



ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

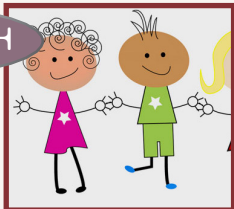
Ψιμολοφίτικα νέα

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΨΥΜΟΛΟΦΟΥ
ΤΕΥΧΟΣ 21
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΠΑΙΔΙΑ: Συνέντευξη

ΣΕΛ. 18



Υγεία

Η Φυσικοθεραπεία:

ΣΕΛ.12



ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΝΕΑ

Ο Νέος Ιερέας της
Κοινότητας

ΣΕΛ.8



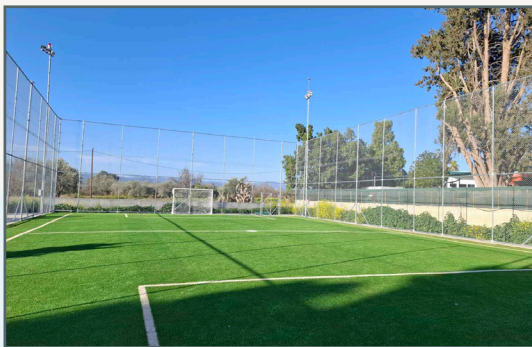
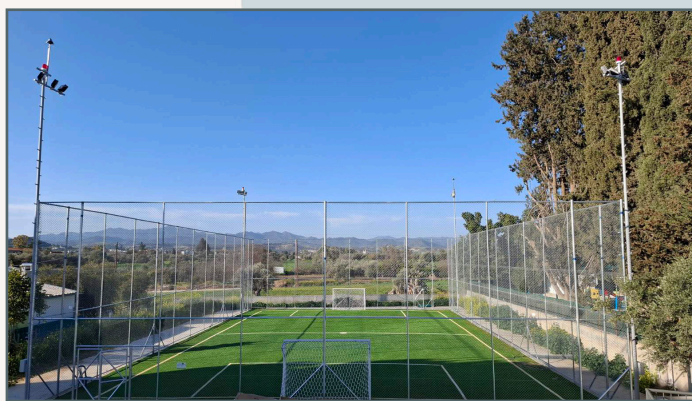
ΠΑΡΑΔΟΘΗΚΕ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΟ ΜΙΝΙ ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Έγινε προσωρινή παράδοση του μίνι γηπέδου ποδοσφαίρου(Futsal) από τον εργολάβο του έργου στην Κοινότητα.

Το μίνι γήπεδο ποδοσφαίρου θα αποτελέσει στολίδι για την Κοινότητα και χώρος Άθλησης για τους νέους.

Στο χώρο υπάρχουν υποδομές για κυλικείο, χώρων υγιεινής, αποθήκες κ.τ.λ. Υπάρχει μεγάλος χώρος για οργάνωση εκδηλώσεων, γενεθλίων κ.α. Αναμένεται η σύνδεση με την ΑΗΚ για να ξεκινήσουν νυχτερινοί αγώνες.

Τη Δευτέρα του Πάσχα, το γήπεδο θα χρησιμοποιηθεί για τουρνουά ποδοσφαίρου. Περισσότερες λεπτομέρειες στην ανακοίνωση που θα σας σταλεί!!!



Ο Πρόεδρος, τα μέλη και το προσωπικό του
Κοινοτικού Συμβουλίου Ψυμολόφου,
σας εύχονται:

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ ΚΑΘ ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ
Είθε τα Άγια Πάθη του Χριστού μας, να φέρουν
Ειρήνη, Αγάπη, Γαλήνη και Ευημερία
σε όλο τον κόσμο.

ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ

HAPPY
Easter

PASCHALIS
baby line

BOY'S & GIRL'S
CLOTHING
from 0 month - 16yrs



ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΑΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Κοινοτικού Συμβουλίου:

Δευτέρα: 8:15 μ.μ. - 1:30 μ.μ. / 2:30 μ.μ. - 5:30 μ.μ.
Τρίτη: 8:15 μ.μ. - 1:15 μ.μ.
Τετάρτη: 8:00 π.μ. - 1:30 μ.μ. / 2:30 μ.μ. - 5:00 μ.μ.
Πέμπτη: 8:15 μ.μ. - 1:30 μ.μ. / 2:30 μ.μ. - 5:30 μ.μ.
Παρασκευή: 8:15 μ.μ. - 1:30 μ.μ. / 2:30 μ.μ. - 5:30 μ.μ.

Ωράριο Κοινοτάρχη:

Τετάρτη: 8:15 π.μ. - 2:30 μ.μ.

Κοινοτικής Βιβλιοθήκης:

Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή: 4:00 μ.μ. - 5:00 μ.μ.

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Κοινοτικό Συμβούλιο:

Τηλέφωνο: 22621248, Φαξ: 22624322
Διεύθυνση: Βασίλη Μιχαηλίδη 4, 2630 Ψιμολόφου,
Λευκωσία, Κύπρος
email: kspsimo@cytanet.com.cy
Μάριος Πέτρου(Πρόεδρος Κοινότητας)
Τηλέφωνο: 99583757

Δημοτικό Σχολείο:

Τηλέφωνο: 22621241, Φαξ: 22624693

Δημόσιο Νηπιαγωγείο:

Τηλέφωνο: 22622750, Φαξ: 22622751

Πρωτοπρεσβύτερος Πάτερ Ανδρέας Τουλούμης:
99324302

Ιερά Μητρόπολη Ταμασσού και Ορεινής: 22465465

Ψιμολοφίτικα νέα

Τριμηνιαία Έκδοση από την Κοινότητα Ψιμολόφου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Μάριος Πέτρου

Ελένη Χρυσάνθου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:

Μαρίκα Σωτηρίου Χριστοδούλου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

ΧΡ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ (ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ) ΛΤΔ

email: psimolophitikanea@gmail.com



ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΧΡ. ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΛΤΔ

Τροοδίσισης 18B
2012 Στρόβολος, Λευκωσία
Τηλ. 22499993, 70007313
E-mail: 1lakist@cytanet.com.cy



Γιατί;

Με τον Μάριο Πέτρου

Είμαστε ξανά μαζί. Γιατί;

Γιατί νοιαζόμαστε για την Κοινότητα μας και την ενημέρωσή σας.

Γιατί η επέκταση του νέου κοιμητηρίου ολοκληρώθηκε.

Γιατί αποπερατώθηκαν οι εργασίες πλακόστρωτα σε κεντρικούς δρόμους.

Γιατί το μίνι γήπεδο ποδοσφαίρου παραδόθηκε στην Κοινότητα.

Γιατί η αναβάθμιση των πάρκων της Κοινότητας συνεχίζεται.

Γιατί θα προχωρήσουμε στην αναβάθμιση του εκδρομικού χώρου.

Γιατί τα γραφεία του Κ.Σ θα ανακαινιστούν.

Γιατί στο νέο Δημοτικό Σχολείο θα αρχίσουν οι εργασίες(παρά την καθυστέρηση...)

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!



Εφαρμογή και Συντήρηση:

Κεντρικής Θέρμανσης

Αποφράξεις Αποχετεύσεων

Υδραυλικών Συστημάτων

Κλιματιστικών Συστημάτων

**“Σας παρέχουμε υψηλής ποιότητας
υπηρεσίες σε πολύ προσιτές τιμές.”**

Χάρης Χριστοφή

Υδραυλικός

☎ 99 457003

25ης Μαρτίου 24, Ψιμολόφου



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες,

Σας ενημερώνουμε ότι το Κ.Σ προτίθεται να εκδώσει οδηγό επαγγελματιών και να διανεμηθεί δωρεάν σε κάθε σπίτι.

Στον οδηγό επαγγελματιών θα μπορείτε όσοι θέλετε να διαφημίσετε το επάγγελμά σας. Παρακαλούμε όπως επικοινωνήσετε με τα γραφεία του Κ.Σ για περισσότερες λεπτομέρειες.

Με αυτό τον τρόπο θα μπορούμε εύκολα να εξυπηρετούμαστε και να αλληλοστηρίζουμε!!

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ
ΨΙΜΟΛΟΦΟΥ



PASCHALIS *baby line*



**BOY's & GIRL's
CLOTHING**

from 0month - 16yrs



[paschalis.babyline.3](https://www.facebook.com/paschalis.babyline.3)



[paschalis_babyline](https://www.instagram.com/paschalis_babyline)

Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ' 307ΒΓΔ, 2313, Πάνω Λακατάμια
τηλ.22 387710



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗ ΑΝΤΡΕΑ ΙΩΑΝΝΟΥ

Όσοι γνωρίζουν τον Αντρέα, αλλά και τον παππού του, τον αείμνηστο Λεοντή, δεν υπάρχει περίπτωση να μην έλεγαν πως οι φωνές τους έχουν τον ίδιο δυναμισμό. Ο αείμνηστος κύριος Λεοντής Κατσούρης φημιζόταν για τη δύναμη της φωνής του, δεν είναι λίγες οι φορές που περπατούσαμε στο χωριό και πριν φτάσουμε έξω από το σπίτι του, η φωνή του ακουγόταν από πολύ μακριά όταν τραγουδούσε. Μάλλον κι ο εγγονός έχει πάρει από αυτόν. Ο Αντρέας είναι παιδί του Δημήτρη Ιωάννου και της Δώρας Κατσούρη. Έχει μια αδελφή, την Παναγιώτα και είναι παντρεμένος. Κύρια αγάπη του εκτός από την οικογένεια του, το τραγούδι! Κάτι που όσοι τον ξέρουμε φαίνεται κάθε λεπτό που τραγουδά!!! Ας δούμε τι μοιράστηκε μαζί μας!

-Μίλησε μας λίγο για σένα. Γεννήθηκες και μεγάλωσες Ψιμολόφου σωστά;
Ναι, γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Ψιμολόφου. Είναι ένα όμορφο μέρος με πλούσια παράδοση και φιλόξενους ανθρώπους. Η ζωή εκεί με έχει διαμορφώσει σε μεγάλο βαθμό, καθώς είχα την ευκαιρία να μεγαλώσω σε ένα ήρεμο και κοντινό στη φύση περιβάλλον, κάτι που μου έμαθε την αξία της απλότητας και της κοινότητας. Είμαι περήφανος για τις ρίζες μου και τις εμπειρίες που απέκτησα από το χωριό μου.

-Νοσταλγείς τα παιδικά σου χρόνια ή όχι;

Μερικές φορές νοσταλγώ τα παιδικά μου χρόνια, κυρίως για την αθωότητα και την απλότητα της ζωής τότε. Ήταν μια εποχή γεμάτη με ανέμελες στιγμές, χωρίς τα άγχη και τις υποχρεώσεις που φέρνει η ενήλικη ζωή. Ωστόσο και τα τωρινά χρόνια έχουν τη δική τους ομορφιά, με νέες εμπειρίες και προκλήσεις που με βοηθούν να εξελιχθώ.

-Από πότε ξεκίνησες να ασχολείσαι με τη Μουσική;

Ασχολούμαι με τη μουσική από μικρή ηλικία. Θυμάμαι ότι πάντα μου άρεσε να ακούω μουσική και να πειραματίζομαι με διάφορα μουσικά όργανα. Ξεκίνησα να παίζω κιθάρα και άλλα όταν ήμουν 6 χρονών και σύντομα ανακάλυψα ότι η μουσική ήταν μια από τις μεγαλύτερες μου αγάπες. Η μουσική για μένα είναι ένας τρόπος έκφρασης και δεν σταματάω ποτέ να μαθαίνω και να εξελίσσομαι σε αυτόν τον τομέα.

-Ο παππούς σου, ο αείμνηστος Λεοντής ήταν φοβερός τραγουδιστής. Μάλιστα ήταν και σε αρκετές χοροεσπερίδες του χωριού. Θεωρείς πως επηρεάστηκες από αυτόν;

Ναι ο παππούς μου ο αείμνηστος Λεοντής ήταν πραγματικά φοβερός τραγουδιστής κι είχε μεγάλη επιρροή στη μουσική παράδοση του χωριού μας. Θυμάμαι τις βραδιές στις χοροεσπερίδες, όπου το τραγούδι του μαγνητίζει τους πάντες κι έφερνε κοντά την κοινότητα. Είμαι σίγουρος ότι επηρεάστηκα πολύ από τον παππού μου, καθώς μεγαλώνοντας τον άκουγα να τραγουδά και παρατηρούσα την αγάπη του για τη μουσική. Αυτή η κληρονομιά, η αγάπη για τη μουσική και η σύνδεση με τις παραδόσεις του τόπου μας, με επηρέασαν βαθιά και με οδήγησαν να ασχοληθώ κι εγώ με τη μουσική. Θεωρώ πως ήταν και είναι πηγή έμπνευσης για μένα.

-Τα μουσικά σου πρότυπα ποια ήταν από μικρός;

Από μικρός, τα μουσικά μου πρότυπα προήλθαν από μια ποικιλία καλλιτεχνών και ειδών. Στην οικογένεια μου, η μουσική ήταν πάντα παρούσα, οπότε μεγάλωσα ακούγοντας διάφορους μουσικούς, από παραδοσιακά τραγούδια του τόπου μας μέχρι πιο σύγχρονα είδη. Οι καλλιτέχνες που με ενέπνευσαν ήταν ο παππούς μου, ο Λαυρέντης Μαχαιρίτσας, ο Μητροπάνος, οι Πυξ Λαξ, ο Καζαντζίδης και άλλοι διάφοροι τραγουδιστές της εποχής και μου άρεσε πολύ ο τρόπος με τον οποίο συνδύαζαν την τεχνική με το συναίσθημα. Αυτές οι επιρροές με βοήθησαν να αναπτύξω τη δική μου μουσική ταυτότητα και να εξερευνήσω διαφορετικά είδη και ήχους, δημιουργώντας κάτι που να εκφράζει εμένα και τις δικές μου εμπειρίες.

-Ένας τραγουδιστής πιστεύεις πως πρέπει να κάνει φωνητική συνεχώς;

Πιστεύω πως η φωνητική εκπαίδευση είναι κάτι που πρέπει να γίνεται συνεχώς, ακόμα και αν δεν τραγουδάς δημόσια κάθε μέρα. Η φωνή, όπως και κάθε άλλο μουσικό όργανο, χρειάζεται φροντίδα κι εκγύμναση για να παραμείνει σε καλή κατάσταση. Οι ασκήσεις φωνητικής, η σωστή αναπνοή και η τεχνική είναι πολύ σημαντικά για την υγεία της φωνής και τη δυνατότητα του τραγουδιστή να εκφράζει τον εαυτό του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Ο τραγουδιστής πρέπει να διατηρεί τη φωνή του σε φόρμα, αλλά και να την εξελίσσει, δοκιμάζοντας νέες τεχνικές και διεκδικώντας τις δυνατότητες της. Επίσης η συνεχής φωνητική εκπαίδευση βοηθάει στην αποφυγή τραυματισμών και στην αποτελεσματική ερμηνεία.



-Θα πήγαινες σε ένα talent show;

Αν και κάθε talent show έχει τα δικά του πλεονεκτήματα, όπως την ευκαιρία να αναδειχθείς και να συναντήσεις άλλους καλλιτέχνες, θα το σκεφτόμουν προσεκτικά πριν πάρω μια απόφαση. Από τη μια, τα talent shows παρέχουν μεγάλη έκθεση και είναι μια πλατφόρμα για να γνωρίσει το κοινό τη δουλειά σου, κάτι που μπορεί να είναι πολύ θετικό στην καριέρα ενός καλλιτέχνη. Από την άλλη, η προσωπική μου προτίμηση είναι να συνεχίσω να εξελίσσομαι ως καλλιτέχνης με τον δικό μου ρυθμό και μέσω της μουσικής που με εκφράζει πραγματικά. Αν η συμμετοχή σε κάποιο talent show ταιριάζει με τις αξίες και τους στόχους μου, δεν θα το απέκλεια, αλλά πάντα θα το προσεγγίζω με τον κατάλληλο τρόπο.

