

The €5.50

Meal DEAL



Cheeseburger
Chicken Burger
Reg. Fries
Reg. Soft Drink



Το έργο ανήκει στον **Παναγιώτη Περατικό** 17 χρόνων απο την Αθηνών μαθήτη στο Λύκειο Αγίου Γεωργίου στη Λάρνακα, ο οποίος επιθυμεί να καλλιεργήσει την ζωγραφική του κλίση σε Σχολή Καλών Τεχνών στο μέλλον.

Παρακολουθουθεί μαθήματα ζωγραφικής στη σχολή Magenta Art Workshop στη Λάρνακα, η οποία δημιουργήθηκε απο την εικαστικό Μελίνα Σκλάβου, απόφοιτη της Ανώτατης Σχολής Καλών Αθηνών. Η ίδια παραδίδει μαθήματα ζωγραφικής σε παιδιά και ενήλικες.

ΘΕΜΑΤΑ



8 Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ, ΟΧΙ «ΛΕΥΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ»!

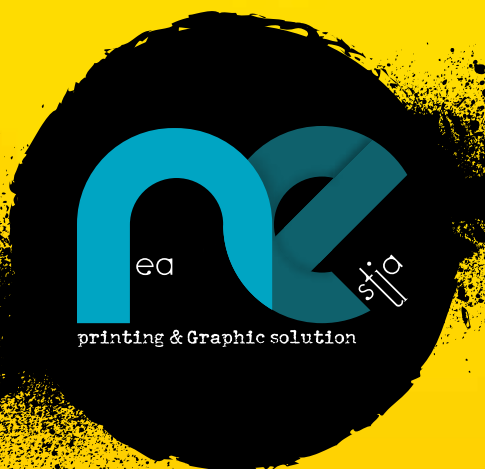
10 ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ: Η ΛΑΡΝΑΚΑ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ

26 ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σχεδιάζουμε και εκτυπώνουμε

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

σύγχρονα ψηφιακά μηχανήματα
υψηλής ανάλυσης εκτύπωση



📍 Αρετούσας 11, 6036 - Λάρνακα 📞 24 638 776 ✉️ neaestia@cable.net.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, κατάστημα 3, 6020, Λάρνακα

Τηλ. 99659505

e-mail: lavoicetfreepress@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 Μάτσιν 120

Κίτι

SoEasy Stores Αpx. Μακαρίου 110

Δρομολαξιά

POINT KIOSKS, Ελευθερίας 51

Ορμήδεια

Περίπτερο Ηλίας

Λιβάδια

4 Wizard Kiosk, Ανδρέα Κάλβου 8

Καλό Χωριό

Βιβλιοπωλείο, Η Κιβωτός, Άσσιας 14

Όσα αξίζουν δεν κάνουν θόρυβο

Γράφει η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ**

Τα σημαντικότερα πράγματα στη ζωή μας δεν εντυπωσιάζουν ούτε φωνάζουν για να φανεί η αξία τους. Άλλωστε, η αγάπη φαίνεται στις πράξεις. Αθόρυβα να προσφέρεις, αθόρυβα να δίνεις. Σημασία έχει να είναι γεμάτη η ψυχή σου.

Είναι μεγάλη ευλογία να είσαι η αιτία ένας άνθρωπος να μπορεί να χαμογελάσει. Έχει ιδιαίτερη σημασία να βρίσκεσαι δίπλα σε κάποιον που δίνει τις δικές του μάχες και να ξέρει ότι δεν είναι μόνος.

Μια αγκαλιά, μια καλή κουβέντα, απλά να είσαι εκεί. Στα καλά, στα δύσκολα, στις ανηφόρες και στις κατηφόρες της ζωής. Άλλωστε, όταν μοιράζεται η χαρά, πολλαπλασιάζεται και όταν μοιράζεται η λύπη, ο πόνος γίνεται λιγότερος.

Ζούμε σε μια εποχή που πολλοί θέλουν να τραβούν τα φώτα της προσοχής, χωρίς όμως να αντιλαμβάνονται τι πραγματικά έχει αξία. Δεν είναι το χειροκρότημα ούτε οι πολλές χειραψίες ανάμεσα στο πλήθος... Αυτό που μετρά είναι όταν το ένα χέρι μπορεί να σφίξει δυνατά το άλλο και απλά να αισθανθείς καλύτερα.

Θόρυβο να κάνει μόνο η μουσική, για να ακούμε τον ρυθμό της και να ακολουθούμε τα βήματα που θέλουμε να χορέψουμε, για να διασκεδάσουμε. Όλα τα άλλα, που δίνουν νόημα σε αυτό που σημαίνει προσφορά, πάντα να είναι αθόρυβα. Εκεί υπάρχει, άλλωστε, η μεγαλύτερη ένταση.

Το πραγματικό νόημα της ζωής.



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



Collect & Benefit
Αποκτήστε τη Συλλογή
ALESSI
με τα ψώνια σας!

μέχρι
-77%

ΙΣΧΥΕΙ ΜΕΧΡΙ
31/12/2026
ή μέχρι εξαντλήσεως του στοκ

αποκλειστικά
για κατόχους
METROcard



www.metro.com.cy


METRO

Φέρεντς Πούσκας Μπίρο (1927-2006) Ένας μήνας στον ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟ

Γράφει ο ΛΟΥΗΣ ΠΕΡΕΝΤΟΣ

Ο Ούγγρος Φέρεντς Πούσκας Μπίρο ήταν ένας από τους θρύλους του παγκόσμιου ποδοσφαίρου. Μέλος της καλύτερης Εθνικής ομάδας της Ουγγαρίας, της ΡΕΑΛ Μαδρίτης (1958-66). Ήταν προπονητής του ΠΑΟ, όταν τον οδήγησε στον τελικό Κυπέλλου Πρωταθλητριών με τον Αγιαξ καθώς και της ΑΕΚ,

Ήταν γνωστός ως ο «Καλπάζων Ταγματάρχης» ή «Πάντσο». Αναδείχθηκε πρώτος σκόρερ σε πέντε πρωταθλήματα της Ουγγαρίας και πρώτος της Ευρώπης το 1948 με 50 τέρματα. Πήρε πολλά πρωταθλήματα.

Η παρουσία του με την εθνική ομάδα της Ουγγαρίας του χάρισε τη φήμη ως του κορυφαίου ποδοσφαιριστή της υψηλίου στο πρώτο μισό της δεκαετίας του 1950, κατέρριψε ρεκόρ κόσμου διεθνών συμμετοχών και τερμάτων αλλά όχι τον τίτλο του παγκόσμιου πρωταθλητή.

Στις διεθνείς αναφορές για τον Πούσκας πολύ λίγοι γράφουν για το πέρασμά του από τον Πεζοπορικό.

Ο φίλος του Γκιούλα Ζέγκελερ, που ήταν προπονητής του Πεζοπορικού, τον κάλεσε στην Κύπρο, ως φιλοξενούμενο του Πεζοπορικού.

Ο Πούσκας, τον ένα περίπου μήνα που έμεινε στην Κύπρο (Ιούνιος - Ιούλιος 1957) εντυπωσίασε. Το όνομα και η παρουσία του έμειναν βαθιά στη μνήμη ακόμη κι εμάς που ήμασταν τότε παιδιά.

Ο Πούσκας αγωνίστηκε σε έξι φιλικούς αγώνες εναντίον ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ, ΑΕΛ, ΜΙΚΤΗΣ ΟΜΟΝΟΙΑΣ - ΑΠΟΕΛ, ΜΙΚΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ, και ΑΡΗ.

Έπαιξε δυο φορές στο Γ.Σ.Ο. Δε θυμάμαι σε ποιό αγώνα τον παρακολούθησα. Ήμουν μόλις 9 χρόνων. Ο πατέρας μου, καθώς και άλλοι παλιοί ποδοσφαιριστές (Τσακκιστός, Κίνας κ.ά.) δούλευε στο Γ.Σ.Ο. Είχα, λοιπόν, ελεύθερη είσοδο και την τύχη να δώ το σπουδαίο αυτό ποδοσφαιριστή. Μου έκανε εντύπωση η ταχύτητα και το μικρό του...ύψος. Κι όμως ήταν πραγματικός μάγος της μπάλας για τα γήπεδά μας εκείνης της εποχής.

Για τον Πούσκας ο Πελέ είπε. «Αν ζούσε σήμερα, στην εποχή της τηλεόρασης και του διαδικτύου, ο Πούσκας θα ήταν ο μεγαλύτερος ποδοσφαιριστής, όχι μόνο στη Γη αλλά ακόμα και στο φεγγάρι».





Ypera

Ασφαλιστική

ΥΠΕΡΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΜΙΑ ΒΡΑΔΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΟΥΣ «ΥΠΕΡΑΝΘΡΩΠΟΥΣ» ΤΗΣ

Σε μια ξεχωριστή βραδιά και σε ένα ζεστό οικογενειακό περιβάλλον, η **ΥΠΕΡΑ Ασφαλιστική** τίμησε τους Συνεργάτες της, στα πλαίσια της ετήσιας Βραδιάς Βραβεύσεων της Εταιρείας, την Παρασκευή 18 Σεπτεμβρίου 2026, στο Galu Seaside, στην Λάρνακα.

Με κεντρικό μήνυμα **«Οι Υπεράνθρωποι μας»**, η φετινή εκδήλωση ήταν αφιερωμένη στους ανθρώπους που καθημερινά ξεπερνούν τις προκλήσεις, βρίσκονται δίπλα στους πελάτες μας και συμβάλλουν με τη δουλειά και την αφοσίωσή τους στην ανάπτυξη των ιδίων αλλά και της ΥΠΕΡΑ Ασφαλιστικής.

Η εκδήλωση αποτέλεσε ένα ελάχιστο δείγμα αναγνώρισης προς τους ασφαλιστικούς διαμεσολαβητές που ξεπέρασαν τις προσδοκίες, ηγήθηκαν με αποφασιστικότητα και ενέπνευσαν μέσα από το παράδειγμά τους. Η ΥΠΕΡΑ Ασφαλιστική, συνεχίζοντας τη δυναμική της πορεία, με όραμα και στρατηγική ανάπτυξης, τίμησε τους Συνεργάτες της, οι οποίοι αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της επιτυχίας και της σταθερής πορείας της Εταιρείας. Συνολικά, βραβεύτηκαν πέραν των 40 συνεργατών.

Ξεχωριστή συγκινητική στιγμή αποτέλεσε η μεταθανάτια **τιμητική διάκριση στη μνήμη του μ. Πάρη Παπαπέτρου**, ως αναγνώριση της διαδρομής και της προσφοράς του στην ασφαλιστική βιομηχανία.

Η ΥΠΕΡΑ Ασφαλιστική εξέφρασε, παράλληλα, τις θερμές της ευχαριστίες όχι μόνο στους βραβευθέντες, αλλά και στους αφανείς ήρωες, τους ανθρώπους, που βρίσκονται πίσω από κάθε επιτυχία – τις οικογένειες και όλους όσους στηρίζουν καθημερινά την προσπάθειά τους.

Η βραδιά ολοκληρώθηκε με δείπνο και μουσικό πρόγραμμα από τον καταπληκτικό **Κωνσταντίνο Κωμοδόρο**, νικητή του The Voice of Greece.

Για την ΥΠΕΡΑ Ασφαλιστική, κάθε επιτυχία είναι αποτέλεσμα ανθρώπων που επιλέγουν να προχωρούν μπροστά, να ξεπερνούν τα όριά τους και να δημιουργούν μαζί το επόμενο βήμα.

Και μην ξεχνάτε ότι η ασφάλιση προσφέρεται από άνθρωπο σε άνθρωπο!





Η Εποχή της «Λειτουργικής Ψήφου»!

ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗ - ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

ΦΩΤΟ: FREE PIXABAY

Η εποχή της «λευκής επιταγής» στην πολιτική έχει τελειώσει οριστικά. Για δεκαετίες, η εκλογική συμπεριφορά στην Κύπρο καθοριζόταν από τα παραδοσιακά «μεγάλα σπίτια», την κομματική παράδοση και την ιδεολογική ταυτότητα. Ο πολίτης ψήφιζε συχνά με βάση το τι ψήφιζε η οικογένεια του ή ποια παράταξη θεωρούσε «ιδεολογικό του σπίτι». Σήμερα, όμως, το τοπίο αλλάζει ριζικά. Βρισκόμαστε πλέον στην εποχή της «Λειτουργικής Ψήφου».

Η Λειτουργική Ψήφος αντιμετωπίζει την πολιτική όχι ως ζήτημα πίστης ή δόγματος, αλλά με τον ίδιο τρόπο που ο σύγχρονος πολίτης αντιμετωπίζει οποιαδήποτε υπηρεσία στην καθημερινότητά του. Η ψήφος λειτουργεί ως μια καθαρή συναλλαγή εμπιστοσύνης και αποτελεσματικότητας: «Τι μου προσφέρει σήμερα; Πώς λύνεις το πρόβλημά μου;»

Σύμφωνα με σύγχρονα ερευνητικά μοντέλα πολιτικής ανάλυσης, όπως το βραβευμένο μοντέλο CIS (Δημιουργία - Ενημέρωση - Υποστήριξη), το οποίο πρωτοπαρουσιάστηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο (Αντωνιάδης, 2019), η πρόθεση ψήφου διαμορφώνεται γύρω από τρεις βασικούς άξονες:

1. **Δημιουργία:** Ο πολίτης απορρίπτει τις επαναλαμβανόμενες «κασέτες» του χθες. Αναζητά φρέσκες, καινοτόμες λύσεις για τα πραγματικά προβλήματα του σήμερα, όπως η ακρίβεια και το στεγαστικό.
2. **Ενημέρωση:** Απαιτεί απόλυτη διαφάνεια, ειλικρίνεια και άμεση, καθαρή επικοινωνία χωρίς λαϊκισμούς.
3. **Υποστήριξη:** Απαιτεί έμπρακτη προστασία στην καθημερινότητα

του. Όταν ο πολίτης νιώθει οικονομικά ή κοινωνικά απροστάτευτος, θέλει να ξέρει ότι η πολιτική δύναμη που επέλεξε είναι ουσιαστικά «εκεί» για αυτόν.

Η καλπάζουσα ακρίβεια και η πίεση της καθημερινότητας έχουν αφήσει τον πολίτη ευάλωτο. Σε αυτό το περιβάλλον, οι παραδοσιακές ιδεολογικές ετικέτες χάνουν τη βαρύτητα τους. Όταν ο λογαριασμός του ρεύματος και το ενοίκιο πιέζουν ασφυκτικά την τσέπη, η ιδεολογία δίνει τη θέση της στην επιβίωση.

Αυτό εξηγεί γιατί η παραδοσιακή κομματική κυριαρχία υποχωρεί (αργά μεν αλλά σταθερά) και γιατί τα ποσοστά των αναποφάσιστων εκτινάσσονται, δημιουργώντας μια τεράστια «Ζώνη Μετακίνησης». Οι ψηφοφόροι δεν είναι πλέον δέσμιοι κανενός. Αν ένα κόμμα αποτύχει να δημιουργήσει προοπτική ή να στηρίξει τον πολίτη, ο τελευταίος είναι έτοιμος να αλλάξει επιλογή άμεσα, είτε δοκιμάζοντας νέες αντισυμβατικές προτάσεις είτε γυρίζοντας οριστικά την πλάτη στο κατεστημένο, ειδικά με την σταδιακή είσοδο των νέων γενεών και την παράλληλη μείωση των μεγαλύτερων σε ηλικία ψηφοφόρων.

Η Λειτουργική Ψήφος είναι η απόλυτη έκφραση μιας βαθιάς πολιτικής απαίτησης για αλλαγή πλεύσης. Σηματοδοτεί το τέλος της εποχής όπου τα κόμματα θεωρούσαν την ψήφο δεδομένη. Στη νέα αυτή πραγματικότητα, η πολιτική δύναμη δεν χαρίζεται, αλλά κερδίζεται καθημερινά, αποκλειστικά και μόνο μέσα από την ικανότητα διάγνωσης, σχεδιασμού και επίλυσης των πραγματικών προβλημάτων της κοινωνίας.

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

40 Years
Quality You Can Trust



www.marnico.com.cy



Ένας προορισμός είναι πραγματικά φιλόξενος όταν μπορεί να τον απολαύσει ο καθένας. Με αυτό το σκεπτικό, η Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Περιφέρειας Λάρνακας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Τουρισμού, Τοπικές Αρχές και άλλους οργανισμούς, υλοποιεί τα τελευταία χρόνια στοχευμένες δράσεις για την ενίσχυση της προσβασιμότητας στον τουρισμό. Στόχος είναι κάθε επισκέπτης να μπορεί να γνωρίσει και να βιώσει τη Λάρνακα ισότιμα και χωρίς αποκλεισμούς.

Από τη μελέτη στην εφαρμογή

Το πρώτο βήμα ήταν η καταγραφή των αναγκών. Μελέτη αξιολόγησης της προσβασιμότητας σε 31 βασικά σημεία του «Πολιτιστικού Περιπάτου Λάρνακας» από την Ablebook, κατέγραψε ελλείψεις και εισηγήθηκε συγκεκριμένες λύσεις. Τα αποτελέσματα παρουσιάστηκαν στις αρμόδιες Αρχές, δημιουργώντας μια βάση για στοχευμένες παρεμβάσεις.

Στο ίδιο πλαίσιο, η Ablebook σχεδίασε προσβάσιμη τουριστική διαδρομή κατά μήκος του παραλιακού μετώπου των Φοινικούδων, καταγράφοντας και τα εμπόδια που πρέπει να αρθούν. Η πρόταση αξιοποιείται ήδη στον σχεδιασμό νέων παρεμβάσεων.

Μουσεία για όλους

Το Μουσείο Μνήμης Καλαμουργικής Λιβαδιών αναμένεται σύντομα να καταστεί το πρώτο πλήρως προσβάσιμο μουσείο στην επαρχία Λάρνακας. Σε συνεργασία με τη Σχολή Τυφλών Άγιος Βαρνάβας, τον Τοπικό Σύνδεσμο Ευημερίας Τυφλών Λιβαδιών-Ορόκλινης, τη Σχολή Κωφών και τα Αρχεία Λάρνακας Φοίβος Σταυρίδης, υλοποιήθηκαν δράσεις για άτομα με οπτική και ακουστική αναπηρία. Βίντεο στη νοηματική, σχεδιάγραμμα σε γραφή Braille και κατάλληλες πινακίδες με QR codes παρέχουν πληροφορίες σε προσβάσιμη μορφή, διευκολύνοντας την αυτόνομη περιήγηση.

Σε μια καινοτόμο πρωτοβουλία, στο Μουσείο Πιερίδη τοποθετήθηκε Απτικός Σταθμός που δίνει τη δυνατότητα στους επισκέπτες να εξερευνήσουν με διαδραστικό τρόπο τα στάδια κατασκευής ενός αρχαίου κεραμικού αγγείου. Ο Σταθμός είναι προσαρμοσμένος για χρήστες τροχοκαθισμάτων και άτομα με οπτική αναπηρία.

Προσβάσιμο παγκάκι

Μια μικρή αλλά ουσιαστική παρέμβαση είναι και το προσβάσιμο παγκάκι το οποίο «αγκαλιάζει» το τροχοκάθισμα, και τοποθετήθηκε πιλοτικά στο Μνημείο Καμάρων και σύντομα θα εγκατασταθεί και στις Φοινικούδες. Το δεύτερο θα διαθέτει ενημέρωση σε γραφή Braille, ηχητικό καλωσόρισμα για τη Λάρνακα και παρουσίαση στη νοηματική γλώσσα. Πρόκειται για μια καινοτόμο πρωτοβουλία για τα κυπριακά δεδομένα, καθώς αποτελεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη και τις τρεις μορφές αναπηρίας - κινητική, οπτική και ακουστική - ενσωματώνοντας διαφορετικά στοιχεία προσβασιμότητας σε μία παρέμβαση.

Προσβάσιμα Μενού Ξενοδοχείων

Σε συνεργασία με το Σωματείο «ένα εμείς» και τη Σχολή Τυφλών Άγιος Βαρνάβας, ξενοδοχειακές μονάδες 4 και 5 αστέρων της Λάρνακας (Golden Bay, Sandy Beach, Lordos Beach, Radisson Blu, E-Hotel και Robinson) προσαρμόσαν τα μενού τους σε μορφή Braille, μεγεθυμένη και ψηφιακή μορφή μέσω QR code, ενισχύοντας την αυτονομία επισκεπτών με οπτική αναπηρία. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε εκπαιδευτικό εργαστήριο προς το προσωπικό της τουριστικής βιομηχανίας για την εξυπηρέτηση ατόμων με οπτική αναπηρία.

Διαδρομή "Sensory City Tour"

Η προσβασιμότητα αποκτά και βιωματική διάσταση μέσα από την πιλοτική υλοποίηση της διαδρομής "Sensory City Tour" για άτομα με οπτική αναπηρία. Η δράση περιλάμβανε επισκέψεις στα Μουσεία Πιερίδη και Ιατρικό Μουσείο Κυριαζή, καθώς και ξενάγηση στις Φοινικούδες με την ηχητική χρήση της εφαρμογής των Larnaka Storytelling Statues.

Ευρωπαϊκή τεχνογνωσία

Η συμμετοχή της ΕΤΑΠ Λάρνακας σε τρία ευρωπαϊκά προγράμματα για την προσβασιμότητα στον τουρισμό οδήγησε στην παραγωγή πρακτικών οδηγιών και εκπαιδευτικού υλικού, ενισχύοντας παράλληλα και τις δεξιότητες του ανθρώπινου δυναμικού.

Με σταθερά βήματα, η Λάρνακα αποδεικνύει ότι η συμπερίληψη μπορεί - και πρέπει - να αποτελεί βασικό πυλώνα του σύγχρονου τουρισμού.

MyPetrolina app

& βγες πολλαπλά κερδισμένος!



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

Σε πρατήρια





ΠΑΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΟΥ

Ο δικηγόρος, ο ποιητής, ο λογοτέχνης



Ο Παύλος Ανδρέου γεννήθηκε το 2000 στη Λάρνακα. Αριστούχος Νομικής του University of Reading, συνέχισε με μεταπτυχιακές σπουδές στο University of Law και σήμερα ασκεί δικηγορία. Από τις Εκδόσεις Θράκα έχουν κυκλοφορήσει οι ποιητικές συλλογές του: «Παγωτό Δακρυγόνο» (2022), «Κουνούπι Τίγρης» (2024) και «Κινητό Ταραντούλα» (2026). Η πρώτη τιμήθηκε με το Κρατικό Βραβείο Νέου Λογοτέχνη και το Βραβείο Πρωτοεμφανιζόμενου του Ομίλου Λογοτεχνίας και Κριτικής. Η γραφή του βαδίζει με τον παλμό και τις αρρυθμίες της εποχής του.

Συνέντευξη στην ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΣΥΖΙΝΟΥ

«Η Κύπρος ξεχειλίζει από ταλαντούχους δημιουργούς, ωστόσο, στενεύει από χώρο για δημιουργία. Οι θεσμοί, πάλι, συχνά φτάνουν όταν ο δρόμος έχει ήδη χαραχτεί. Οι καλλιτέχνες περισεύουν εν ζωή, μετά θάνατον χωρούν παντού!»

