



FREE PRESS

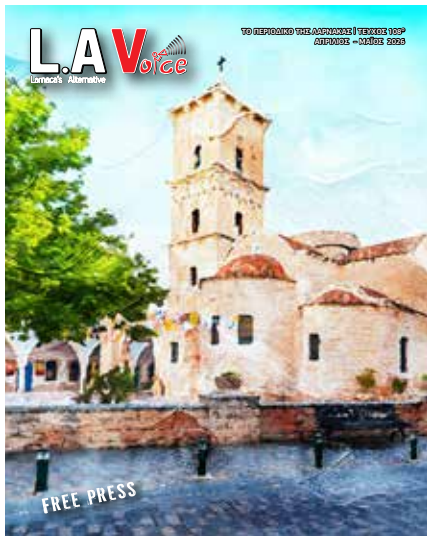
DRIVE-THRU TALL COFFEE

1€

Valid until
11 a.m.



Terms & Conditions apply. More at www.mcdonalds.com.cy



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 παγκύπριο.

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

ΘΕΜΑΤΑ



- 6** ΑΓΙΟΣ ΛΑΖΑΡΟΣ
- 8** ΛΑΡΝΑΚΑ 2026: Η ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΑΝΑΤΡΟΠΩΝ;
- 10** ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ Η ΓΝΗΣΙΑ ΚΥΠΡΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΑΝΕΞΕΡΕΥΝΗΤΟ ΧΩΡΙΟ
- 20** ΤΑ «ΧΡΥΣΑ ΧΡΟΝΙΑ» ΜΥΘΟΣ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

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!



LarnakaDownTown

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Sun Explorer Ltd
ΕΚΔΟΤΡΙΑ – ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
Γεωργία Ιωαννίδου
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

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

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ:

Τηλ. 99728877

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

Nea Estia Printings & Design

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PRINT XPRESS LTD

ΕΔΡΑ

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

Τηλ. 99659505 / Φαξ. 24664400

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

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

ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ



ΕΣΤΙΑ ΛΤΔ, Ζήνωνος Κιτέως 5

Δημαχείο Λάρνακας

ALEXANDER COLLEGE

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

Exada Convenience Store, kritis 1, Aradίppου (Krasa)

Περίπτερο Α. ΑΓΑΜΕΜΝΩΝΟΣ, Κων/νου Παλαιόλογου, Λάρνακα

Περίπτερο Constantinos, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού (έναντι Debenhams)

Περίπτερο Αης Γιάννης, Σωτ. Κλεάνθους & Φλ. Κουλέντη

Περίπτερο JAKS, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού 87B

Χριστάκης Κασπαρής, Μακαρίου 26

Ονειροπωλείο, Λεωφόρος Φανερωμένης 131 Λάρνακα

POINT KIOSKS, Λεωφόρος Φανερωμένης 1

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

Αραδίππου

Περίπτερο Candy Break, Κυριάκου Μάτση 120

Κίτι

SoEasy Stores Αρξ. Μακαρίου 110

Δρομολαξιά

POINT KIOSKS, Ελευθερίας 51

Ορμήδεια

Περίπτερο Ηλίας

Λιβάδια

4 Wizard Kiosk, Ανδρέα Κάλβου 8

Καλό Χωριό

Βιβλιοπωλείο, Η Κιβωτός, Άσσιας 14

Μικρές ανάσες που γεμίζουν την ψυχή

Όταν η φύση γίνεται η πιο απλή μορφή ισορροπίας στην καθημερινότητα

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Στην καθημερινότητα που κινείται με γρήγορους ρυθμούς, συχνά νιώθουμε ότι ο χρόνος δεν μας φτάνει. Οι σκέψεις, οι υποχρεώσεις και οι απαιτήσεις της ημέρας δημιουργούν έναν συνεχή θόρυβο που δύσκολα αφήνει χώρο για ηρεμία. Κι όμως, ακόμη και μέσα σε αυτόν τον ρυθμό, υπάρχουν μικρές στιγμές που μπορούν να αλλάξουν την αίσθηση του χρόνου.

Η φύση είναι ίσως το πιο απλό και ταυτόχρονα πιο ουσιαστικό “καταφύγιο”.

Μια γωνιά με πράσινο, τα υπέροχα χρώματα της φύσης, τα ανθισμένα λουλούδια που μοιάζουν με πίνακα ζωγραφικής, οι ήχοι των πουλιών και το απαλό αεράκι που χαϊδεύει το πρόσωπο, όλα αυτά μας χαρίζουν μια γαλήνη που δύσκολα βρίσκουμε αλλού. Ακόμη κι ένα απλό περπάτημα σε ένα ήρεμο μέρος μπορεί να μας απομακρύνει, έστω και προσωρινά, από την ένταση της καθημερινότητας.

Μια σύντομη στιγμή στη φύση γίνεται μια μικρή ανάσα που μας δίνει δύναμη και ενέργεια να συνεχίσουμε. Είναι σαν να σταματά ο χρόνος για λίγο και να μας επιτρέπει να ξαναβρούμε τον εαυτό μας.

Η άνοιξη έχει τον δικό της τρόπο να μας θυμίζει την ομορφιά της ανανέωσης και να μας δείχνει πόσο σημαντικό είναι να εκτιμούμε τα απλά πράγματα γύρω μας, που συχνά προσπερνάμε.

Η φύση είναι πηγή γνώσης και ισορροπίας. Ένα υγιές περιβάλλον μπορεί να μας βοηθήσει να ζούμε με περισσότερη ποιότητα ζωής.



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.

Μύρισε Πάσχα στα METRO



Οι μέρες του Πάσχα μας φέρνουν κάθε χρόνο πιο κοντά σε όσους αγαπάμε,
σε γεύσεις και μυρωδιές που πεθυμάμε.
Βρείτε στα METRO ό,τι καλύτερο για την δημιουργία των εδεσμάτων του
Πασχαλινού τραπέζιού και μοιραστείτε τη στιγμή με τους δικούς σας ανθρώπους.

Καλή Ανάσταση!



#MetrasEsy | www.metro.com.cy



ΑΓΙΟΣ ΛΑΖΑΡΟΣ

Γράφει ο **ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ**

Η εκκλησία του Αγίου Λαζάρου κτίστηκε το 890 μ.Χ. από τον αυτοκράτορα Λέοντα Στ' το Σοφό και είναι από τις σημαντικότερες και ιστορικότερες εκκλησίες της Κύπρου.

Ο Άγιος Λάζαρος ήρθε στην Κύπρο, χειροτονήθηκε από τους αποστόλους Βαρνάβα και Παύλο Επίσκοπος Κιτίου και έζησε εδώ 30 χρόνια. Ο τάφος του βρίσκεται κάτω από την Αγία Τράπεζα του ναού. Το 1972 (κατά τη διάρκεια εργασιών ανακαίνισης του ναού), βρέθηκε μέρος των λειψάνων του αγίου βαθιά κάτω από την αγία Τράπεζα, μέσα σε μαρμάρινη λάρνακα. Μέρος των λειψάνων του Αγίου μεταφέρθηκαν στην Κωνσταντινούπολη και αργότερα στη Μασσαλία.

Παλιά λειτουργούσε και σα μοναστήρι. Γύρω από την εκκλησία διατηρούνται ακόμη μερικά από τα κελιά των μοναχών.

Στην αυλή της εκκλησίας κτίστηκε το 1858 και λειτούργησε μέχρι το 1910 το «Αλληλοδιδασκικόν Σχολείον». Παραπλεύρως του σώζεται το παλιό Κοιμητήριο των Διαμαρτυρομένων, στο οποίο είναι θαμμένοι Ευρωπαίοι έμποροι, ναυτικοί, Άγγλοι πρόξενοι και Αμερικάνοι ιεραπόστολοι που πέθαναν στη Λάρνακα και όπου βλέπουμε επιγραφές επιτύμβιων πλακών και σαρκοφάγων που βρέθηκαν εκεί και χρονολογούνται από το 1685 ως το 1849.

Μέχρι περίπου το 2000 υπήρχε σειρά εμπορικών καταστημάτων περίεξ του ναού.

Κατά το Σάββατο του Λαζάρου υπήρχε παλιά στη Λάρνακα το έθιμο να περιέρχονται τα παιδιά, κατά ομάδες, τα σπίτια και να τραγουδούν το άσμα του Λαζάρου ή κάλαντα του Λαζάρου. Το έθιμο αυτό αποκτούσε

ιδιαίτερη σημασία στο χώρο του Αγίου Λαζάρου, όπου γίνονταν ιεροτελεστία με αναπαράσταση της εγέρσεως του Αγίου.

Ακολουθεί απόσπασμα από το βιβλίο της MAGDA ÖHNEFALSCH-RICHTER «Ελληνικά Έθνη και Έθιμα στην Κύπρο».

«Η γιορτή, στην οποία πρωτοστατεί ο εκάστοτε επίσκοπος Κιτίου, ξεκινά από το κεντάφιο του Λαζάρου, μια απείριτη ρωμαϊκή σαρκοφάγο, που βρίσκεται στην κρύπτη κάτω από το εικονοστάσι και τελειώνει στην Αγία Τράπεζα μπροστά από το εικονοστάσι. Τα κλαδιά των λαζάρων μεταμορφώνουν την εκκλησία σ'ένα τεράστιο χαλί. Κατά τη διάρκεια της Θείας Λειτουργίας ο «πρωτοπάπας» ψιθυρίζει τις ψαλμωδίες, που επαναλαμβάνει όλη η κοινότητα στους ίδιους ένρινους τόνους, ενώ ο Επίσκοπος στέκεται στο χρυσοποίκιλτό του θρόνο, περιστοιχισμένος από Αρχιμανδρίτες, Εξάρχους και δύο διάκους, που κρατούν από τρεις αναμμένες λαμπάδες. Ο αέρας γίνεται πιο βαρύς από τα πολλά θυμιατά και από τα χιλιάδες αναμμένα κεριά.

Προς το τέλος, όλο το πλήθος του λαού κατευθύνεται προς την εικόνα του Λαζάρου, μια ξύλινη ελαιογραφία, στο κεντρικό σημείο του εικονοστασίου, για να την ασπασθεί. Σπκώνουν ακόμη και τα βρέφη και τοποθετούν τα χείλη τους πάνω στο χέρι της αγίας εικόνας. Ακόμη μεγαλύτερος συνωστισμός επικρατεί γύρω από την αγία κολώνα του τάφου του Λαζάρου, που όλοι ασπάζονται και πάνω στην οποία πρέπει, ακόμη και ο κάθε ζητιάνος, να τοποθετήσει τα αναμμένα κεριά που φέρνει για δώρο. Στη συνέχεια ο Μητροπολίτης μαζί με τους ιερείς και την κοινότητα, αποσύρονται στη μεγάλη αίθουσα των δεξιώσεων, τη σάλα του Μοναστηριού του Αγίου Λαζάρου.»






Ypera

Α σ φ α λ ι σ τ ι κ ή

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, δίνουμε τον λόγο στις γυναίκες της Ypera.

Μέσα από μικρές προσωπικές στιγμές μοιράζονται τη διαδρομή τους, τις προκλήσεις της καθημερινότητας και τι σημαίνει για εκείνες στήριξη, ισορροπία και ενδυνάμωση.

Γιατί πίσω από κάθε επαγγελματική διαδρομή υπάρχει πάντα μια ανθρώπινη ιστορία.





Λάρνακα 2026: Η Περιφέρεια των Πολιτικών Ανατροπών

ΕΡΕΥΝΑ - ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΔΡ. ΝΙΚΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ LA VOICE

ΦΩΤΟ: FREE DOWNLOAD FROM PIXABAY

Καθώς η Κύπρος οδεύει προς τις Βουλευτικές Εκλογές του Μαΐου 2026, η Λάρνακα αναδεικνύεται σε ένα από τα πιο ενδιαφέροντα πεδία πολιτικής ανάλυσης. Η πρόσφατη έρευνα του Δρ. Νίκου Αντωνιάδη (St. John's University, New York), βασισμένη στο βραβευμένο από το 2019, μοντέλο CIS (Create-Inform-Support / Δημιουργία-Ενημέρωση-Υποστήριξη) για την καινοτομία του στην ανάλυση της πολιτικής συμπεριφοράς, αποκαλύπτει ότι οι έξι έδρες της Λάρνακας δεν θα κριθούν από τις παραδοσιακές κομματικές ταυτότητες, αλλά από την ικανότητα των σχηματισμών να πείσουν για τη λειτουργική τους επάρκεια. Σε μια περιφέρεια που συνδυάζει τον αστικό ιστό με την αναπτυσσόμενη ύπαιθρο, οι ψηφοφόροι λειτουργούν πλέον ως «πολιτικοί αξιολογητές», θέτοντας στο μικροσκόπιο την παραγωγή λύσεων και την έμπρακτη στήριξη.

Σε σχέση με τις πολιτικές τάσεις, στη Λάρνακα, ο ΔΗΣΥ και το ΑΚΕΛ φαίνεται ότι τελικά καταφέρνουν να διατηρήσουν τις δυνάμεις τους, εξασφαλίζοντας μέχρι δύο έδρες το καθένα. Παρά το γενικότερο φαινόμενο στασιμότητας που καταγράφεται σε παγκύπριο επίπεδο, η Λάρνακα παραμένει μια επαρχία όπου οι παραδοσιακοί μηχανισμοί αντιστέκονται. Ωστόσο, η έρευνα επισημαίνει ότι οι πολίτες εντοπίζουν κενά στον πυλώνα Inform (Ενημέρωση), γεγονός που υποδηλώνει ότι οι ψηφοφόροι απαιτούν πλέον πιο σύγχρονη και διαφανή επικοινωνία από τα δύο μεγάλα κόμματα.

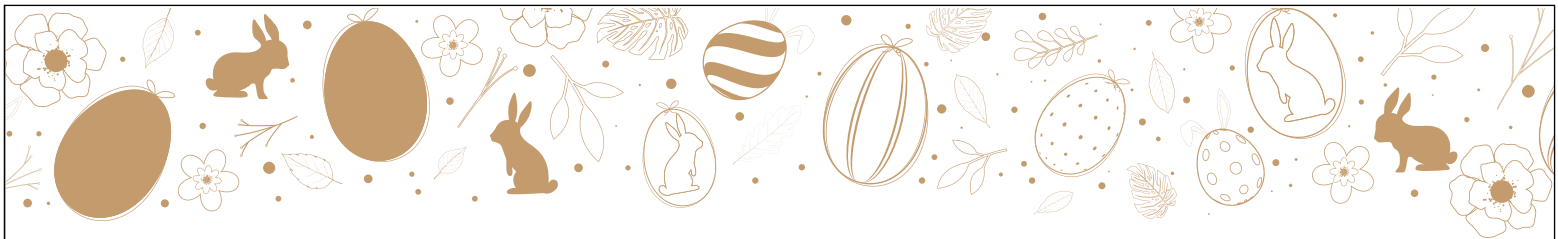
Το ΑΛΜΑ αποτελεί τη μεγάλη είδηση της περιφέρειας, διεκδικώντας με αξιώσεις έως και δύο έδρες. Οι Λαρνακείς ανταποκρίνονται θετικά στον πυλώνα Create (Δημιουργία Προτάσεων), αναζητώντας νέες, τεχνοκρατικές προσεγγίσεις για τα τοπικά ζητήματα. Την ίδια στιγμή, το ΕΛΑΜ επιβεβαιώνει τη δυναμική του στην επαρχία, διεκδικώντας στα-

θερά μία έδρα. Η Λάρνακα αποτελεί ένα από τα προπύργια του κινήματος, με τους ψηφοφόρους του να επιδεικνύουν τον υψηλότερο βαθμό βεβαιότητας ψήφου στην έρευνα.