οι υπεραγορές για όλα τα πορτοφόλια

save more
= όμιλος υπεραγορών

ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΓΑΛΑΚΤΙΚΑ

Αρχιεπισκόπου Μακαρίου του 3ου 94 | 2460 | Πάνω Δευτερά | Τηλ: 22621806 | Fax: 22623539

Kentis
TRADING CO LTD



SHOWROOM

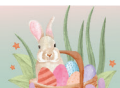
Αγίου Γεωργίου 39, 2310 Λακατάμεια
τηλ: 22383585 Φαξ: 22384270

Κατάστημα DIY

Αγίου Γεωργίου 98, 2304 Λακατάμεια
τηλ: 22382178 Φαξ: 22373854

www.kentistrading.com





-Σπίτι τραγουδός; Τι τραγούδια προτιμάς να ακούς για να χαλαρώνεις;

Τραγουδών ναι, συχνά! Η μουσική είναι για μένα ένας τρόπος να εκφραστώ και να χαλαρώσω. Όταν είμαι μόνος μου, συχνά αφήνω τη μουσική να γεμίσει το χώρο και να με βοηθήσει να χαλαρώσω ή να αποδράσω από την καθημερινότητα. Όσο αφορά τα τραγούδια που προτιμώ να ακούω για χαλάρωση, συνήθως επιλέγω πιο ήρεμα και μελωδικά κομμάτια όπως ακουστικά τραγούδια ή μπαλάντες με απλές κιθάρες ή πιάνο, που έχουν συναισθηματικό βάθος και με βοηθούν να συνδεθώ με τα συναισθήματα μου. Λαϊκά ή παραδοσιακά τραγούδια με ήχους που μου θυμίζουν την οικογένεια και τις ρίζες μου, καθώς αυτά έχουν ένα τρόπο να με γειώνουν και να με κάνουν να αισθάνομαι οικεία. Είναι εκείνες οι στιγμές που επιλέγεις το τραγούδι όχι μόνο για να περάσει η ώρα, αλλά και για να σου δώσει ένα χώρο να σκεφτείς ή απλά να ηρεμήσεις. Η μουσική είναι για μένα μια αγκαλιά, και γι' αυτό το λόγο επιλέγω τραγούδια που με κάνουν να νιώθω ήρεμος και συνδεδεμένος με τον εαυτό μου.

-Αγαπημένο σου τραγούδι και γιατί;

Το αγαπημένο μου τραγούδι είναι το «Που να εξηγήω» του Βαρδή, γιατί με αγγίζει σε συναισθηματικό επίπεδο. Η μουσική και οι στίχοι του έχουν μια μοναδική δύναμη που με μεταφέρουν σε άλλη διάσταση κάθε φορά που το ακούω.

-Αγαπημένος σου στίχος;

Ο αγαπημένος μου στίχος είναι από το τραγούδι «Δεν είμαι άλλος» και λέει: «Και για τον κόσμο που μισείς δεν είμαι άλλος και για τον κόσμο που αγαπάς δεν είμαι αυτός». Αυτός ο στίχος με αγγίζει γιατί εκφράζει κάτι που νιώθω βαθιά μέσα μου. Η δύναμη των λέξεων σε συνδυασμό με τη μελωδία του τραγουδιού, μου προκαλούν συναισθηματική φόρτιση και μου υπενθυμίζουν την αξία της ελπίδας, αγάπης, επιμονής, εσωτερικής δύναμης. Είναι ένας στίχος που με συντροφεύει σε δύσκολες στιγμές και με ενθαρρύνει να προχωρώ μπροστά.

-Τι είναι Μουσική για σένα;

Η Μουσική για μένα είναι ένα μέσο έκφρασης κι επικοινωνίας που ξεπερνά τα λόγια. Είναι τρόπος να μεταφέρεις συναισθήματα, σκέψεις κι εμπειρίες με τρόπο που αγγίζει τη ψύχη. Η μουσική έχει η δύναμη να δημιουργεί συνδέσεις, να ενώνει ανθρώπους και να ξυπνά αναμνήσεις. Είναι ένα εργαλείο θεραπείας και αυτογνωσίας, καθώς μου επιτρέπει να εκφράσω όσα δεν μπορώ πάντα να πω με λόγια. Κάθε νότα, κάθε ρυθμός, κάθε στίχος, έχει τη δυνατότητα να μεταφέρει μια ιστορία ή να δημιουργήσει μια αίσθηση που όλοι μπορούμε να νιώσουμε, ανεξαρτήτως γλώσσας ή πολιτισμού. Η Μουσική είναι η γλώσσα της ψυχής και για μένα η πιο όμορφη μορφή τέχνης.

-Πιστεύεις πως η μόδα της εποχής επηρεάζει και τους καλλιτέχνες; Εννών για παράδειγμα κάποιοι που είναι με πιο λαϊκή χροιά, λόγω μόδας πάει σε πιο μοντέρνο απλά και μόνο λόγω μόδας;

Η μόδα της εποχής επηρεάζει τους καλλιτέχνες, αλλά σε διαφορετικούς βαθμούς και με διαφορετικούς τρόπους. Κάποιοι καλλιτέχνες μπορεί να ακολουθήσουν τις τάσεις της εποχής για να παραμείνουν σχετικοί με το κοινό τους και να προσεγγίσουν νέες αγορές. Ειδικά στο χώρο της μουσικής, όπου τα είδη και οι ήχοι εξελίσσονται γρήγορα, μπορεί να δεις καλλιτέχνες να προσαρμόζουν τη μουσική τους σε πιο σύγχρονες ή δημοφιλείς τάσεις, ακόμα και αν η αλλαγή δεν αντανάκλα πλήρως την αρχική τους ταυτότητα. Για παράδειγμα, ένας καλλιτέχνης με πιο λαϊκή χροιά μπορεί να επιλέξει να πειραματιστεί με πιο μοντέρνα ή ηλεκτρονικά στοιχεία, είτε λόγω της επιρροής της μουσικής βιομηχανίας είτε επειδή θεωρεί πως αυτή η μετάβαση θα του επιτρέψει να παραμείνει επίκαιρος. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το κάνει μόνο για τη μόδα, αλλά μπορεί να είναι μια επιλογή για να προσελκύσει ένα διαφορετικό κοινό ή να εξερευνήσει



νέα δημιουργικά μονοπάτια. Ωστόσο, υπάρχουν καλλιτέχνες που επιλέγουν να παραμείνουν πιστοί στο προσωπικό τους στυλ και στην αυθεντικότητα τους, παρά τις εξωτερικές πιέσεις από τη μόδα και τις τάσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η μόδα μπορεί να έχει μικρότερη επιρροή και η μουσική παραμένει πιο κοντά στις ρίζες και την προσωπική έκφραση του καλλιτέχνη. Εν κατακλείδι, η μόδα σίγουρα επηρεάζει, αλλά η αντίδραση του καλλιτέχνη εξαρτάται από το ποιος είναι και τι επιθυμεί να μεταφέρει με τη μουσική του.

-Με τα σημερινά δεδομένα, πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι για κάποιο νέο καλλιτέχνη να προωθήσει τη δουλειά του;

Με τα σημερινά δεδομένα η προώθηση της δουλειάς ενός νέου καλλιτέχνη έχει ταυτόχρονα πλεονεκτήματα και προκλήσεις. Από τη μια, η τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν καταστήσει την προώθηση πιο προσβάσιμη από ποτέ. Ωστόσο, υπάρχουν και αρκετές δυσκολίες λόγω του έντονου ανταγωνισμού και της υπερπληθώρας περιεχομένου που κατακλύζει το διαδίκτυο. Η προώθηση της δουλειάς ενός νέου καλλιτέχνη είναι ταυτόχρονα ευκολότερη και δυσκολότερη από ποτέ. Ενώ οι τεχνολογίες και τα εργαλεία που υπάρχουν τώρα, επιτρέπουν σε κάποιον να φτάσει σε παγκόσμιο κοινό χωρίς να έχει μεγάλες οικονομικές υποχρεώσεις, η υπερπληθώρα και ο ανταγωνισμός καθιστούν το έργο του πιο δύσκολο. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται συνδυασμός αυθεντικότητας, στρατηγικής και επιμονής για να ξεχωρίσει κάποιος.

-Αν μπορούσες να περιγράψεις σε κάποιον τι είναι τραγούδι για σένα, ή πως αισθάνσαι όταν τραγουδάς, τι θα έλεγες;

Για μένα το τραγούδι είναι κάτι πολύ παραπάνω από ήχους και λέξεις. Είναι μια μορφή έκφρασης που συνδέει τον εσωτερικό μου με τον έξω κόσμο. Όταν τραγουδώ, αισθάνομαι σαν να αφήνω ένα κομμάτι από την ψυχή μου να ταξιδέψει μέσα από τον αέρα και αγγίζει τους ανθρώπους γύρω μου. Είναι σαν να βγάζω από μέσα μου συναισθήματα που δεν μπορώ να εκφράσω αλλιώς, και με το τραγούδι, αυτά τα συναισθήματα παίρνουν ζωή. Αισθάνομαι ελεύθερος σαν να χάνω τον έλεγχο του χρόνου και του χώρου και να βρίσκομαι σε μια κατάσταση όπου μόνο η μουσική και το συναίσθημα με οδηγούν. Είναι σαν να μοιράζομαι κάτι προσωπικό με τον κόσμο, αλλά ταυτόχρονα να το βιώνω κι εγώ ο ίδιος σε βάθος. Όταν τραγουδάς υπάρχει αυτή η μαγική σύνδεση με τον ήχο, το σώμα, τα συναισθήματα και αυτή τη στιγμή είναι μοναδική. Το τραγούδι για μένα είναι μια αίσθηση απελευθέρωσης σαν να αφήνεις τις σκέψεις και τους φόβους σου να φύγουν και να αφιερώνεις πλήρως στη στιγμή. Είναι το πιο άμεσο και καθαρό μέσο επικοινωνίας με τον εαυτό μου και πάντα με γεμίζει συναισθηματικά, είτε είναι για χαρά, είτε για λύπη, είτε για απλώς να νιώσω τη μουσική να με πλημμυρίζει.



Δρ. Κλεάνθη Νικηφόρου
Χειρουργός Οδοντίατρος

Ακαδημίας 103Α, Λακατάμια, 2321 Λευκωσία
97 892324 | 22 731035
kleadent@cytanet.com.cy



ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΛΗΔΡΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ
ΚΑΙ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΛΗΔΡΑ - ΕΜΒΡΥΟΓΕΝΕΣΙΣ

Δρ. Νίκος Ζωττής M.D.
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

- Θεραπεία Υπογονιμότητας
- Εξωσωματική Γονιμοποίηση • Λαπαροσκοπική
- Υστεροσκοπική Χειρουργική

Πινδάρου 19, Αγ. Αντώνιος, 1060 Λευκωσία
Τηλ.: +357 22816600, Κιν.: 99683855

Φαξ: 22816605
E-mail: nzottis@gmail.com
http://www.ledraclinic.com

Γεω



ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ
ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
Στέλλα Παναγιώτου

Διδάσκονται

Μουσική προπαιδεία
για ηλικίες 1-2, 3-5

Φωνητικά

Πιάνο

Βιολί

Θεωρία

Μπουζούκι

Οι εγγραφές άρχισαν

9 Πενταδακτύλου 19 Αρεδιού
info@polychorismousikis.com
99726390
22632765

ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟ ΜΕΛΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ
ΟΔΕΙΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**-Η μεγαλύτερη σας ανταμοιβή είναι όντως το χειροκρότημα;**

Η μεγαλύτερη ανταμοιβή για μένα δεν είναι μόνο το χειροκρότημα, αν και είναι φυσικά υπέροχο και πολύτιμο να βλέπεις ότι το κοινό εκτιμά τη δουλειά σου. Το χειροκρότημα είναι μια επιβεβαίωση ότι η μουσική σου άγγιξε τους ανθρώπους, ότι κατάφερες να μεταφέρεις κάτι που τους συγκίνησε. Όμως, η πραγματική ανταμοιβή έρχεται από μέσα μου. Το να αισθάνομαι ότι έχω εκφραστεί αυθεντικά, το να βλέπω ότι η μουσική μου έχει συνδεθεί με κάποιον, ακόμα κι αν είναι λίγοι ή κι ένας άνθρωπος είναι αυτό που με γεμίζει περισσότερο. Είναι εκείνη η στιγμή που νιώθω ότι έχω μοιραστεί κάτι πολύ προσωπικό, και το κοινό το έχει κατανοήσει ή το έχει νιώσει. Η εσωτερική ικανοποίηση και η συναισθηματική σύνδεση είναι οι αληθινές ανταμοιβές για μένα, γιατί αυτές είναι οι στιγμές που η μουσική αποκτά πραγματικό νόημα. Αν το χειροκρότημα έρχεται, είναι ένα υπέροχο μπόνους, αλλά δεν είναι το μοναδικό πράγμα που με κάνει να συνεχίζω. Η προσωπική μου εξέλιξη και η επαφή με την τέχνη μου είναι οι αληθινές ανταμοιβές.

-Την ώρα που έχεις live υπάρχει άγχος ή όχι;

Το άγχος πριν από ένα live είναι φυσικό και προσωπικά το βιώνω σε κάποιο βαθμό. Αν και είναι πάντα υπέροχο να βρίσκεσαι στη σκηνή και να συνδέεσαι με το κοινό, η αναμονή πριν την εμφάνιση μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση ενθουσιασμού και αγωνίας. Αυτό το άγχος όμως δεν είναι απαραίτητα αρνητικό. Αντίθετα, με παρακινεί να δώσω τον καλύτερο μου εαυτό και να είμαι πλήρως συγκεντρωμένος στη στιγμή.

-Κάποιο συμβάν σε live σου έχει γίνει που να σου έχει μείνει αξέχαστο;

Υπήρξε μια στιγμή όπου ενώ τραγουδούσα ένα τραγούδι που έχει μεγάλη σημασία για μένα προσωπικά, παρατήρησα ότι το κοινό άρχισε να τραγουδάει μαζί μου και όλοι ήμασταν ενωμένοι σε εκείνη τη στιγμή. Αυτό με συγκίνησε πολύ γιατί ένιωσα ότι η μουσική μας είχε φέρει κοντά, ξεπερνώντας τις λέξεις και τη σκηνή. Εκείνη η σύνδεση ήταν τόσο αυθεντική και δυνατή που για μια στιγμή όλα γύρω μου εξαφανίστηκαν κι ένιωσα ότι ήμασταν όλοι μέρος αυτής της μοναδικής εμπειρίας.

-Δικό σου τραγούδι δοκίμασες να γράψεις;

Προς το παρόν δεν έχω γράψει δικά μου τραγούδια αν και πάντα ήθελα να το προσπαθήσω. Η μουσική για μένα είναι κάτι πολύ προσωπικό και ίσως δεν

έχω βρει ακόμα την κατάλληλη στιγμή ή έμπνευση για να το κάνω. Παρόλα αυτά μου αρέσει πολύ να ερμηνεύω τραγούδια άλλων και να τα ζωντανεύω με τη δική μου ερμηνεία. Ωστόσο η ιδέα του να γράψω τη δική μου μουσική είναι κάτι που με ενθουσιάζει και πιστεύω ότι με τον καιρό θα έρθει η κατάλληλη στιγμή για να το δοκιμάσω.

-Που εμφανίζεσαι σήμερα;

Αυτή την περίοδο εμφανίζομαι σταθερά σε διάφορες ταβέρνες κάθε βδομάδα. Τις Τετάρτες είμαι στο «Σουβλάκι όπως παλιά» στο Στρόβολο, τις Παρασκευές είμαι «Στου Μανώλη το Σουβλάκι», τα Σάββατα είμαι στην ταβέρνα «Σουβάτζα» στην Αγροκηπιά και κάποιες Κυριακές του μήνα στην μπυραρία «Murphys» στην Έγκωμη.