Τάδε έφη ο δικηγόρος - ποιητής Παύλος Ανδρέου θέλοντας να σχολιάσει που βρίσκεται το νησί μας σε θέματα πολιτισμού και τέχνης!

Ο Παύλος Ανδρέου έχει το δικό του εσωτερικό φως, η γραφή είναι ουσιαστικό κομμάτι της ζωής του και από παιδιόθεν όπως χαρακτηρίστικά λέει, πρώτα ως αναγνώστης και σύντομα ως επίδοξος γραφιάς, κατάλαβε ότι στη λογοτεχνία έβρισκε καταφύγιο!

Η γραφή του εξελίχθηκε σε ιδιότυπη αποστολή ντετέκτιβ! Κάθε ποίημα εξιχνιάζει ένα μυστήριο αφήνοντας πίσω του ένα πτώμα βεβαιότητας.

Η ποίηση είναι μια πόρτα ανοιχτή, πολλοί κοιτάζουν μέσα χωρίς να βλέπουν τίποτε και προσπερνούν.

Η ποίηση καταφέρνει να μετατρέψει απλές λέξεις σε συναισθήματα και εικόνες.

Η γραφή του Παύλου βαδίζει με τον παλμό και τις αρρυθμίες της εποχής του.

Με το απίστευτα έμφυτο ταλέντο του, διακατέχεται από μια διαρκή επιθυμία για δημιουργία.

Ο Παύλος Ανδρέου, παραχώρησε στο περιοδικό L.A Voice μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη. Άς τον ακολουθήσουμε για να τον γνωρίσουμε καλύτερα!

Πώς προέκυψε η αγάπη σου για την ποίηση και γενικότερα τη λογοτεχνία;

Παιδιόθεν. Πρώτα αναγνώστης, σύντομα επίδοξος γραφιάς. Με γοήτευε ό,τι κρυβόταν πίσω

από το προφανές. Έτσι, για εμένα, η γραφή εξελίχθηκε σε ιδιότυπη αποστολή ντετέκτιβ: το πληκτρολόγιο-μεγεθυντικός φακός, η λευκή σελίδα στη Word-τόπος εγκλήματος. Κάνω νεκροψία στα αυτονόητα, ανακρίνω λέξεις, θέτω σιωπές υπό στενή παρακολούθηση. Οι τελείες επιχειρούν να κλείσουν βιαστικά την υπόθεση, τα ερωτηματικά αρνούνται να καταθέσουν. Κάθε ποίημα εξιχνιάζει ένα μυστήριο αφήνοντας πίσω του ένα πτώμα βεβαιότητας.

Είναι η ποίηση πορεία αυτογνωσίας;

Διατηρώ αμφιβολίες. Η αυτογνωσία νοεί ότι κάποτε συναντάς τον εαυτό σου. Στην ποίηση, όσο τον πλησιάζω τόσο μετακινείται. Με αποσυναρμολογεί λέξη-λέξη και μού συστήνει εκδοχές μου, που κυκλοφορούν χωρίς άδεια. Ζουμάρω για να δω καθαρότερα και ραγίζει ο καθρέφτης. Όσο πληθαίνουν τα θραύσματα τόσο πιο αγνώριστος εμφανίζομαι. Αυτογνωσία; Μάλλον αυτοανατροπή!

Από πού αντλείς κυρίως την έμπνευσή σου;

Από κάποιο σκοτεινό στενό της καθημερινότητας. Από μια δικαστική αίθουσα, ένα νοσοκομείο, το διπλανό τραπέζι μιας καφετέριας ή μέσα από μια οθόνη που αναβοσβήνει συνεχώς. Από έναν φόβο, μια μοναξιά, έναν έρωτα που ξεψυχά στο διαδίκτυο. Κάπως έτσι γράφω. Για την οικολογική κρίση και την εργασιακή ανασφάλεια. Κυνηγώντας όσα οι περισσότεροι προσπερνούν εύκολα. Γιατί πίσω από κάθε ποίημα που έγραφα υπάρχει συνήθως μια πραγματικότητα που πιάστηκε επ' αυτοφώρω.

Μίλησε μας για το συγγραφικό σου έργο. Σε τι εστιάζεις αυτή την περίοδο στη δουλειά σου;

Αυτή την περίοδο με απασχολεί η ασυνείδητη υποδούλωση του ανθρώπου στην τεχνολογία.

Κατασκευάσαμε μηχανές για να μας υπηρετούν και κάπου στη διαδρομή αλλάξαμε ρόλους. Χωρέσαμε ολόκληρο τον κόσμο στην οθόνη μας και αφήσαμε απ' έξω τον άνθρωπο στο διπλανό δωμάτιο. Μια κοινωνία διαρκώς συνδεδεμένη, αλλά βαθιά αποξενωμένη. Θα ομολογούσα ότι είμαστε όλοι online και όλοι μόνοι μες στο πλήθος, σαν κινητά που ξεχαστήκανε στο στήθος!

Έχεις βραβευθεί για τη δουλειά σου με το Κρατικό βραβείο Λογοτεχνίας. Πώς εισέπραξες αυτή τη σημαντική διάκριση;

Με χαρά, συγκίνηση και μια υποψία φόβου. Επιβραβεύτηκα για όσα έγραφα και χρεώθηκα για όσα θα γράψω, με τόκο στην αγωνία. Το βραβείο βολεύτηκε στη βιβλιοθήκη μου, αλλά η ευθύνη κυκλοφορεί ελεύθερη τα βράδια, με ανακρίνει και ακυρώνει τα άλλοθί μου. Κάθε νέο ποίημα με επιστρέφει στον τόπο του εγκλήματος: την κατάλευκη σελίδα. Βασανιστικό ερώτημα στοιχειώνει την ύπαρξη μου: Άραγε, θα κατορθώσω με το επόμενο μου ποίημα να ξεπεράσω για άλλη μια φορά τον εαυτό μου;

Το νησί μας πού το κατατάσσεις σε θέμα πολιτισμού και τέχνης. Βρισκόμαστε σε καλό δρόμο ή ακόμα χρειάζεται δουλειά;

Δυσκολεύομαι να το κατατάξω. Ο δρόμος παραμένει υπό κατασκευή. Συχνά ζητούμε από τον καλλιτέχνη να δημιουργήσει, ασφαλτοστρώνοντας ταυτόχρονα, καθώς προχωρά καιόμενος πάνω στο πυρωμένο έδαφος. Η Κύπρος ξεχειλίζει από ταλαντούχους δημιουργούς, ωστόσο, στενεύει από χώρο για δημιουργία. Οι θεσμοί, πάλι, συχνά φτάνουν όταν ο δρόμος έχει ήδη χαραχτεί. Οι καλλιτέχνες περισεύουν εν ζωή, μετά θάνατον χωρούν παντού. Γι' αυτό θεωρώ ότι έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας.



CHR. MARINOU & CO
AUDITORS - ACCOUNTANTS LTD



MARIA CHR. MARINOU
LAWYER • LEGAL CONSULTANT

Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

Δέκα χρόνια μετά τη μεταφορά της εταιρείας **CHR. MARINOU & CO AUDITORS – ACCOUNTANTS LTD** (ΛΟΓΙΣΤΕΣ – ΕΛΕΓΚΤΕΣ) στα νέα της γραφεία, είχα την ευκαιρία να συναντήσω ξανά τον διευθύνοντα σύμβουλο, κ. Μαρίνο Χρ. Μαρίνου, BA (Hons), MSc, FCCA, εγκεκριμένο λογιστή – ελεγκτή.

Κατά τη συνάντησή μας, συζητήσαμε τις εξελίξεις στον λογιστικό και ελεγκτικό κλάδο, τις νέες τεχνολογίες και τις δυνατότητες αξιοποίησής τους στη λειτουργία ενός σύγχρονου λογιστικού γραφείου.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε η προσπάθεια της εταιρείας να εντάξει την τεχνητή νοημοσύνη στις λογιστικές και ελεγκτικές εργασίες της. Στο πλαίσιο αυτό, ο κ. Μαρίνου έχει παρακολουθήσει εξειδικευμένα σεμινάρια στο Λονδίνο, με αντικείμενο τις νέες τεχνολογικές εφαρμογές. Μέσα από τη συζήτησή μας, διαπίστωσα τις σημαντικές δυνατότητες που προσφέρει η αξιοποίηση αυτών των εργαλείων, ιδιαίτερα ως προς τη μείωση του λειτουργικού κόστους και την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων.

Στη συνέχεια, επισκέφθηκα το συνεργαζόμενο δικηγορικό γραφείο **MARIA CHR. MARINOU LAW – LEGAL ADVISOR**, της κυρίας Μαρίας Χρ. Μαρίνου, BA, LL.M, Mediator, όπου είχαμε την ευκαιρία να συζητήσουμε τις σύγχρονες προκλήσεις στον τομέα των νομικών υπηρεσιών και τις δυνατότητες αξιοποίησης της τεχνητής νοημοσύνης και των νέων τεχνολογικών εργαλείων.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησής μας, ενημερώθηκα, επίσης, για το ευρύ φάσμα των εργασιών του γραφείου, με ιδιαίτερη έμφαση στην εξυπηρέτηση ξένων πελατών και επενδυτών στην Κύπρο, στις συναλλαγές ακινήτων, καθώς και στις διαδικασίες εξασφάλισης αδειών παραμονής για επενδυτές και τις οικογένειές τους.

Οι συγκεκριμένοι τομείς απαιτούν εξειδικευμένη γνώση, σωστή οργάνωση και αποτελεσματική συνεργασία με τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες. Παράλληλα, συμβάλλουν στην ενίσχυση της οικονομικής δραστηριότητας της Κύπρου, καθώς οι ξένες επενδύσεις και η αγορά ακινήτων δημιουργούν νέες ευκαιρίες σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματικών και επιχειρηματικών κλάδων.

Κοινό στοιχείο και των δύο γραφείων αποτελεί η συνεχής προσπάθεια εκσυγχρονισμού και προσαρμογής στις νέες τεχνολογικές εξελίξεις. Όπως ενημερώθηκα από τον κ. Μαρίνο και την κυρία Μαρία Μαρίνου, τα τελευταία χρόνια έχει πραγματοποιηθεί σημαντική τεχνολογική αναβάθμιση των γραφείων τους, με στόχο την αποτελεσματικότερη λειτουργία τους και την παροχή οργανωμένων, αξιόπιστων και υψηλού επιπέδου επαγγελματικών υπηρεσιών.

Η επίσκεψή μου στα δύο συνεργαζόμενα γραφεία και η συζήτηση με τους επικεφαλής τους μου έδωσαν την ευκαιρία να διαπιστώσω τη σημασία που αποδίδουν στην καινοτομία, στη διαρκή εξέλιξη και στην αξιοποίηση των σύγχρονων τεχνολογικών μέσων, με στόχο να ανταποκρίνονται στις αυξανόμενες απαιτήσεις της εποχής.

Εύχομαι στα δύο γραφεία κάθε επιτυχία και μια ακόμη πιο δημιουργική και επιτυχημένη συνέχεια στην πορεία τους.