Σχετικά με τις υπόλοιπες δυνάμεις, το ΔΗΚΟ βρίσκεται σε μια κρίσιμη καμπή, με την πρόβλεψη εδρών να κυμαίνεται μέχρι μία έδρα, αντικατοπτρίζοντας τη γενικότερη δυσκολία του παραδοσιακού κέντρου να πείσει το εκλογικό σώμα. Η ΑΔΗ καταγράφει σημαντική δυναμική στις παραγωγικές ηλικίες, διεκδικώντας μία έδρα, με τους πολίτες να την αντιμετωπίζουν ως μια ορθολογική εναλλακτική ελέγχου. Όσον αφορά το Βολτ, τα δεδομένα δείχνουν ότι η εξασφάλιση έδρας στη Λάρνακα παραμένει ένα δύσκολο εγχείρημα αλλά όχι ακατόρθωτο, καθώς η τελική έκβαση θα εξαρτηθεί από τη μετακίνηση προοδευτικών ψηφοφόρων την τελευταία στιγμή. Τέλος, οι Οικολόγοι παραμένουν στο όριο της εκπροσώπησης με μία έδρα, με την επιρροή τους να εξαρτάται επίσης από τη συσπείρωση των τελευταίων ημερών.

Ως τελικό συμπέρασμα, η Λάρνακα του 2026 δεν είναι πλέον μια περιφέρεια «δεδομένων» ψήφων. Το κυρίαρχο συμπέρασμα της έρευνας του Δρ. Αντωνιάδη είναι ότι η πολυφωνία κερδίζει έδαφος, οδηγώντας πιθανότατα σε μια διευρυμένη κοινοβουλευτική εκπροσώπηση. Η επιτυχία ή η αποτυχία των σχηματισμών στη Λάρνακα θα εξαρτηθεί από τον πυλώνα Support (Υποστήριξη): οι πολίτες θα επιβραβεύσουν όσους αποδείξουν ότι μπορούν να μετατρέψουν τις πολιτικές προτάσεις σε απτά αποτελέσματα για την επαρχία. Σε ένα σκηνικό όπου η «λειτουργική ψήφος» υπερσχύει της ιδεολογίας, η Λάρνακα αναμένεται να αποτελέσει τον βαρόμετρο για το αν η νέα Βουλή θα χαρακτηρίζεται από ανανέωση ή από τη διατήρηση των παλαιών ισορροπιών.

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.



MARIA CHR. MARINOU
LAWYER • LEGAL CONSULTANT

Επ' ευκαιρία του ΠΑΣΧΑ το δικηγορικό γραφείο **MARIA CHR. MARINOU LLB (HONS) LAW, LPC - SOLICITOR**, και το προσωπικό του, εύχεται στους πελάτες και συνεργάτες του **ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ** και **ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ**. Η Ανάσταση του Κυρίου να φέρει την πολυπόθητη ειρήνη και ομόνοια σε ολόκληρο το κόσμο. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε τους πελάτες μας για την στήριξη και εμπιστοσύνη που μας έχουν και τους ευχόμαστε ολόψυχα κάθε προσωπική ευτυχία και επαγγελματική καταξίωση.



CHR. MARINOU & CO
AUDITORS - ACCOUNTANTS LTD

Ο **Μαρίνος Χρ. Μαρίνου**, **BA (HONS), MSc, FCCA**, Διευθυντής του Ελεγκτικού και λογιστικού γραφείου **CHR. MARINOU & CO AUDITORS - ACCOUNTANTS LTD** και το προσωπικό του εύχονται ολόψυχα στους πελάτες και συνεργάτες τους **ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ** και **ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ**. Ευχαριστούμε τους πελάτες μας και συνεργάτες μας για την πολύχρονη συνεργασία τους και τους νέους πελάτες μας για την εμπιστοσύνη τους και τους ευχόμαστε κάθε επιτυχία στη ζωή τους.

www.cmarinou.com.cy

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

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



Η Ξυλοφάγου αποτελεί ένα από τα πιο αυθεντικά και ανεξερεύνητα διαμάντια της επαρχίας Λάρνακας. Η πρόσφατη ένταξή της στην Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Περιφέρειας Λάρνακας επιβεβαιώνει την πρόθεση του Κοινοτικού Συμβουλίου να αναδείξει το πλούσιο φυσικό και πολιτιστικό της απόθεμα.

Εδώ, ο επισκέπτης έρχεται σε άμεση επαφή με την «αληθινή» Κύπρο: αυθεντικά τοπία, απέραντους αγρούς, πατατοφυτείες και κατοίκους που συνεχίζουν να εκπροσωπούν τη γνήσια κυπριακή φιλοξενία.

Άγρια ακτογραμμή

Η ακτογραμμή της Ξυλοφάγου μαγνητίζει με τον επιβλητικό της χαρακτήρα. Βραχώδης και ακατέργαστη, με νερά σε αποχρώσεις βαθύ γαλάζιου και τρκουάζ, είναι εφάμιλλη των θαλάσσιων τοπίων του Ακάμα και των ελληνικών νησιών.

Λόγω της περιορισμένης πρόσβασης από τη στεριά, η εξερεύνηση της περιοχής γίνεται με ψαρόβαρκες από το αλιευτικό καταφύγιο ή με κανό, προσφέροντας την ευκαιρία για ανακάλυψη μικρών, κρυφών όρμων, ιδανικών για κολύμπι.

Η υποθαλάσσια μορφολογία της περιοχής, με τους βραχώδεις σχηματισμούς και την πλούσια θαλάσσια βιοποικιλότητα, προσφέρει επίσης εξαιρετικές ευκαιρίες για καταδύσεις, ακόμη και για αρχάριους δύτες.

Θαλασσινές σπηλιές

Η παράκτια ζώνη της Ξυλοφάγου φιλοξενεί έναν εντυπωσιακό αριθμό θαλάσσιων σπηλιών, οι οποίες είναι προσβάσιμες μόνο από τη θάλασσα.

Ξεχωρίζει το «Σπήλαιο των Αγίων Σαράντα», σε μια τοποθεσία όπου ο γκρεμός καταλήγει απότομα στη θάλασσα, στο οποίο έχουν εντοπιστεί απολιθωμένα οστά ιπποποτάμων. Εξίσου εντυπωσιακός είναι ο «Σπήλιος της Εγγλεζούς», στον οποίο έχουν επίσης βρεθεί απολιθώματα τα οποία εντόπισε το 1903 η Αγγλίδα παλαιοντολόγος Dorothy Bate - εξ ου και η ονομασία του σπηλαίου.

Σπήλαιο με σταλακτίτες και σταλαγμίτες

Ελάχιστοι γνωρίζουν ότι στην περιοχή υπάρχει σπήλαιο με σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Στον «Μαυρόσπηλιο» συναντάται ένα σπάνιο και εντυπωσιακό φυσικό φαινόμενο, το οποίο είναι προσβάσιμο μόνο σε δύτες, καθώς η είσοδός του βρίσκεται περίπου τρία μέτρα κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας.

Μεσαιωνικός Πύργος

Σε παραθαλάσσια τοποθεσία δεσπόζει ο μεσαιωνικός πύργος της Ξυλοφάγου, ο οποίος χρονολογείται από την περίοδο της Ενετοκρατίας. Απλός και λιτός στην κατασκευή του, εντάσσεται στο δίκτυο παράκτιων αμυντικών πύργων της περιοχής Λάρνακας - μαζί με αυτούς της Πύλας, των Περβολιών και της Αλαμινού - που είχαν ως σκοπό την προστασία από πειρατικές επιδρομές.

Θρησκευτική κληρονομιά

Στο κέντρο του χωριού βρίσκεται η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου, κτίσμα του 15ου αιώνα, η οποία διασώζει αξιόλογες τοιχογραφίες και έχει πρόσφατα αναπαλαιωθεί.

Εξίσου ξεχωριστό είναι το γραφικό ξωκκλήσι της Παναγίας του Συρμάτου και η παρακείμενη σπηλιά, που βρίσκονται μέσα σε ένα όμορφο τοπίο με ακακίες και θέα τη θάλασσα. Η περιοχή διαθέτει και οργανωμένο εκδρομικό χώρο.

Η πατάτα της Ξυλοφάγου

Η Ξυλοφάγου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την πατάτα της - ένα προϊόν που έχει καθιερώσει την περιοχή ως μέρος των Κοκκινοχωριών. Το vital και πολυσυζητημένο Μνημείο Πατάτας αποτελεί ένα από τα πιο πολυφωτογραφημένα σημεία της περιοχής.

Το τοπικό αυτό προϊόν τιμάται κάθε χρόνο, και φέτος το Κοινοτικό Συμβούλιο προγραμματίζει το Φεστιβάλ Πατάτας για τις 9 Σεπτεμβρίου, προσφέροντας στους επισκέπτες την ευκαιρία να απολαύσουν τις αυθεντικές γεύσεις και παραδόσεις της Ξυλοφάγου.

*My***Petrolina** app

Καύσιμα & Ψώνια



10 ΝΙΚΗΤΕΣ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ισχύουν όροι & προϋποθέσεις: www.petrolina.com.cy



Η φωνή που ξεχώρισε: Ο Κωνσταντίνος Κωμοδρόμος μετά τη νίκη στο The Voice

Ο Κωνσταντίνος Κωμοδρόμος, νικητής του *The Voice of Greece*, μιλά στο περιοδικό μας για τα έντονα συναισθήματα της μεγάλης νίκης, τη στήριξη που δέχτηκε από τον κόσμο και ιδιαίτερα από τη πόλη του τη Λάρνακα, αλλά και για τα επόμενα βήματα στο μουσικό του ταξίδι.

Συνέντευξη στην ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

Πώς ένιωσες τη στιγμή που ανακοινώθηκε ότι είσαι ο μεγάλος νικητής του The Voice;

«Υπήρχε μια αμνηχανία. Προσπάθησα πιο πολύ να μην εξωτερικεύσω τα συναισθήματά μου. Υπήρχε μια αίσθηση δικαίωσης, αλλά προσπαθούσα να συγκρατηθώ για να μην καταρρεύσω από τα συναισθήματα της στιγμής και τη σύγχυση.»

Πόσο σημαντική ήταν για σένα η στήριξη που έλαβες από τη Λάρνακα και τους ανθρώπους της;

«Ήταν ένα πρωτόγνωρο συναίσθημα για μένα. Η αλήθεια είναι ότι εισέπραξα πολλή αγάπη γενικότερα και από Κύπρο και από Ελλάδα, αλλά οι άνθρωποι της Λάρνακας με έκαναν να νιώσω πολύ όμορφα.»



Ποια στιγμή μέσα στον διαγωνισμό θεωρείς ότι σε σημάδεψε περισσότερο ως καλλιτέχνη;

«Η καλύτερη στιγμή στο παιχνίδι ή η πιο δυνατή ήταν στα *Blinds*. Αλλά αυτή που με σημάδεψε ήταν στα *Cross Battles*, επειδή έγιναν αρκετά και διάφορα της τελευταίας στιγμής που επηρέασαν την ψυχολογία μου.»

Η κόρη σου ήταν η αφορμή για να δηλώσεις συμμετοχή στο The Voice. Πόσο σε επηρέασε;

«Δεν ξέρω αν με ενέπνευσε, αλλά σίγουρα με έβαλε σε διαδικασία να μπω σε ρουτίνες, πρόγραμμα κτλ. (γέλια).»

Μετά τη μεγάλη νίκη, ποια είναι τα επόμενα μουσικά σου σχέδια;

«Τα σχέδια που έχω πρώτα ο Θεός, είναι να μπορώ να παίζω μουσική, να κάνω συναυλίες και να βρω την ισορροπία να συνδυάζω δουλειά, οικογένεια και προσωπικό χρόνο. Δυσκογραφικά εννοείται υπάρχει δουλειά, αφού ετοιμάζω το καινούριο μου τραγούδι που θα βγει λογικά μέχρι το Μάη.»

Πώς έχει αλλάξει η ζωή σου μετά τον διαγωνισμό και πώς καταφέρνεις να ισορροπήσεις καριέρα και οικογένεια;

«Πολλή τρέξιμο σε σημείο να μπαίνει πίεση. Αν δεν το τρέξεις δεν μπορείς να έχεις απαιτήσεις



”Συνέντευξη

για καριέρες, δουλειές κτλ. Δεν είναι κάτι που με αγχώνει αλλά σίγουρα είναι κάτι που με πιέζει. Ευτυχώς υπάρχει η ισορροπία γιατί βοηθά και η οικογένειά μου, με βασικό πυλώνα τη γυναίκα μου.»

Τι μήνυμα θα ήθελες να στείλεις στους νέους που ονειρεύονται να ασχοληθούν με τη μουσική;

«Ότι δεν είμαι ο κατάλληλος για να δίνω συμβουλές.»

Αγαπημένο τραγούδι να τραγουδάς επί σκηνής;

«Πόσο λίγο με ξέρεις» – Ευρυδική.

Καλλιτέχνες που σε έχουν επηρεάσει περισσότερο;

Χρήστος Δάντης / Μιχάλης Χατζηγιάννης.

Μουσικό στυλ;

Rock – Pop – Disco.

Καλλιτέχνης με τον οποίο θα ήθελες να συνεργαστείς;

Στέφανος Κορκολής.

Η νίκη στο *The Voice* ήταν μόνο η αρχή για τον Κωνσταντίνο Κωμοδρόμο. Με τη μουσική ως οδηγό, την οικογένεια ως στήριγμα και την αγάπη του κόσμου ως δύναμη, συνεχίζει να γράφει το επόμενο κεφάλαιο της πορείας του, παραμένοντας πιστός σε αυτό που τον εκφράζει περισσότερο: τη μουσική.





Αληθινές κουβέντες
με **Αληθινούς** Ανθρώπους...