-Αν είχες μόνο μια ευχή για σένα, ποια θα ήταν;

Αν είχα μόνο μια ευχή για μένα θα ήταν να συνεχίσω να κάνω αυτό που αγαπώ, να εξελίσσομαι και να μοιράζομαι τη μουσική μου με περισσότερους ανθρώπους. Η μουσική για μένα είναι η έκφραση του εαυτού μου και η ευχή μου θα ήταν να έχω πάντα την έμπνευση, την ενέργεια και τη δυνατότητα να αγγίζω τους ανθρώπους με αυτή τη μορφή τέχνης. Το να βρίσκω συνεχώς νέες ευκαιρίες για να εξελιχθώ και να συνδεθώ με το κοινό είναι το πιο σημαντικό για μένα. Μια πιο προσωπική ευχή για μένα θα ήταν να βρίσκω πάντα την ισορροπία στη ζωή μου, να παραμένω πιστός στον εαυτό μου και να μπορώ να απολαμβάνω τις μικρές στιγμές, ακόμα και όταν οι προκλήσεις είναι πολλές. Η ευτυχία δεν βρίσκεται πάντα στους μεγάλους στόχους, αλλά στις καθημερινές στιγμές που μας γεμίζουν με ειρήνη και ικανοποίηση. Θέλω να έχω την υγεία μου, την αγάπη των ανθρώπων γύρω μου και τη δυνατότητα να ζήσω τη ζωή με αυθεντικότητα κι ευγνωμοσύνη.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ ΠΑΝΩ ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ: ΓΚ10

22621979
ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΤΑΜΑΣΟΥ
99678700

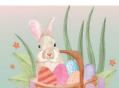


Πάνω Δευτερά, 2460, Τ.Θ. 14800

Τηλ: 22621979, 99678700, 99797000

Φαξ: 22621999

E-mail: tamasoufunerals@gmail.com



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΟ ΙΕΡΕΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Μετά τον αγαπημένο μας Πρωτοπρεσβύτερο Πάτερ Προκόπιο Κωνσταντίνου, νέος Ιερέας ήρθε στην Κοινότητα μας! Από το Σεπτέμβριο έχει αναλάβει καθήκοντα στην Εκκλησία του χωριού! Αναφερόμαστε στον Πρωτοπρεσβύτερο Πάτερ Ανδρέα Τουλούμη, ο οποίος έχει αφήσει τις καλύτερες εντυπώσεις. Συνεργάσιμος και γεμάτος όρεξη και καλή διάθεση να βοηθήσει όσο μπορεί την Εκκλησία της ενορίας μας!

-Λοιπόν Πάτερ μας, είστε ο Ιερέας που έχει αναλάβει τα ηνία της Εκκλησίας του χωριού μας, μετά τον Πατέρα Προκόπιο. Μιλήστε μας λίγο για σας!

Κατάγομαι από το Παλαιχώρι Ορεινής. Φοίτησα στο δημοτικό στο Παλαιχώρι και ακολούθως Γυμνάσιο και Λύκειο στο Απαιήτειο Αγρού. Μετά έκανα ένα χρόνο στην ιερατική σχολή και ακολούθως τέσσερα χρόνια στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης όπου σπούδασα την επιστήμη της Θεολογίας, και παράλληλα κατέχω πτυχίο από την σχολή βυζαντινής μουσικής Κύκκου όσο και δίπλωμα μουσικοδιδασκάλου από το ωδείο Ανατολικής Μακεδονίας Καβάλας στην βυζαντινή μουσική. Είμαι νυμφευμένος από το 2011 και έχω 2 παιδιά. Χειροτονήθηκα διάκονος στις 21/01/2012 και πρεσβύτερος στις 27/07/2013. Διακόνησα σε διάφορες ενορίες Αγροκητιά, Πάνω Δευτερά, Λυθροδόνα και τώρα Ψιμολόφου.

-Μέχρι τώρα, ποιες είναι οι εντυπώσεις σας από δω; Οι κάτοικοι, οι επιτροπές, είναι συνεργάσιμοι;

Ένιωσα από την πρώτη στιγμή που ήρθα πολλή αγάπη από την ενορία της κοινότητας Ψιμολόφου και μέχρι σήμερα οι κάτοικοι και όλοι οι φορείς είναι πλήρως συνεργάσιμοι και τους ευχαριστώ πολύ για αυτό. Όλοι δείχνουν ότι προσπαθούν για το καλό της κοινότητας αλλά και της εκκλησίας.

-Πότε αποφασίσατε να γίνετε Ιερέας και πως πήρατε τέτοια απόφαση;

Ο άνθρωπος δεν αποφασίζει πότε θα γίνει Ιερέας, αλλά έχει την λεγόμενη κλίση, δηλαδή την Θεία έμπνευση για να λάβει τέτοια απόφαση. Από παιδική ηλικία βρίσκομαι στον χώρο της εκκλησίας.

-Τι αρμοδιότητες έχει ένας Ιερέας, πέραν από τη Θεία Λειτουργία;

Οι αρμοδιότητες του ιερέα χωρίζονται σε διοικητικές αλλά και πνευματικές. Οι διοικητικές είναι η οργάνωση της εκκλησίας και της ενορίας γενικότερα, ούτως ώστε όλα να λειτουργούν ομαλά και να υπάρχει εύρυθμη λειτουργία μέσα στο χώρο της εκκλησίας. Οι πνευματικές αρμοδιότητες είναι στο να μπορεί ο ιερέας να εξηγήσει στον πιστό το μήνυμα του Ευαγγελίου ούτως ώστε να σώσει την ψυχή του και να καταλήξει στον παράδεισο.

-Ποιο είναι το πιο δύσκολο κομμάτι της δουλειάς σας; Μήπως οι κηδείες;

Δεν θεωρώ ότι υπάρχει εύκολο ή δύσκολο κομμάτι, όχι στην δουλειά αλλά στο λειτούργημα το οποίο τελούμε, η κάθε περίπτωση έχει τον τρόπο αντιμετώπισης της και αντιμετωπίζεται ξεχωριστά.

-Ακούμε συχνά ανθρώπους, ειδικά όταν είναι θυμωμένοι που λένε «δεν υπάρχει Θεός», τι απαντάτε σ' αυτούς;

Το αν υπάρχει Θεός δεν είναι θέμα ανάλογα με την ψυχολογική μας κατάσταση, αλλά είναι θέμα πίστης κάτι το οποίο δεν μπορούμε να το εξηγήσουμε σε τρεις γραμμές. Άλλο η δυσπιστία σε μια δύσκολη κατάσταση που περνά ένας άνθρωπος και άλλο η ιδεολογική αθεΐα.

-Τι πιστεύετε πως χρειάζεται κάποιος για να γίνει Ιερέας, μετρά μόνο το πτυχίο ή η Ιερατική σχολή;

Σε καμία περίπτωση. Ιερέας δεν γίνεσαι με κάποιο πιστοποιημένο χαρτί από κάποια σχολή, αλλά υπάρχουν ιεροί κανόνες που ορίζουν το πως μπορεί να γίνει κάποιος ιερέας, τα λεγόμενα κωλύματα της ιεροσύνης που δεν πρέπει



κάποιος να τα έχει για να μπορεί να χειροτονηθεί ιερέας. Αυτά εξετάζονται στην εξομολόγηση και ο πνευματικός δίνει την λεγόμενη συμμαρτυρία η οποία διαβάζεται κατά την ημέρα της χειροτονίας. Άρα ο πνευματικός φέρει και την ευθύνη για αυτό που χειροτονείται μαζί με τον Επίσκοπο που τελεί την χειροτονία. Τα πτυχία και οι γνώσεις είναι τα απαραίτητα εφόδια για να μπορεί ο ιερέας να ανταπεξέλθει στην σύγχρονη κοινωνία που ζούμε.

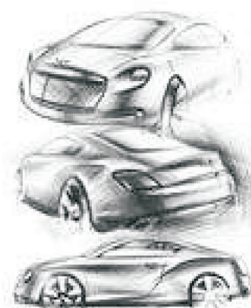
-Υπήρχαν και υπάρχουν πολλά περιστατικά κατά καιρούς που ακούγονται όσο αφορά την Εκκλησία ή αντιπροσώπους της, τα οποία συχνά μας προβληματίζουν. Τι έχετε να μας πείτε γι' αυτό;

Τα σκάνδαλα στην εκκλησία υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν πάντοτε γιατί η εκκλησία μπορεί να παραδόθηκε από τον Χριστό ως θεϊκός οργανισμός αλλά λειτουργεί από ανθρώπους και οι άνθρωποι είναι φυσιολογικό αφού έχουν την ροπή προς την αμαρτία να πέφτουν σε σφάλματα, αλλά και για αυτά υπάρχουν οι ιεροί κανόνες οι οποίοι θεραπεύουν αυτά τα σφάλματα.

-Πέστε μας, ισχύουν όλες αυτές οι αντιλήψεις που μας λένε, για παράδειγμα, μετά την Θεία Κοινωνία απαγορεύεται να προσκυνήσεις. Ή οι γυναίκες με έμμηνο ρύση απαγορεύεται να πηγαίνουν εκκλησία. Ισχύουν όλα αυτά;

Όταν ο πιστός κοινωνεί, επειδή στα χείλη του υπάρχει ακόμα η Θεία Κοινωνία, δεν προσκυνά τις εικόνες για να μην παραμείνει έστω και ένα ψήγμα Θείας Κοινωνίας πάνω στην εικόνα και έτσι να σπιλωθεί. Οι γυναίκες με έμμηνο

**ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΥ
(ΧΑΡΗΣ)**





ρύση δεν απαγορεύεται να πηγαίνουν στην εκκλησία γιατί μέσα από τα χρόνια εξαλείφθηκε η ακαθαρσία και η έντονη δυσσομία που υπήρχε τα παλιά χρόνια. Αυτός ήταν και ο λόγος που δεν δέχονταν τις γυναίκες αυτή την περίοδο στην εκκλησία.

-Το κόκκινο ρούχο στη Θεία Κοινωνία τι συμβολίζει;

Το κόκκινο ρούχο έχει την ονομασία μάκτρον και είναι το κάλυμμα το οποίο συνδέει τον πιστό με την Θεία Κοινωνία ούτως ώστε να μην χυθεί κάτι από το σώμα και το αίμα του Χριστού, αλλά και για να σκουπίσει ο πιστός τα χείλη του την ώρα που κοινωνά.

-Λύστε μας ακόμα μια απορία. Τι ισχύει τη μέρα των Φώτων; Δικαιούμαστε να κοινωνήσουμε και να πάρουμε και Αγιασμό (δρόσος);

Επειδή πολλοί νομίζουν ότι ο Αγιασμός των Φώτων (Δρόσος) είναι αυτό που μεταλαμβάνουμε, λέω ξεκάθαρα πως η Θεία Κοινωνία δεν αντικαθίσταται με καμιά άλλη πράξη της εκκλησίας. Την ημέρα των φώτων πρώτα κοινωνούμε το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, μετά παίρνουμε το αντίδωρο και μετά τον Αγιασμό.

-Με αντίδωρα που έχουν μουχλιάσει ή παλιά λαδάκια που έχουμε σπίτι, τι κάνουμε με αυτά;

Καλό είναι να αποφεύγουμε να αφήνουμε το αντίδωρο να έλθει σε αυτή την κατάσταση γιατί αναγκαστικά θα πρέπει να το καταναλώσουμε. Τα παλιά λαδάκια θα πρέπει είτε να σταυρωνώμαστε με αυτά μέχρι να τελειώσουν είτε να τα κάψουμε για να μην μianθούν γιατί είναι αγιασμένα με ευχές. **-Ποια πιστεύετε πως είναι η θέση της Γυναίκας στην κοινωνία σήμερα;**

Η θέση της γυναίκας κατά την ορθόδοξη παράδοση και διδασκαλία ήταν πάντα ανυψωμένη αλλά και τιμημένη π.χ. Η Παναγία μας που είναι ανωτέρα όλων των κτισμάτων. Η Θεολογία μας λέγει ότι η κατάσταση μεταξύ ανδρός και γυναικός είναι ισότιμη άρα τόσο ο άνδρας όσο και η γυναίκα απολαμβάνουν της ίδιας τιμής μεταξύ τους.

-Είστε νεαρός και σε ηλικία. Τι θα συμβουλευάτε νέους της σημερινής Κοινωνίας και γενικά τον κόσμο;

Η ηλικία για τον ορθόδοξο χριστιανό δεν παίζει κάποιο ιδιαίτερο λόγο στο πως πρέπει να είναι αλλά και να συμπεριφέρεται αφού όλοι οι άνθρωποι έχουν σκοπό την σωτηρία της ψυχής τους. Δεν μας εγγυάται κανείς ότι θα ζήσουμε για πολλά χρόνια ούτως ώστε να επιλέγουμε το πως θα ζήσουμε ανάλογα με την ηλικία μας. Ειδικά οι νέοι πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί όσο αφορά στο τι ακούνε αλλά και στο τι βλέπουν μέσα από το διαδίκτυο γιατί αυτοί η απορρόφηση έχει καταστρεπτικές συνέπειες για την ψυχή του ανθρώπου. Και μια τελευταία συμβουλή να μη βιάζονται να μεγαλώσουν πριν την ώρα τους αλλά να αναζητούν τον στόχο της κάθε ηλικίας της οποίας βρίσκονται, τόσο τον κοσμικό όσο και τον πνευματικό που δεν είναι άλλος από το να κοινωνούν το Σώμα και Αίμα του Χριστού και να εκμεταλλεύονται όσο μπορούν την εκκλησία.

Να σας ευχαριστήσω για το χρόνο σας και φυσικά να σας ευχηθούμε ότι καλύτερο στη δική μας ενορία κι ότι χρειαστείτε να ξέρετε πως είμαστε δίπλα σας!!! Εγώ ευχαριστώ που μου δώσατε τη ευκαιρία να απαντήσω σε αυτά τα ερωτήματα.

Είμαι πάντα στην διάθεσή σας.



Μια μικρή κουβέντα με το μικρό γιο του Πάτερ Ανδρέα

Κάπου εδώ να σας αναφέρω και για τον μικρό βοηθό του Πρωτοπρεσβύτερου Πάτερ Ανδρέα Τουλούμη, τουλάχιστον έτσι τον λέω εγώ, που δεν είναι άλλος από τον γιο του. Μου έχει κάνει εντύπωση, όπως και σε άλλους κατοίκους του χωριού, το ότι σχεδόν κάθε Κυριακή ξυπνά από νωρίς κι έρχεται με τον πατέρα του Εκκλησία και τον βοηθά, ακόμα και σε ψαλμωδίες. Έτσι πετυχαίνοντας τον ένα απόγευμα, είχαμε ένα μικρό διάλογο μεταξύ μας. Είναι 10 χρονών και του αρέσει πολύ το ποδόσφαιρο. Ξέρει πολλές ομάδες και από ξένες χώρες και ρωτώντας τον τι θα ήθελε να γίνει όταν μεγαλώσει, είπε «Μου αρέσει Φαρμακοποιός, πυροσβέστης, όμως η μαμά μου, μου λέει πως είναι επικίνδυνη δουλειά ο πυροσβέστης, το ίδιο και αστυνομικός». Νηστεύει κάθε Τετάρτη και Παρασκευή και αυτό που μου έκανε εντύπωση σε ερώτηση αν τσακώνεται με τους γονείς του, είπε: «Ναι όπως όλοι μας, αλλά αν για παράδειγμα τσακωθούμε το πρωί, μέχρι το βράδυ είναι σωστό να δίνουμε τα χέρια και να συγχωρούμε». Αυτός είναι ο μικρός Μάριος, αλλιώς βοηθός του Πάτερ Ανδρέα Τουλούμη.