«Η Ζωή του Παιδιού» & «Η Ζωή ενός Παιδιού»

Γράφει ο **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΥΝΙΟΣ**

ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΑΣΕ για τα καλά, και ο καιρός ήταν άστατος, μια ήλιος μια βροχή, κι ήμουν έντεκα χρονών παιδί, γεμάτο ανασφάλειες και φοβίες αλλά, άμα κρατούσα το χέρι του πατέρα μου γινόμουν Σπάρτακος, Μασίστας, Στηβ Ριβς, James Bond, έως και Μπεν Χουρ και, κάθε απομεσήμερο, έβρεχε χιόνιζε, ανέβαινα στο γερασμένο λεωφορείο μας, με προορισμό τη Λάρνακα, τη δεύτερή μου πατρίδα, για να ξεφορτώσουμε τα πακέτα που φορτώναμε στη Λευκωσία, την τρίτη μου πατρίδα, και με εμπιστευόταν εν λευκώ γιατί, όπως έλεγε χαμηλόφωνα στη μητέρα μου, για να μην ακούσουν τα άλλα αδέρφια μου: «Ο γιος μας, Αλίκη, είναι διάνοια. Κάποια μέρα θα γράψει ιστορία».

ΕΚΕΙΝΟ, όμως, το απομεσήμερο, έτρεμα σαν το ψάρι έξω από το νερό, φουσούσε, τα κλαδιά των δέντρων προσκύναγαν τη γη, η βροχή έπε-

φτε ραγδαία και, παρόλα αυτά, ο πατέρας μου, αψηφώντας την οργή της φύσης, μου είπε: «Θα σε κατεβάσω στη Δημοτική Αγορά, θα πάρεις αυτό το πακέτο στο βιβλιοπωλείο «Η Αναγέννησις» και θα δεις ότι ο κύριος Μιχαλάκης Λάμπρου θα σου χαρίσει το τελευταίο τεύχος της «Ζωής του Παιδιού», κι εγώ ήθελα να του πω: «Μα γίνεται χαμός», αλλά ήξερα ότι θα μου απάγγελλε, στη στιγμή, κάποιο μύθο του Αισώπου και, έτσι, καθώς η καρδιά μου κτύπαγε σαν τύμπανο, κώθηκα, βρεγμένος, στο βιβλιοπωλείο «Η Αναγέννησις» όπου, όντως, ο κύριος Μιχαλάκης Λάμπρου – ο πιο ευγενικός άνθρωπος που γνώρισα στη ζωή μου – μου χάρισε τη «Ζωή του Παιδιού» και με χάιδεψε στοργικά στο κεφάλι.

ΤΟ θέμα είναι πως σκοτείνιασε και ο πατέρας μου δεν είχε επιστρέψει, και νόμισα ότι με ξέχα-

σε και, σκουπίζοντας τις σταγόνες της βροχής και τις σταγόνες των δακρύων, πήγα στη στάση και εκεί ο κύριος Σιαλής, που με ήξερε, μου έγενεψε να μπω μέσα προτού χρειαστώ Κιβωτό αντί λεωφορείο και, σπρώχνοντας την πόρτα του σπιτιού μου, βρήκα τη μητέρα μου ανάστατη, σε κάθε της οργισμένη λέξη τα μαλλιά της τινάζονταν πέρα δώθε: «Πού χάθηκες, γιε μου;» και δεν ήξερα τι να πω, ήξερε, όμως, τι να πει η μητέρα μου: «Μέχρι και στον αστυνομικό σταθμό Λάρνακας σε γύρευε ο πατέρας σου...» και, προτού ολοκληρώσει την έκτακτη επικοινωνία! η φωνή του πατέρα μου ακούστηκε σαν καμπάνα: «Εδώ είσαι, απολωλός πρόβατο;» και ήθελα, πραγματικά, να γράψω για τη «Ζωή του Παιδιού» και για την «Ιστορία ενός παιδιού» το οποίο, ακόμα και σήμερα, σε γεροντική ηλικία, είναι γεμάτο με ανασφάλειες και φοβίες, αλλά το χέρι του πατέρα του δεν υπάρχει πουθενά.



Η Λάρνακα ακόμα ένα βήμα πιο κοντά στη Σχολή του ΤΕΠΑΚ

Ο Δήμος Λάρνακας υπέγραψε πρόσφατα, τη Σύμβαση του Έργου για «Ανέγερση νέου κτιρίου της Σχολής Θαλάσσιων Επιστημών, Τεχνολογίας & Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΤΕΠΑΚ στη Λάρνακα», παρουσία του Πρύτανη του ΤΕΠΑΚ, του Κοσμήτορα της Σχολής, του Προέδρου του Διοικητικού Συμβουλίου του ΤΕΠΑΚ, καθώς και του Συμβούλου/Μελετητή του Έργου της εταιρείας DMA Architects & Engineers, στα γραφεία του Δήμου Λάρνακας.

Η σύμβαση υπεγράφη με την κατασκευαστική εταιρεία Cyfield Construction Ltd, σηματοδοτώντας την έναρξη της διαδικασίας υλοποίησης ενός έργου ιδιαίτερης σημασίας για το ΤΕΠΑΚ και την πόλη της Λάρνακας.

Η συνολική αξία της σύμβασης ανέρχεται σε €10.934.000,00, πλέον ΦΠΑ, μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας αξιολόγησης του Διαγωνισμού Αρ. 42/2026 και οι κατασκευαστικές εργασίες αναμένεται να ξεκινήσουν εντός Οκτωβρίου 2026, με συμβατικό χρόνο ολοκλήρωσης τους 22 μήνες, ήτοι μέχρι τα τέλη Αυγούστου 2028.

Με την υπογραφή της σύμβασης, ένα έργο που βρισκόταν στον σχεδιασμό περνά πλέον στη φάση κατασκευής, καθώς η σχολή αποτελεί μια πρωτοποριακή πανεπιστημιακή δομή που φιλοδοξεί να καταστήσει την Κύπρο περιφερειακό και διεθνές κέντρο αναφοράς στους τομείς της θαλάσσιας γνώσης, της βιώσιμης ανάπτυξης και της καινοτομίας.





PB₄₄

PADEL BAR 44

— PLAY. DRINK. CONNECT. —

PLAY.
DRINK.
CONNECT.

PREMIUM PADEL COURTS
AND A WELCOMING
COMMUNITY IN LARNACA.



3 PADEL COURTS



A FRIENDLY
COMMUNITY



SOCIALS & EVENTS



ARADIPPOU
LARNACA



PadelBar44



Padel Bar 44



PLAYTOMIC



+357 97 477525

— SEE YOU ON COURT! —



NICOLAIDES
watches & jewellery



Ζήνωνος Κιτιέως 120
τ. 24 656974





Ιδρυθείσα το 1976, η **POLYDOROS VASSILIOU LTD** ξεκίνησε μια πολλά υποσχόμενη προσπάθεια και εξελίχθηκε σε έναν από τους βασικούς προμηθευτές στον κλάδο της ηλεκτρολογίας και του φωτισμού στην Κύπρο.

Ιδρυτές της εταιρείας ήταν ο κ. Πολύδωρος (Δώρος) Βασιλείου και η σύζυγός του, κ. Γεωργία Βασιλείου, από την Αμμόχωστο. Σε μια δύσκολη περίοδο για την εποχή, μετά τα τραγικά γεγονότα του 1974, με εργατικότητα και πείσμα κατάφεραν να δημιουργήσουν μια εταιρεία που φέτος συμπληρώνει 50 χρόνια παρουσίας στην κυπριακή αγορά.

Σήμερα, η εταιρεία έχει περάσει στη δεύτερη γενιά, στα χέρια των παιδιών των ιδρυτών, του κ. Μιχάλη Βασιλείου και της κ. Μαρίας Βασιλείου.

Η **POLYDOROS VASSILIOU LTD** εισάγει και διανέμει παγκύπρια ηλεκτρολογικό υλικό υψηλών προδιαγραφών, καλύπτοντας τις ανάγκες τόσο του επαγγελματικού όσο και του ιδιωτικού τομέα. Αξίζει να σημειωθεί ότι, ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του 1980, η εταιρεία υπήρξε πρωτοπόρος στην εισαγωγή καναλιών και προεκτάσεων καλωδίων στην Κύπρο.

Με συχνές επισκέψεις σε διεθνείς εκθέσεις και επιτυχημένες συνεργασίες με εταιρείες του εξωτερικού, τις οποίες αντιπροσωπεύει αποκλειστικά η **POLYDOROS VASSILIOU LTD** στην Κύπρο, η γκάμα των προϊόντων της ανανεώνεται συνεχώς με νέες προσθήκες, ανάλογα με την εξέλιξη και τη ζήτηση που διαμορφώνεται στην αγορά του ηλεκτρολογικού υλικού.

Υπηρετώντας επάξια το φάσμα του πελατολογίου της στη χονδρική και λιανική πώληση ηλεκτρολογικού υλικού και φωτιστικών, η **POLYDOROS VASSILIOU LTD** έχει εδραιωθεί στον χώρο για τον επαγγελματισμό, την ποιότητα των προϊόντων της και την άμεση εξυπηρέτηση που προσφέρει.

Αντιπροσωπεύει εταιρείες στην Κύπρο, όπως οι **BG ELECTRICAL, MASTERPLUG, ATKORE MARCO, TIMEGUARD, ORBIS SUEVIA,**

D LINE, PRECISION, TOWER, SPOTLIGHT και άλλες. Παράλληλα, εδώ και μια δεκαετία, δημιουργεί το δικό της brand, με την ονομασία **PVL**, σε προϊόντα ηλεκτρολογικού υλικού.

Στη γκάμα των προϊόντων της περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, κανάλια καλωδίων διαφόρων μεγεθών (trunking), διακόπτες και πρίζες, προεκτάσεις καλωδίων διαφόρων μεγεθών (extension leads), αδιάβροχοι διακόπτες απομόνωσης (isolators), ταινίες προστασίας καλωδίων και άλλα είδη ηλεκτρολογικού υλικού.

Προϊόντα της **POLYDOROS VASSILIOU LTD** διατίθενται σε εξειδικευμένα καταστήματα ηλεκτρολογικού υλικού και σε καταστήματα DIY παγκύπρια, καθώς και στον ιδιόκτητο χώρο της εταιρείας.

D LIGHTING – 30 χρόνια στον χώρο του φωτισμού

Είκοσι χρόνια αργότερα, το 1996, ιδρύεται η θυγατρική εταιρεία **D LIGHTING**, η οποία ασχολείται αποκλειστικά με τον φωτισμό και φέτος συμπληρώνει 30 χρόνια παρουσίας στην αγορά της Λάρνακας.

Η εταιρεία, στα πρώτα της βήματα, αντιμετωπίστηκε θετικά από το αγοραστικό κοινό, με κριτήριο την ποιότητα των φωτιστικών της, τις προσιτές τιμές και την άμεση εξυπηρέτηση που προσφέρει στους πελάτες της.

Η **D LIGHTING**, μέσα από αποκλειστικές συνεργασίες με εταιρείες του εξωτερικού, εισάγει και διαθέτει φωτιστικά εσωτερικού και εξωτερικού χώρου από ευρωπαϊκές χώρες. Φωτιστικά που συνδυάζουν σύγχρονο σχεδιασμό και εκλεπτυσμένη αισθητική.

Επιλεγμένες συλλογές που μπορούν να καλύψουν κάθε ανάγκη και γούστο, προσφέροντας λύσεις για κατοικίες και επαγγελματικούς χώρους, με άμεση διαθεσιμότητα προϊόντων. Μοναδικά φωτιστικά που διατίθενται αποκλειστικά στο showroom της **D LIGHTING**.

Πρόσφατα, μετά την ανακαίνιση του ιδιόκτητου χώρου τους, τα γραφεία της **POLYDOROS VASSILIOU LTD** στεγάζονται μαζί με το showroom της **D LIGHTING**, στην οδό Κιλκίς 15-17, 6015 Λάρνακα.