μαζί με τον Γιάννη Διανέλλο



@uncutdianellos



Είσαι ακόμα ερωτευμένος με την Julie McCoy;

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

ΕΧΕΙΣ απολυθεί από τον στρατό. Κυκλοφορείς σαν την άδικη κατάρρα. Μόνος σαν την καλαμιά στον κάμπο. Εργάζεσαι, βέβαια, αλλά πλήττεις. Δεν είναι δουλειά για εμένα, παραπονιέσαι δι-
αρκώς, οι γεωργικοί εκλυστήρες και οι θερι-
στικές μηχανές. Εγώ, συνεχίζεις στο ίδιο μο-
τίβο, γεννήθηκα για να γίνω συγγραφέας και,
με λίγη τύχη, να πάρω το Νόμπελ Λογοτεχνίας.
Καλύτερός μου είναι ο Τζον Στάινμπεκ; Χίλιες
φορές καλύτερός σου είναι, αλλά αυτό θα το
συζητήσουμε άλλη φορά. Γελάς, φυσικά, με τα
καμώματά σου όμως, κατά βάθος, πικραίνε-
σαι. Από τα δώδεκα κιάλας μοιάζεις με κλόουν.
Οι αλήθειες σου δεν κρύβονται στο σανίδι. Οι
αλήθειες σου κρύβονται στο καμαρίνι. Οδηγείς
ένα κακόμοιρο Fiat 127, αριθμός εγγραφής
JV091 και, τα δειλινά, προτού σκοτεινιάσει,
περνάς από τα δρομάκια της Δροσιάς και λίγο
πιο κάτω, με την ελπίδα ότι θα βρεις την Julie
McCoy. Ή ότι θα σε βρει εκείνη. Κάθε Κυριακή,
στις οκτώ και τριάντα, γίνεσαι άγαλμα μπροστά

στην τηλεόραση. Love Boat. Σπας πλάκα με τον
Άιζακ Ουάσιγκτον, που είναι ο μπάρμαν, λυπά-
σαι τον Μπίκερ που, αντί να δει το χάλι του, το
παίζει γόης, ποντάροντας στο γεγονός ότι είναι
γιατρός, θαυμάζεις την ωριμότητα του κάπτεν
Στούπινγκ και, εννοείται, υποκλίνεσαι στην
ομορφιά, στη γλυκύτητα και στο νάζι της Julie
McCoy.

ΕΙΣΑΙ τόσο τσιμπημένος μαζί της, ώστε ξεχνάς
την άλλη Julie, τη μία και μοναδική, την Julie
Andrews – πότε ως Μαίρη Πόπινς και πότε ως
μοναχή Μαρία στη «Μελωδία της Ευτυχίας». Για
τα φιλόξενα μάτια της McCoy προδίδεις μέ-
χρι και τον Γόχαν Κρόιφ, μέχρι και τον Φρανκ
Μπεκενπούερ, μέχρι και τον Γκλεν Χόντλ. Η
μάννα, που δεν της φεύγει τίποτα, καταλαβαίνει
τι συμβαίνει. Ακούει το ξέφρενο κτυποκάρδι
σου και, επειδή σε αγαπάει περισσότερο απ’
όσο θα σε αγαπήσει! η Julie McCoy, σε προ-
σγειώνει: «Βρες κάποια χωριανή μας, αγόρι
μου, και σταμάτα να πετάς στα σύννεφα». Τελι-

κά, εγκαταλείπεις τη θάλασσα – έτσι κι αλλιώς,
λες θάλασσα και κατεβάζεις τρεις δραμαμίνες
για τη ναυτία – επιλέγεις τη στεριά και, ξανά
μανά, στη Δροσιά και λίγο πιο κάτω, κυνηγώ-
ντας τη δικιά σου Julie. Ο νηστικός καρβέλια
ονειρεύεται.

ΑΠΟΨΕ, πενήντα χρόνια μετά, εξακολουθείς
να κυκλοφορείς σαν την άδικη κατάρρα, εξακο-
λουθείς να είσαι μόνος σαν την καλαμιά στον
κάμπο, εξακολουθείς να αρπάζεσαι σαν ναυα-
γός από τα μαλλιά σου (μα ποια μαλλιά σου;) εξακολουθείς να ψάχνεις στο Ίντερνετ πρόσω-
πα που σου έκλεψαν την καρδιά – τη Ζωή Λά-
σκαρη, τη Φέι Ντάναγουεϊ, τη Φάρα Φόσετ, την
Τζούλι Άντριους, την Κλαούντια Καρντινάλε, τη
Λι Ρέμικ – και βλέπεις μια γριούλα με άχρωμα
μάτια και φουσκωμένα μάγουλα. Κάτω χαμηλά
διαβάζεις: Julie McCoy. Κλαις με αναφιλητά.
Θυμάσαι; Όχι στο σανίδι, στο καμαρίνι. Κλόουν
γεννήθηκες, κλόουν θα πεθάνεις.

ΔΥΟ ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΕΞΟΧΗ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



Το Σάββατο, 21 Μαρτίου 2026, η Παιδική Εξο-
χή Λάρνακας διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία
μια πρωτότυπη εκδήλωση - έκθεση με τίτλο
«Brushstrokes of Blessings - Γνωστοί δημιουρ-
γοί ζωγραφίζουν για τα παιδιά», η οποία πραγ-
ματοποιήθηκε στο StArt Cafe στη Λάρνακα.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, 50 κεραμικά αυγά
φιλοτεχνήθηκαν με αγάπη και έμπνευση από 50
καταξιωμένους ζωγράφους της Λάρνακας και
διατέθηκαν προς πώληση έναντι συμβολικής
εισφοράς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Παιδική Εξοχή Λάρ-
νακας αποτελεί το αρχαιότερο αγαθοεργό ίδρυ-
μα της πόλης, με ιστορία 93 χρόνων συνεχούς
προσφοράς. Στελεχώνεται αποκλειστικά από
γυναίκες και στηρίζει με πολλαπλούς τρόπους
τα παιδιά της Λάρνακας, προσφέροντας βοή-
θεια σε βασικούς τομείς όπως η σίτιση, η ένδυ-
ση, η εκπαίδευση και η υγεία.

Ένα από τα πιο πρόσφατα και σημαντικά έργα
της είναι η αγορά σύγχρονου εξοπλισμού για
την Αίθουσα Αισθητηριακής Ολοκλήρωσης στο
Φυσιοθεραπευτήριο της νέας πτέρυγας του Γε-
νικού Νοσοκομείου Λάρνακας, που απευθύνε-
ται σε παιδιά με νευρολογικές παθήσεις.

Τέτοιες πρωτοβουλίες αναδεικνύουν τη σημα-
σία της στήριξης των παιδιών της πόλης και της
επένδυσης σε δράσεις που ενισχύουν την ποιό-
τητα ζωής και την ευημερία τους.





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



Προς πώληση δύο ακίνητα στην οδό Ερμού για χρηματοδότηση της αναπαλαίωσης του παλιού νοσοκομείου – Στόχος η μείωση του δανεισμού για το έργο του νέου δημοτικού μεγάρου

Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Σε διαδικασία πώλησης δύο δημοτικών τεμαχίων στην εμπορική οδό Ερμού βρίσκεται ο Δήμος Λάρνακας, με σκοπό τη χρηματοδότηση της αναπαλαίωσης του παλιού νοσοκομείου, το οποίο προορίζεται να μετατραπεί μελλοντικά σε δημοτικό μέγαρο. Ένα έργο που ήδη παρουσιάζει μεγάλες καθυστερήσεις... Στις 5 Μαρτίου δημοσιεύτηκε πλειοδοτικός διαγωνισμός για πώληση δύο οικοπέδων, συνολικού εμβαδού 1.315τ.μ., από τα οποία ο δήμος υπολογίζει να εισπράξει ένα ποσό πέραν των τριών εκατομμυρίων ευρώ. Για την ακρίβεια, το ποσό έναρξης προσφορών έχει οριστεί στα 3.330,000 ευρώ, συν ΦΠΑ, με τους ενδιαφερόμενους να έχουν προθεσμία υποβολής προσφορών μέχρι τις 5 Μαΐου 2026. Πρόκειται για τα ακίνητα, εμβαδών 1.285 τ.μ. και 30 τ.μ. αντίστοιχα, τα οποία πριν αρκετά χρόνια είχαν παραχωρηθεί στην εταιρεία Lois Parking για να ανεγείρει πολυώροφο χώρο στάθμευσης, αλλά πρόσφατα ανακτήθηκαν από το Δήμο Λάρνακας μέσω συμβιβασμού, διότι η αρχική συμφωνία ναυάγησε και οδηγήθηκε στα δικαστήρια (το έργο δεν έγινε ποτέ). Μετά την ανάκτηση των τεμαχίων, το δημοτικό συμβούλιο αποφάσισε να βγάλει τα ακίνητα στο σφυρί, ούτως ώστε να διαθέσει το αντίτιμο της πώλησης στη χρηματοδότηση της αναπαλαίωσης του παλιού νοσοκομείου και πιο συγκεκριμένα στη μείωση του δανεισμού για το έργο. Τα ακίνητα στην Ερμού θεωρούνται μεγάλης αξίας, εξού και η τιμή πώλησης κυμαίνεται περί τις 2.500 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο. Στο Δήμο Λάρνακας εκτιμούν ότι με τα χρήματα που θα συγκεντρωθούν από την πώληση των ακινήτων, θα καλυφθεί περίπου το 1/3 του κόστους αναπαλαίωσης του ιστορικού κτηρίου του παλιού νοσοκομείου. Θυμίζουμε, ότι αρχική πρόθεση του Δήμου Λάρνακας ήταν να καλύψει το συνολικό κόστος των εργασιών αναπαλαίωσης, περίπου 9 εκατομμυρίων ευρώ, εξ' ολοκλήρου από δανεισμό. Έπειτα, όμως, από έντονες επιφυλάξεις που εκφράστηκαν στο δημοτικό συμβούλιο για τη βιωσιμότητα ενός τόσο μεγάλου δανείου, αποφασίστηκε να τεθεί προς πώληση η συγκεκριμένη δημοτική περιουσία.

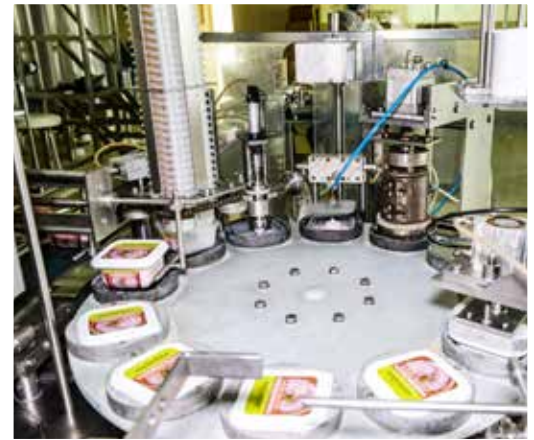
Με πλειοψηφία 16-14

Η απόφαση για πώληση των ακινήτων στην Ερμού εγκρίθηκε κατά πλειοψηφία, με 16-14, από τα μέλη του δημοτικού συμβουλίου. Εναντίον τάχθηκαν οι σύμβουλοι του ΔΗΣΥ, του ΕΛΑΜ και της ΔΗΠΑ. Ο δήμαρχος Ανδρέας Βύρας δήλωσε ότι η απόφαση για πώληση των δύο τεμαχίων πάρθηκε, ώστε να μειωθεί το ύψος του δανεισμού σε επίπεδα που θα είναι πιο διαχειρίσιμα τα πρώτα 10 χρόνια που θα ισχύει το δάνειο. Όπως ανέφερε, μετά τα 10 χρόνια που θα εξοφληθεί το δάνειο, θα παραμείνει ένα καθαρό ενοίκιο άνω των 700 χιλιάδων τον μήνα από την ενοικίαση του υφιστάμενου χώρου (νυν δημαρχείο). «θα γίνει και πώληση του συντελεστή δόμησης, που έχει αυξηθεί, κι εκτιμούμε πως θα έχουμε επι-

στροφή γύρω στα τρία εκατομμύρια. Υπολογίζουμε πως το δάνειο θα είναι 6-7 εκατ. και θα αποπληρωθεί από την ενοικίαση του υφιστάμενου δημαρχείου και από την ενοικίαση του τεμαχίου δίπλα στο καφεσιατόριο Hobos, στις Φοινικούδες, το οποίο ανακτήσαμε», συμπλήρωσε ο κ.Βύρας. Ανάλογα με την προσπάθεια πώλησης των οικοπέδων, το θέμα θα τεθεί εκ νέου στο Συμβούλιο Προσφορών του Δήμου Λάρνακας σε περίπου δύο μήνες. Όσον αφορά τα έργα ανάπλασης του διατηρητέου κτηρίου του παλιού νοσοκομείου, οι πιο ευοίωτες προβλέψεις αναφέρουν ότι θα ξεκινήσουν τον ερχόμενο Σεπτέμβριο. Ακόμα εκκρεμεί η μεταφορά των Υγειονομικών Υπηρεσιών του κράτους από το παλιό νοσοκομείο, κάτι που έχει κατα- ντήσει μίνι σήριαλ...



Ambrosia Oils (1976) Ltd: Μισός Αιώνας Βιομηχανικής Αριστείας και Προσφοράς στην Κυπριακή Οικονομία



Η Ambrosia Oils (1976) Ltd αποτελεί μία από τις πιο ιστορικές και δυναμικές βιομηχανίες τροφίμων στην Κύπρο, με παρουσία που εκτείνεται σε σχεδόν έξι δεκαετίες. Ξεκίνησε τις εργασίες της το 1968 στο χωριό Πυρρόι της επαρχίας Λευκωσίας, η Τουρκική εισβολή όμως του 1974 την υποχρέωσε να επαναδραστηριοποιεί το 1976 στις καινούργιες της εγκαταστάσεις στην Λάρνακα. Από το 1976 μέχρι σήμερα, η εταιρεία μας εξελίσσεται διαρκώς, συνδυάζοντας την τεχνογνωσία, την καινοτομία και τη δέσμευση στην ποιότητα.

Το 2026 αποτελεί για εμάς ένα σημαντικό ορόσημο, καθώς γιορτάζουμε τα 50 χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας. Μέσα σε αυτή τη μακρά πορεία, η Ambrosia Oils κατάφερε να εδραιωθεί ως βασικός πυλώνας της κυπριακής βιομηχανίας τροφίμων, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην τοπική παραγωγή και οικονομία.

Η εταιρεία μας δραστηριοποιείται σε ένα ευρύ φάσμα παραγωγικών τομέων. Αποτελούμε τη μοναδική μονάδα στην Κύπρο που ασχολείται με τη διύλιση μαγειρικών ελαίων, προσφέροντας προϊόντα υψηλής ποιότητας που καλύπτουν τις ανάγκες τόσο της οικιακής όσο και

της επαγγελματικής χρήσης. Παράλληλα, είμαστε ο μοναδικός παραγωγός μαργαρίνης στην Κύπρο, διασφαλίζοντας την επάρκεια και την ποιότητα ενός βασικού προϊόντος για την καθημερινή διατροφή.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνουμε επίσης στην εμφιάλωση κυπριακού ελαιόλαδου, αναδεικνύοντας την αξία ενός από τα σημαντικότερα προϊόντα της τοπικής αγροτικής παραγωγής. Μέσα από σύγχρονες διαδικασίες και αυστηρούς ελέγχους ποιότητας, διασφαλίζουμε ότι το κυπριακό ελαιόλαδο φτάνει στον καταναλωτή με όλα τα φυσικά του χαρακτηριστικά αναλλοίωτα.