Ελπίζω κάποια στιγμή να τα πούμε περισσότερα!!!



PANIZZZI AUTO SERVICE



Επιδιορθώσεις Αυτοκινήτων
Πωλήσεις εξαρτημάτων

Τηλ. 99 660964

panizzigiorgos@gmail.com Παντελή Κατελάρη 9, Ψημολόφου



ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΘΕΟΦΑΝΕΙΩΝ (ΚΑΛΑΝΤΑ)

Κάλαντα, η μέρα της παραμονής των Φώτων!! Μετά από χρόνια, ο Πρωτοπρεσβύτερος Πάτερ Ανδρέας Τολουόμης μαζί με τους μικρούς βοηθούς του, ξαναζωντανεύουν το έθιμο των Καλάντων στο χωριό μας. Μετά τη λειτουργία ξεκίνησε μαζί με τα δύο παιδιά, κρατώντας το γνωστό «σικλί», το δοχείο που περιέχει το αγιασμένο νερό, καθώς και το αγιασμένο φως και πέρασαν από όσα σπίτια μπόρεσαν. Η ημέρα αυτή για όσους νηστεύουν είναι αλάδωτη(ούτε λάδι) κι ο λόγος είναι για να κοινωνήσουν την επόμενη μέρα στην Εκκλησία κι όχι για να λάβουν τον καθιερωμένο Αγιασμό(το γνωστό δρόσος). Ευχαριστούμε τον Πρωτοπρεσβύτερο Πάτερ Ανδρέα που ξαναζωντάνεψε αυτό το έθιμο στο χωριό μας!



ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΤΑΜΑΣΟΥ ΚΑΙ ΟΡΕΙΝΗΣ
ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΨΗΜΟΛΟΦΟΥ



ΙΕΡΟ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑ



Ο ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΨΗΜΟΛΟΦΟΥ
ΑΝΑΚΟΙΝΩΝΕΙ ΟΤΙ ΘΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ ΤΑ ΙΕΡΑ ΛΕΙΨΑΝΑ
ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΝΕΟΦΑΝΩΝ ΜΑΡΤΥΡΩΝ ΡΑΦΑΗΛ ΝΙΚΟΛΑΟΥ
ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΗΣ.

Η ΕΠΙΣΗΜΗ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΩΝ ΙΕΡΩΝ ΑΥΤΩΝ
ΘΗΣΑΥΡΙΣΜΑΤΩΝ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ 30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
2025 ΚΑΙ ΩΡΑ 6:00 Μ.Μ. ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΠΑΝΙΕΡΩΤΑΤΟ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗ ΤΑΜΑΣΟΥ ΚΑΙ
ΟΡΕΙΝΗΣ Κ. ΗΣΑΪΑ.

ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ, ΕΝ ΠΟΜΠΗ, ΘΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΟΥΝ ΣΤΟΝ
ΙΕΡΟ ΝΑΟ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΨΗΜΟΛΟΦΟΥ ΟΠΟΥ
ΚΑΙ ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΝ ΓΙΑ ΠΡΟΣΚΥΝΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΠΙΣΤΟΥΣ ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ 7 ΜΑΪΟΥ 2025.

Ο ΝΑΟΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΚΤΟΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΠΟ ΤΙΣ 6.30
ΤΟ ΠΡΩΙ, ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 9.00 ΤΟ ΒΡΑΔΥ.



SUZUKI
Authorised Service Station

ΓΚΑΡΑΖ ΖΗΝΩΝΑΣ ΠΑΠΑΣΤΥΛΙΑΝΟΥ ΛΤΔ
ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΥΠΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

ΤΗΛ. 22 621568, 99 492332
ΦΩΤΗ ΠΙΤΤΑ 2, 2650 ΠΕΡΑ ΟΡΕΙΝΗΣ, ΛΕΥΚΩΣΙΑ
E-mail: nicolas.papastylianos@gmail.com



ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΟ

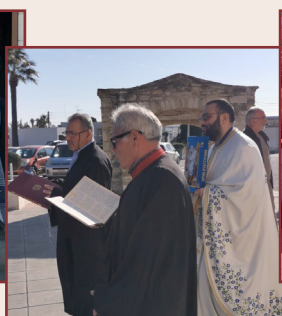
Κάθε Σάββατο για παιδιά
στην αίθουσα της Εκκλησίας
3:30μ.μ και κάθε 2 Τρίτες
στις 5:00μ.μ για μεγάλους
στο χώρο της Εκκλησίας!!





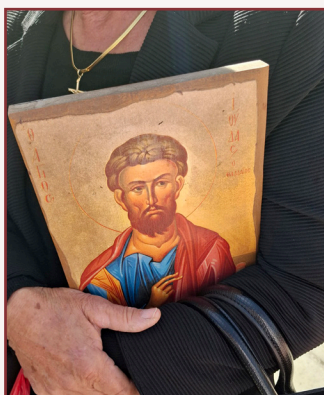
ΥΠΑΠΑΝΤΗ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ

Στις 2 Φεβρουαρίου η Εκκλησία μας γιορτάζει την Υπαπαντή του Χριστού, τον ερχομό του Χριστού δηλαδή στον Ιερό Ναό. Η Υπαπαντή είναι μία από τις 12 μεγάλες γιορτές της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Όπως και σήμερα που έχουμε το σαραντισμό, έτσι γινόταν και εκείνα τα χρόνια, έπρεπε δηλαδή οι γονείς να πάρουν το παιδί στα Ιεροσόλυμα, στο Ναό. Εκεί ο Άγιος Συμεών υποδέχθηκε το θείο βρέφος και το πήρε στην αγκαλιά του. Ο Άγιος Συμεών, είχε λάβει υπόσχεση από το Θεό ότι δεν θα πεθάνει αν δεν έβλεπε πρώτα το Χριστό. Ο Πρωτοπρεσβύτερος Πάτερ Ανδρέας στην Εκκλησία, εξήγησε τη σημασία της Μάνας, τονίζοντας πως η μέρα εκείνη είναι η Ορθόδοξη γιορτή της Μάνας, αφού η Παναγία μας γιορτάζει εκείνη τη μέρα και αποτελεί πρότυπο για κάθε μητέρα. Έτσι λοιπόν τη λιτάνευση της Παναγίας μας, την έκαναν αρκετές γυναίκες της Κοινότητας αφού αποτελεί παράδοση.



ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ

9 Μαρτίου ήταν η πρώτη Κυριακή της Τεσσαρακοστής, γνωστή ως Κυριακή της Ορθοδοξίας όπου είναι μια σημαντική μέρα για την Εκκλησία μας, αφού νίκησε η Ορθόδοξη Πίστη απέναντι σε αιρέσεις. Από νωρίς οι πιστοί, μικροί και μεγάλοι, έφτασαν στην Εκκλησία. Σε ανάμνηση της αναστήλωσης των εικόνων, σε κάθε Εκκλησία γίνεται περιφορά. Έτσι και στη δική μας ενορία, έγινε λιτάνευση γύρω από το ναό, από τους Ιερείς, τους Ψάλτες και τους πιστούς, όπου ο καθένας κρατούσε από μια εικόνα που είχε φέρει από το σπίτι του. Με τη λιτάνευση, δοξάζουν και τιμούν τους Αγίους που εικονίζονται σε αυτές. Να αναφέρουμε πως εκείνη τη μέρα, ο πρωτοπρεσβύτερος Πάτερ Ανδρέας Τουλούμης, μνημόνευσε Ιερείς που ήταν παλαιότερα στην Εκκλησία μας (Πάτερ Λεόντιο Κυριάκου, Πάτερ Δοριμέδων Δρουσιώτη, Πάτερ Στυλιανό Κωνσταντίνου, Πάτερ Γεώργιο Καρακάννα κ.α).



EE AUTOMOTIVE TECHNICIANS LTD

MANAGER:
ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

ΤΗΛ. 99 843096
ΕΛΛΑΔΟΣ 14
ΚΑΤΩ ΔΕΥΤΕΡΑ
2450, ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ
eleftheriou.l@yahoo.com

ΟΙ ΠΕΡΒΟΛΑΡΗΔΕΣ

- Φρουταρία
- Mini Market
- Κρεοπωλείο
- Delicatessen

Λεωφ. Δημοκρατίας 31
Μαλούντα, Λευκωσία 2612
Τηλ. 22 634410



SAFI EMPORIO LTD
Υλικά Οικοδομής, DIY

Βάψε ό,τι θες...
μόνο με **vitex**

ΑΝΔΡΕΑΣ ΦΟΙΝΙΡΗΣ
Γενικός Διευθυντής

Αρχ. Μακαρίου Γ' 42
2640 Ανάγια - Λευκωσία
Τηλ. 22621147 / 99693683
Φαξ: 22621622
E-mail: finiris.sotiris@cytanet.com.cy
Earth Place: 35,074247N 33,249014E

ΜΕΛΟΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ ΠΩΛΗΣΗΣ VITEX



Η Φυσικοθεραπεία: Κλειδί για την Αποκατάσταση και τη Βελτίωση της Υγείας μας

Η φυσικοθεραπεία είναι ένας κλάδος της υγειονομικής φροντίδας που επικεντρώνεται στην αποκατάσταση της κινητικότητας και της λειτουργικότητας του σώματος, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Μέσω εξειδικευμένων τεχνικών και θεραπειών, η φυσικοθεραπεία ανακουφίζει από τον πόνο, ενισχύει τη δύναμη και την ευκαμψία και προλαμβάνει τυχόν τραυματισμούς. Η φυσικοθεραπεία συνδυάζει μια σειρά από επιστημονικές γνώσεις και τεχνικές για τη θεραπεία διάφορων παθήσεων και προβλημάτων του μυοσκελετικού και του νευρικού συστήματος. Με τη χρήση της κίνησης, του μασάζ, της ηλεκτροθεραπείας και άλλων τεχνικών, ο φυσικοθεραπευτής βοηθάει τον ασθενή να ανακτήσει τη φυσιολογική του λειτουργία και να μειώσει τον πόνο.

Η φυσικοθεραπεία προσφέρει πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας:

Ανακούφιση από τον πόνο: Με την εφαρμογή ειδικών τεχνικών, μειώνεται ο πόνος και η φλεγμονή. **Βελτίωση της κινητικότητας:** Αποκαθιστά την κίνηση σε περιοχές του σώματος που είχαν περιορισμένη λειτουργικότητα.

Ενίσχυση των μυών και των αρθρώσεων: Βοηθά στη διατήρηση και αποκατάσταση της δύναμης. **Πρόληψη τραυματισμών:** Η σωστή καθοδήγηση και εκπαίδευση βοηθά στην αποφυγή τραυματισμών και καταπονήσεων.

Αποκατάσταση μετά από εγχειρήσεις ή ατυχήματα: Ταχύτερη και πιο αποτελεσματική αποκατάσταση του ασθενούς μετά από σοβαρούς τραυματισμούς ή χειρουργικές επεμβάσεις.

Συμπερασματικά είναι ένα απαραίτητο εργαλείο για τη βελτίωση της υγείας και την αποκατάσταση της κινητικότητας, προσφέροντας ανακούφιση από πόνους και προλαμβάνοντας νέες βλάβες. Είτε πρόκειται για αθλητικούς τραυματισμούς, χρόνιες παθήσεις ή αποκατάσταση μετά από χειρουργική επέμβαση, η φυσικοθεραπεία παίζει κρίσιμο ρόλο στη ζωή μας, βοηθώντας μας να παραμείνουμε δραστήριοι και υγιείς.



Από τη Φυσικοθεραπεύτρια

Αφροδίτη Σάββα

Μπορείτε να την βρείτε στο καινούργιο φυσιοθεραπευτήριο στην διεύθυνση Θεόδωρου Κολοκοτρώνη 1, 2630

Ψιμολόφου

τηλ: 94 308 772



Ανδρέας Παπανδρέου

Γρηγόρη Αυξεντίου 6,
Πάνω Δευτερά, Λευκωσία 2460

f Persona Barbershop

Τηλ. 22 623590

Email: bhcreation@hotmail.com

Persona
Hair Studio

Γρηγόρη Αυξεντίου 6,
Πάνω Δευτερά, Λευκωσία 2460

f Persona Hair Saloon

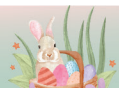
Τηλ. 22 515025

Καλό
Πάσχα

www.kkolias.com

Λεωφ. Μακαρίου III 185, Τηλ.: 22 381750, Λακατάμεια





Συνηθισμένες Παθήσεις Ποδιων

Μυρμηγκιές

Οι μυρμηγκιές στην περιοχή των ποδιών είναι δερματικά εξογκώματα, τα οποία στην αρχή εμφανίζονται ως μικρά μαύρα στίγματα κυρίως στο πέλμα του ποδιού, αν και μπορεί να εμφανιστούν και στην περιοχή των δακτύλων.

Οι μυρμηγκιές προκαλούνται από τον ιό HPV (ιός ανθρωπίνων θηλωμάτων). Ο ιός αυτός προκαλεί υπερκερατώσεις (θηλώματα) στο σώμα, όπως είναι οι μυρμηγκιές στα δάκτυλα. Επίσης ο ιός των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) μεταδίδεται μέσω της άμεσης επαφής των ατόμων.

Οι μυρμηγκιές μπορούν να μεταδοθούν από την χρήση κοινών ντους, την κοινή χρήση πετσέτας και το άγγιγμα υγρών επιφανειών, όπως δάπεδα σε πισίνες και αποδυτήρια που είναι ήδη μολυσμένα από άτομα που έχουν μυρμηγκιές. Ο ιός μεταδίδεται πιο εύκολα, αν στο πόδι υπάρχουν μικροκοψίματα ή μικροουλές.

Παρόλα αυτά, οι μυρμηγκιές, αν και είναι ενοχλητικές ή οδυνηρές, είναι αβλαβείς. Ο πόνος που υπάρχει παρουσιάζεται κατά τη διάρκεια που δέχεται βάρος το κονδύλωμα.

Η διαφορά ενός κάλου και μιας μυρμηγκιάς είναι η εξής: ο κάλος είναι στιβάδες από νεκρά κύτταρα, ενώ η μυρμηγκιά είναι αποτέλεσμα ιογενούς λοίμωξης.

Τρόπος αντιμετώπισης

Σε περίπτωση που οι μυρμηγκιές δεν αντιμετωπιστούν στο αρχικό στάδιο, τότε γίνονται επίμονες και επώδυνες (ειδικά σε περιπτώσεις που οι μυρμηγκιές παρουσιάζονται στο πέλμα).

Οι μυρμηγκιές μπορούν να καταστραφούν είτε με την χρήση σαλικυλικού οξέος, το οποίο ο ασθενής μπορεί να προμηθευτεί από τα φαρμακεία. Σε αυτή την περίπτωση γίνεται συνδυαστική θεραπεία με τη θεραπεία που παρέχεται από τον ποδίατρο ώστε μέσα σε μερικές βδομάδες να υπάρξει πλήρης θεραπεία.

Ένας δεύτερος τρόπος θεραπείας είναι η κρυοθεραπεία η οποία γίνεται έπειτα από συνεδριάσεις με τον ειδικό. Η κρυοθεραπεία είναι μία μέθοδος κατά την οποία ο ιός «ψύχεται» με υγρό άζωτο για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Οι συνεδρίες που απαιτούνται για την κρυοθεραπεία εξαρτώνται από το μέγεθος την μυρμηγκιάς.

Σημείωση: Σε περίπτωση όπου ο ασθενής έχει οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, η θεραπεία θα διαμορφωθεί ανάλογα.