«Άγια Μαρίνα τζιαι κυρά που ποτζοιμίζεις τα μωρά..» Γιατί ένα νανούρισμα «πιάνει» καλύτερα από τα λόγια

Γράφει η ΠΑΥΛΙΝΑ ΧΑΓΙΑΝΝΗ – ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ – ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

Όταν γεννήθηκε η πρώτη μου κόρη, μία από τις μεγαλύτερες χαρές μου ως νέα μητέρα ήταν να της τραγουδώ. Τραγουδούσα συχνά για να τη διασκεδάσω, για να της αποσπάσω την προσοχή, να την παρηγορήσω και, για να είμαι ειλικρινής, να φτιάξω και τη δική μου διάθεση καθώς φρόντιζα αυτό το μυστηριώδες, υπέροχο, αξιολάτρευτο αλλά και ιδιότροπο μικρό ανθρωπάκι που είχε κυριεύσει τη ζωή μου. Κι ενώ και οι δύο απολαμβάναμε αυτές τις μουσικές στιγμές μέσα στη μέρα, τίποτα δεν μας βύθιζε σε μια κοινή κατάσταση ευτυχισμένης γοητείας, όσο ένα τραγούδι την ώρα του ύπνου.

Τι είναι όμως αυτό που κάνει ένα νανούρισμα τόσο μαγικό; Η τάση των ενηλίκων να τραγουδούν στα μωρά τους φαίνεται να αποτελεί μια παγκόσμια παρόρμηση. Κάθε πολιτισμός διαθέτει τη δική του παράδοση στα νανουρίσματα. Ερευνητές έχουν αποδείξει ότι οι γονείς, είτε το συνειδητοποιούν είτε όχι, υιοθετούν μια ιδιαίτερη «φωνή νανουρίσματος», προσαρμόζοντας το ύψος της φωνής και τον ρυθμό με τρόπο παρόμοιο με τις μεταβολές στον τόνο, τη λεγόμενη «ομιλία απευθυνόμενη σε βρέφη» ή «motherese» που χρησιμοποιούν οι ενήλικες όταν μιλούν σε ένα βρέφος.

Το νανούρισμα είναι ένας από τους πιο απλούς και αποτελεσματικούς τρόπους για να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον φροντίδας και θαλπωρής για τα βρέφη. Έρευνες έχουν δείξει ότι το τραγούδι στα βρέφη μπορεί να έχει θετικές, ευοίωνες και μακροχρόνιες ωφέλειες τόσο για το μωρό όσο και για τη μητέρα. Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη του νανουρίσματος στα μωρά είναι η βελτίωση των επιπέδων κορεσμού οξυγόνου. Έχει διαπιστωθεί ότι τα πρόωρα μωρά που ακούν τη μητέρα τους να τραγουδά παρουσιάζουν καλύτερα επίπεδα οξυγόνου, ενώ το τραγούδι μπορεί επίσης να αυξήσει την ποσότητα τροφής που καταναλώνουν, γεγονός σημαντικό για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού τους.

Τα νανουρίσματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ουσιαστικής αλληλεπίδρασης μεταξύ μητέρας και βρέφους. Για παράδειγμα, μια ήρεμη μητέρα που τραγουδά ένα νανούρισμα δημιουργεί ένα γαλήνιο και ασφαλές περιβάλλον για το μωρό της, ενισχύοντας τον συναισθηματικό δεσμό και την προσκόλληση. Το τραγούδι μειώνει τη συναισθηματική διέγερση και το κλάμα των βρεφών, προάγοντας έτσι έναν πιο ήρεμο ύπνο. Επιπλέον, το νανούρισμα

διευκολύνει τη χαλάρωση τόσο του μωρού όσο και της μητέρας, ενδυναμώνοντας περαιτέρω αυτή τη συναισθηματική σύνδεση.

Τα νανουρίσματα αποτελούν ένα ιδιαίτερο είδος μουσικής που έχει σχεδιαστεί για να νανουρίζει το παιδί, χρησιμοποιώντας συχνά επαναλαμβανόμενες φράσεις ή μελωδίες που ερμηνεύονται από γυναικεία φωνή. Τα οφέλη του τραγουδιού αυτού στο μωρό σας ξεκινούν ήδη από την εγκυμοσύνη. Έρευνες αποδεικνύουν ότι οι μητέρες που τραγουδούν στα μωρά τους κατά τη διάρκεια της κύησης αισθάνονται πιο έντονο τον δεσμό μαζί τους μετά τη γέννηση. Το τραγούδι μειώνει επίσης το άγχος και την αγωνία της μητέρας, δημιουργώντας ένα ήρεμο περιβάλλον για το μωρό πριν από τη γέννησή του.

Μετά τη γέννηση του μωρού σας, μπορείτε να αξιοποιήσετε τα νανουρίσματα με διάφορους τρόπους για να δημιουργήσετε ένα ήρεμο και ασφαλές περιβάλλον: Επιλέξτε ένα νανούρισμα και επαναλάβετε το συχνά. Προσπαθήστε να εναρμονιστείτε με τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού σας και τροποποιήστε σταδιακά το ύψος του τραγουδιού σας. Χρησιμοποιήστε τη σωματική επαφή, όπως το απαλό χτύπημα στην πλάτη, το χάιδεμα, το περπάτημα και το λίκνισμα στον ρυθμό του τραγουδιού, για να δημιουργήσετε μια ατμόσφαιρα ηρεμίας και ασφάλειας.

Έχετε νανουρίσει ποτέ το παιδί σας; Προσαρμόστε τα νανουρίσματα ώστε να έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς και το βρέφος σας. Η προσθήκη του ονόματος του παιδιού ή η χρήση ενός νανουρίσματος που έχει περάσει από γενιά σε γενιά στην οικογένειά σας μπορεί να κάνει την εμπειρία πιο ξεχωριστή. Μπορείτε επίσης να μετατρέψετε ένα αγαπημένο σας τραγούδι σε νανούρισμα. Μελέτες δείχνουν ότι τα μεγαλύτερα βρέφη (6-7 μηνών) προτιμούν τα νανουρίσματα που τραγουδιούνται σε χαμηλότερο τόνο και τα παιχνιδιάρικα τραγούδια που τραγουδιούνται σε υψηλότερο τόνο.

Μπορείτε να ηχογραφήσετε τη φωνή σας καθώς τραγουδάτε νανουρίσματα ή διαβάσετε ιστορίες στο μωρό. Η ηχογράφηση είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να διατηρήσετε την παρουσία σας κοντά του, ακόμη και όταν δεν μπορείτε να είστε εκεί. Συμπεριλάβετε και άλλα μέλη της οικογένειας, όπως τον πατέρα, τα μεγαλύτερα αδέρφια ή τους παππούδες, γιατί αυτό θα συμβάλει στην καλλιέργεια του οικογενειακού δεσμού. Το να τραγουδάτε στο μωρό σας είναι ένας απλός, αλλά αποτελεσματικός τρόπος για να ενισχύσετε το δέσιμο και τη χαλάρωση, τόσο για σας όσο και για το βρέφος. Είναι μια ευεργετική και επωφελής κατάσταση για όλους τους εμπλεκόμενους. Ξεκινήστε λοιπόν να τραγουδάτε στο μωρό σας – κάνει καλό και στους δύο!



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

Υπογράφηκε η Σύμβαση για τη Μελέτη και Επίβλεψη του Κέντρου Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης στην περιοχή του Δικτύου Natura 2000 στις Αλυκές Λάρνακας

Πραγματοποιήθηκε πρόσφατα η υπογραφή της Σύμβασης για τη μελέτη και επίβλεψη της ανέγερσης των κτιριακών εγκαταστάσεων του Κέντρου Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης στην περιοχή του Δικτύου Natura 2000 στις Αλυκές Λάρνακας, μεταξύ του Δήμου Λάρνακας και της εταιρείας 38251 ARCHITECTS L.L.C.

Εκ μέρους του Δήμου Λάρνακας τη Σύμβαση υπέγραψε ο Δήμαρχος Λάρνακας, κ. Ανδρέας Βύρας, ενώ εκ μέρους της 38251 ARCHITECTS L.L.C. υπέγραψε ο κ. Αντρέας Ζωδιάτης. Η εταιρεία 38251 ARCHITECTS L.L.C. στελεχώνεται, μεταξύ άλλων, από τους Συμβούλους Αρχιτέκτονες/Διευθυντικά Μέλη Αντρέα Ζωδιάτη, Χαράλαμπο (Χάρη) Αριστοδήμου, Κωνσταντίνο Κέλλη, Μάριο Κυριάκου, Λοΐζο (Λούν) Λοΐζο και Παναγιώτη (Γιώτη) Τσαγγάρη.

Στην υπογραφή της Σύμβασης παρευρέθηκαν επίσης η Δημοτική Μηχανικός κα Νεοφυτούλλα Αγγελίδου, η Λειτουργός Τεχνικής Υπηρεσίας και Συντονίστρια της Σύμβασης κα Κατερίνα Καλλή, καθώς και εκ μέρους του Τμήματος Περιβάλλοντος, η Αναπληρώτρια Διευθύντρια κα Έλενα Στυλιανοπούλου και οι Λειτουργοί κα Αθανασία Μανδουλάκη και κ. Μάριος Αριστοφάνους.

Η συνολική αξία της Σύμβασης ανέρχεται σε €245.000,00 πλέον ΦΠΑ, ενώ το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής «ΘΑΛΕΙΑ 2021-2027» με τη συγχρηματοδότηση της ΕΕ. Η διάρκεια εκτέλεσης της Σύμβασης ανέρχεται σε 44 μήνες, με την ολοκλήρωση του κατασκευαστικού συμβολαίου να προγραμματίζεται εντός του 2029.

Το έργο αφορά τη δημιουργία ενός σύγχρονου Κέντρου Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης στην περιοχή των Αλυκών Λάρνακας, με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τη σημαντική περιβαλλοντική και οικολογική αξία της περιοχής, την ενίσχυση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και την ανάδειξη του ιδιαίτερου φυσικού πλούτου των Αλυκών.

Στο πλαίσιο του έργου προβλέπεται η περαιτέρω ανάπτυξη και εφαρμογή της μελέτης που απέσπασε το Πρώτο Βραβείο στον Αρχιτεκτονικό Διαγωνισμό ενός Σταδίου. Η μελέτη αφορά τη δημιουργία των κτιριακών εγκαταστάσεων του Κέντρου Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης, καθώς και τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος χώρου, με τρόπο που να συνάδει με τον ιδιαίτερο χαρακτήρα και το καθεστώς προστασίας της περιοχής Natura 2000.

Παράλληλα, το έργο περιλαμβάνει σειρά ήπιων περιβαλλοντικών και τοποτεχνικών παρεμβά-

σεων, μεταξύ των οποίων τη δημιουργία νέου μονοπατιού που θα συνδέει το Κέντρο με το υφιστάμενο μονοπάτι πέριξ των Αλυκών, την κατασκευή παρατηρητηρίου σε κατάλληλο εποπτικό σημείο για πτηνοπαράτηρηση, τη δημιουργία χώρων περιήγησης και ανάπαυσης με παγκάκια και θέσεις θέασης, την εγκατάσταση ενημερωτικών πινακίδων για σκοπούς περιβαλλοντικής ενημέρωσης και εκπαίδευσης, καθώς και την αποκατάσταση και ενίσχυση του φυσικού τοπίου μέσω της φύτευσης ενδημικών ειδών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αρμονική ένταξη του έργου στο φυσικό περιβάλλον, ώστε οι παρεμβάσεις να συμβάλλουν στην ανάδειξη της προστατευόμενης περιοχής χωρίς να αλλοιώνουν τον ιδιαίτερο οικολογικό της χαρακτήρα.