Η παραγωγική μας δραστηριότητα επεκτείνεται και στον τομέα των έτοιμων τροφίμων, με μια ευρεία γκάμα αλοιφών όπως ταραμοσαλάτα, ταχινόσαλάτα, χούμους κτλ, προϊόντα που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της μεσογειακής διατροφής. Επιπλέον, παράγουμε σάλτσες καθημερινής χρήσης, όπως κέτσαπ, μαγιονέζα και μουστάρδα, καλύπτοντας τις ανάγκες της σύγχρονης κουζίνας.

Η φιλοσοφία της Ambrosia Oils βασίζεται στη συνεχή επένδυση στην ποιότητα και την καινοτομία. Διατηρώντας υψηλά πρότυπα παραγω-

γής και αξιοποιώντας σύγχρονες τεχνολογίες, εξασφαλίζουμε την ασφάλεια και την αξιοπιστία των προϊόντων μας. Εργοδοτούμε ντόπιο επιστημονικό και εργατικό δυναμικό και ταυτόχρονα, η συνεργασία μας με τοπικούς προμηθευτές ενισχύει την κυπριακή οικονομία και προάγει τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Η εμπιστοσύνη των καταναλωτών αποτελεί για εμάς τη μεγαλύτερη επιβράβευση. Με σεβασμό στις ανάγκες της αγοράς και προσήλωση στις αξίες μας, συνεχίζουμε να προσφέρουμε προϊόντα που συνδυάζουν ποιότητα, γεύση και ασφάλεια.

Η συμπλήρωση των 50 χρόνων δεν αποτελεί μόνο μια ευκαιρία ανασκόπησης, αλλά και ένα εφαλτήριο για το μέλλον. Με το ίδιο πάθος που μας καθοδηγεί από την ίδρυσή μας, συνεχίζουμε να επενδύουμε στην ανάπτυξη, να καινοτομούμε και να συμβάλλουμε ενεργά στην εξέλιξη της κυπριακής βιομηχανίας τροφίμων.

Με οδηγό την εμπειρία και όραμα για τις επόμενες δεκαετίες, η Ambrosia Oils παραμένει σταθερά προσηλωμένη στην αποστολή της: να προσφέρει ποιοτικά προϊόντα που βρίσκονται καθημερινά στο τραπέζι του καταναλωτή.

Πιο κοντά στον πολίτη οι υπηρεσίες του ΕΟΑ Λάρνακας

Πληρωμές λογαριασμών και μέσω Ταχυδρομείων

Με στόχο τη συνεχή αναβάθμιση της εξυπηρέτησης, ο Επαρχιακός Οργανισμός Αυτοδιοίκησης Λάρνακας προχώρησε σε συνεργασία με τα Κυπριακά Ταχυδρομεία, εισάγοντας μια νέα και πρακτική υπηρεσία για τους πολίτες.

Πρόκειται για μια ουσιαστική αναβάθμιση των υπηρεσιών του Οργανισμού, καθώς πλέον δίνεται η δυνατότητα εξόφλησης λογαριασμών ύδρευσης και αποχέτευσης μέσω των Ταχυδρομικών Γραφείων σε ολόκληρη την Κύπρο. Η νέα υπηρεσία επιτρέπει στους πολίτες να εξυπηρετούνται εύκολα και άμεσα, χωρίς να απαιτείται επίσκεψη στα γραφεία του ΕΟΑ Λάρνακας.

Η πρωτοβουλία αυτή απευθύνεται ιδιαίτερα σε άτομα τρίτης ηλικίας που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη μετακίνηση, καθώς και σε κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών με περιορισμένη πρόσβαση στα σημεία εξυπηρέτησης του Οργανισμού. Παράλληλα, εξυπηρετεί και πολίτες που δεν είναι εξοικειωμένοι με τα ψηφιακά μέσα πληρωμής ή δεν έχουν πρόσβαση σε αυτά.

Η διαδικασία είναι απλή, γρήγορη και χωρίς επιπλέον κόστος, ενώ οι πληρωμές μπορούν να πραγματοποιούνται τόσο με μετρητά όσο και με κάρτα. Με τον τρόπο αυτό, ενισχύεται η ευκολία και η ευελιξία στις συναλλαγές των πολιτών, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην εξοικονόμηση χρόνου.

Τα Ταχυδρομικά Γραφεία λειτουργούν από Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 07:30 και 14:30, ενώ οι τοποθεσίες τους είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα των Κυπριακών Ταχυδρομείων.

Η νέα αυτή υπηρεσία ενισχύει τον ρόλο του ΕΟΑ Λάρνακας ως σύγχρονου και ανθρωποκεντρικού οργανισμού, που ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες της κοινωνίας, φέρνοντας τις υπηρεσίες του πιο κοντά στον πολίτη.



Με τη στήριξη



ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΑ
CYPRUS POST

✉ csd@eoal.org.cy

☎ 24501000

www.eoal.org.cy





**ΕΜΠΟΡΙΚΟ &
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ**

Ο Τριτογενής Τομέας στη Λάρνακα: Κινητήριος Δύναμη της Τοπικής Οικονομίας

Ο τριτογενής τομέας, γνωστός και ως τομέας των υπηρεσιών, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της σύγχρονης οικονομίας. Στην Κύπρο, και ιδιαίτερα στην πόλη και επαρχία της Λάρνακας, η σημασία του είναι καθοριστική για την οικονομική ανάπτυξη, τη δημιουργία θέσεων εργασίας και την ευημερία της κοινωνίας.

Ένας από τους βασικούς άξονες του τριτογενούς τομέα στη Λάρνακα είναι οι μεταφορές και οι συγκοινωνίες. Το αεροδρόμιο της Λάρνακας αποτελεί τη βασική πύλη εισόδου στην Κύπρο, συνδέοντας το νησί με πολλές χώρες της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής και άλλων περιοχών του κόσμου. Παράλληλα, υπηρεσίες όπως τα ταξί, τα λεωφορεία και οι εταιρείες εφοδιαστικής αλυσίδας εξασφαλίζουν την ομαλή μετακίνηση ανθρώπων και αγαθών, ενισχύοντας τη συνδεσιμότητα της περιοχής τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Επίσης, η έντονη δραστηριότητα στον χώρο του παλαιού αεροδρομίου αλλά και στις περιοχές πλησίον του αεροδρομίου από εταιρείες που δραστη-

ριοποιούνται στον τομέα της αεροπλοΐας δημιουργεί τα τελευταία χρόνια πολύ μεγάλες προοπτικές ανάπτυξης και ενίσχυσης της τοπικής κοινωνίας και της τοπικής οικονομίας.

Η Λάρνακα λόγω της τοποθεσίας της λειτουργεί ως πύλη εισόδου και εξόδου εμπορευμάτων και αποτελεί έναν σημαντικό logistics hub της Κύπρου, με ισχυρές υποδομές και εταιρείες που καλύπτουν όλο το φάσμα της εφοδιαστικής αλυσίδας από μεταφορά μέχρι αποθήκευση και διανομή. Η στρατηγική της θέση της δίνει προοπτικές για περαιτέρω ανάπτυξη, ειδικά στο διεθνές εμπόριο.

Ο τουρισμός αποτελεί την κύρια δραστηριότητα του τριτογενούς τομέα στη Λάρνακα. Κάθε χρόνο, η πόλη προσελκύει χιλιάδες επισκέπτες που αναζητούν τις όμορφες παραλίες, το παραλιακό μέτωπο και τα πολιτιστικά της αξιοθέατα. Η ανάπτυξη του τουρισμού δημιουργεί ένα εκτεταμένο δίκτυο υπηρεσιών φιλοξενίας, όπως ξενοδοχεία, εστιατόρια, καφετέριες και τουριστικά γραφεία. Αυτές οι δραστηριότητες όχι μόνο προσφέρουν υψηλής ποιότητας

υπηρεσίες στους επισκέπτες, αλλά ταυτόχρονα ενισχύουν την τοπική οικονομία μέσω της δημιουργίας θέσεων εργασίας και της αύξησης του εισοδήματος των κατοίκων.

Το εμπόριο και οι τοπικές επιχειρήσεις αποτελούν επίσης βασικό στοιχείο του τριτογενούς τομέα. Καταστήματα, εμπορικά κέντρα και μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις καλύπτουν τις ανάγκες των κατοίκων και των επισκεπτών, προσφέροντας προϊόντα και υπηρεσίες σε διάφορους τομείς. Η λειτουργία τους ενισχύει την οικονομική δραστηριότητα και συμβάλλει στη βιωσιμότητα της τοπικής αγοράς.

Η ποιότητα ζωής των πολιτών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ύπαρξη αξιόπιστων υπηρεσιών υγείας, εκπαίδευσης και δημόσιας διοίκησης. Οι δομές όπως τα νοσοκομεία, οι κλινικές, τα σχολεία, τα πανεπιστημιακά ιδρύματα και οι δημόσιες υπηρεσίες αποτελούν βασικούς πυλώνες για την ευημερία και την ασφάλεια μιας κοινωνίας. Στη Λάρνακα, παρατηρείται σχετική υστέρηση στους τομείς αυτούς σε σύγκριση με άλλες πόλεις της Κύπρου. Παρ' όλα αυτά, οι τοπικές αρχές και η επιχειρηματική κοινότητα της πόλης παρουσιάζει σημαντική δυναμική, συμβάλλοντας στην οικονομική ανάπτυξη και δημιουργώντας προοπτικές για μελλοντική ενίσχυση των υποδομών και των υπηρεσιών.

Ο τριτογενής τομέας αποτελεί ζωτικής σημασίας πυλώνα για την πόλη και επαρχία της Λάρνακας. Μέσα από τις υπηρεσίες που προσφέρει στους τομείς των μεταφορών, του τουρισμού, του εμπορίου, της υγείας, της εκπαίδευσης και της δημόσιας διοίκησης, συμβάλλει στην οικονομική ανάπτυξη, στη δημιουργία θέσεων εργασίας και στη βελτίωση της καθημερινότητας των πολιτών. Η ενίσχυση και η περαιτέρω ανάπτυξη του τριτογενούς τομέα αποτελεί στρατηγικό στόχο για τη βιώσιμη πρόοδο και το μέλλον της περιοχής.


Μαθητές του Λυκείου Λιβαδιών στηρίζουν τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Λάρνακας

Στις 16 Μαρτίου, οι μαθητές του Λυκείου Λιβαδιών έκαναν πράξη την αγάπη τους για τη γνώση, συγκεντρώνοντας μεταχειρισμένα βιβλία για τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Λάρνακας. Η πρωτοβουλία τους, στο πλαίσιο του προγράμματος «Σχολεία Πρέσβεις του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου», στόχευε να ενισχύσει τη διάδοση της γνώσης αλλά και το πνεύμα προσφοράς στην κοινότητα.

Στη δράση παρευρέθηκε ο βουλευτής κ. Ανδρέας Αποστόλου, που συνεχάρη θερμά μαθητές και καθηγητές για την πρωτοβουλία τους, τονίζοντας πόσο σημαντικές είναι οι μικρές πράξεις προσφοράς για τη συνεργασία και την αλληλεγγύη.

Μέσα από τέτοιες ενέργειες, οι μαθητές δείχνουν ότι ακόμα και μικρές προσπάθειες μπορούν να αφήσουν μεγάλο αποτύπωμα και να εμπνεύσουν την κοινωνία γύρω τους.





Τα «χρυσά χρόνια» Μύθος ή πραγματικότητα

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

Ξέρετε αυτό το συναίσθημα όταν κρατάτε την αναπνοή σας για τόσο πολύ καιρό που όταν τελικά εκπνέετε, δεν ξέρετε τί να κάνετε με όλο αυτό το οξυγόνο; Αυτή είναι η σύνταξη για αρκετούς ανθρώπους. Περνάνε δεκαετίες αναβάλλοντας τη χαρά, τις ημέρες των διακοπών, λέγοντας στον εαυτό τους ότι μια μέρα θα έχουν χρόνο για όλα όσα αναβάλλουν. Έπειτα, έρχεται κάποια μέρα με ένα αναμνηστικό δώρο και μια τούρτα από τους συναδέλφους στον εργασιακό χώρο και ξαφνικά πνίγονται σε όλο αυτόν τον χρόνο που νομίζανε ότι θέλανε. Να τί άκουγαν συνέχεια: η σύνταξη είναι ελευθερία. Είναι ταξίδια και κόμπι, είναι εγγόνια, ύπνος μέχρι αργά, καφέδες και μεγάλα γεύματα με φίλους. Αυτό που έχει σημασία όμως είναι ότι η ελευθερία χωρίς δομή μοιάζει περισσότερο με την επίπλευση στο διάστημα χωρίς σχοινί. Κανένας δεν τους είπε ότι η ανταμοιβή είναι απλώς περισσότερες ώρες να γεμίσουν, η γραμμή του τερματισμού προς την οποία έτρεχαν για 35 τόσα χρόνια, είναι στην πραγματικότητα απλώς μια άκρη γκρεμού με μια υπέροχη θέα.

