρήγορη εναλλαγή εικόνων, σκηνών, τάσεων και περιεχομένου. Το χρησιμοποιώ σε καθημερινή βάση κυρίως τις ώρες που θέλω λίγο να χαλαρώσω και να αδειάζω το μυαλό μου από τις σκέψεις.

Tik Tok.

Του ρολογιού ο ήχος.

Tik Tok, ο χρόνος που κυλά.

Tik Tok, η ζωή που μας ξεγλιστρά...

Να προσέχεις, Έθελ.

Σε φιλώ

Ι.Π

Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Αγαπημένη μου,

Δεν ξέρω για σένα, εγώ πάντως καθυστέρησα πολύ να κατεβάσω το Tik Tok στο κινητό μου. Έβλεπα καθημερινά τα παιδιά στο σχολείο να χρησιμοποιούν την εφαρμογή και δεν φλέρταρα καθόλου με το ενδεχόμενο να υιοθετήσω κι εγώ αυτή τη συνήθεια. Είχα ήδη Facebook και Instagram και δεν καταλάβαινα γιατί «θα έπρεπε» να προσθέσω ακόμη μία εφαρμογή στη ζωή μου.

Η αντίστασή μου κράτησε, μπορώ να πω, αρκετό καιρό. Λίγο όμως η περιέργεια και λίγο ο φόβος να μη μείνω «εκτός» με οδήγησαν τελικά στο να διεισδύσω κι εγώ στον θαυμαστό κόσμο του Tik Tok. Δεν έχω φτιάξει η ίδια κάποιο βίντεο — όχι, δεν είναι καθόλου του τύπου μου. Δεν έχω ανεβάσει τίποτα ποτέ και ούτε πιστεύω πως θα το κάνω.

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

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Δευτέρα 2/02, 9/02, 16/02, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Κινηματογραφική Λέσχη Λάρνακας-
Αμμοχώστου
Προβολή ταινίας
Είσοδος ελεύθερη
Πληροφορίες: larnakacinema.com

ΜΟΥΣΙΚΗ

Τετάρτη 4/02, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ

«Το πρώτο μου τριαντάφυλλο»
Θοδωρής Βουτσικάκης και Λίνα
Νικολακοπούλου
Συναυλία με ένα πλούσιο ρεπερτόριο
τραγουδιών
Ελλήνων και ξένων συνθετών
Είσοδος €20 & €25
Προπώληση: ticketmaster.cy & ACS Courier

ΜΟΥΣΙΚΗ

Παρασκευή 6/02, 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Ρεσιτάλ πιάνου «Περί 4 χεριών...»
με έργα των συνθετών W. A. Mozart, L. v.
Beethoven, F. Schubert, C. Frank κ.α.
Βασίλης και Δωρόθεος Σωκράτους (πιάνο)
Είσοδος €12 & €10 (για παιδιά μέχρι 12 ετών)
Διοργανωτής: Νηπιαγωγείο «Μανιταρούλης»
Πληροφορίες / εισιτήρια: τηλ. 24626842

ΧΟΡΟΣ

Σάββατο 7/02, 6:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Η «Σχολή Χορού Ζορμπάς» και οι «Μικροί
Ρεμπέτες»
παρουσιάζουν τη μουσικοχορευτική
παράσταση
«Ο Χορός Δικαίωμα & Το Τραγούδι Ελπίδα»
Είσοδος €10

ΕΟΡΤΑΣΜΟΙ

Πέμπτη 12/02, 12:00 μ.μ.

ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΡΜΟΥ

Εκδήλωση ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗΣ
Προσφορά εδεσμάτων της ημέρας
Μουσική από DJ



ΘΕΑΤΡΟ

Τρίτη 24/02, 25/02, 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Κωμωδία «Εδώ Λέμε SOS» του Γιώργου
Τσιάνκα
Σκηνοθεσία: Μαρίνα Βροντή
Πρωταγωνιστούν: Έλενα Ευσταθίου, Μάριος
Δημητρίου,
Μαρίνος Χατζηβασιλείου, Μάρα
Κωνσταντίνου, Βασίλης Χαραλάμπους,
Μαρίνα Βροντή, Πολυξένη Σάββα, Άγγελος
Χατζημικαήλ, Σταυριάνη Καδή
Είσοδος €18, €22 & €25
Προπώληση: soldoutticketbox.com &
κατάστημα Stephanis
Κατάλληλο για ηλικίες 12 ετών και άνω



Το DayDream Dance Party, το μοναδικό dance
party για 30+ στη Λάρνακα, επιστρέφει με την
Carnival Edition στις 21 Φεβρουαρίου 2026.
Ντύσου αποκρίατικά και χόρεψε με τις
μεγαλύτερες επιτυχίες των 80s, 90s και early
00s στο Sunmoon Creative Space, στο κέντρο
της πόλης. Ώρες: 17:00 – 23:00. Αποκριάτικη
διάθεση, διαχρονική μουσική και χορός που
θα σε κάνει να νιώσεις ξανά νέος / νέα!

ΕΟΡΤΑΣΜΟΙ

Δευτέρα 23/02, 11:00 π.μ. – 4:00 μ.μ.

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΤΕΚΚΕ

ΓΙΟΡΤΗ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Παραδοσιακή μουσική, τραγούδια, τσιαττιστά,
χοροί
Δραστηριότητες για παιδιά και προσφορά
παραδοσιακών εδεσμάτων



Αστρά να πάνε

Με την **ΑΣΤΕΡΩ ΟΥΡΑΝΟΚΑΤΕΒΑΤΟΥ**



ΚΡΙΟΣ

Έθελες να τον αποφύγεις, τζι'έδωκες πάνω του που την πρώτη βδομάδα του χρόνου. «Κακασουσιά» λαλείς... είσαι προληπτικό Κριαράκι μου, και πιθανόν να μαγνητίζεις ότι δεν θέλεις να σου τύχει...μη σου τύχει!



ΤΑΥΡΟΣ

Τι ψυχή θα παραδώσεις μωρέ;...αν όλα πάνε καλά τότε είσαι χαλί να σε πατήσουν, ακόμα και με λασπωμένα υποδήματα...αν όμως εν γινεί το δικό σου, ποιος είδε Ταύρο σε υαλοπωλείο τζιαι εν τον εφοθήκε! Ζορίζεις όμως τους ανθρώπους γύρω σου με τέτοια συμπεριφορά.



ΔΙΔΥΜΟΙ

Είτε την κάμεις με ελαφρά πηδηματάκια, είτε με γοργό βάδιν, η οκκά εν τετρακόσια Διδυμάκι μου. Δεν θα μπορέσεις να αποφύγεις αυτό που φοβάσαι. Καλυτέρα αντιμετώπισε το όσο πιο γρήγορα γίνεται...με ή χωρίς συναισθηματισμούς.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Πέρασες όμορφα τις γιορτούλες, πάρτι, εξόδους, διατροφικές καταχρήσεις και... συνεχίζεις. Δεν έχεις καταλάβει ότι επιστρέψαμε στη ρουτίνα μας; Ειδικά με τις διατροφικές καταχρήσεις το παράκαμες, εννά το καταλάβεις όμως που την αναστενάζουσα ζυγαριά και το «πιλλιετούδι» του χημικού!



ΛΕΩΝ

Καταξοδεύτηκες σε δώρα όμως το έκανες με όλη σου την ψυχούλα και καλή διάθεση. Ήταν και οι ωραίες έξοδοι. Τώρα λίγο άνω-κάτω τα οικονομικά σου, αλλά ξέρεις να ελέγχεις τις «κινήσεις» σου γι'αυτό καμία ανησυχία.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Με τέτοιο κρύο τον τελευταίο καιρό, ένα παλιό τραύμα δεν σε ξεχνά και αρχίζει τις ενοχλήσεις. Εκείνο που θα πρέπει να σε ανησυχεί είναι η ξεροτιζεφαλία σου να αρνείσαι να πάρεις οποιονδήποτε χάπι που σου έχει συστήσει ο γιατρός μετά τις τελευταίες αναλύσεις αίματος...χμμμ.