Ο Δήμαρχος Λάρνακας, κ. Ανδρέας Βύρας, αναφέρθηκε στη σημασία της υλοποίησης του έργου σε μια ιδιαίτερα σημαντική περιοχή της πόλης, η οποία για χρόνια δεν έτυχε της ανάδειξης που αρμόζει στην περιβαλλοντική και οι-

κολογική της αξία. Τόνισε ότι η δημιουργία του Κέντρου αποτελεί ουσιαστικό βήμα προς την κατεύθυνση της προστασίας και οργανωμένης ανάδειξης των Αλυκών, αλλά και της ενίσχυσης της σχέσης των πολιτών και των επισκεπτών με το μοναδικό φυσικό περιβάλλον της Λάρνακας.

Με την υπογραφή της Σύμβασης, ο Δήμος Λάρνακας προχωρεί σε ένα ακόμα σημαντικό στάδιο για την υλοποίηση ενός έργου που ενισχύει τις υποδομές περιβαλλοντικής ενημέρωσης και εκπαίδευσης και συμβάλλει στην περαιτέρω ανάδειξη των Αλυκών ως ενός από τα σημαντικότερα φυσικά και περιβαλλοντικά κεφάλαια της Λάρνακας.

Με την ολοκλήρωση του έργου, το Κέντρο Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης θα παραδοθεί στο Τμήμα Περιβάλλοντος, ως ιδιοκτήτη του έργου, το οποίο θα αναλάβει τη λειτουργία του, διασφαλίζοντας τη συνέχιση και ανάπτυξη των δράσεων περιβαλλοντικής ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης στην περιοχή των Αλυκών Λάρνακας.



ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗΣ, ΕΝΑΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΡΚΕΙ.

 **24 501 700** *Καθημερινά*  **08:00 – 14:00**
Πιο απλά. Πιο άμεσα. Πιο οργανωμένα

Ο ΕΟΑ Λάρνακας κάνει την επικοινωνία με τη Διεύθυνση Αδειοδότησης της Ανάπτυξης πιο εύκολη.

Τώρα, για θέματα:

Πολεοδομικής Αδειοδότησης / Οικοδομικής Αδειοδότησης / Επιβολής

Δεν χρειάζεται να αναζητάτε διαφορετικούς τηλεφωνικούς αριθμούς ή τον αρμόδιο Λειτουργό.
Το αίτημά σας καταγράφεται και προωθείται στον αρμόδιο Τομέα για την εξυπηρέτησή σας.

ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΣΗΜΕΙΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!

Δίνουμε στα αντικείμενα που δεν χρειαζόμαστε τη σωστή θέση.

Ανακυκλώνουμε υπεύθυνα / Προστατεύουμε το περιβάλλον / Κρατάμε τη Λάρνακα καθαρή.

Ο ΕΟΑ Λάρνακας ενημερώνει ότι το νέο Πράσινο Σημείο Λάρνακας βρίσκεται πλέον σε λειτουργία, προσφέροντας στους πολίτες έναν οργανωμένο χώρο για τη σωστή διαχείριση ειδικών οικιακών αποβλήτων.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΩΡΑΡΙΟ: ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ

Τρίτη - Παρασκευή: 08:00 - 16:00

Κυριακή: 09:00 - 14:00

Δευτέρα: Κλειστό

ΘΕΡΙΝΟ ΩΡΑΡΙΟ: ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Τρίτη - Παρασκευή: 07:00 - 17:00

Σάββατο: 07:00 - 16:00

Κυριακή: 09:00 - 14:00

Δευτέρα: Κλειστό



Scan me!

ΜΑΖΙ, ΔΙΝΟΥΜΕ ΑΞΙΑ ΣΕ Ο,ΤΙ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ.

Το Πράσινο Σημείο Λάρνακας εγκαινιάστηκε στις 10 Σεπτεμβρίου 2026 από τον Υπουργό Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, κ. Χρίστο Σενέκη.

Το έργο χρηματοδοτήθηκε από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας του ευρωπαϊκού μέσου NextGenerationEU, στο πλαίσιο υλοποίησης του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Κύπρου.

ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ

Οδός Βασίλη Μιχαηλίδη
απέναντι από την Τεχνική Σχολή
Αγίου Λαζάρου



ΕΜΠΟΡΙΚΟ &
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Η Λάρνακα χρειάζεται ένα κοινό αναπτυξιακό όραμα. Τα νέα Τοπικά Σχέδια πρέπει να γίνουν εργαλείο επιχειρηματικής ανάπτυξης και όχι απλώς πολεοδομικής διαχείρισης.

Γράφει ο ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΑΝΔΡΕΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟΥ ΛΑΡΝΑΚΑΣ.

Η συζήτηση για τα νέα Τοπικά Σχέδια της Λάρνακας έρχεται σε μια κρίσιμη χρονική συγκυρία. Η διαδικασία εκπόνησης έχει ήδη αρχίσει και το Υπουργείο Εσωτερικών έχει θέσει σε δημόσια διαβούλευση την υποβολή αιτιολογημένων απόψεων και εισηγήσεων, με τη διαδικασία να αφορά μια ευρύτερη γεωγραφική περιοχή που περιλαμβάνει τη Λάρνακα, την Αραδίππου και τη Δρομολαξιά-Μενεού.

Για το ΕΒΕ Λάρνακας, η ευκαιρία αυτή δεν πρέπει να περιοριστεί σε μια συζήτηση για πολεοδομικές ζώνες, συντελεστές δόμησης ή μεμονωμένες αναπτύξεις. Το ζητούμενο είναι πολύ μεγαλύτερο. Επί της ουσίας θα πρέπει να αποφασίσουμε τι Λάρνακα θέλουμε να δημιουργήσουμε τις επόμενες δεκαετίες.

Η περιοχή δεν μπορεί να σχεδιάζεται με τρεις διαφορετικές λογικές. Οι Δήμοι Λάρνακας, Αραδίππου και Δρομολαξιάς-Μενεού αποτελούν ένα αλληλένδετο οικονομικό, οικιστικό και επιχειρηματικό σύστημα. Άλλωστε, το υφιστάμενο Τοπικό Σχέδιο Λάρνακας ήδη καλύπτει τις συγκεκριμένες περιοχές στο πλαίσιο ενός ενιαίου σχεδιασμού.

Αυτό που απαιτείται σήμερα είναι το επόμενο βήμα, ένας κοινός αναπτυξιακός σχεδιασμός με επίκεντρο την επιχειρηματικότητα, τις επενδύσεις, τις υποδομές και την ανταγωνιστικότητα.

Κάθε Δήμος έχει τα δικά του χαρακτηριστικά και

συγκριτικά πλεονεκτήματα. Η Λάρνακα αποτελεί τον βασικό αστικό, εμπορικό και τουριστικό πυρήνα. Η Αραδίππου διαθέτει σημαντικές επιχειρηματικές και βιομηχανικές δραστηριότητες, ενώ η Δρομολαξιά-Μενεού βρίσκεται σε στρατηγική θέση σε σχέση με το αεροδρόμιο και τις ευρύτερες μεταφορικές και παραγωγικές υποδομές. Το ζητούμενο δεν είναι να ανταγωνιστούν μεταξύ τους, αλλά να λειτουργήσουν συμπληρωματικά.

Το ΕΒΕ Λάρνακας θεωρεί απαραίτητο οι προτάσεις των Δήμων να περιλαμβάνουν επαρκείς και σωστά χωροθετημένους χώρους για επιχειρηματική, εμπορική, βιομηχανική και παραγωγική δραστηριότητα, να διευκολύνουν νέες επενδύσεις και να δημιουργούν ένα περιβάλλον φιλικό προς τις επιχειρήσεις και την καινοτομία.

Ταυτόχρονα, δεν μπορεί να υπάρξει ανάπτυξη χωρίς υποδομές. Η οδική συνδεσιμότητα, οι δημόσιες μεταφορές, η βιώσιμη κινητικότητα, οι ποδηλατικές και πεζές διαδρομές, οι ψηφιακές υποδομές και η ενεργειακή επάρκεια πρέπει να αντιμετωπίζονται ως μέρος του ίδιου σχεδιασμού. Η υλοποίηση έργων βιώσιμης κινητικότητας στην Αραδίππου αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα της ανάγκης να συνδέονται οι υποδομές με τον ευρύτερο αναπτυξιακό σχεδιασμό.

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει επίσης να δοθεί στις βιομηχανικές και επιχειρηματικές περιοχές.

Η πρόσφατη δραστηριότητα του ΕΒΕΛ γύρω από τα προβλήματα των βιομηχανικών περιοχών Λάρνακας και Αραδίππου επιβεβαιώνει ότι υπάρχουν ζητήματα που απαιτούν κοινή αντιμετώπιση και όχι αποσπασματικές παρεμβάσεις.

Ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι η συνεργασία πρέπει να αποκτήσει μόνιμο χαρακτήρα. Οι τρεις Δήμοι, το ΕΒΕ Λάρνακας, το Υπουργείο Εσωτερικών και οι αρμόδιοι φορείς πρέπει να καθίσουν γύρω από το ίδιο τραπέζι και να συμφωνήσουν σε ένα Ολιστικό Αναπτυξιακό Σχέδιο για την ευρύτερη Λάρνακα, με συγκεκριμένα έργα, προτεραιότητες, χρονοδιαγράμματα και μηχανισμό παρακολούθησης.

Η νέα γενιά Τοπικών Σχεδίων είναι μια ευκαιρία που δεν πρέπει να χαθεί. Η Λάρνακα δεν χρειάζεται περισσότερες μεμονωμένες αποφάσεις. Χρειάζεται κοινή κατεύθυνση.

Το μήνυμα του ΕΒΕΛ πρέπει να είναι ξεκάθαρο: τρεις Δήμοι, διαφορετικές ταυτότητες, αλλά ένα κοινό αναπτυξιακό όραμα.

Μόνο μέσα από αυτή τη συνεργασία μπορεί η ευρύτερη περιοχή της Λάρνακας να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές της, να προσελκύσει νέες επενδύσεις, να ενισχύσει την επιχειρηματικότητα και να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για μια οικονομία με περισσότερες και καλύτερες ευκαιρίες για το μέλλον.

Μνημόνιο Συνεργασίας ΕΟΑ Λάρνακας-ΔΕΥΑΗ

Μνημόνιο Συνεργασίας υπέγραψαν ο ΕΟΑ Λάρνακας και η Δημοτική Επιχείρηση Ύδρευσης - Αποχέτευσης Ηρακλείου (ΔΕΥΑΗ), ενισχύοντας τη συνεργασία και την ανταλλαγή τεχνογνωσίας μεταξύ των δύο Οργανισμών.

Μέσα από το Μνημόνιο επιδιώκεται η ανταλλαγή εμπειρίας και καλών πρακτικών σε θέματα ύδρευσης και αποχέτευσης, καθώς και η αξιοποίηση σύγχρονων προσεγγίσεων για την αποτελεσματικότερη και βιώσιμη διαχείριση των υδάτινων πόρων.

Η συνεργασία με οργανισμούς που διαθέτουν εμπειρία και τεχνογνωσία εντάσσεται στην προσπάθεια του ΕΟΑ Λάρνακας για συνεχή αναβάθμιση των υποδομών και των υπηρεσιών προς τους πολίτες.





Όμιλος Ορθοδόξου: 30+ Χρόνια Εξέλιξης



Υπάρχουν επιχειρήσεις που δημιουργούνται πάνω σε μια ιδέα. Και υπάρχουν επιχειρήσεις που γεννιούνται μέσα από μια πραγματική ανάγκη, εξελίσσονται μαζί με την αγορά και, με το πέρασμα των χρόνων, αποκτούν ένα αποτύπωμα πολύ μεγαλύτερο από αυτό που αρχικά είχαν φανταστεί.