Κάλοι

Καθώς περπατάμε ή στεκόμαστε, το βάρος του σώματός μας μεταφέρεται πρώτα στην φτέρνα του ποδιού και μετά στο μπροστινό του μέρος. Το φυσικό λίπος που υπάρχει εκεί με την πάροδο του χρόνου μειώνεται. Ο λόγος για τον οποίο υπάρχει αυτό το φυσικό λίπος κάτω από το πέλμα μας είναι για να απορροφά την πίεση και τους διάφορους κραδασμούς που δέχεται το πόδι μας καθημερινά. Με την πάροδο του χρόνου όμως, το φυσικό λίπος μειώνεται, αλλά οι διάφορες πιέσεις που ασκούνται στο πόδι ίσως και να αυξάνονται. Για αυτό τον λόγο έχουμε τη δημιουργία των κάλων ως προστατευτική αντίδραση του οργανισμού.

Οι κάλοι διακρίνονται στις πιο κάτω κατηγορίες:

Α) Σκληρός κάλος: οι κάλοι αυτοί διακρίνονται από τη δημιουργία του πυρήνα, ο οποίος είναι εξαιρετικά ενοχλητικός. Ο πυρήνας δημιουργείται εξαιτίας της επαναλαμβανόμενης πίεσης που ασκείται στο συγκεκριμένο σημείο για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Συνήθως εμφανίζεται στην ραχιαία επιφάνεια των δακτύλων, στην άκρη των δακτύλων και στην πελματιαία επιφάνεια του ποδιού.

β) Μαλακός κάλος: είναι η δημιουργία κάλου με πυρήνα ανάμεσα στα δάκτυλα ο οποίος περιβάλλεται από μαλακά κύτταρα. Οφείλεται στις τριβές που ασκούνται από τα δάκτυλα και είναι μαλακοί εξαιτίας της υγρασίας που υπάρχει στη συγκεκριμένη περιοχή.



TSIELEPAS
WATER PUMPS

We bring water to people!

☎ 99 43 34 72

✉ tsielepasc@gmail.com

📱 waterpumpsbytsielepas

Διατρήσεις

Εγκατάσταση και επιδιόρθωση

τουρμπίνων και πιεστικών συστημάτων



Hairdressing RIZ	Higher Diploma	Security Management	BA Diploma	Secretarial & Office Administration Studies	Diploma
Aesthetics	BA	Hospitality & Tourism Administration	BA*	Business Administration	Diploma*
GTC Professional Studies	ACCA	Automotive Technicians	Diploma	Business Management	BA*
Creative Arts & Animation	MA			MBA	MA*



* Προσφέρεται και εξ' αποστάσεως

Το **Global College** προσφέρει μαθήματα του ACCA (Association of Certified Accountants) όπως επίσης και **Αξιολογημένα-Πιστοποιημένα** Προγράμματα Σπουδών από τον Φορέα Διασφάλισης και Πιστοποίησης της Ποιότητας σε επίπεδο Μεταπτυχιακού, Πτυχίου, Ανώτερου Διπλώματος, Διπλώματος και τυγχάνουν **Κρατικής Χορηγίας**. Τα πτυχία του **Global College** έχουν εξασφαλίσει **Ισοτιμία Πανεπιστημιακού τίτλου** από το ΚΥΣΑΤΣ. Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός ότι περισσότερο από το **90% των αποφοίτων** μας εργοδοτούνται σε οργανισμούς του τομέα του ενδιαφέροντός τους. Το **Global College** διαθέτει σύγχρονα εργαστήρια Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, Αισθητικής, Κομμωτικής, Μηχανικής Οχημάτων καθώς και χώρους εκπαίδευσης στις Πολεμικές Τέχνες, στην Ασφάλεια και στην Εμφύχωση.

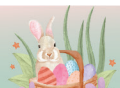
Το Global College προσφέρει **μονοετή μεταπτυχιακά** του University of Roehampton London. Οι φοιτητές λαμβάνουν την ίδια ακριβώς εκπαίδευση με αυτή που θα λάμβαναν εάν παρακολουθούσαν τα μαθήματα στο Ηνωμένο Βασίλειο, είναι εγγεγραμμένοι ως εσωτερικοί φοιτητές και μπορούν να παραλάβουν το πτυχίο τους στην τελετή αποφοίτησης του πανεπιστημίου στο **Ηνωμένο Βασίλειο**. Το Πανεπιστήμιο του **Roehampton** είναι υπεύθυνο για την παροχή του υλικού και για τον έλεγχο της ποιότητας διδασκαλίας. Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός ότι το University of Roehampton διαπρέπει διαχρονικά στον τομέα της έρευνας κι έχει αναγνωριστεί ως το πιο σύγχρονο Πανεπιστήμιο στον τομέα αυτό (Research Excellence Framework). Όλα τα προγράμματα λαμβάνουν **Κρατική Χορηγία**.

Σπούδασε το Μέλλον στο Μεγαλύτερο Κολέγιο της Κύπρου



Λεωφόρος Ελαιώνων 245, 2048 Στρόβολος, Ταχ. Θυρίδα 24621, 1301 ΛΕΥΚΩΣΙΑ
Τηλ: +357 22 814555, Φαξ: +357 22 814580
www.globalcollege.ac.cy info@globalcollege.com.cy





γ) αγγειακός και νευρογγειακός κάλος: παρουσιάζονται εξαιτίας της βλάβης των αγγείων ή των νευρών κάτω από την περιοχή που δημιουργούνται οι κάλοι, και ίσως να είναι και η πιο επώδυνη μορφή κάλων, αφού η συγκεκριμένη περιοχή είναι εξαιρετικά ευαίσθητη.

δ) σφαιρικές σκληρύνσεις με κεφαλή: Δημιουργούνται σε περιπτώσεις όπως το κότσι, δηλαδή όπου υπάρχει δυσμορφία οστού.

Θεραπεία:

Σε προχωρημένο στάδιο, η επίσκεψη στον ποδίατρο-ποδολόγο απαιτεί σχολαστικό καθαρισμό της περιοχής, έτσι ώστε ο ασθενής να έχει μία σωστή και αποτελεσματική θεραπεία. Μετά από την πρώτη επίσκεψη ο ασθενής συμβουλευτείται να:

α) φοράει άνετα και ορθοπεδικά παπούτσια ούτως ώστε να αποφορτίζεται η περιοχή του κάλου όσο γίνεται από την πίεση που δέχεται.

β) ενυδατώνει με κρέμα (φαρμακευτικής αγωγής) την περιοχή, αφού πρώτα καθαρίζει την τυχόν σκλήρυνση που μπορεί να υπάρξει στην περιοχή με μία ελαφρόπετρα.

Σημείωση: εάν το επιτρέπει η υγεία του ασθενούς, γίνεται και καυτηρίαση του κάλου.

*Σε περίπτωση διαβητικού ποδιού ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΣΙΡΩΤΤΩΝ ΓΙΑ ΚΑΛΛΟΥΣ

Ονυχοκρύπτωση

Η ονυχοκρύπτωση είναι ένα από τα πιο οδυνηρά περιστατικά μιας και ο ασθενής έχει οξύ πόνο στην περιοχή όπου το νύχι είναι στο δέρμα. Η μη έγκαιρη και σωστή θεραπεία μπορεί να προκαλέσει μόλυνση. Είναι μία πάθηση που μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε φύλο και ηλικία και οφείλεται στο λανθασμένο τρόπο περιποίησης των νυχιών, για παράδειγμα βαθύς καθαρισμός, ή στα στενά υποδήματα. Περισσότερη ευαισθησία έχουν οι αθλητές αφού, εξαιτίας του ιδρώτα που δημιουργείται στα παπούτσια τους και της πίεσης που δέχονται καθημερινά, είναι πιο εύκολο να εισχωρήσει το νύχι μέσα στο δέρμα.

Πώς δημιουργείται η ονυχοκρύπτωση

Η ονυχοκρύπτωση μπορεί να οφείλεται στο λανθασμένο τρόπο κοψίματος των νυχιών, όπως είναι ο βαθύς καθαρισμός, μύτες στις άκριες των νυχιών, στενά υποδήματα, τυχόν δυσμορφίες των νυχιών, ακόμη και ο μη σωστός τρόπος βαδίσματος. Επίσης, στα άτομα που τα πόδια τους ιδρώνουν, το δέρμα τους μαλακώνει και γίνεται σαν σφουγγάρι, με αποτέλεσμα το νύχι να εισχωρεί σε αυτό. Μία επιπλέον αιτία της ονυχοκρύπτωσης είναι οι ορμονικές διαταραχές που μπορεί να προκαλέσουν διάφορες παραμορφώσεις στα δάκτυλα.

Πώς να το αποφύγετε

Κόβετε τα νύχια σας με τον ορθό τρόπο. Να τα κόβετε ευθεία και όχι πολύ βαθιά.

Φοράτε άνετα υποδήματα. Τα υποδήματά σας να είναι αρκετά πλατιά ούτως ώστε να μην πιέζονται τα δάκτυλα.

Προσέξτε την υγιεινή των ποδιών. Αποφύγετε την υπερ-ενδάτωση, αφού το πολύ μαλακό δέρμα είναι και πιο ευαίσθητο.

Θεραπεία

Σε περίπτωση που είστε διαβητικός ή ακολουθείτε φαρμακευτική αγωγή με στεροειδή ή έχετε οποιοδήποτε κυκλοφοριακό πρόβλημα, απευθυνθείτε σε ειδικό.

Αν όχι τότε:

Να κάνετε ποδόλουτρο για περίπου 10 λεπτά και ακολούθως, αφού στεγνώσετε καλά τα πόδια σας, εφαρμόστε αντιβιοτική κρέμα και καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα. Έτσι, το πόδι προστατεύεται από μόλυνση και μειώνεται η φλεγμονή. Φορέστε άνετα παπούτσια και ξεκουράστε το πόδι σας. Εάν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν επικοινωνήστε με τον ποδολόγο (ποδίατρο) σας.

Ο ποδολόγος- ποδίατρος:

Ο ποδολόγος (ποδίατρος) θα καθαρίσει την περιοχή έτσι ώστε να ανακουφιστεί ο ασθενής από τον πόνο. Παρόλα αυτά, αν ο πόνος επανέρχεται ή αν καταστεί αναγκαίο, ο ποδολόγος ή κάποιος ειδικός ιατρός συζητά με τον ασθενή την επιλογή της μικροεπέμβασης.

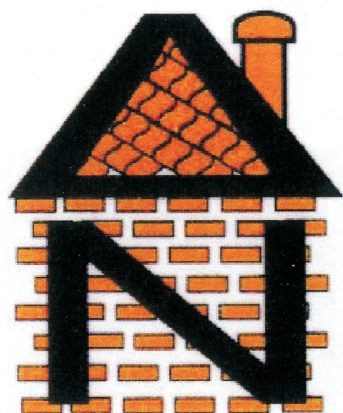


NEPO PERIC
Η ΑΠΟΛΥΤΗ
ΦΥΣΙΚΗ
ΕΝΙΣΧΥΣΗ





Μπαούλο Αναμνήσεων



DEMETRIOU & NICOLAOU
Constructions & Developments Ltd

Γεώργιου Αναγνωστοπούλου 12Δ
2045 Στρόβολος, Λευκωσία
Τηλ.: 22320483, 99663575, 99663576, Fax: 22322038
Email: demetriouandnikolaou@cytanet.com.cy
Website: www.demetriouandnicolaou.com



Συνέντευξη με τη διαιτητή κ. Ντόρις Μυριανθέα

Στο πλαίσιο της ενότητας που αφορούσε τα στερεότυπα και τη συμπερίληψη διαβάσαμε το λογοτεχνικό βιβλίο: «Στα παπούτσια της δασκάλας», της Δέσποινας Ηρακλέους. Η αφήγηση αφορούσε σε μια δασκάλα/ διαιτητή, η οποία μέσα από αρκετές δυσκολίες κατάφερε να πραγματοποιήσει αυτό που αγάπησε: Να γίνει διαιτητής ποδοσφαίρου. Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ανακαλύψαμε ότι πρόκειται για υπαρκτό πρόσωπο και όχι φανταστική ηρωίδα. Αμέσως ψάξαμε για να τη βρούμε. Μας γεννήθηκαν πολλές απορίες που έπρεπε οπωσδήποτε να λύσουμε. Και έφτασε η μέρα που την είχαμε σάρκα και οστά στο σχολείο μας! Αδύνατη, ψηλή, με φωτεινό πρόσωπο και μοντέρνο ντύσιμο. Μια πληθωρική παρουσία που γέμιζε με θετική διάθεση την αίθουσα! Και εννοείται πως οι ερωτήσεις έπεσαν βροχή!

-Καταρχάς, θα θέλαμε να σας καλωσορίσουμε στο σχολείο μας και να σας πούμε ότι η παρουσία σας μας δίνει μεγάλη χαρά. Πώς πήρατε την απόφαση να γίνετε διαιτητής;

Όλα προέκυψαν τυχαία, καθώς ένας πολύ καλός μου φίλος ήταν προπονητής διαιτητών, και μου πρότεινε να κάνω τρέξιμο για τη δική μου σωματική και πνευματική ευεξία μαζί με μια ομάδα διαιτητών. Εδώ να αναφέρω ότι όταν ήμουν πολύ μικρή είχα σοβαρό πρόβλημα καρδιάς και έπρεπε να χειρουργηθώ. Από τότε οι γονείς μου ήταν πολύ προστατευτικοί μαζί μου. Δεν μπορούσα να αθλούμαι. Να φανταστείτε ότι ούτε γυμναστική στο σχολείο μπορούσα να κάνω. Μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν γνώριζα τίποτα που να αφορούσε το ποδόσφαιρο. Από εκεί και έπειτα τα πράγματα πήραν σιγά σιγά τον δρόμο τους.

- Πόσα χρόνια ασχολείσαι με τη διαιτησία;

Περίπου δεκατρία χρόνια.

- Αισθάνθηκες ποτέ σου ρατσισμό;

Πολλές φορές. Και από άντρες, αλλά και από γυναίκες. Δεν είναι λίγες οι φορές που ακούω φράσεις όπως: «Πήγαινε να πλύνεις τα πιάτα», «Πήγαινε σπíti σου να μαγειρέψεις», φράσεις που εν έτη 2024 δεν τιμούν κανέναν. Μάλλον προσβάλλουν αυτούς που τις χρησιμοποιούν.

- Έχετε κάνει διαιτησία στο εξωτερικό;

Έχω υπάρξει από το 2015 μέχρι το 2022 διεθνής βοηθός διαιτητή. Έχω διαιτητεύσει στα βοηθητικά γήπεδα του Camp Nou, στο στάδιο Αρτέμιο Φρανκνι της Φλορεντίας, σε διοργανώσεις του Champions League, τελικά τουρνουά και διοργανώσεις Europa League και έχω πάει στο τελικό τουρνουά UEFA στο U19.

- Είναι δύσκολη η ενασχόλησή σας με τη διαιτησία;

Όπως όλες οι δουλειές έχει τη δική της δυσκολία. Καταρχάς, χρειάζεται συνεχόμενες και εντατικές προπονήσεις και προετοιμασία. Επίσης, δύο με τρεις φορές τον χρόνο δίνουμε γραπτές εξετάσεις και εξετάσεις φυσικής κατάστασης. Σε περίπτωση που αποτύχουμε δεν μπορούμε να διαιτητεύουμε. Επιπρόσθετα, τα Σαββατοκυριάκά μας είναι αφιερωμένα στις διαιτησίες καθώς ξοδεύουμε πολύ μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου μας σε αυτές. Εννοείται ότι στερούμαστε πολλά πράγματα από την προσωπική μας ζωή.