Κατά τη διάρκεια των εργασιακών τους χρόνων, είχαν κατακτήσει την τέχνη της καθυστέρημένης ικανοποίησης. Παρέλειπαν το ακριβό γεύμα, το έπαιρναν σε καφέ σακούλα. Δούλευαν για ένα ακόμη Σαββατοκύριακο επειδή το project χρειαζόταν ολοκλήρωση. Έλεγαν στον εαυτό τους ότι η θυσία τώρα σημαίνει καλοπέραση και ασφάλεια αργότερα. Κάθε απόφαση φιλτραριζόταν μέσα από το πρίσμα του «αυτό θα αξίζει τον κόπο όταν συνταξιοδοτηθώ». Αλλά τί συμβαίνει όταν ολόκληρη η ταυτότητά τους βασιζόταν στην προετοιμασία για κάτι σπουδαίο, αντί να απολαμβάνουν το παρόν; Έγιναν ειδικοί στην αναβολή της ευτυχίας, αλλά ποτέ δεν έμαθαν πώς να τη βιώνουν πραγματικά. Το πιο περίεργο είναι ότι είχαν κάνει τα πάντα σωστά. Το στεγαστικό δάνειο που αποπληρώθηκε,

ο γάμος τους που είχε επιβιώσει από τα χρόνια άγχους όταν τα παιδιά ήταν μικρά και τα χρήματα περιορισμένα. Είχαν τσεκάρει κάθε κουτάκι στη λίστα ελέγχου των στόχων. Γιατί λοιπόν η επιτυχία ένιωθε τόσο άδεια;

Θυμάστε που ήμασταν παιδιά και περνούσαμε ολόκληρα απογεύματα χωρίς τίποτα άλλο παρά να ανακαλύπτουμε δυνατότητες και ευκαιρίες; Κάπου στην πορεία, τα ανταλλάξαμε αυτά με χρονοδιαγράμματα και προθεσμίες και ξεχάσαμε ότι ο αδόμητος χρόνος δεν είναι εχθρός. Απλώς το αποφεύγαμε για αρκετό καιρό, δεν μάθαμε πώς να καθόμαστε ακίνητοι χωρίς να νιώθουμε ενοχές. Έχετε προσπαθήσει ποτέ να θυμηθείτε τί σας άρεσε πριν αναγκαστείτε να είστε υπεύθυνοι; Είναι πιο δύσκολο από ό,τι νομίζετε. Αρκετοί συνταξιούχοι στρέφονται σε κόμπι και ταξίδια για να παραμείνουν ενεργοί σωματικά και νοητικά, αυτά όμως μόνο δεν είναι αρκετά. Και εάν η ιδέα σας για τη σύνταξη είναι απλώς να καθίσετε άνετα και να χαλαρώσετε, μπορεί να προδιαθέτετε τον εαυτό σας για υψηλότερο κίνδυνο προβλημάτων υγείας και μικρότερο προσδόκιμο ζωής.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν μια αίσθηση σκοπού στη δουλειά τους. Η εργασία και η σταδιοδρομία συνδέονται με την κοινωνική κατάσταση και την αξία του εαυτού, ιδίως για τους ηλικιωμένους άνδρες. Στη σύνταξη πολλοί χάνουν αυτή τη σύνδεση και μπορεί να αρχίσουν να αμφισβητούν τη αξία τους στην κοινωνία. Η εργασία μπορεί να τους βοηθήσει να ανανεώσουν την αίσθηση του νοήματος και του σκοπού στη ζωή. Το να έχει κανείς μια ισχυρή αίσθηση σκοπού συνδέεται με τη μακροζωία, με βελτιωμένη μνήμη και γνωστική λειτουργία, καθώς και με χαμηλότερο κίνδυνο άνοιας. Η κατάθλιψη μπορεί πολλές φορές να χτυπήσει μετά τη συνταξι-

οδότηση. Όχι με τη δραματική, την «μη δυνατότητα να σηκωθώ από το κρεβάτι», αλλά με την αργή που κάνει τα πάντα να φαίνονται μουντά. Η ελευθερία για την οποία κάποιος δούλεψε για δεκαετίες, μπορεί κατά τη διάρκεια της σύνταξης να μοιάζει φυλακή.

Προκειμένου λοιπόν να βιώσουμε όσο πιο ευχάριστα και ικανοποιητικά τα χρόνια της συνταξιοδότησής μας θα πρέπει να προετοιμαστούμε θετικά γι' αυτήν την εμπειρία αν σκεφτούμε κάποιους σημαντικούς παράγοντες. Αρχικά, είναι καλό να σχεδιάσουμε τα οικονομικά μας πριν συνταξιοδοτηθούμε επενδύοντας όσο αυτό είναι εφικτό, στην προσωπική αποταμίευση και σε ασφάλειες υγείας. Αυτό θα είναι εξαιρετικά χρήσιμο αργότερα, γιατί συχνά ακολουθεί κάποια σχετική πτώση των εισοδημάτων μας. Επίσης είναι ενδιαφέρον να εξετάσουμε αν έχουμε τη δυνατότητα (ανάλογα με τη φύση του επαγγέλματος μας) να περάσουμε σταδιακά στη σύνταξη μεταβαίνοντας από μια δουλειά πλήρους απασχόλησης σε μία δουλειά μερικής απασχόλησης ώστε η αλλαγή αυτή να έρθει στη ζωή μας ομαλότερα.

Το κυριότερο είναι όσο είμαστε ακόμη εργαζόμενοι να διερευνήσουμε τα ενδιαφέροντά μας, τις κλίσεις και τα ταλέντα μας και να σκεφτούμε πώς μπορούμε να μετατρέψουμε αυτό που μας αρέσει και αγαπούμε, σε συγκεκριμένες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της σύνταξής μας. Ίσως θελήσουμε να προσφέρουμε τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις υπηρεσίες μας ακόμη και σε εθελοντικό χαρακτήρα, κάτι που επίσης μπορούμε να εξερευνήσουμε ως επιλογή. Εάν οργανωθούμε σωστά με συγκεκριμένους σκοπούς και στόχους, τότε τα «χρυσά μας χρόνια» θα είναι πιο γεμάτα, ευχάριστα και απολαυστικά. Η συνταξιοδότηση δεν είναι ένα τέλος, αλλά μια καινούργια αρχή!



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

Θηλασμός

Το πρώτο έτος της ζωής ενός παιδιού είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς το βρέφος αναπτύσσεται πιο γρήγορα από οποιοδήποτε άλλο στάδιο της ζωής του. Για αυτό χρειάζεται αρκετή ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για να εξασφαλιστεί η σωστή ανάπτυξή του.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει:

- Αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους 6 μήνες, λόγω των πολλών ωφελειών για το βρέφος και τη μητέρα.
- Συνέχιση με μικτή διατροφή για τουλάχιστον 2 χρόνια.

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

Το μητρικό γάλα

Το μητρικό γάλα αποτελεί φυσική πηγή διατροφής με τη σωστή σύνθεση θρεπτικών συστατικών, υψηλής βιοδιαθεσιμότητας, που προσαρμόζονται στις ανάγκες του βρέφους.

Περιέχει περισσότερα από 300 συστατικά, πολλά από τα οποία δεν βρίσκονται στο βρεφικό γάλα, όπως:

- Αυξητικούς παράγοντες
- Ένζυμα (που διευκολύνουν την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών)
- Αντισώματα

Η σύνθεσή του αλλάζει μέσα στην ημέρα και κατά τη διάρκεια του θηλασμού, ενώ η ποσότητα και η ποιότητά του επηρεάζονται και από τη διατροφή της μητέρας. Επιπλέον, το μητρικό γάλα δίνει στο βρέφος την ευκαιρία να εκτίθεται σε διαφορετικές γεύσεις και βοηθά στην ανάπτυξη των δοντιών και των γνάθων.

Οφέλη του θηλασμού για το βρέφος

- Μειώνει τον κίνδυνο λοιμώξεων, διάρροιας και εμετού, με αποτέλεσμα λιγότερες επισκέψεις στο νοσοκομείο.
- Μειώνει τον κίνδυνο αλλεργικών νόσων (δερματίτιδα, άσθμα, ατοπικό έκζεμα), ιδιαίτερα σε περιπτώσεις οικογενειακού ιστορικού.
- Βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία και τη συμπεριφορά του βρέφους.
- Προστατεύει από διαβήτη τύπου 2 και καρ-

διογγειακές παθήσεις στην παιδική ηλικία και ενήλικη ζωή.

- Μειώνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας κατά 15–25% στη σχολική ηλικία, λόγω της χαμηλότερης πρόσληψης πρωτεΐνης και ενέργειας και της παρουσίας βιοδραστικών ουσιών που ρυθμίζουν τον ενεργειακό μεταβολισμό.

Οφέλη του θηλασμού για τη μητέρα

- Μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού και των ωοθηκών.
- Μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, παχυσαρκίας και καρδιοαγγειακών ασθενειών.
- Βοηθά τη μητέρα να επανακτήσει το βάρος της εγκυμοσύνης.

Διατροφή της θηλάζουσας μητέρας

Βασικές αρχές

- Ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία τροφίμων.
- Σωστή ενυδάτωση: 11–13 ποτήρια υγρών την ημέρα.
- Αποφυγή εξαντλητικών διαιτών ή προληπτικού αποκλεισμού τροφών χωρίς λόγο.

Τι να τρώει

- **Πρωτεΐνες:** κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα.
- **Λαχανικά και φρούτα:** 4–5 μερίδες ημερησίως, καλά πλυμένα.
- **Καλά λιπαρά:** αβοκάντο, ελιές, ξηροί καρποί, ελαιόλαδο, σπύρια.

- **Ψάρια:** τουλάχιστον 2 μερίδες λιπαρών ψαριών/εβδομάδα (π.χ. σαρδέλες, αθερίνα, πέστροφα). Αποφυγή μεγάλων ψαριών με υψηλό υδράργυρο (ξιφίας, σκουμπρί, καρχαρίας).
- **Ασβέστιο:** 3–4 μερίδες/ημέρα (γάλα, γιαούρτι, τυρί, σαρδέλες, αμύγδαλα, σπανάκι).

Τροφές που μπορεί να προκαλέσουν ενόχληση

- Τρόφιμα που μπορεί να προκαλέσουν κοιλικούς: μπαχαρικά, τηγανητά, πικάντικα, σκόρδο, κρεμμύδι, όσπρια.
- Αν υπάρχει ιστορικό τροφικής αλλεργίας, αποφύγετε ισχυρά αλλεργιογόνα όπως οστρακοειδή.

Ουσίες που επηρεάζουν το μητρικό γάλα

- Καφεΐνη: περιορισμός έως 200 mg/ημέρα (2 φλιτζάνια στιγμιαίου ή 3–4 φλιτζάνια κυπριακού καφέ).
- Αλκοόλ: πολύ μικρές ποσότητες μετά το θηλασμό για να μην επηρεαστεί το βρέφος.

Σημαντικό για τη θηλάζουσα μητέρα

Οποιαδήποτε προσπάθεια απώλειας βάρους ή εξαντλητικής δίαιτας δεν συνιστάται. Ούτως ή άλλως, το περιττό λίπος του σώματος αποβάλλεται κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Συνεπώς, η μητέρα χρειάζεται κυρίως ισορροπημένη διατροφή και επαρκή ενυδάτωση, χωρίς να χρειάζεται να περιορίζει αυστηρά τροφές ή να ακολουθεί εξαντλητικές δίαιτες.



Η Όαση Ηλικιωμένων Άγιος Γεώργιος Λάρνακας σε πορεία αναβάθμισης και εκσυγχρονισμού



Η φροντίδα της τρίτης ηλικίας αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους δείκτες πολιτισμού μιας κοινωνίας. Σε αυτό το πλαίσιο, η Όαση Ηλικιωμένων «Άγιος Γεώργιος» στη Λάρνακα ξεχωρίζει ως ένας χώρος αγάπης, αξιοπρέπειας και ουσιαστικής φροντίδας για τους ανθρώπους που το έχουν περισσότερο ανάγκη.

Ιδρυμένη το 1990, η Όαση δημιουργήθηκε με γνώμονα την παροχή ενός ασφαλούς, ευχάριστου και λειτουργικού περιβάλλοντος για τους ενοίκους της, αλλά και για το προσωπικό και τους επισκέπτες.

Η Ιερά Μητρόπολη Κιτίου επιδεικνύει μεγάλο ενδιαφέρον για τη συνεχή αναβάθμιση του ιδρύματος. Ο Πανιερώτατος Μητροπολίτης Κιτίου κ. Νεκτάριος πρόσφατα θέλοντας να δώσει καινούργια πνοή προσφοράς προς τον αναγκασμένο αδερφό μας διόρισε επόπτη του ιδρύματος τον Οικονομο Γεώργιο Ορφανίδη, κληρικό της Μητροπόλεως με ιδιαίτερες ευαισθησίες και ποιμαντικές ανησυχίες για την Τρίτη Ηλικία.

Η ασφάλεια και η υγεία των ενοίκων αποτελούν προτεραιότητες της Νέας διεύθυνσης. Το τελευταίο τρίμηνο γίνονται μεγάλες προσπάθειες για ριζικές και εκσυγχρονιστικές αλλαγές προς το καλύτερο. Παράλληλα, το εξειδικευμένο προσωπικό βρίσκεται διαρκώς δίπλα στους φιλοξενούμενους, προσφέροντας φροντίδα με σεβασμό, διακριτικότητα και ανθρωπιά.

Στην Όαση, οι ηλικιωμένοι δεν αντιμετωπίζονται απλώς ως ένοικοι, αλλά ως μέλη μιας μεγάλης οικογένειας. Η καθημερινότητά τους εμπλουτίζεται με στιγμές επικοινωνίας, χαλάρωσης και δημιουργικής απασχόλησης, ενώ ενθαρρύνεται η κοινωνική επαφή και η διατήρηση της ψυχικής ευεξίας.

Η Όαση Ηλικιωμένων «Άγιος Γεώργιος» αποτελεί ένα φωτεινό παράδειγμα υπεύθυνης και ποιοτικής φροντίδας για την τρίτη ηλικία. Με συνέπεια, επαγγελματισμό και αγάπη, συνεχίζει να προσφέρει ένα ασφαλές και ζεστό «σπίτι» για τους ανθρώπους που αξίζουν τον σεβασμό και την προσοχή όλων μας.

Ηνωμένων Πολιτιών Αμερικής, 6043 - Λάρνακα, τηλ. 24 639526
email: oasis@cytanet.com.cy - web: <http://oasisnursinghome.com.cy>



Γράμματα στην Έθελ

Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Αγαπημένη μου,

Δεν γνωρίζω ποια είναι η σχέση σου με την τηλεόραση Έθελ, η δική μου όμως δεν υπήρξε ποτέ σταθερή. Υπήρχαν φάσεις που δεν μπορούσα να ζήσω χωρίς την τηλεόρασή μου ανοιχτή και άλλες πάλι που αρνιόμουν πεισματικά να χάνω τον χρόνο μου μπροστά της.

Ως φοιτήτρια στη Θεσσαλονίκη, θυμάμαι, είχα πάθει μια σχέση εξάρτησης μαζί της. Τι «Φως στο τούνελ», τι «Ερωτοδικείο», τι «Ράδιο αρβύλα» τι «Λόγω τιμής»! (Μεταξύ μας, εξακολουθώ να είμαι ερωτευμένη με τον Μαρκουλάκη, δεν τον ξεπέρασα ποτέ!).

Επιστρέφοντας πίσω στο νησί, σπάνια έβλεπα κάποια σειρά ή εκπομπή. Προτιμούσα πιο πολύ να την αράζω παρέα με το βιβλίο μου. Από τον κορονοϊό όμως και μετά, η σχέση μου με την τηλεόραση, ομολογώ, έχει πάρει τα πάνω της. Και εκεί που δεν μπορούσα να κλείσω μάτι τη νύχτα, αν υπήρχε θόρυβος ή φως στο δωμάτιο, τα τελευταία χρόνια ο ύπνος δεν λείπει να με πάρει εάν ο τηλεοπτικός μου δέκτης δεν βρίσκεται σε λειτουργία. Έχω δει του κόσμου τις σειρές και τις ταινίες, να είναι καλά το Netflix!