ΖΥΓΟΣ

Ποιός να το έλεγε, στην αρχή ήταν «τράβα με τζιαι ας κλαίω», τώρα είναι μόνο αγαπούλες τζιαι φιλούθκια. Πήρες και το μάθημα σου, γι'αυτό πότε μη λες ποτέ Ζυγέ μου. Όλα βαίνουν καλώς αφού η χρονιά σου μπήκε καλά και μελιστάλαχτα!



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Χαρά έχεις να πάρεις! Για κάποια παντρολογήματα θα ακούσεις; γεννητούρια; λαχείο θα σου πέσει;... όλα μαζί; Ίσως, «χου νούους?» που έλεγε τζιαι η προγιαγιά μου η Σκωτσιέζα. Τέλος να σε αθυμήσω για κάποιες υποχρεώσεις που τρέχουν με ρυθμούς Κάρλ Λιούις, μη σε προσπεράσουν, πρόσεξε,...μετά θα τρέχεις και δεν θα προλαβαίνεις.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Όσο τζιαι να προσπαθείς να συνετίσεις το φιλικό σου πρόσωπο, που βλέπεις ότι κατρατζυλά σαν στραγάλι στο κατήφορο, έχω την εντύπωση ότι δεν θα έχεις το ποθητό αποτέλεσμα. Έχεις προσπαθήσει αρκετά Τοξότη μου, ενήλικες είμαστε, ο καθένας αναλαμβάνει τις ευθύνες του.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Ένα διάλειμμα από τις υποχρεώσεις κι'επιστοφή με τα μούτρα στη δουλειά. Κάποια πράγματα πρέπει να μπουν στη τελική τους ευθεία κι'έχεις προσπλωθεί σ'αυτό το στόχο. Καλές δουλειές!...τζιαι κερδοφόρες.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

«Εγκλημα και τιμωρία»...κάτι μου λαλεί. Έσκαβες το λάκκο αλλουνού, τζιαι, ούπς, έπεσες μέσα εσύ. Καμία φορά οι κακίες πληρώνονται, τζι'αν δεν πληρωθούν, χρεώνονται μέχρι το επόμενο ταμείο. Υπ'όψιν.



ΙΧΘΕΙΣ

Ότι σου παίζει χορεύκει! Δαιρωτούμαι μέχρι πότε θα κρατήσει ο...χορός σου. Έχεις μεταμορφωθεί σ'ένα άβουλο πλάσμα, έχεις αποκοπεί από τους φίλους σου... και πέρασες τις γιορτές μακριά από την οικογένεια σου... ψαράκι ως που θα πάει;



Your Doorway to Creativity

Μία Αψίδα Έμπνευσης στο κέντρο της πόλης. Μιας πόλης που εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς τα τελευταία χρόνια. Μέσα σ' αυτούς τους ρυθμούς, μία ομάδα ανθρώπων – καλλιτέχνες, συλλέκτες, φίλοι της τέχνης και της δημιουργίας – οραματίστηκαν ένα χώρο όπου η τέχνη, η διάδραση, η γεύση και η κουβέντα συνυπάρχουν. Όχι σαν διακόσμηση, αλλά σαν τρόπος ζωής.

Ένας φιλόξενος χώρος όπου κυριαρχεί η αισθητική, το φως και η τέχνη, όπου κάθε αρχή δύναται να γίνει τέχνη (St-Art).

Στο St-Art Café μπορείτε να απολαύσετε εκλεκτό καφέ και τσάι, πλούσιο brunch, φρέσκες σαλάτες και χειροποίητα γλυκά. Το βράδυ, συνοδεύστε το δείπνο σας με καλό κρασί και ποτό και χαλαρώστε με την ανάλαφρη μουσική μας.

Στο χώρο μας, θα έχετε την ευκαιρία να γίνετε δέκτες μοναδικών καλλιτεχνικών στιγμών - όπως επίσης και διαφόρων workshops και pop-ups – σε ένα κομψό περιβάλλον που αλλάζει και εξελίσσεται.

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





NICOLAIDES
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