- Είναι πιο δύσκολο να είσαι γυναίκα και να ασχολείσαι με τη διαιτησία;

Λέω ότι ήταν και είναι πολύ δύσκολο, καθώς στις κερκίδες γίνεται πολύ μπουλιγκ και είναι δυσκολότερο λόγω στερεοτύπων να πείσεις ότι διαθέτεις και τις ικανότητες και τα προσόντα. Είναι σαφώς πιο δύσκολο γιατί η προσπάθεια που καταβάλλεις τόσο σωματικά όσο και σε επίπεδο αποδοχής είναι πολύ μεγαλύτερη από ότι στους άντρες διαιτητές.

- Νιώσατε ποτέ να κινδυνεύει η σωματική σας ακεραιότητα;

Κάποια στιγμή που η κατάσταση είχε ξεφύγει και οι οπαδοί αγρίεψαν χρειάστηκε να μετακινηθώ στη μέση του γηπέδου για να προστατευτώ. Μου έριξαν κροτίδα που πέρασε πολύ κοντά στο κεφάλι μου... Πολλές φορές τόσο οπαδοί όσο και ποδοσφαιριστές χρησιμοποιούσαν απειλές για να με εκφοβίσουν.

- Σφουρίξατε κάποια παράβαση που να άλλαξε το τελικό αποτέλεσμα;

Ναι πολλές φορές. Είτε ακύρωσα γκολ για off site, είτε επικύρωσα οριακό τέρμα. Και πέναλτι έδωσα και κόκκινη κάρτα έδωσα τόσο σε ποδοσφαιριστή όσο και σε προπονητή. Όμως ήμουν σωστή.

- Τι θα συμβουλευάτε όλους εμάς;

Θα συμβούλευα να γίνουμε φίλαθλοι και όχι οπαδοί. Να αγαπάμε το άθλημα χωρίς φανατισμό και να μηδενίσουμε τα στερεότυπα. Να συμπεριφερόμαστε πολιτισμένα με αθλητοπρέπεια.

Σας ευχαριστούμε πολύ που μας κάνατε την τιμή να έρθετε κοντά μας.

Δ' τάξη (ομαδικό)



S.A. At Home Support & Care Services

Φροντίδα και Νοσηλεία σε άτομα που το χρειάζονται

- Φροντίδα/νοσηλεία στο χώρο σας
- Ημερήσια φιλοξενία και φροντίδα στη στέγη μας
- Διαμονή στη στέγη μας

Μερικές από τις Υπηρεσίες μας

- Νοσηλευτική Στήριξη • Καθαριότητα και Υγιεινή
- Κίνηση και Γυμναστική • Μεταφορά και Συνοδεία



✉ info@frontizw.com

☎ 700 88 400, 96 758 599
22 255 670

Βοσπόρου 10, Λακατάμια 2325, Λευκωσία

www.frontizw.com



Φαρμακείο
Ψιμολόφου



**"Η Υγεία ξεκινάει εδώ -
Δείτε την Νέα μας Άφιξη!"**

Ωράριο Φαρμακείου:
Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή
8:30-13:30 / 15:00-18:30
Τετάρτη, Σάββατο
8:30-15:00



22 25 25 46



22 25 25 88



medicalmarmacy@gmail.com



Γεροβουνού 1, 2630 Ψιμολόφου, Λευκωσία



Adamos

M A R B L E &



Βιομηχανική περιοχή Εργατών



Τηλέφωνο: 99629923, 70009923



Fax: 22

Omirou

G R A N I T E





Συνέντευξη από τον επιστήμονα δρ. Αντρέα Σεντονάρη, Ελληνοκύπριο κάτοικο Αμερικής

Ο δρ. Αντρέας Σεντονάρης διαμένει μόνιμα στην Καλιφόρνια των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Ασχολήθηκε με τη δημιουργία τεχνητών προσθετικών μελών με τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης, ενώ τώρα ασχολείται με τη δημιουργία αυτοοδηγούμενων οχημάτων. Η Δ' τάξη του Δημοτικού Σχολείου Ψημολόφου στο πλαίσιο της ενότητας: «Άνθρωποι που με το παράδειγμά τους άλλαξαν τον κόσμο», είχαμε την τιμή και τη χαρά να συνδεθούμε μαζί του διαδικτυακά και να έχουμε μια μοναδική συνομιλία. Τον υπερευχαριστούμε!!!

-Πείτε μας λίγα λόγια σχετικά με την ενασχόλησή σας με τη δημιουργία τεχνητών μελών.

Πριν αρκετά χρόνια ασχολήθηκα με την κατασκευή τεχνητών μελών. Η κίνηση του σώματος παράγει ηλεκτρισμό. Ένα αυτοκόλλητο που τοποθετείται στο χέρι και λειτουργεί σαν αισθητήρας που καταγράφει την ηλεκτρική δραστηριότητα και τη μηχανική κίνηση του μέλους ενισχύει τη δημιουργία προσθετικών μελών.

-Γιατί ασχοληθήκατε αρχικά με την κατασκευή τεχνητών μελών;

Διότι ο βαθμός δυσκολίας ήταν αρκετά μεγάλος και μου αρέσουν τα δύσκολα. Επιπρόσθετα, θα βοηθούσα πολλά άτομα και μου αρέσει πολύ να βοηθώ τους ανθρώπους.

-Ήταν δύσκολη η δημιουργία τεχνητών μελών;

Ναι. Ήταν αρκετά δύσκολη διαδικασία, καθώς τα τεχνητά προσθετικά μέλη πρέπει να είναι ευέλικτα και ελαφριά.

-Από ποια υλικά κατασκευάζονται τα τεχνητά μέλη;

Από ειδικά πλαστικά και μέταλλα.

-Ήσασταν παρόν όταν άτομα με κινητικά προβλήματα εφάρμοζαν για πρώτη φορά τα προσθετικά μέλη;

Δεν ήμουν μπροστά κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, καθώς διαφορετικό τμήμα από αυτό που εργάζομαι εγώ ασχολείται με την εφαρμογή. Είδα από την τηλεόραση την χαρά και την ικανοποίηση των ατόμων που τα χρησιμοποιούσαν για πρώτη φορά. Παρόλα αυτά στα εργαστήρια που δουλεύαμε τα εφαρμόζαμε πρώτα πάνω μας για να μελετήσουμε τη λειτουργία τους.

-Ποιες γνώσεις χρειάζονται για τη δημιουργία προσθετικών μελών;

Χρειάζονται γνώσεις φυσικής, μαθηματικών, μηχανολογίας, ηλεκτρονικών και υπολογιστών.

-Γνωρίζουμε ότι εργάζεστε στη δημιουργία αυτοοδηγούμενων οχημάτων. Πώς προέκυψε η ενασχόλησή σας με αυτό τον τομέα;

Ήθελα πολύ να ασχοληθώ γιατί υπήρχε μια πρόκληση και μια μεγάλη δυσκολία. Αυτή η τεχνολογική εξέλιξη μπορεί να κάνει τον κόσμο μας καλύτερο και να βοηθήσει άτομα με κινητικά προβλήματα, αναπηρίες κτλ

-Πόσα χρόνια εργάζεστε σε αυτό τον τομέα;

Εργάζομαι τέσσερα χρόνια και τα αυτοκίνητα αυτά έχουν διανύσει πενήντα εκατομμύρια μίλια.

-Ποια τεχνολογία εφαρμόζετε στα αυτοοδηγούμενα οχήματα;

Αυτά τα οχήματα διαθέτουν τεχνητή νοημοσύνη, είναι εφοδιασμένα με δυο μεγάλους υπολογιστές, κάμερες, ραντάρ. Βάζεις το σήμα στους υπολογιστές και του λες τι πρέπει να κάνει.

-Υπάρχει περίπτωση να «κολλήσουν» και να γίνει ατύχημα;

Δεν είχαμε κάποια σημαντικά ατυχήματα. Τις περισσότερες φορές μας κτυπούν άλλα αυτοκίνητα. Σε πενήντα εκατομμύρια μίλια αναφέρθηκαν μηδαμινά ατυχήματα. Επιπλέον, οι ασφαλιστικές εταιρείες χρεώνουν λιγότερα χρήματα στα ασφαλιστρα καθώς είναι περισσότερες οι πιθανότητες οι άνθρωποι να δημιουργήσουν ατυχήματα, παρά το αυτοοδηγούμενο όχημα.

-Ποιες είναι οι δυνατότητές τους;

Προς το παρόν αυτοοδηγούμενα οχήματα υπάρχουν στο Φίνιξ, στο Σαν Φρανσίσκο και στο Λος Άντζελες. Υπολογίζουμε ότι σε πέντε με έξι χρόνια θα χαρτογραφηθούν όλες οι υπόλοιπες περιοχές και θα κυκλοφορούν σε ολόκληρη την Αμερική και σε περίπου οχτώ χρόνια θα φτάσουν και στην κεντρική Ευρώπη. Στο προσεχές μέλλον θα πηγαίνουν σε όποια πόλη θέλουμε. Θα γίνουν ακόμα πιο ασφαλή και ευέλικτα. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι τα αυτοοδηγούμενα οχήματα θα χρησιμοποιούνται αρχικά ως ταξί, καθώς προς το παρόν η τιμή τους ανέρχεται περίπου στα 50000 δολάρια. Οι εταιρίες όμως προσπαθούν να ρίξουν το κόστος στα 10000 δολάρια.

-Ποιοι νομίζετε ότι θα επωφελούνται αρχικά;

Θα επωφελούνται σίγουρα γιαγιάδες και παππούδες που δεν μπορούν να οδηγήσουν, άτομα με αναπηρίες, παιδιά που οι γονείς δυσκολεύονται να τα παίρνουν σε απογευματινές δραστηριότητες. Γενικά θα επωφελούνται όλοι οι άνθρωποι.

-Τι θα συμβεί σε περίπτωση που το όχημα κάνει κάποια παρανομία; Ποιος θα παίρνει το πρόστιμο;

Έχουμε σχέσεις με την τοπική αστυνομία και οι αστυνομικοί γνωρίζουν ότι σε τέτοια περίπτωση πρέπει να επικοινωνήσουν με την εταιρία κατασκευής.

-Πως αναγνωρίζει τις αλλαγές στο οδικό δίκτυο;

Το σύστημα κάνει συνεχώς «update» το λογισμικό. Δεν εξαρτάται όμως μόνο από τους χάρτες αλλά και από τις κάμερες το ραντάρ και το λογισμικό.

-Τι είναι η τεχνητή νοημοσύνη; (Artificial intelligence AI)

Το AI είναι ένα πρόγραμμα στον υπολογιστή που μαθαίνει τα πάντα μόνο του. Δεν του λες τι πρέπει να κάνει. Χρησιμοποιά τα δεδομένα

που του έχεις δείξει. Για παράδειγμα λες στον ηλεκτρονικό υπολογιστή να αναγνωρίσει μια γάτα και ένα σκύλο. Θα μπορέσει εύκολα να τα αναγνωρίσει αφού προηγουμένως έχει δει χιλιάδες τέτοια ζώα. Χρειάζεται μαθηματικά και στατιστική. Με πολύ απλά λόγια αυτό είναι το AI.

-Αντιληφθήκατε νωρίς τις δυνατότητες του AI;

Πριν από περίπου δέκα χρόνια κατάλαβα ότι αυτό θα ήταν το μέλλον. Έλυνε σε ελάχιστο χρόνο προβλήματα που δεν λύνονταν προηγουμένως. Για παράδειγμα οι φαρμακοβιομηχανίες προσπαθούσαν εδώ και δεκαετίες να λύσουν σοβαρά προβλήματα τα οποία σχετίζονται με τις δραστηριότητές τους. Αυτά παρέμεναν άλυτα μέχρι που το AI τα έλυσε σε λίγους μήνες. Βοηθά βέβαια και σε άλλους τομείς.

-Ποια είναι τα μειονεκτήματά του;

Αν του δώσεις κάτι σπάνιο που δεν έχει ξαναδεί δεν θα ξέρει τι να κάνει. Μπορεί όμως να λύσει δύσκολα προβλήματα.

-Τι να περιμένουμε για το μέλλον;

Βασικά ζούμε τώρα το μέλλον (γέλια). Το AI με ειδικά γυαλιά θα μπορεί να κάνει τους τυφλούς να δουν και επίσης τους κωφούς να ακούσουν. Μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση δύσκολων ασθενειών στα εργαστήρια και στους προγραμματιστές.

-Θα χάσουν οι άνθρωποι τις δουλειές τους;

Είναι δύσκολη ερώτηση. Είναι όπως τους ταξιδιωτικούς πράκτορες όταν άλλαξε η διαδικασία αγοράς εισιτηρίων. Η κοινωνία θα αλλάξει, κάποιες δουλειές θα χαθούν και θα βρεθούν κάποιες άλλες.

-Ποια η γνώμη σας για την τεχνητή νοημοσύνη στα σχολεία;

Υπάρχουν εταιρίες που ετοιμάζουν προγράμματα που βοηθούν τα παιδιά στις εργασίες τους. Τα κατευθύνουν σύμφωνα με τις δυνατότητες και παρέχουν εξατομικευμένα προγράμματα για να τα βοηθήσουν.

Σας υπερευχαριστούμε. Θα σας καληνυχτίσουμε. Εμείς εδώ βρισκόμαστε στο σχολείο και είναι νωρίς το πρωί, αλλά εσείς εκεί ετοιμάζεστε για ύπνο.

L.L. SPORTS CARS
LOUNIMAR LTD



Louis Loizou
General Manager

Τηλ. 22371167, 99652289

Φαξ: 22371726

Αρχ. Μακαρίου Γ' 327

2313 Λακατάμεια

E-mail: llsportcar@hotmail.com



Μαζί απ' την αρχή...

ΟΛΥΜΠΙΟΝ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΟΛΥΜΠΙΟΝ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

Κλείστε την επίσκεψή σας σήμερα!
www.olympion.ac.cy



 a proud member of
globeducate

Ένα σύγχρονο σχολείο για ένα δυναμικό αύριο!



ΕΙΡΗΝΗ

Μαθητές της Στ' τάξης έγραψαν τις δικές τους σκέψεις για την «Ειρήνη», βασισμένοι στο ποίημα «Ειρήνη» του Γιάννη Ρίτσου.

Ειρήνη είναι το κελάηδημα των πουλιών,
το δροσερό αεράκι,
το κελάρυσμα του ποταμού,
το άρωμα της θάλασσας.

Ειρήνη είναι το κτύπημα του κουδουνιού για να
αρχίσει το σχολείο, ειρήνη είναι η ιστορία της γιαγιάς,
το κτύπημα της καμπάνας στην εκκλησία,
τα γέλια των παιδιών,
η ανατολή του ήλιου.
Αγαθοκλής Κατσούρης

Ειρήνη είναι το γέλιο των παιδιών το πρωί,
το ποτάμι που κυλάει,
τα λιβάδια γεμάτα λουλούδια την άνοιξη,
ο ήλιος που φωτίζει.

Το να ζούμε χωρίς φόβο,
το τραγούδι και ο χορός,
το κελάηδημα των σπουργιτιών το πρωί,
το χτύπημα της καμπάνας,
όλα είναι ειρήνη.
Αύρα Μαρία Ταλιώτη

Ειρήνη είναι ευλογία,
αγάπη και υγεία,
στον κόσμο να τη ζούμε
ποτέ να μην πονούμε.

Ειρήνη είναι ευτυχία,
στην ψυχή ηρεμία,
ζωή σαν μελωδία,
ειρήνη είναι μαγεία.

Έλενα Δημητρίου

Ειρήνη είναι η ζωή χωρίς πόλεμο,
χωρίς δάκρυ και πόνο,
παιδιά που χαμογελούν,
χωρίς κλάμα και φόβο.

Ειρήνη είναι ζωή ελεύθερη,
ζωή που επιλέγω ό,τι θέλω,
χωρίς σύνορα και όρους,
μόνο αγάπη και χαρά.
Τζέμης Χρυσάνθου

Ειρήνη είναι το παιχνίδι με τους φίλους,
είναι τα δικαιώματα,
το φαγητό με τους γονείς,
αυτό είναι ειρήνη.