Έχω πάρει φόρα και σταματημό δεν έχω. Και σαν να μην έφτανε αυτό, είναι και οι φίλες μου στη δουλειά που έχουν πάντα μια καλή σειρά ή ταινία να προτείνουν. Και κάπως έτσι, ξεκίνησα να παρακολουθώ τις Πυγολαμπίδες, (Firefly Lane), μία εξαιρετική σειρά, έναν πραγματικό ύμνο στη φίλια.

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.*

Και έπαθα εξάρτηση. Ταξίδεψα πίσω στο παρελθόν και γέλασα πολύ. Έκλαψα ακόμη πιο πολύ. Πήρα το κινητό μου και άφησα μήνυμα στη δική μου κολλητή. Την κολλητή των εφηβικών μου χρόνων που ζει εδώ και χρόνια μόνιμα στη Ρώμη. Ίσως φταίει η σκηνή με το κολιέ. Αυτό με τις μισές καρδιές που μοιράζονται δύο φίλες. Μια καρδιά στα δύο. Το άλλο μας μισό. Είχαμε και εμείς τότε αγοράσει αυτό το κολιέ, θυμάμαι. Της γράφω για τη σειρά που παρακολουθώ και για το κολιέ. Η Γ. απαντάει σχεδόν αμέσως στο μήνυμά μου. Μου υπόσχεται να δει τη σειρά και προς μεγάλη μου έκπληξη με ενημερώνει πως έχει ακόμη το κολιέ. Έχουν περάσει τρία χρόνια από την τελευταία φορά που την είδα. Η σχέση μας ήταν πάντα επεισοδιακή και θυελλώδης! Γεμάτη ευτράπελα. Γέλια και κλάματα. Και όμορφες στιγμές. Πολλές όμορφες στιγμές. Στιγμές που ποτέ δεν πρόκειται να ξεχάσω. Προτείνω καφέ για την επόμενη φορά που θα έρθει στο νησί και η Γ. αποδέχεται την πρόσκληση. Χαμογελώ. Ίσως τα μάτια μου να λάμπουν λίγο...

Ξέρεις τι σκέφτομαι Έθελ; Είναι μεγάλο κεφάλαιο η φίλια. Και μπορεί να μην είναι πάντα εύκολο. Και μπορεί να υπάρχουν και διαφορές και καβγάδες και ένα σωρό θέματα αλλά είναι τόσο όμορφη η φίλια, Έθελ. Τόσο πολύτιμη και τόσο μοναδική. Και μπορεί μεγαλώνοντας να δημιουργούμε καινούριες φιλιές, μα οι παλιές είναι αυτές που κρατάνε μια εκδοχή του εαυτού μας που ίσως δεν θα θέλαμε να ξεχάσουμε. Συμφωνείς, Έθελ;

Σε φιλώ,

Να προσέχεις

Ι.Π

5^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ Ποίησης Λάρνακας

LIGHT
FROM
THE
CYPRIAN
Φως από τη σκιά

23-26
Απριλίου
2026

Το 5ο Διεθνές Φεστιβάλ Ποίησης Λάρνακας επιδιώκει να αποτελέσει μια φωνή πολιτισμού και ειρήνης στον δημόσιο λόγο.

Η τελετή έναρξης του 5ου Διεθνούς Φεστιβάλ Ποίησης Λάρνακας θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 23 Απριλίου 2026 στις 7:30μ.μ στο Δημοτικό Θέατρο «Γεώργιος Λυκούργος» στη Λάρνακα και θα διαρκέσει μέχρι και την Κυριακή 26 Απριλίου 2026.

Με την ευκαιρία αυτή είχαμε μια ενδιαφέρουσα συνομιλία με τον πρόεδρο Τριαντάφυλλο Η. Κωτόπουλο και την καλλιτεχνική διευθύντρια κ. Ελένη Αρτεμίου- Φωτιάδου

Συνέντευξη στην **ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΥΖΙΝΟΥ**

Τι κάνει το φετινό φεστιβάλ ξεχωριστό σε σχέση με τις προηγούμενες διοργανώσεις;

Το 5ο Διεθνές Φεστιβάλ Ποίησης Λάρνακας σηματοδοτεί μια ώριμη και δημιουργικά διευρυμένη φάση του θεσμού. Μετά από τέσσερα χρόνια συστηματικής παρουσίας, το φεστιβάλ αποκτά πλέον σταθερή ταυτότητα και ενισχύει ακόμη περισσότερο τον διεθνή του χαρακτήρα, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη διαπολιτισμική ανταλλαγή και στον διάλογο μεταξύ διαφορετικών ποιητικών παραδόσεων. Η φετινή διοργάνωση φιλοξενεί συμμετοχές ποιητών και ποιητριών από περισσότερες χώρες, γεγονός που ενδυναμώνει τον πολυφωνικό χαρακτήρα της ποίησης και αναδεικνύει τη σημασία της ως πεδίου συνάντησης ιδεών, εμπειριών και αισθητικών προσεγγίσεων.

Σε μια ιδιαίτερα σύνθετη και δύσκολη συγκυρία για την ειρήνη διεθνώς, έχει ξεχωριστή σημασία το γεγονός ότι δημιουργοί από διαφορετικές χώρες επιλέγουν να ταξιδέψουν στην Κύπρο – έναν τόπο με έντονο ιστορικό και γεωπολιτικό συμβολισμό – προκειμένου να συμμετάσχουν σε έναν δημιουργικό διάλογο που προτάσσει την επικοινωνία και την κατανόηση. Η παρουσία τους επιβεβαιώνει ότι η ποίηση μπορεί να λειτουργήσει ως ήπια δύναμη πολιτιστικής συνύπαρξης και ως κοινός τόπος σκέψης πέρα από σύνορα και συγκρούσεις.

Παράλληλα, ενισχύουμε τις δράσεις που φέρνουν την ποίηση πιο κοντά στο ευρύ κοινό, μέσα από αναγνώσεις σε δημόσιους χώρους, διαδραστικά εργαστήρια δημιουργικής γραφής και συμπράξεις με άλλες τέχνες. Στα εργαστή-

ρια συμμετέχουν τόσο μέλη της Επιστημονικής Επιτροπής του Φεστιβάλ όσο και προσκεκλημένοι/ες ποιητές/τριες, δημιουργώντας ένα πεδίο ουσιαστικής ανταλλαγής εμπειριών και πρακτικών.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και το γεγονός ότι το Φεστιβάλ ολοκληρώνεται με την τελετή απονομής των βραβείων του Δ' Μαθητικού Λογοτεχνικού Διαγωνισμού, η οποία για πρώτη φορά εντάσσεται οργανικά στο πρόγραμμα των εκδηλώσεων. Με τον τρόπο αυτό, επιδιώκουμε να συμπεριλάβουμε ενεργά τα παιδιά και τους/τις νέους/ες στη μεγάλη γιορτή της ποίησης, αναγνωρίζοντας τη σημασία της καλλιέργειας της δημιουργικής έκφρασης από νεαρή ηλικία.

Ποιος είναι ο βασικός στόχος του φεστιβάλ για το κοινό και τους δημιουργούς;

Βασικός μας στόχος είναι η δημιουργία μιας ουσιαστικής ποιητικής γέφυρας επικοινωνίας ανάμεσα στους δημιουργούς και στο κοινό, αλλά και ανάμεσα σε διαφορετικές γλώσσες, κουλτούρες και τρόπους θέασης του κόσμου. Η ποίηση αποτελεί έναν ιδιαίτερο και ζωντανό τρόπο έκφρασης, ο οποίος δεν περιορίζεται σε ένα κλειστό ακροατήριο, αλλά έχει τη δυνατότητα να αγγίξει τον άνθρωπο ανεξάρτητα από την ηλικία, την καταγωγή ή το μορφωτικό του υπόβαθρο.

Το φεστιβάλ φιλοδοξεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου ποιητές και ποιήτριες μπορούν να παρουσιάσουν το έργο τους, να συνομιλήσουν με άλλους δημιουργούς, να ανταλλάξουν ιδέες και να εμπνευστούν από νέες αισθητικές και θεωρητικές προσεγγίσεις. Ταυτόχρονα, το κοινό έχει την ευκαιρία να έρθει σε άμεση επαφή με τη σύγχρονη ποιητική δημιουργία και να βιώσει την ποίηση ως εμπειρία που ενεργοποιεί τη σκέψη, τη συγκίνηση και τη φαντασία.

Η ποίηση, ως μορφή τέχνης που υπερβαίνει τα όρια της γλώσσας, λειτουργεί ως μια παγκόσμια γλώσσα κατανόησης και συνύπαρξης. Το Διεθνές Φεστιβάλ Ποίησης Λάρνακας επιχειρεί να αναδείξει ακριβώς αυτή τη διάσταση, ενισχύοντας τη σημασία της λογοτεχνίας ως μέσου πολιτισμικού διαλόγου και δημιουργικής συνάντησης.

Τι μήνυμα θα θέλατε να στείλετε σε όσους θα ήθελαν να παρακολουθήσουν το φεστιβάλ;

Θα θέλαμε να τονίσουμε ότι όλες οι εκδηλώ-

σεις του Φεστιβάλ είναι ανοικτές στο κοινό, με ελεύθερη είσοδο, γιατί πιστεύουμε ότι η ποίηση οφείλει να παραμένει προσβάσιμη και να λειτουργεί ως κοινό πολιτιστικό αγαθό. Η φετινή διοργάνωση προσεγγίζει την ποίηση διακαλλιτεχνικά, μέσα από συνέργειες με άλλες μορφές τέχνης, δημιουργώντας εμπειρίες που συνδυάζουν τον λόγο με τη μουσική, την εικόνα και την επιτελεστική παρουσία. Είναι μια ευκαιρία να βιώσουμε την εμπειρία της τέχνης ως κοινότητα, να ανταλλάξουμε σκέψεις και να αισθανθούμε ότι ο πολιτισμός εξακολουθεί να αποτελεί φορέα ελπίδας και δημιουργικής συνύπαρξης.

Η Λάρνακα, μια πόλη με μακρά ιστορική διαδρομή και με τον τίτλο της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης για το 2030, προσφέρει ένα ιδανικό περιβάλλον για αυτή τη συνάντηση. Το 5ο Διεθνές Φεστιβάλ Ποίησης Λάρνακας επιδιώκει να αποτελέσει μια φωνή πολιτισμού και ειρήνης στον δημόσιο λόγο. Προσκαλούμε το κοινό να ενισχύσει αυτή τη φωνή με την παρουσία του και να συμμετάσχει ενεργά σε μια γιορτή της ποίησης που ανήκει σε όλους/ες.





ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΤΣΩΝΗΣ

(1949-2026)

Γράφει ο ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ

Πολύ λίγα μπορώ να πω για τον Κώστα Κατσώνη. Με ταλαιπώρησε η ιδέα να κάτσω με υπομονή και να μαζέψω όσα μπορώ για να μιλήσω για τη ζωή και το έργο του. Είναι και τα κενά της μνήμης που πολλές φορές μας βασανίζουν μεγαλώνοντας. Έχω όμως καθήκον και υποχρέωση και ηθική ανάγκη να βάλω τα πράγματα κάτω και να πω αυτά που έχω να πω. Επειδή πολύ λίγοι θα μπορούσαν να μπουν στα βάθη της προσφοράς και της δημιουργίας ατόμων σαν τον Κώστα Κατσώνη.

Είμαστε φίλοι για πάνω από πενήντα χρόνια. Σε θέματα πολιτισμού συνεργαστήκαμε άπειρες φορές. Δώσαμε αγώνες κοινούς για να γίνουν καλύτερες οι συνθήκες για τους ανθρώπους των γραμμάτων. Δείξαμε σε νέους δημιουργούς τρόπους για να πάει μπροστά ο πολιτισμός. Ας ξεκινήσουμε, όμως, να βάλουμε μια σειρά στις σκέψεις μας. Οι θεσμοί έχουν τους δικούς τους κανόνες και πρέπει να βάλω το συναίσθημα στην άκρη για να μπορέσω να είμαι όσο πιο πολύ αντικειμενικός μπορώ.

Ο Κώστας Κατσώνης γεννήθηκε στην Αραδίππου το 1949. Σπούδασε στην Παιδαγωγική Ακαδημία Κύπρου και στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στα παιδαγωγικά (M.Ed.), στο Trenton College of New Jersey των ΗΠΑ. Κάτοχος επίσης κάτοχος διδακτορικού διπλώματος του Πα-

νεπιστημίου Θεσσαλίας στην παιδική-νεανική λογοτεχνία. Από το 1971 ως το 1988 υπηρέτησε ως δάσκαλος σε διάφορα δημοτικά σχολεία της Κύπρου. Στο διάστημα 1978-1983 εργάστηκε με απόσπαση ως υπεύθυνος- συντονιστής του Δημητρίου Πολιτιστικού Κέντρου της Λάρνακας. Από το 1988 εργάστηκε ως φιλόλογος στη Μέση Εκπαίδευση της Κύπρου, υπηρετώντας από τη θέση του Πρώτου Λειτουργού Εκπαίδευσης, με ειδικά καθήκοντα στο Γραφείο του Υπουργού Παιδείας και Πολιτισμού. Είχε μια μακρά ενσασχόληση με την παιδική και νεανική λογοτεχνία, αρχικά ως γραμματέας και μετά ως πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Κυπριακού Συνδέσμου Παιδικού Νεανικού Βιβλίου. Έχει γράψει διάφορες μελέτες για την κυπριακή παιδική λογοτεχνία, που έχουν δημοσιευθεί κατά καιρούς στο περιοδικό Ανέμη (ετήσια έκδοση ΚΣΠΝΒ), στην Παιδική Φιλολογία (έκδοση ΚΣΠΝΒ), σε ελλαδικά περιοδικά, όπως οι Διαδρομές και Έρευνα, σε κυπριακές εφημερίδες κτλ.

Ήταν νυμφευμένος με τη φιλόλογο Αναστασία Χατζηλοή από τη Λάπηθο και έχουν δύο παιδιά.

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

Η διαχρονική συμμετοχή του Κώστα Κατσώνη σε συνδέσμους, πολιτιστικούς φορείς και λογοτεχνικές επιτροπές είναι αξιοσημείωτη. Από τις αρχές

της δεκαετίας του εβδομήντα ήταν δραστήριος σε όλα τα σχετικά. Από την Μπουάτ ΤΡΟΧΟΣ, στην Ένωση Λογοτεχνών Κύπρου, στη δεκαετή έντονη του προσφορά στο ΔΗΜΗΤΡΕΙΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΝ ΚΕΝΤΡΟΝ ΛΑΡΝΑΚΑΣ, στον Κυπριακό Σύνδεσμο Παιδικού Νεανικού Βιβλίου, μέχρι και τη δημιουργία της ΣΤΕΓΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ στη Λάρνακα.

Σχετικά με τη Στέγη καταθέτω τη μαρτυρία που ακολουθεί για να γίνει γνωστή. Το Δεκέμβρη του 2005, όταν ο Κώστας δούλευε στο Υπουργείο Παιδείας με πήρε τηλέφωνο.