Η ιστορία του Ομίλου Ορθοδόξου είναι μια τέτοια ιστορία.

Ξεκινά το 1995, από το Ξυλοφάγου, με μια απλή αλλά ουσιαστική διαπίστωση: την ανάγκη της κυπριακής αγοράς για εργατικό δυναμικό. Επιστρέφοντας στην Κύπρο μετά τις σπουδές του, ο ιδρυτής του Ομίλου, κ. Αντώνης Ορθοδόξου, ήρθε αντιμέτωπος με την έντονη έλλειψη εργατικών χεριών στον γεωργικό τομέα.

Η εξεύρεση των πρώτων τριών εργαζομένων από τη Βουλγαρία έδωσε λύση σε μια άμεση ανάγκη. Πολύ σύντομα, όμως, έγινε φανερό ότι η ίδια ανάγκη υπήρχε σε πολύ μεγαλύτερη κλίμακα.

Έτσι δημιουργήθηκε η Orthodoxou Employment Bureau και άνοιξε το πρώτο γραφείο στο Ξυλοφάγου.

Από εκείνη τη στιγμή άρχισε μια πορεία συνεχούς εξέλιξης. Για τη μετακίνηση των εργαζομένων χρειάζονταν αεροπορικά εισιτήρια. Για την εγκατάσταση και την καθημερινότητά τους προέκυπταν νέες ανάγκες, μεταξύ άλλων και ασφαλιστικές υπηρεσίες. Κάθε νέα ανάγκη της αγοράς γινόταν αφετηρία για την επόμενη επιχειρηματική δραστηριότητα.

Μέσα στα πρώτα χρόνια λειτουργίας του τέθηκαν οι βασικοί πυλώνες του Ομίλου στους τομείς της εργοδότησης, των ταξιδιών και των

ασφαλίσεων. Η σταθερή του ανάπτυξη άνοιξε σταδιακά τον δρόμο για νέους τομείς, όπως η φιλοξενία, η εστίαση, το online travel και οι αεροπορικές υπηρεσίες.

Παράλληλα, ο Όμιλος επέκτεινε τη δραστηριότητά του σε Παραλίμνι και Λάρνακα, πριν προχωρήσει δυναμικά και πέρα από τα σύνορα της Κύπρου, δημιουργώντας εταιρείες σε Ελλάδα, Βουλγαρία και Ρουμανία και χτίζοντας ένα ολοένα ισχυρότερο διεθνές αποτύπωμα.

Ο Όμιλος Ορθοδόξου σήμερα

Σήμερα, ο Όμιλος Ορθοδόξου αποτελεί ένα σύγχρονο και πολυσιχιδές επιχειρηματικό οικοσύστημα, που αριθμεί 10 εταιρείες και 250 επαγγελματίες, με δραστηριότητα στην Κύπρο και το εξωτερικό.

Στον πυρήνα του βρίσκεται ένας ευρύς συνδυασμός υπηρεσιών που καλύπτει διαφορετικές ανάγκες της αγοράς. Η Orthodoxou Travel & Tours δραστηριοποιείται στα οργανωμένα ταξίδια και στον εισερχόμενο και εξερχόμενο τουρισμό, ενώ η Orthodoxou Aviation εξειδικεύεται στις αεροπορικές υπηρεσίες, τις διεθνείς αντιπροσωπείες, την εμπορική υποστήριξη και το airport supervision.

Μέσω της BudgetFly.com, ο Όμιλος έχει ενισχύσει την παρουσία του και στον ψηφιακό ταξιδιωτικό τομέα, προσφέροντας online κρατήσεις πτήσεων, ξενοδοχείων και αυτοκινήτων.

Στον τομέα του ανθρώπινου δυναμικού, η Orthodoxou Employment Bureau παρέχει ολοκληρωμένες λύσεις εξεύρεσης και εργοδότησης προσωπικού από τρίτες χώρες, ενώ η Orthodoxou Insurance εξυπηρετεί ιδιώτες και

επιχειρήσεις με ασφαλιστικές λύσεις προσαρμοσμένες στις σύγχρονες ανάγκες τους.

Το επιχειρηματικό αποτύπωμα του Ομίλου επεκτείνεται πλέον και στον χώρο της εστίασης με το Pianta Café, ένα νέο brand που γεννήθηκε στη Λάρνακα και φέρνει μια σύγχρονη coffee experience με έντονη ιταλική ταυτότητα.

Την ίδια στιγμή, η διεθνής παρουσία του Ομίλου ενισχύεται μέσω των Proton Aviation Services και Proton Employment Services στην Ελλάδα, καθώς και των Orthanna SpLtd και Intenso SpLtd στη Βουλγαρία, με αντικείμενο που εκτείνεται από την αεροπορία και την εργοδότηση έως τον τουρισμό και τη διαχείριση ξενοδοχειακών και τουριστικών μονάδων.

Περισσότερες από τρεις δεκαετίες μετά την ίδρυσή του, ο Όμιλος Ορθοδόξου έχει ξεπεράσει τα όρια ενός παραδοσιακού επιχειρηματικού σχήματος. Σήμερα συνδέει διαφορετικούς κλάδους, δημιουργεί υπηρεσίες και brands, εισέρχεται σε νέες αγορές και εντοπίζει διαρκώς νέες ευκαιρίες, διατηρώντας παράλληλα την επιχειρηματική φιλοσοφία πάνω στην οποία χτίστηκε: να αναγνωρίζει μια πραγματική ανάγκη και να τη μετατρέπει σε λύση, εξέλιξη και προοπτική.

30+ χρόνια μετά, η ιστορία του Ομίλου Ορθοδόξου δεν είναι απλώς μια ιστορία ανάπτυξης. Είναι μια πορεία συνεχούς εξέλιξης, προσαρμογής και δημιουργίας.

Από μια ανάγκη στην κυπριακή αγορά, σε έναν Όμιλο με παρουσία σε διαφορετικούς κλάδους και χώρες.

Και το επόμενο κεφάλαιο έχει ήδη αρχίσει να γράφεται.



Εγκυμοσύνη και Διατροφή

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

Η εγκυμοσύνη αποτελεί μια ιδιαίτερη περίοδο στη ζωή της γυναίκας, κατά την οποία οι διατροφικές ανάγκες μεταβάλλονται και η ποιότητα της διατροφής αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή συμβάλλει στην κάλυψη των αυξημένων αναγκών της μητέρας και παρέχει στο έμβρυο τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη φυσιολογική ανάπτυξη και εξέλιξή του. Η εγκυμοσύνη, επομένως, αποτελεί μια καλή ευκαιρία για την υιοθέτηση πιο υγιεινών διατροφικών συνθηκών.

Ισορροπία και ποικιλία στο καθημερινό διαιτολόγιο

Η καθημερινή διατροφή της εγκύου θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από ποικιλία και ισορροπία. Τρία κύρια γεύματα και 2-3 μικρά, θρεπτικά σνακ μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη κατανομή της τροφής μέσα στην ημέρα, ανάλογα πάντα με τις ατομικές ανάγκες.

Ένα ολοκληρωμένο γεύμα καλό είναι να περιλαμβάνει έναν σύνθετο υδατάνθρακα, μια πηγή πρωτεΐνης και λαχανικά. Ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης, πλιγούρι, καστανό ρύζι, πατάτα, γλυκοπατάτα και κινόα αποτελούν καλές επιλογές υδατανθράκων.

Παράλληλα, η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών προσφέρει βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Ιδιαίτερη θέση έχουν τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και το μπρόκολο, καθώς αποτελούν καλές πηγές φυλλικού οξέος, ενός θρεπτικού συστατικού ιδιαίτερης σημασίας για την ανάπτυξη του εμβρύου.

Πρωτεΐνη, σίδηρος και ασβέστιο

Οι ανάγκες σε πρωτεΐνη αυξάνονται κατά την εγκυμοσύνη, καθώς η πρωτεΐνη συμμετέχει στην ανάπτυξη των ιστών του εμβρύου. Άπαχο κρέας, κοτόπουλο, καλά μαγειρεμένα αυγά,

ψάρια και όσπρια αποτελούν σημαντικές πηγές πρωτεΐνης.

Ο σίδηρος είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικός. Κρέας, όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εμπλουτισμένα δημητριακά, ξηροί καρποί και σπόροι μπορούν να συμβάλουν στην πρόσληψή του. Ο συνδυασμός φυτικών πηγών σιδήρου με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C, όπως πιπεριές, ντομάτα, μπρόκολο, πορτοκάλι και ακτινίδιο, ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου.

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική ανάπτυξη των οστών και των δοντιών του εμβρύου. Γάλα, γιαούρτι και τυρί, καθώς και φυτικά ροφήματα εμπλουτισμένα με ασβέστιο, μπορούν να ενταχθούν στο καθημερινό διαιτολόγιο.

Ψάρια και ω-3 λιπαρά οξέα

Τα ψάρια αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης και ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία συμβάλλουν στη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του εμβρύου. Συνιστάται η κατανάλωση ψαριού, με επιλογές όπως σαρδέλες, τσιπούρα και πέστροφα.

Ωστόσο, κατά την εγκυμοσύνη χρειάζεται προσοχή στην επιλογή των ψαριών. Ορισμένα μεγάλα αρπακτικά ψάρια, όπως ο καρχαρίας και ο ξιφίας, μπορεί να περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις υδραργύρου, ο οποίος μπορεί να βλάψει το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα του εμβρύου. Επίσης, τα ωμά ψάρια και τα ωμά οστρακοειδή θα πρέπει να αποφεύγονται.

Ασφάλεια τροφίμων

Η σωστή υγιεινή και προετοιμασία των τροφίμων είναι ιδιαίτερα σημαντική στην εγκυμοσύνη. Τα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώ-

νονται ωμά πρέπει να πλένονται σχολαστικά, ενώ το κρέας, το κοτόπουλο, τα ψάρια και τα αυγά πρέπει να μαγειρεύονται καλά. Συνιστάται επίσης η αποφυγή μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών και τροφίμων που περιέχουν ωμά ή μισοψημένα αυγά και κρέας, λόγω του κινδύνου τροφιμογενών λοιμώξεων.

Ενυδάτωση και καθημερινές επιλογές

Η επαρκής πρόσληψη υγρών είναι απαραίτητη καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το νερό θα πρέπει να αποτελεί την κύρια επιλογή, ενώ οι ανάγκες διαφοροποιούνται ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες, τη σωματική δραστηριότητα και τις καιρικές συνθήκες.

Για ένα θρεπτικό σνακ μπορούν να επιλεγούν ένα φρούτο με ανάλατους ξηρούς καρπούς, γιαούρτι με φρούτο και σπόρους, κράκερ ολικής άλεσης με ταχίνι ή ρυζογκοφρέτες με φυτικόβούτυρο.

Παράλληλα, είναι σημαντικό να περιορίζονται τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα και κορεσμένα λιπαρά, ενώ ως πηγές ακόρεστων λιπαρών προτιμώνται οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο και το ελαιόλαδο.

Τέλος, το αλκοόλ πρέπει να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη, ενώ η καφεΐνη συνιστάται να περιορίζεται σε έως 200 mg την ημέρα. Τρόφιμα όπως το συκώτι και συμπληρώματα που περιέχουν υψηλές ποσότητες βιταμίνης A (ρετινόλης) θα πρέπει επίσης να αποφεύγονται.

Η διατροφή στην εγκυμοσύνη δεν αφορά την αυστηρή δίαιτα ή τη στέρηση. Αφορά την ποιότητα, την ποικιλία, την ασφάλεια και την ισορροπία. Με σωστές καθημερινές επιλογές και εξατομικευμένη καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας, η διατροφή μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέρος της φροντίδας τόσο της μητέρας όσο και του εμβρύου.