Ειρήνη είναι η δροσιά της θάλασσας,
είναι η φύση και το θρόισμα των φύλλων,
ειρήνη είναι ευλογία, αγάπη και ησυχία,
αυτά όλα είναι ειρήνη.
Λάζαρος Χριστοφή

Ειρήνη είναι όταν ανθίζει η φύση,
όταν παίζεις παιχνίδια με τους φίλους σου,
ειρήνη είναι όταν κάνεις αυτό που σου αρέσει,
ειρήνη είναι το να είσαι ελεύθερος.

Ειρήνη είναι να είσαι στην παραλία,
να είσαι στην αυλή σου,
να έχεις φαγητό στο τραπέζι σου,
αυτά όλα είναι ειρήνη.
Νεόφυτος Νεοφύτου

Ειρήνη είναι να παίζεις με τους φίλους σου,
να πηγαίνεις σχολείο,
να είσαι ελεύθερος,
να γελάς.

Ο κόσμος να είναι χαρούμενος,
να διαβάζεις ένα βιβλίο,
να έχεις δικαιώματα,
όλα αυτά είναι ειρήνη.
Αντρέας Μενοίκου

Ειρήνη είναι το γέλιο των παιδιών το πρωί,
Ειρήνη είναι η πρασινάδα του δάσους,
ειρήνη είναι η αγάπη,
ειρήνη είναι όταν είσαι με την οικογένειά σου,
ειρήνη είναι όταν έχεις ένα καλό αγαπητό σκύλο δίπλα σου.

Ειρήνη είναι όταν είσαι με τους φίλους σου,
όταν έχεις σχολείο για να πας και να διαβάσεις,
όταν έχεις σπίτι να σε προστατεύει από τη βροχή και τους κινδύνους.
Ειρήνη είναι τα Χριστούγεννα,
η καμπάνα της εκκλησίας,
η ιστορία της γιαγιάς,
το άρωμα της θάλασσας,
ειρήνη είναι μαγεία.
Όλα αυτά είναι ειρήνη.
Ελένη Αποστόλου

Ειρήνη είναι η ελευθερία όλων των ανθρώπων,
ειρήνη θέλουμε και όχι πόλεμο,
χαρά να υπάρχει στις καρδιές μας,
ειρήνη είναι αγάπη και ελπίδα.

Ειρήνη είναι η αγάπη της μαμάς,
είναι μια σφιχτή της αγκαλιά,
ένα φιλί και ένα χάδι,
μια αξέχαστη στιγμή.

Ειρήνη είναι να πηγαίνουμε σχολείο,
ειρήνη είναι να υπάρχει αγάπη,
ειρήνη είναι όταν είσαι με την οικογένειά σου,
ειρήνη είναι να έχεις φίλους.
Φάνη Πλατή

Ειρήνη είναι το παιχνίδι με τους φίλους,
ειρήνη είναι η δροσιά της θάλασσας,
η χαρά της φύσης,
το θρόισμα των φύλλων.

Ειρήνη είναι η μυρωδιά του φαγητού το βράδυ,
είναι να έχω σπίτι,
να έχω κρεβάτι να κοιμηθώ,
είναι το μελωδικό κελάηδημα των πουλιών.
Νικόλας Κωνσταντίνου

Ειρήνη είναι όταν μπαίνεις στη θάλασσα και δροσίζεσαι,
ειρήνη είναι το παιχνίδι.
Όταν ένα άσπρο περιστέρι ανοίγει τα φτερά του,
είναι ειρήνη.

Ειρήνη είναι όταν μπορείς να πηγαίνεις στο σχολείο να μαθαίνεις,
να βγαίνεις με το ποδήλατό σου να παίζεις με τους φίλους σου,
όλα αυτά είναι ειρήνη.

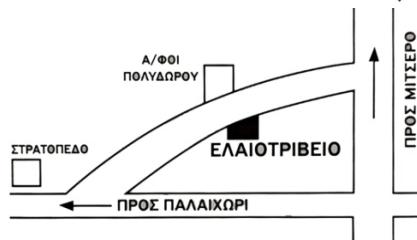
Γιώργος Λαδάς

Υπερσύγχρονο Ελαιοτριβείο Κλήρου

(Δρόμος Παλαιχωρίου)

Λάμπρος Ανδρέου
(Παππούτσας)

Τηλ.: 99426680 - 99478679



THAR Services Ltd

P.O.Box 14177, 2154 Aglantzia - Cyprus
Fax: 22 333620, Tel. 22 334472
Email: thar@spidernet.com.cy

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑ

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
Κινητό Τηλ.: 99 678402

ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ:

- ΗΛΕΚΤΡΟΤΟΥΡΠΙΝΕΣ - ΜΟΤΟΡΑΚΙΑ
- ΠΙΕΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
- ΗΛΕΚΤΡΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ
- ΣΑΚΚΟΡΑΠΤΙΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ
- ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΡΔΕΥΣΕΩΣ

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ & ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΝ
ΛΕΩΦ. ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ 17 - ΑΓΛΑΝΤΖΙΑ
ΤΗΛ. 22 334472



Γ.Α. εργαλειοεπισκευαστική
ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ

ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ - ΠΩΛΗΣΕΙΣ

- Ηλεκτρικών εργαλείων
- Κομπρεσέρων • Χορτοκοπτικών
- Δεντροκοπτικών • Ψεκαστήρων
- Γεννητριών
- Καρπωτικών αέρων
- Vibrators
- Καρπωτικές πιστόλες γκαζιού - καψουλίων
- Χειροκίνητα τρακτέρ
- Κόβονται καδένες δεντροκοπτικών

ΠΑΝΤΕΛΗ ΚΑΤΕΛΑΡΗ 3Α
2323 ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑ, ΛΕΥΚΩΣΙΑ
ΤΗΛ.: 22 253225, 99 671569
ΦΑΞ: 22 253225
E-mail: giorgiosa32@gmail.com



Ειρήνη»

Ειρήνη είναι να έχουμε οικογένεια που μας αγαπά.

Ειρήνη είναι καθόμαστε γύρω από το τζάκι και να παίζουμε επιτραπέζια παιχνίδια.

Ειρήνη είναι να μαγειρεύουμε με τους γονείς και τα αδέρφια μας.

Ειρήνη είναι να αφιερώνουμε χρόνο ο ένας στον άλλο.

Ειρήνη είναι να πηγαίνουμε εκδρομές τα Σαββατοκύριακα.

Το παιχνίδι στο πάρκο το απόγευμα με τους φίλους μας είναι ειρήνη.

Όταν κάνουμε ευχάριστες συζητήσεις με τους φίλους μας είναι ειρήνη.

Τότε που παίζουμε διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι ειρήνη.

Το πάρτι γενεθλίων του φίλου μου είναι ειρήνη.

Η αλληλοβοήθεια μεταξύ των φίλων είναι ειρήνη.

Ειρήνη είναι να παρακολουθείς ένα ενδιαφέρον και ήρεμο μάθημα.

Ειρήνη είναι να έχεις καλά αποτελέσματα στα μαθήματά σου.

Ειρήνη είναι τα ενθαρρυντικά λόγια της δασκάλας.

Ειρήνη είναι να παίζουμε γερμανικό στο διάλειμμα.

Ειρήνη είναι να τρώμε το σάντουιτς μας και να κουβεντιάζουμε.

Το παιχνίδι με το σκυλάκι μου είναι ειρήνη.

Η εξάσκηση στον αυλό μου είναι ειρήνη.

Ειρήνη είναι να ζωγραφίζω στην Τέχνη.

Μια βόλτα στην παραλία είναι ειρήνη.

Να τρώω παγωτό με την αγαπημένη μου γεύση είναι ειρήνη.

Να παίζω ποδόσφαιρο στο σχολείο είναι ειρήνη.

Να σκοράρω γκολς είναι ειρήνη.

Τότε που παρακολουθώ την ομάδα μου να νικά και πανηγυρίζω είναι ειρήνη.

Να παίζω στο futsal ποδόσφαιρο, είναι ειρήνη.

Να παρακολουθώ από την τηλεόραση με τον πατέρα μου έναν ποδοσφαιρικό

Ειρήνη είναι να παίζουμε στα χιόνια τον χειμώνα.

Ειρήνη είναι να κολυμπάμε στη θάλασσα το καλοκαίρι.

Ειρήνη είναι να μοσχοβολούν τα λουλούδια που ανθίζουν την άνοιξη.

Ειρήνη είναι να φύλλα των δέντρων να έχουν διάφορα χρώματα το φθινόπωρο.

Ειρήνη είναι να ζούμε μια όμορφη ζωή γεμάτη χαρά όλο τον χρόνο.

Ειρήνη είναι ένα χωράφι με πολύχρωμα αγριολούλουδα και πεταλούδες

Το στόλισμα του χριστουγεννιάτικου δέντρου με την οικογένειά μου είναι ειρήνη.

Το άνοιγμα των δώρων του Αη – Βασίλη είναι ειρήνη.

Τότε που η οικογένεια κάθε γύρω από το γιορτινό τραπέζι και διασκεδάει τρώγοντας είναι ειρήνη.

Τα παραδοσιακά παιχνίδια της Τσικνοπέμπτης είναι ειρήνη.

Το βάψιμο και το τσουγγρισμα των κόκκινων αυγών το Πάσχα είναι ειρήνη.

Αδέρφια μου,

μες στην ειρήνη διάπλατα ανασαίνει

όλος ο κόσμος με όλα τα όνειρά του.

Δώστε τα χέρια, αδέρφια μου,

αυτό 'ναι η ειρήνη.

“Ένα Όνειρο Μια Ευχή”

Ο Παγκύπριος Σύνδεσμος “Ένα Όνειρο Μια Ευχή” διοργάνωσε και φέτος την 25η Διαδρομή Αγάπης. Στόχος της πορείας των μοτοσυκλετιστών όπως πάντα είναι η ευαισθητοποίηση του κόσμου γύρω από τον παιδικό καρκίνο και η οικονομική ενίσχυση του φιλανθρωπικού έργου του Παγκύπριου Συνδέσμου “Ένα Όνειρο Μια Ευχή”. Η πορεία αυτή καλύπτει σχολεία, Κοινότητες και Δήμους. Στις 12 Μαρτίου οι μοτοσυκλετιστές κατέφθασαν και στη δική μας Κοινότητα και το Δημοτικό σχολείο, καθώς και το Δημόσιο και Κοινοτικό Νηπιαγωγείο έδωσαν τη δική τους εισφορά!!!



Staroil γιατί

🔥 Προσφέρουμε **ζεστασιά** που συνδυάζει υψηλή απόδοση, καθαρότητα καυσίμων και εξοικονόμηση.

📍 Τα σύγχρονα πρόσθετα ευρωπαϊκών προδιαγραφών του πετρελαίου θέρμανσης της Staroil, σας **προσφέρουν καθαρή και οικονομική καύση που διαρκεί περισσότερο!**

📍 Προσφέρουμε **ΔΩΡΕΑΝ παράδοση** στο χώρο σας!

💡 Αγοράζοντας 200 λίτρα πετρελαίου θέρμανσης παίρνετε **δωρό έναν λαμπτήρα LED για οικονομικό φωτισμό!**

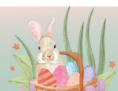
Staroil, γιατί η ποιότητα κάνει τη διαφορά στη θέρμανση σας!
Staroil, γιατί ζεσταίνουμε τις καρδιές σας!



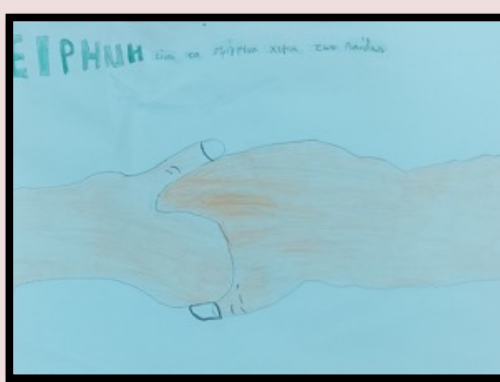
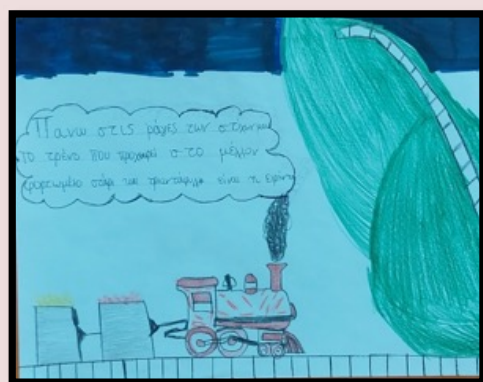
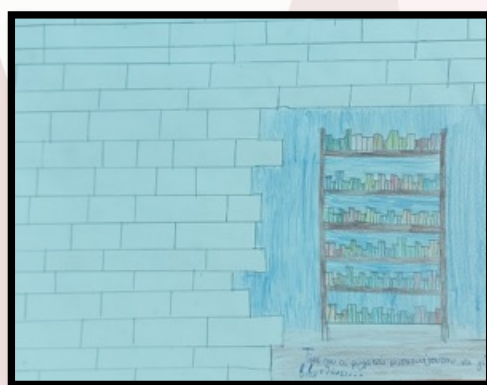
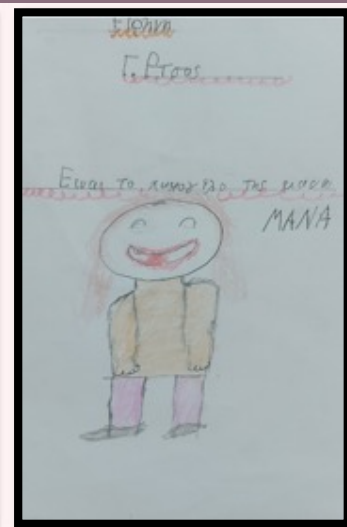
ΠΕΡΑ ΟΡΕΙΝΗΣ
Γρηγόρη Αυξεντίου 29 Τ.Κ 2650
+357 22621264

ΚΥΠΡΟΣ
+357 99613332

Δωρεάν Παράδοση
staroilcyprus.com

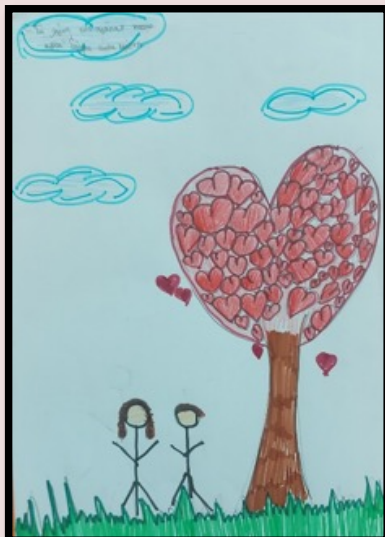


Οι μαθητές της Στ' τάξης επεξεργάζονται την ενότητα «ΕΙΡΗΝΗ» τόσο στο μάθημα των Ελληνικών όσο και διαθεματικά. Δύο από τις δημιουργικές δραστηριότητες που έκαναν είναι η εικονογράφηση του ποιήματος «Ειρήνη» του Γιάννη Ρίτσου και η συγγραφή παρόμοιου ποιήματος.



**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΑΓΓΑΡΙΔΗΣ**

Αρχ. Μακαρίου 4, Πάνω Δευτερά
Τ.Τ. 2460 Λευκωσία
Τηλ. 22 465400, Φαξ: 22 465401



Στα πλαίσια του μαθήματος της Τέχνης, οι μαθητές της Στ' τάξης φιλοτέχνησαν την παρακάτω δημιουργία με θέμα, και πάλι, την ειρήνη, η οποία θα παρουσιαστεί σε έκθεση με συμμετοχή και άλλων σχολείων.