«Πρέπει να κάνουμε κάτι γι αυτό που θα σου πω. Στις άλλες πόλεις, εδώ και χρόνια λειτουργεί ΣΤΕΓΗ ΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ. Για τη Λάρνακα υπάρχει εδώ και χρόνια κονδύλι Λ.25.000 για να δημιουργηθεί Στέγη. Το κονδύλι θα πρέπει να το αιτηθούν οι Αρχές ή δημότες. Τι λές να το ζητήσουμε εμείς;»

Δεν χρειάστηκε πολύς χρόνος τις ίδιες μέρες του Δεκέμβρη παραδώσαμε στο Υπουργείο το σχετικό αίτημα που υπογράψαμε οι δυο μας, πήραμε την έγκριση και τα χρήματα και τον επόμενο μήνα παραδώσαμε αίτημα για την ίδια χορηγία του 2006. Έτσι νοικιάσαμε το πρώτο οίκημα της Στέγης (Ακίνητα Νικολαΐδη), το εξοπλίσαμε με έπιπλα, καθίσματα, ηλεκτρονικό υπολογιστή, μαζέψαμε αρκετά πολιτιστικά

σωματεία που δεν είχαν στέγη και ξεκινήσαμε το πρόγραμμα εκδηλώσεων που μέχρι σήμερα κυριαρχεί στις πολιτιστικές εκδηλώσεις της πόλης μας.

Ιδιαίτερη αναφορά κάνω στο βιβλίο του ΟΙ ΠΟΙΗΤΑΡΙΚΕΣ ΦΥΛΑΔΕΣ του Ανδρέα Μαππούρα, και στη συνεισφορά του Κώστα Κατσώνη στην ίδρυση και λειτουργία του Ιδρύματος Ανδρέα Μαππούρα στην Αραδίππου. Γνώστης καλός, λόγω και της μακρόχρονης συμμεροχής του στην Κριτική Επιτροπή στους Διαγωνισμούς της Γιορτής του κατακλυσμου αλλά και της καθημερινής του επαφής με τους λαϊκούς ποιητές και ιδιαίτερα με τον Ανδρέα Μαππούρα, κατ'άφερα να μας αφήσει μια μνημειώδη έκδοση για το θέμα.

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ

Για πολλά χρόνια ήταν μέλος και Πρόεδρος της Κριτικής Επιτροπής για τους Διαγωνισμούς της Γιορτής του Κατακλυσμού της Λάρνακας. Οι σχέσεις του με όλους τους λαϊκούς ποιητές ήταν άσφογη και οι γνώσεις του βοήθησαν στον θεσμό αυτό.

Ήταν μέλος της συντακτικής επιτροπής που εξέδιδε το περιοδικό ΛΑΡΝΑΚΑ-ΚΑΤΑΚΛΥΣΜΟΣ από το 1979 μέχρι και το 2001.

Συμμετείχε στην ομάδα που διαγωνιζόταν κάθε Πρωτοχρονιά στην εκπομπή του ΡΙΚ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ με όλη την Κύπρο.

ΑΡΕΤΕΣ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ

Ευγενικός, ήπιος, καλός συνομιλητής, γνώστης πολλών καταστάσεων και κριτής αντικειμενικός. Λόγω του χαρακτήρα του μπορεί και να παρεξηγείται, με την έννοια ότι θέλει να τα έχει καλά με όλους. Όχι, με κανένα τρόπο δεν είναι αυτός ο Κώστας. Η ευγένεια και η σφαιρική του γνώση για πολλά τον κάνει να θέλει να τιμά τον συνομιλητή του, και ταυτόχρονα να τον φέρνει στο σημείο να σκέφτεται από μόνος του αυτά που ο ίδιος πιστεύει.

Ο Κώστας Κατσώνης βοήθησε πάρα πολλούς, παλιούς και νέους συγγραφείς, είτε αναλαμβάνοντας την επιμέλεια βιβλίων τους, είτε συμβουλευόμενος τους για διάφορα θέματα. Προσωπικά για μένα ήταν πάντα ο βασικός διορθωτής των γλωσσικών μου παραστρατημάτων. Τί «ν», και τι «ει» και «η». Ο ίδιος ξέρει καλά σε τί αναφέρομαι.

Είχε επίσης αναπτύξει πλούσια συνδικαλιστική δράση ως μέλος του Δ.Σ. της ΠΟΕΔ και μετέπειτα της ΟΕΛΜΕΚ.

Ο Κώστας Κατσώνης ήταν στα βασικά στελέχη που βοήθησαν τον τελευταίο μισό αιώνα να γίνει η Λάρνακα κέντρο αναφοράς για τον Πολιτισμό.

Να πούμε ότι η φυγή του αφήνει το κενό της καλοσύνης και της αγάπης που μας είχε. Η πολύπλευρη δράση και τα εκδομένα του έργα θα μας τον θυμίζουν κάθε που θα χρειαζόμαστε απαντήσεις και φώτιση.



ΕΚΘΕΣΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ

Αναδρομική έκθεση του Ανδρέα Παρασκευά με τίτλο «Μαρτυρίες ενός αθέατου χρόνου»

Επιμέλεια: Σουζάνα Αναστάση

Διοργανωτής: Δήμος Λάρνακας

Διάρκεια: 20 Μαρτίου - 06 Ιουνίου 2026

Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή: 9:00 π.μ.– 1:00 μ.μ. & 4:00 μ.μ. - 7:00 μ.μ.

Σάββατο: 10:00 π.μ.– 1:00 μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη



ΜΟΥΣΙΚΗ

Πέμπτη 2/04, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

«ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΛΑΓΙΟΣ – Στου Απρίλη το Φως» με το Φωνητικό Σύνολο «Διάσταση» υπό τη διεύθυνση της Χριστίνας Κρασιδου και το Μουσικό Σύνολο «εσ αεί»

Σολίστ: Γιώργος Ιωάννου, Άντρεα Σοφοκλέους, Νίκος Μυλωνάς, Κώστας Πετριδης

Φιλική συμμετοχή: Παντελής Θαλασσινός

Αφήγηση: Μάριος Παπαδόπουλος

Είσοδος €10

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier

ΜΟΥΣΙΚΗ

Παρασκευή 3/04, 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Studio Maria Callas

«Μαρία Κάλλας – Θρύλος και Αλήθεια»

Ελένη Κάνθου (αφήγηση και σκηνοθεσία)

Έλλη Κουτσούλη (σοπράνο)

Δημήτρης Σπανός (μπασοβαρύτονος)

Σάββια Ιακώβου (σοπράνο)

Μαριαλένα Αναστασιάδη (σοπράνο)

Μαριόλα Χαριτίδου (πιάνο)

Angeles Iglesias (πιάνο)

Είσοδος €12

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier

ΠΑΝΗΓΥΡΙΚΟΣ ΕΣΠΕΡΙΝΟΣ ΣΤΟΝ ΚΑΘΕΡΔΙΚΟ ΝΑΟ ΑΓΙΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ

Σάββατο 04/04, 6:30 μ.μ.

Ο πανηγυρικός θα τελεστεί χοροστατώντος του Θεοφιλεστάτου Επισκόπου Μεσαορίας κ. Γρηγόριου και συγχοροστατώντος του Πανιερώτατου Μητροπολίτη Κιτίου κ. Νεκταρίου.

Θα ακολουθήσει στις 7:30 μ.μ. η περιφορά των Αγίων λειψάνων και της εικόνας του Αγίου Λαζάρου.

Η πομπή θα περάσει από τους ακόλουθους δρόμους:

Πλατεία Αγίου Λαζάρου

Παύλου Βαλσαμάκη

Λεωφόρος Αθηνών

Πλατεία Ευρώπης

Πλατεία Βασιλέως Παύλου

Ζήνωνος Κιτιέως

Ζήνωνος Δ. Πιερίδη

Γαλιλαίου

Ερμού

Καραολή και Δημητρίου

Κωνσταντίνου Καλογερά

Αγίου Λαζάρου

Πλατεία Αγίου Λαζάρου (είσοδος στον καθεδροκό ναό)

ΜΟΥΣΙΚΗ

Κυριακή 5/04, 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Τρίπτυχο Σύνολο

Μουσική από τη Ρομαντική εποχή μέχρι τον 21ο αιώνα με έργα των F. Molino, L.v. Call, G. Fauré, F. Rebay, M. D. Pujol, M. Andronikou

Virginie Bove (φλάουτο)

Sinem Sadrazam (βιόλα)

Βασίλειος Αβραάμ (κιθάρα)

Είσοδος €12

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Δευτέρα 6/04, 27/04, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Κινηματογραφική Λέσχη Λάρνακας-Αμμοχώστου. Προβολή ταινίας

Είσοδος ελεύθερη Πληροφορίες: www.larnakacinema.com

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ

Μεγάλη Παρασκευή 10/04, 9:00 μ.μ.

ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΠΙΤΑΦΙΟΥ ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ ΑΓΙΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ

Ψάλλει το Φωνητικό Σύνολο του Δήμου Λάρνακας υπό τη διεύθυνση του Ανδρέα Γερολέμου και παιανίζει η Φιλαρμονική του Δήμου Λάρνακας υπό τη διεύθυνση του Ανδρέα Ανδρέου.

Η πομπή θα περάσει από τους ακόλουθους δρόμους:

Αγίου Λαζάρου

Σταδίου

Ανδρέα Σουρουκλή

Αγίας Ελένης

Δημοτικός Χώρος Στάθμευσης ΔΙ.ΠΑ



ΜΟΥΣΙΚΗ

Παρασκευή 17/04, 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Ρεσιτάλ κλαρινέτου και πιάνου «Διάλογοι χωρίς λόγια: Το Κλαρινέτο ανάμεσα σε Πολιτισμούς και Εποχές» με έργα των R. Schumann, S. Rachaninoff, M. Χατζηδάκι,

G. Verdi, M. Χρίστου, A. Schnittke

Ελίνα Γεωργίου (κλαρινέτο)

Κυριάκος Κυριάκου (πιάνο)

Είσοδος €12

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier

ΜΟΥΣΙΚΗ

Τρίτη 21/04, 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Chronos Contemporary Music Ensemble

Συναυλία με έργα του Κύπριου συνθέτη Νίκου Βήχα

Virginie Bove (φλάουτο), Γιώργος Γεωργίου (κλαρινέτο), Janna Dimont (βιολί), Jacub Octenasek (τσέλο), Μάριος Νικολάου (κρουστά), Rami Sarieddine (πιάνο)

Είσοδος €12

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier





7 Απριλίου με θέμα «Λάρνακα του μέλλοντος» και στις 12 Μαΐου με θέμα «Λάρνακα και Πολιτισμός»

Η μηνιαία σειρά συζητήσεων «Larnaka Talks» με διοργανωτή τον Μιχάλη Καλοπαίδη ήρθε για να μείνει. Ο θεσμός των Larnaka Talks λειτουργεί ως μια πλατφόρμα που φέρνει μαζί επιστήμονες, ανθρώπους που βρίσκονται σε θέσεις λήψης αποφάσεων και την κοινωνία των πολιτών κάτω από την ίδια στέγη. Όλα τα Larnaka Talks λαμβάνουν χώρα στη Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών Λάρνακας, με ώρα έναρξης στις 7:30.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΜΑΪΟΥ 2026, 18:00

ΟΡΟΚΛΙΝΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΟΣ ΟΡΟΚΛΙΝΗΣ

Μιλάμε Ανοιχτά – Για όσα πραγματικά έχουν σημασία

Γονείς, εκπαιδευτικοί και όλοι όσοι νοιάζονται για το μέλλον των παιδιών... αυτή η εκδήλωση είναι για εσάς!

Ελάτε σε μια δυναμική και ουσιαστική συζήτηση για τη σύγχρονη γονεϊκότητα, τις προκλήσεις της καθημερινότητας και τον τρόπο που μπορούμε να στηρίξουμε τα παιδιά μας να εξελιχθούν συναισθηματικά και γνωστικά.

Μιλάμε. Ακούμε. Μαθαίνουμε. Εξελισσόμαστε. Και όλα αυτά για καλό σκοπό – στηρίζοντας τον Σύνδεσμο Πολλαπλής Σκλήρυσης Λάρνακας.

Μην λείπει κανείς. Η παρουσία σου κάνει τη διαφορά!



Ανακαινίζεται το Λύκειο Αγίου Γεωργίου στη Λάρνακα Το καλοκαίρι αρχίζουν οι εργασίες

Γράφει ο **ΒΑΣΟΣ ΒΑΣΟΥ**

Έστω και καθυστερημένα, πάρθηκε επιτέλους η απόφαση για ανακαίνιση του Λυκείου Αγίου Γεωργίου, στη Λάρνακα, ένα σχολείο το οποίο τα τελευταία χρόνια βρίσκεται σε κακή κτηριακή κατάσταση. Πρόκειται για ένα από τα παλαιότερα και ιστορικότερα εκπαιδευτήρια της Λάρνακας (με περίπου 64 χρόνια λειτουργίας), το οποίο δεν έχει τύχει ουσιαστικής ανακαίνισης από την εποχή που χτίστηκε. Καλώς εκόντων των πραγμάτων οι πρώτες εργασίες ανακαίνισης υπολογίζεται να ξεκινήσουν το ερχόμενο καλοκαίρι και να ολοκληρωθούν μέχρι το τέλος του τρέχοντος έτους ή το αργότερο αρχές του 2027. Η Σχολική Εφορεία Λάρνακας προκήρυξε στις 26 Μαρτίου 2026 τον διαγωνισμό για γενική ανακαίνιση, επισκευή και συντήρηση των υφιστάμενων κτηριακών εγκαταστάσεων του λυκείου μ' έμφαση στην επιδιόρθωση των πολλών φθορών που έχουν παρουσιαστεί. Οι ενδιαφερόμενοι εργολάβοι έχουν προθεσμία υποβολής των προσφορών τους μέχρι τις 30 Απριλίου 2026 και σύμφωνα με τον προγραμματισμό της τοπικής σχολικής εφορείας, το συμβόλαιο με τον επιτυχόντα προσφοροδότη θα υπογραφεί περί τα τέλη Μαΐου. Εφόσον δεν προκύψουν απρόοπτα προβλήματα, οι εργασίες αναμένεται να ξεκινήσουν αρχές καλοκαιριού. Το χρονοδιάγραμμα εκτέλεσης των έργων ανακαίνισης ορίστηκε στους έξι μήνες, κάτι που σημαίνει ότι τα έργα θα συνεχιστούν για περίπου ένα τρίμηνο μετά την έναρξη της νέας σχολικής περιόδου. Η δαπάνη

έχει εκτιμηθεί γύρω στις 220 χιλιάδες ευρώ. Τα σχέδια προβλέπουν ανακαίνιση, επισκευή και συντήρηση όλων των κτηρίων του λυκείου εκτός από την αίθουσα πολλαπλής χρήσης και συγκεκριμένα επισκευή των σημείων που παρουσιάζουν οξειδωση οπλισμών, αποσάθρωση σοβάδων, υγρασίες και αποσάθρωση μαρμαρινών πατουόδων. Μετέπειτα προβλέπεται βάψιμο όλων των τοίχων και των ξύλινων θυρών. Στους εξωτερικούς χώρους προβλέπεται η κατασκευή δαπέδου από μπετόν, η τοποθέτηση σπαστής άμμου στην αυλή και φυτοκώματος στον κήπο, ενώ θα δημιουργηθούν απορροφητικοί λάκκοι με φρεάτια. Πέραν τούτων, θα γίνουν στεγανώσεις δωματίων και συντήρηση μεταλλικών πεζογεφυρών και κλιμακοστασίου.