SOUTH COAST

SPECIALTY COFFEE

Μια ξεχωριστή εμπειρία καφέ και απόλαυσης στη Λάρνακα

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



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



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



📍 Παραλία Μακένζυ, 6028, Λάρνακα

📘 South Coast Specialty Coffee

📷 @southcoastspecialtycoffee

☎ 24 656647

🌐 southcoast.com.cy



Γράφει η **ΙΩΑΝΝΑ ΠΙΤΣΙΛΛΗ**

Αγαπημένη μου,

Βρίσκομαι στην παραλία Μακένζι. Η ώρα είναι οκτώ το πρωί, η ημέρα είναι υπέροχη και η θάλασσα στα καλύτερά της. Ήρεμη, ζεστή, χωρίς κύματα, εκπέμπει μια ηρεμία που σου γαληνεύει την ψυχή. Κάνω τη σκέψη να περπατήσω λίγο κατά μήκος της ακτής, αλλά τελικά αποφασίζω να αφήσω τα ρούχα μου στην άμμο και να πέσω στην αγκαλιά της. Εννοείται πως μαζί μου έχω το μπλε μακαρόνι μου και τα γυαλιά ηλίου. Το πρώτο για να χαλαρώνω καλύτερα μέσα στο νερό, το δεύτερο για να μπορώ να έχω τα μάτια μου ανοιχτά.

Υπάρχουν πολυάριθμα ψαράκια στα ρηχά. Χαμογελώ, καθώς βαδίζω προς τα μέσα, και μετά το βλέμμα μου σκαλώνει στο βάθος του ορίζοντα, μέχρι εκεί που μπορεί να φτάσει το μάτι. Μέχρι εκεί που ο γαλανός ουρανός γίνεται ένα με το ασημένιο στρώμα της θάλασσας. Αισθάνομαι τυχερή που μένω σε αυτήν την πόλη, που μπορώ να πηγαίνω στη θάλασσα κάθε πρωινό, κάθε ώρα και μέρα, κάθε που αισθάνομαι την ανάγκη να το κάνω, Έθελ.

Το νερό αγκαλιάζει το σώμα μου. Παίρνω μια βαθιά αναπνοή και αφήνω τον εαυτό μου να βυθιστεί στο κρυστάλλινο νερό. Μετά το πρώτο ρίγος, είμαι σε θέση να απολαύσω τη θάλασσα. Διανύω μερικά μέτρα με το μακαρόνι μου. Κυρίες με τα καπέλα τους ανταλλάσσουν τα νέα τους, μιλούν για τις διακοπές που πέρασαν, τα παιδιά και τα εγγόνια τους, το φαγητό που θα ετοιμάσουν στη συνέχεια. Στο βάθος διακρίνω κάποιες σανίδες. Οι φιγούρες με τα κουπιά στο χέρι μοιάζουν βγαλμένες από όνειρο.

Την προσοχή μου τραβούν κάτι φωνές. Είναι μια παρέα ανδρών που έχουν σχηματίσει έναν κύκλο μέσα στο νερό. Μιλούν δυνατά και γελούν ακόμη πιο δυνατά. Κάποιοι φωνάζουν «Καλημέρα κόσμε!»,

απευθυνόμενοι στους λουόμενους που περνούν ξέγνοιαστοι από δίπλα τους. Οι άνθρωποι χαμογελούν και τους καλημερίζουν με τη σειρά τους. Επικρατεί ένα εύθυμο κλίμα μέσα στη θάλασσα με τους συγκεκριμένους κυρίους και τα καλημερίσματά τους. Είναι τόσο χαρούμενοι, κάνουν αστεία, σκάνε στα γέλια και στη συνέχεια αρχίζουν να τραγουδούν όλοι μαζί ένα λαϊκό τραγούδι από τον παλιό ελληνικό κινηματογράφο. Άθελά μου, σιγοτραγουδώ μαζί τους.

Ο Αύγουστος σιγά σιγά τελειώνει. Το καλοκαίρι ξεγλιστράει μέσα από τα χέρια μας. Σαν άμμος. Σαν αλμυρές σταγόνες.

Όμως τώρα είμαι εδώ. Μέσα στη θάλασσα. Κάτω από έναν υπέροχο ουρανό και έναν εκθαμβωτικό ήλιο. Η κάθε στιγμή είναι μοναδική. Ανεπανάληπτη.

Φαίνεται πως η καλή διάθεση είναι σαν τα κύματα. Απλώνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο χωρίς να ζητάει άδεια. Ένα γέλιο, ένα τραγούδι, μια «καλημέρα» είναι αρκετά για να σου φτιάξουν ολόκληρη τη μέρα και να διώξουν τις αρνητικές σκέψεις μακριά. Και αυτό ακριβώς συμβαίνει τώρα εδώ. Το νιώθω να διαπερνά το κορμί και την ψυχή μου.

Παίρνω το μακαρόνι μου και σιγά σιγά βγαίνω προς τη στεριά.

«Καλημέρα κόσμε!», λέω κι εγώ σχεδόν ασυναίσθητα, αφήνοντας πίσω μου την ασημένια, υπέροχη θάλασσα.

Ξέρεις, Έθελ, καμιά φορά αρκεί μια «καλημέρα» για να γίνει ο κόσμος λίγο πιο όμορφος.

Καλημέρα Έθελ!

Καλημέρα κόσμε!

Καλημέρα, Λάρνακα!

Ι.Π

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



Οκτώβριος:
Άης Γιάννης | 8 - 10
Πλούτωνος 71 | 17&18 , 24&25
Άγιοι Ανάργυροι | 29 - 31

Νοέμβριος:
Περβόλια - Κίτι | 7 - 8

Ο δρόμος γίνεται γειτονιά
Οι άνθρωποι κοινότητα
Η πόλη μας κοινός τόπος



digital sotiria
Creative Digital Solutions



ΟΠΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ



**Ελεύθερη
Είσοδος**

ΔΗΜΟΙ:



ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗ:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Δευτέρα 5/10, 19/10, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Κινηματογραφική Λέσχη Λάρνακας -

Αμμοχώστου

Προβολή ταινίας

Είσοδος ελεύθερη

Πληροφορίες: larnakacinema.com



ΕΠΙΣΗΜΗ ΤΕΛΕΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Σάββατο 10/10, 6:00 μ.μ.- 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

7ο Διεθνές Συνέδριο «Δημιουργικής Γραφής»
Επίσημη Τελετή και το Πολιτιστικό Πρόγραμμα
του Συνεδρίου

Καλλιτεχνικό Πρόγραμμα:

Επιμέλεια : Λίνα Νικολακοπούλου

Ερμηνεύει : Θεοδωρής Βουτσικάκης

Συμμετέχει : Φωνητικό Σύνολο Δήμου

Λάρνακας υπό τη διεύθυνση του Ανδρέα
Γερολέμου

Είσοδος Ελεύθερη



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

Δευτέρα 12/10, 7:15 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Παρουσίαση του βιβλίου

«Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ Μίκης Θεοδωράκης» του

Γιώργου Λογοθέτη

Χαιρετισμοί: Ανδρέας Μορφίτης,

Αντιπρόεδρος Κεντρικού Συμβουλίου

ΚΥ.ΚΕ.Μ

Ανδρέας Βύρας, Δήμαρχος Λάρνακας

Νίκος Χριστοδουλίδης, Εξοχότατος Πρόεδρος

της Κυπριακής Δημοκρατίας

Ομιλήτης: Γιώργος Αρέστη, Πρώην Δικαστής,

Ποιητής

Μουσικό Πρόγραμμα: Χορωδία Πολιτιστικής

Κίνησης Λάρνακας

Φιλική Συμμετοχή : Σταύρος Σιδεράς

Διοργανωτής : Δήμος Λάρνακας και ΚΥ.ΚΕ.Μ

Είσοδος ελεύθερη

ΘΕΑΤΡΟ

Τρίτη 13/10, 8:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Θέατρο Αντίλογος

«Brandy Sour» μυθιστόρημα της Κωνσταντίας

Σωτηρίου

Σκηνοθεσία: Νεοκλής Νεοκλέους

Ερμηνεύουν οι ηθοποιοί: Χριστίνα Χριστόφια,

Ηλιάνα Κάκκουρα, Φώτης Φωτίου, Ανδριανή

Νεοκλέους, Izet Seylani, Serife Mersinli και ο

μουσικός Σάββας Χρυσοστόμου(Σαής)

Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες

Είσοδος €15, €12 (για φοιτητές,

συνταξιούχους, μαθητές, στρατιώτες ,

άνεργοι, ΑΜΕΑ)

Προώληση: soldoutticketbox.com &

κατάστημα Stephanis

ΘΕΑΤΡΟ

Τρίτη 13/10, 5:00 μ.μ.

ΠΛΑΤΕΙΑ ΖΟΥΧΟΥΡΙ

Θεατρική Παράσταση "Kuris Kuri" από την

Λιθουανία

Στα πλαίσια του Φεστιβάλ Mitsikouri

Διοργανωτής: Λάρνακα 2030, Κέντρο

θεάτρου για Παιδιά και Νεαρά Άτομα, Ίδρυμα

Πολιτιστικής Δημιουργίας

Είσοδος Ελεύθερη

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

Παρασκευή 16/10, 6:30 μ.μ.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΣ»

Παρουσίαση του βιβλίου «Θα ξανανθίσεις» της

Έλλης Χρ. Αθανασίου

Διοργανωτής: Κέντρο ΑΜΕΑ ΑΓ. ΛΑΖΑΡΟΣ

ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Είσοδος ελεύθερη

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Σάββατο 17/10, 4:00 μ.μ. - 7:00 μ.μ.

ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΥΡΩΠΗΣ

Εκδήλωση «Περπατώ για τους

Ρευματοπαθείς»

με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας

Ρευματικών και Μυοσκελετικών Παθήσεων

Περίτερο ενημέρωσης στην Πλατεία

Ευρώπης

Πορεία στο πεζοδρόμιο κατά μήκος της Λεωφ.

Αθηνών

Διοργανωτής: Σύνδεσμος Ρευματοπαθών

Κύπρου

ΘΕΑΤΡΟ

Σάββατο 17/10, 4:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Θέατρο Βεστιάριο – Παιδική Σκηνή

«ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΟΥΑΞ»

Σενάριο / στίχοι τραγουδιών/ σκηνοθεσία:

Γιάννης Σπανός

Είσοδος €12

Εισιτήρια από: ticketmaster.cy & ACS Courier

Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Κυριακή 18/10, 10:00 π.μ. - 1:00 μ.μ.

ΕΞΕΔΡΑ ΠΑΡΑΛΙΑΣ - ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΤΑΣΟΥ ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

Φιλανθρωπική εκδήλωση «Περπατώ για τη

Δέσποινα 2025»

Τελετή έναρξης στην Εξέδρα της Παραλίας και

πορεία

Διοργανωτής: Pascal Private English School

& Παγκύπριος Σύνδεσμος Θαλασσαιμίας

ΜΟΥΣΙΚΗ

Κυριακή 18/10, Παράσταση 8:00 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

Συναυλία με τον Χριστόδουλο Γεωργιάδη

Διοργανωτής : Λύκειο Ελληνίδων

Αμμοχώστου, Παράστημα Λάρνακας

Είσοδος Ελεύθερη

ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Κυριακή 25/10, 6:30 μ.μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ Γ. ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

70 Χρόνια ιστορίας και προσφοράς

Καλλιτεχνικό πρόγραμμα, έκθεση έργων

Κοντεατών δημιουργών,

Ποτό και φαγητό

Διοργανωτής : Αθλητική Ένωση Κοντέας





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