Η ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΛΑΒΟΥ

Σε ότι αφορά την ομαλή λειτουργία του σχολείου, οι όροι των προσφορών προβλέπουν ότι είναι υποχρέωση του εργολάβου που θ' αναλάβει τις εργασίες να μην υπάρξουν προβλήματα με θορύβους κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Η ανάδοχος εταιρεία έχει επίσης την υποχρέωση να προμηθεύσει αριθμό αιθουσών σε περίπτωση που απαιτηθεί προσωρινή μεταστέγαση μαθητών. Περαιτέρω, οι όροι των προσφορών προνοούν ότι δεν επιτρέπεται η χρήση οχημάτων μηχανημάτων κατά τις ώρες λειτουργίας του σχολείου, δηλαδή μεταξύ 7:00 το πρωί μέχρι τη 1:00 το μεσημέρι. Θα απαγορευτεί και η διακίνηση βαριών μηχανημάτων κατά τις ώρες προσέλευσης (7:00 - 8:00π.μ.) και αποχώρησης (1:00 - 2:00π.μ.) των μαθητών και του προσωπικού.



ΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ 2026



Στο αφιέρωμα αυτό, οι υποψήφιοι παρουσιάζουν τις ιδέες, τις προτεραιότητες και το όραμα τους για το μέλλον. Άνθρωποι με διάθεση προσφοράς, που επιδιώκουν να συμβάλουν ενεργά και υπεύθυνα στη λήψη αποφάσεων για το κοινό καλό.



ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣ

ΣΤΑΛΩ ΒΩΝΙΑΤΗ

ΑΡΙΣΤΙΝΔΗΝ
ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΒΟΥΛΕΥΤΡΙΑ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ



info@stalovoniati.com
www.stalovoniati.com



Ανθρώπινα, Μαζί!



Λάρνακα: Μαζική συμμετοχή πολιτών σε εκδήλωση στήριξης του Ανδρέα Αποστόλου

Με ιδιαίτερα μεγάλη συμμετοχή πολιτών πραγματοποιήθηκε στη Λάρνακα η εκδήλωση του βουλευτή και υποψήφιου βουλευτή επαρχίας Λάρνακας με το Δημοκρατικό Κόμμα (ΔΗΚΟ), Ανδρέα Αποστόλου, ενόψει των βουλευτικών εκλογών του 2026. Η αίθουσα της εκδήλωσης ήταν κατάμεστη, δημιουργώντας ένα έντονα θετικό και δυναμικό κλίμα, με τους παρευρισκόμενους να εκφράζουν έμπρακτα τη στήριξή τους στην υποψηφιότητά του.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης παρουσιάστηκαν τα τέσσερα πρόσωπα που υπογράφουν και στηρίζουν επίσημα την υποψηφιότητα του Ανδρέα Αποστόλου για τις επερχόμενες βουλευτικές εκλογές. Πρόκειται για τους Στέφανη Θεοφάνους, Χρήστο Μισό, Ανδρέα Παπαλλά και Έλενα Τουλούπη, οι οποίοι αναφέρθηκαν στη σημασία της συμμετοχής των πολιτών και της ενεργούς παρουσίας της κοινωνίας στη δημόσια ζωή.

Παράλληλα, το «παρών» τους έδωσαν και τα πρόσωπα που είχαν υπογράψει και στηρίζει την υποψηφιότητα του Ανδρέα Αποστόλου στις ευρωεκλογές, στέλνοντας το μήνυμα ότι οι πολίτες που τον στήριξαν διαχρονικά συνεχίζουν να βρίσκονται στο πλευρό του και σε αυτή τη νέα εκλογική αναμέτρηση.

Στην ομιλία του, ο Ανδρέας Αποστόλου αναφέρθηκε στις πρωτοβουλίες και τις δράσεις που προωθήθηκαν τα

προηγούμενα χρόνια, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση σε ζητήματα που αφορούν την επαρχία Λάρνακας, αλλά και σε πολιτικές που σχετίζονται με την υγεία, τη στήριξη των ασθενών, καθώς και των ατόμων με χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στις προσπάθειες για τη δημιουργία του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου, αλλά και στις πρωτοβουλίες που βρίσκονται σε εξέλιξη για την ανάπτυξη υποδομών φροντίδας καρκινοπαθών στη Λάρνακα.

Παράλληλα, στάθηκε και σε ζητήματα παιδείας και ανάπτυξης της πόλης και της επαρχίας Λάρνακας, τονίζοντας τη σημασία της ενίσχυσης της πανεπιστημιακής παρουσίας στην πόλη και επαρχία μέσα από τη δημιουργία νέων σχολών και εκπαιδευτικών δομών.

Κλείνοντας την ομιλία του, επανέλαβε το μήνυμα που – όπως ανέφερε – συνοδεύει την πολιτική του πορεία:

«Κανένας ασθενής μόνος, κανένα παιδί μόνο, καμία οικογένεια μόνη. Κανένας μόνος».

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε σε ιδιαίτερα θερμό κλίμα, με τον υποψήφιο βουλευτή να ευχαριστεί τους πολίτες για τη μαζική παρουσία και τη στήριξή τους.

Ανδρέας Αποστόλου

Βουλευτής Επαρχίας Λάρνακας

#ΚανέναςΜόνος



1

Υποψήφιος
Βουλευτής
Επαρχίας
Λάρνακας



ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟ
ΚΟΜΜΑ



450+

Πολιτικές & Κοινωνικές Δράσεις

ΜΑΘΕΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



99 79 50 52



andreas@apostolou.cy



www.apostolou.cy

ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
Δημήτριος (Τζίμης)

2

Διεκδικώ με πράξεις







ΑΜΕΣΗ
ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΚΥΠΡΟΥ


ΦΟΙΒΟΣ 1
ΔΟΥΚΑΝΑΡΗΣ
ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

«Επενδύοντας στον Αθλητισμό,
επενδύουμε στην Υγεία,
στην Παιδεία και στο μέλλον
της κοινωνίας μας»



    Phivos Doukanaris

 99761818

 phivos_doukanaris@hotmail.com

ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ



ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



Θέλουμε, ξέρουμε & μπορούμε!



99121222



Info@pevangelides.com



Panayiotis Evangelides



www.pevangelides.com

ΚΑΛΟΠΑΙΔΗΣ

Μιχάλης



Θετική Αλλαγή Χωρίς συνθήματα. Χωρίς λαϊκισμό.

Η Λάρνακα χρειάζεται μια θετική αλλαγή και αυτή δεν μπορεί να έρθει από τα κόμματα που εξυπηρετούν προσωπικά συμφέροντα, εδραιώνοντας τη διαφθορά.

Η αλλαγή πρέπει να έρθει από νέους ανθρώπους και από ένα νέο πολιτικό χώρο.

Η 20ετής συνεισφορά μου στον Πολιτισμό, τον Εθελοντισμό και την Επιχειρηματικότητα μου έχει δώσει την απαραίτητη γνώση και εμπειρία για να μπορώ να διεκδικήσω ένα καλύτερο μέλλον για τη Λάρνακα - χωρίς πολιτικά βαρίδια.

Για να πάμε μπροστά, χρειαζόμαστε όραμα και εμπειρογνωμοσύνη.

Μόνο έτσι μπορούμε να πετύχουμε συγκεκριμένους στόχους όπως:

- Η βιώσιμη ανάπτυξη
- Δημιουργία νέων θέσεων εργασίας και υποδομών υγείας
- Πρόσβαση στη στέγαση και προστασία της πρώτης κατοικίας
- Εγκαθίδρυση ενός κυπριακού πανεπιστημίου με έδρα τη Λάρνακα
- Προστασία του φυσικού μας περιβάλλοντος
- Ενδυνάμωση της τοπικής αυτοδιοίκησης
- Καταπολέμηση της παραβατικότητας
- Εδραίωση κράτους δικαίου

Όπως έχω αποδείξει μέσα από πρωτοβουλίες όπως το Larnaka Talks, και την Κινηματογραφική Λέσχη Λάρνακας προτιμώ να μιλάω με πράξεις παρά με λόγια.

Γ' αυτό συμμετέχω στο Volt. Γιατί είναι ένας καινούργιος πολιτικός χώρος, με ευρωπαϊκή διάσταση, που παράγει πολιτικές προτάσεις βασισμένες σε επιστημονικά δεδομένα, στον ορθολογισμό και τη βιωσιμότητα.

Μόνο έτσι θα μπορούμε να ζούμε με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και ευημερία.

Η Λάρνακα αξίζει μια πιο συλλογική και δυναμική διεκδίκηση.
Χωρίς συνθήματα. Χωρίς λαϊκισμό.

Μόνο αν αρχίσουμε να ψηφίζουμε αλλιώς, θα καταφέρουμε να δημιουργήσουμε τη θετική αλλαγή που τόσο πολύ χρειαζόμαστε.

Website



Viber



Facebook



Instagram



Volt

Υποψήφιος βουλευτής Λάρνακας.

Περισσότερα για τις Προτάσεις και τις Πρωτοβουλίες μου για τη Λάρνακα στο: www.kalopaidis.cy

Σταυρινοπούλου
(Τουμάζου)
Γεωργία



**Νομικός,
Αριστίνδην Υποψήφια Βουλευτής
Επαρχίας Λάρνακας**

**Η πολιτική της χώρας χρειάζεται
γνώση, ευθύνη και τόλμη.**

*Δίνουμε χώρο και λόγο σε νέους, καταρτισμένους επιστήμονες.
Σε ανθρώπους που μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά και
υπεύθυνα στη λήψη των αποφάσεων. Με επιστημονική
τεκμηρίωση και υπεύθυνη πολιτική στάση, για ένα κράτος
που προστατεύει, στηρίζει και αναπτύσσεται.*

- Ουσιαστική συμμετοχή νέων επιστημόνων στη λήψη των αποφάσεων
- Συνεχής και αποτελεσματική διαχείριση του μεταναστευτικού
- Δίκαιη τροποποίηση του νόμου περί εκποιήσεων για την προστασία των πολιτών
- Μόνιμος μηχανισμός στήριξης των νοικοκυριών απέναντι στην ακρίβεια
- Αξιοπρεπείς συντάξεις και διασφάλιση βιοπορισμού για όλους
- Δίπλα σας σε όλα



ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟ ΚΟΜΜΑ

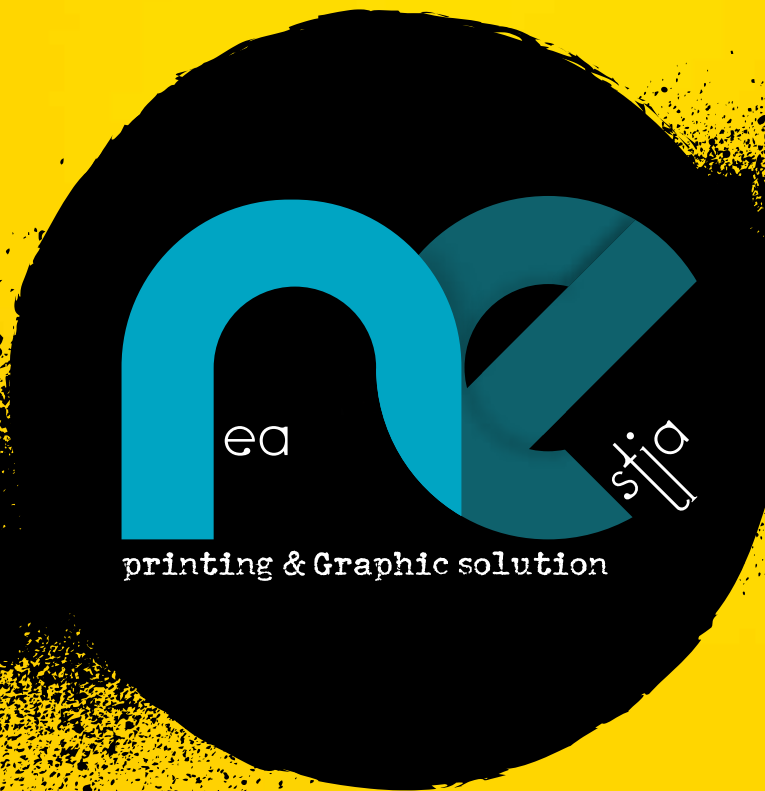
Τηλ. +357 99183943
info@stavrinopouloulaw.com

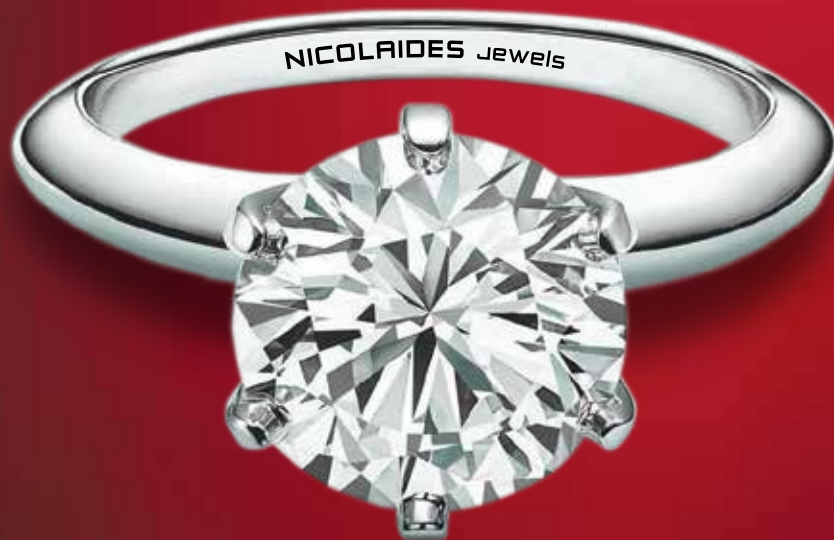


Σχεδιάζουμε και εκτυπώνουμε

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

σύγχρονα ψηφιακά μηχανήματα
υψηλής ανάλυσης εκτύπωση





NICOLAIDES
watches & Jewellery

Ζήνωνος Κιτιέως 120, τ. 24 656974