Project: Υγιεινή Διατροφή

Τα παιδιά με τις δασκάλες του νηπιαγωγείου μας ασχολήθηκαν με το θέμα της υγιεινής διατροφής. Στόχοι του project ήταν:

Τα παιδιά να γνωρίσουν διάφορα είδη λαχανικών που καθημερινά βλέπουν στο σπίτι.

Να μάθουν από που αγοράζουμε τα λαχανικά και πως τα ζυγίζουν.

Να κατανοήσουν τη θρεπτική τους αξία και την ωφέλειά τους για την υγεία με στόχο να προτιμούν τα λαχανικά αντί τις λιχουδιές.

Να αναφέρουν τρόπους κατανάλωσης τους (ωμά, μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους).

Να ομαδοποιούν τα λαχανικά ως προς τον τρόπο που πωλούνται με το κιλό, τη δέσμη, το ένα.

Να μάθουν για τη θρεπτική αξία του γάλακτος.

Να μάθουν για τη ωφελιμότητα των ξηρών καρπών π.χ. αμύγδαλα

Δράσεις του project:

Έμαθαν για τα έθιμα του τόπου μας κάνοντας Καθαρή Τρίτη σε κοντινό λιβάδι. Έφαγαν τα λαχανικά τους και άλλα νηστήσιμα εδέσματα. Μάζεψαν αγριολούλουδα, έπαιξαν και πέταξαν τον χαρταετό στην αυλή του σχολείου μας.

Έφτιαξαν λαχανόκουκλες και έπαιξαν κουκλοθέατρο με δικά τους αυτοσχέδια σενάρια.

Η επισκέπτρια υγείας από το Υπουργείο Υγείας, κυρία Νατάσα Χριστοφή παρουσίασε στα παιδιά το θέμα της υγιεινής διατροφής. Μετά τα παιδιά σχεδίασαν το υγιεινό πιάτο.

Επισκεφθήκαμε τη φρουταρία της υπεραγοράς «Κεράνεια», όπου ψωνίσαμε λαχανικά. Με τα λαχανικά που αγοράσαμε τα παιδιά συμμετείχαν στην παρασκευή σαλάτας, κόβοντας οι ίδιοι τα διάφορα λαχανικά.

Προσφέρθηκε υγιεινό πρόγευμα από τον Σύνδεσμο Γονέων του σχολείου μας.

Μετέτρεψαν το καταστημάκι της τάξης σε λαχαναγορά και έκαναν τον μανάβη που ζυγίζει και πουλάει λαχανικά.

Τραγούδησαν παραδοσιακά τραγούδια όπως «Τη Μηλιά», «Το λεμονάκι», «Την Αμυγδαλιά» κτλ. .

Έστειψαν λεμόνια, πορτοκάλια, μανταρίνια και γεύτηκαν τους χυμούς.

Παρατήρησαν το κασιδάκι που μας έφερε στο σχολείο η κυρία Ελπίδα.

Έφτιαξαν γαλατόπιτα.

Παρατήρησαν τα μέρη της αμυγδαλιάς και τα μέρη του άνθους.

Άκουσαν παραμύθια σχετικά με την υγιεινή διατροφή.

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΨΙΜΟΛΟΦΟΥ



Δωρεάν Delivery

ΕΙΔΗ ΣΧΑΡΑΣ

Σουβλάκι Χοιρινό, Κοτόπουλο, Αρνίσιο
Σιεφταλιές
Κοτολέτα
Μπέικον Κραστό
Spare Ribs
Διάφορα Σχάρας



Take Away
&
Delivery

AUTEL®

MaxiCharger AC Wallbox

RESIDENTIAL | WORKPLACE | COMMERCIAL PARKING | CAR WORKSHOP



MaxiCharger AC Wall Mount

7.4kW | 11kW | 22kW



Fast AC Charging

Charge faster and more efficiently

- Up to a maximum of 32A, creating 22kW of power for increased charging speed
- 7X faster than a traditional AC home charger
- Can be adjusted through a hardware switch or the APP



High Reliability and Durability

Built to last

- Evaluated and tested to CE standards
- Tested to IK10 high impact resistance
- IP65 weather protection exterior rated for all-weather use
- Capable of charging at full power from temperature between -40°C~+55°C



reddot award
product design 2022

PSALTIS
AUTO PARTS
quality, service & value on auto parts

A. PSALTIS & SONS LTD

NICOSIA CENTRAL OFFICE

P.O.Box 22294, CY-1520 Nicosia | 33 Markou Botsari, CY-1037 Kaimakli
T: +357 22466786 | F: +357 22438072 | E: a.psaltis@psaltis.com.cy

KAIMAKLI

33 Markou Botsari,
CY-1037 Kaimakli
T: +357 22877777
F: +357 22582700
E: kaimakli@psaltis.com.cy

LAKATAMEIA

12 Viomichanias,
CY-2326 Lakatameia
T: +357 22325400
F: +357 22325454
E: lakatameia@psaltis.com.cy

NISOU

58 Arch. Makariou C',
CY-2571 Nisou
T: +357 22444800
F: +357 22526098
E: nisou@psaltis.com.cy

LARNAKA

48A Iakovou Patatsou,
CY-7101 Aradippou
T: +357 24666777
F: +357 24666778
E: aradippou@psaltis.com.cy

DERYNEIA

12, Thomas Edison
CY-5380 Deryneia
T: +357 23829777
F: +357 23829767
E: deryneia@psaltis.com.cy

www.psaltis.com.cy

SOTIRIS N. PSALTIS LTD

LIMASSOL

P.O.Box 56332,
CY-3306 Limassol

35 Voukourestiou,
CY-3045 Limassol
T: +357 25877766
F: +357 25571723
E: info@spsaltis.com.cy



ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΠΑΡΚΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ



Στην προσπάθεια για δημιουργία και ανακατασκευή υφιστάμενων χώρων πρασίνου και πάρκων της Κοινότητας, το Κ.Σ έχει προβεί στην αναβάθμισή τους. Παιχνίδια έχουν αντικατασταθεί στο Πάρκο Πεσόντων κι Αγνοουμένων, καθώς και δάπεδα ασφαλείας στο Πάρκο στην οδό Κολωνακίου, αλλά και νέα παιχνίδια θα τοποθετηθούν στο Πάρκο Ορέστη Νικολαΐδη και Νίκο Αυγουστή. Δεντροφυτεύτηκε χώρος πρασίνου στην οδό Ζαλόγγου και θα τοποθετηθεί επίσης δάπεδο ασφαλείας στο Πάρκο Σταύρου και Μιχάλη Σταύρου. Η προσπάθεια αυτή αποσκοπεί πάντα στη βελτίωση των χώρων της Κοινότητας, κάνοντας τους ασφαλέστερους για τους κατοίκους.

ΔΕΝΤΡΟΦΥΤΕΥΣΗ ΨΙΜΟΛΟΦΟΥ

Το Κοινοτικό Συμβούλιο Ψιμολόφου πραγματοποίησε денτροφύτευση καΐσιών, την Κυριακή 12 Ιανουαρίου στην οδό Αμμοχώστου, με σκοπό να κάνει την Κοινότητα πιο πράσινη, αλλά και να επαναφέρει την παράδοση του χωριού που είχε με την παραγωγή των καΐσιών. Μικροί και μεγάλοι έδωσαν το παρόν τους και βοήθησαν στη денτροφύτευση.

Ευχαριστούμε τον Πρωτοπρεσβύτερο Πάτερ Ανδρέα Τουλούμη που τέλεσε Αγιασμό μαζί με το μικρό Μάριο. Ευχαριστούμε επίσης, την εταιρεία METLIFE για τη χορηγία τους και φυσικά μέλη της εταιρείας που έδωσαν το παρόν τους στη денτροφύτευση, καθώς και την εταιρεία ELYSSE για τη χορηγία του συστήματος ύδρευσης και αγοράς των δέντρων. Τέλος, ευχαριστούμε μικρούς και μεγάλους που παρευρέθηκαν και έδωσαν την πολύτιμη βοήθεια τους για να πετύχουμε αυτό το σκοπό!!!!

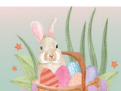


ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

8 Μαρτίου, παγκόσμια μέρα γυναίκας! Μια γιορτή που καθιερώθηκε από τα Ηνωμένα Έθνη στη μνήμη των γυναικών που έχασαν τη ζωή τους στην απεργία των μοδιστρών της Νέας Υόρκης το 1908. Τότε που οι γυναίκες αγωνίζονταν για τα δικαιώματά τους και για μικρότερο ωράριο εργασίας, καλύτερες αμοιβές, δικαίωμα ψήφου κ.α. Ένα διαρκή αγώνα για επίτευξη ισότητας ανάμεσα στα 2 φύλα. Έτσι και φέτος, το Κ.Σ Ψιμολόφου φρόντισε να τιμήσει την κάθε γυναίκα στέλνοντας από μια ευχετήρια κάρτα στο σπίτι τους. Ακόμα και σε κάθε δασκάλα του Δημοτικού Σχολείου και του Δημόσιου και Κοινοτικού Νηπιαγωγείου Ψιμολόφου, αλλά και σε όλες τις γυναίκες που εργάζονται στα σχολεία.

Σε κάθε Μάνα, κάθε γιαγιά, σύζυγο, κόρη, αδελφή, φίλη! Σε κάθε γυναίκα που αγωνίζεται, δημιουργεί, προσφέρει, ελπίζει κι αγαπά! Χρόνια Πολλά σε όλες!!!





ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωί Καθαράς Δευτέρας και το άγχος ξεκίνησε από νωρίς αφού με το που σηκωθήκαμε ο καιρός ήταν συννεφιασμένος. Τελικά όσο περνούσε η ώρα υποχώρησε λίγο η συννεφιά, τουλάχιστον μέχρι τις 3 το απόγευμα κι έτσι καταφέραμε και χαρήκαμε λίγο αυτή τη μέρα. Από τις 7 το πρωί μαζευτήκαμε για να ετοιμάσουμε τον εκδρομικό χώρο για την εκδήλωση μας. Στις 10:00π.μ ήρθε και ο Γιάννος Παπαϊωάννου, υπεύθυνος για τον ήχο κι έτσι ο εκδρομικός ξεκίνησε να έχει μουσική ζωντάνια. Γύρω στις 11 παρά, ξεκίνησε ο κόσμος να έρχεται. Έτσι κατά τις 12 ο εκδρομικός χώρος είχε γεμίσει από μικρούς και μεγάλους και κόψαμε όλοι μαζί τη μούρτη της Σαρακοστής. Κρασί, λαγάνες, φασολάδα, χαλβά, λίγα από τα εδέσματα που περιλάμβανε το μενού της μέρας. Τη διασκέδαση ανέλαβαν οι συγχωριανοί μας, Αντρέας Αντρέου, Αντρέας Ιωάννου, Αλέξανδρος Κυριακίδης και ο Θάνος Θάνος που πάντα αφήνουν τις καλύτερες εντυπώσεις! Όμορφα χορευτικά φρόντισε να μας χαρίσει άλλη μια φορά ο Λαογραφικός Όμιλος Ψυμολόφου. Δυο νεαρές, η Τζούλη Θωμά και Θέκλα Αναστασιάδου μας χάρισαν επίσης ένα μίνι χορευτικό κομμάτι!! Η μέρα κυλούσε μια χαρά, μικροί και μεγάλοι πέταξαν το χαρταετό τους, έπαιξαν ποδόσφαιρο, ακόμα και ο κοινοτάρχης με τον πρωτοπρεσβύτερο Πάτερ Ανδρέα. Και ξαφνικά, ξεκινάει η βροχή! Στο λεπτό όλοι εξαφανίστηκαν!! Από τη μια λυπηθήκαμε γιατί ο κόσμος περνούσε όμορφα και με το μουσικό πρόγραμμα, απ' την άλλη είπαμε πάλι καλά που μας τη χάρισε μέχρι κι εκείνη τη στιγμή τουλάχιστον. Μέχρι να τα μαζέψουμε κι εμείς και να συγυρίσουμε τον εκδρομικό χώρο, γίναμε μούσκεμα.

Να υπερευχαριστήσουμε τους χορηγούς μας: Μόδεστος Μοδέστου και Υιοί Λτδ, Αδάμος Ομήρου (Μάρμαρα – Γρανίτες)Λτδ, M.D.D Theodorou, Υπεραγορά Τίγρης και Δημητρίου Κεράνεια Λτδ, D.P.Synergy for Life Ltd και Κτήμα Βασιλειάδη. Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στους μουσικούς μας, στον Γιάννο με τον ήχο, στον Λαογραφικό Όμιλο και φυσικά σε όλους εσάς που δεν φοβηθήκατε τον καιρό και μας τιμήσατε με την παρουσία σας!!!



quattro recce music school

- Πιάνο
- Αρμόνιο
- Κιθάρα
- Φωνητική
- Βιολί
- Drums
- Πνευστά Όργανα
- Θεωρία της Μουσικής

☎ Παναγιώτης Καρατζιάς - 99326861



**Λαμπαδηφορία για τον Απελευθερωτικό αγώνα 55-59**

Τρισάγιο στη μνήμη των ηρώων του Απελευθερωτικού Αγώνα του '55-'59, τελέστηκε την Τρίτη 1η Απριλίου στα Ηρώα, δίπλα από τον Ιερό Ναό Αγίου Μάμαντος, στο Επισκοπείο. Με την λήξη της τελετής έγινε κατάθεση στεφάνων. Ο Λεόντιος Ιταλός, έδωσε το παρόν του, εκπροσωπώντας το Κοινοτικό Συμβούλιο Ψιμολόφου και κατέθεσε στεφάνι εις μνήμη των ηρώων. Η όλη εκδήλωση περιλάμβανε λαμπαδηφορία, τραγούδια από μικρούς προσκόπους, ομιλία και λίγα λόγια για τη δράση των ηρώων Κατελάρη και Στυλιανίδη.

Εορτασμός εθνικών επετείων 25ης Μαρτίου και 1ης Απριλίου

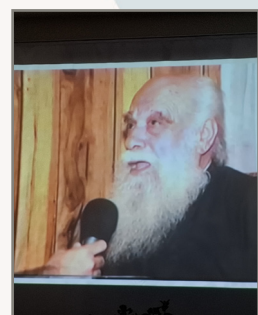
Εκδήλωση για τις εθνικές επετείους της 25ης Μαρτίου 1821 και 1ης Απριλίου 1955-59, διοργάνωσε και το εθνικό σωματείο ΑΟΨ την Δευτέρα 31 Μαρτίου στην αίθουσα της Εκκλησίας! Τον πανηγυρικό λόγο εκφώνησε ο πρώην υπουργός Άμυνας, κ. Χαράλαμπος Πετρίδης. Η εκδήλωση περιλάμβανε ομιλία από τον Αιδεσιμότατο π.Παρασκευά Παπαμιχαήλ, έκθεση αρθρογραφίας με θέμα τη συμμετοχή της Ψιμολόφου στον Αγώνα της Ε.Ο.Κ.Α, καλλιτεχνικό πρόγραμμα από το εργαστήρι παιδιών και νέων ΑΟΨ, καθώς και χορωδία Βυζαντινής και Παραδοσιακής Μουσικής!

**Παρέλαση των εθνικών επετείων**

Το πρωί της Τρίτης 1ης Απριλίου, γύρω στις 11:00π.μ, πραγματοποιήθηκε παρέλαση μπροστά από την Ιερά Μητρόπολη Ταμασσού στην Πάνω Δευτερά για τους εορτασμούς των εθνικών επετείων 25ης Μαρτίου και 1ης Απριλίου ! Δυναμική η παρουσία της Κοινότητας μας, αφού έδωσαν το παρόν τους σχολεία κι οργανωμένα σύνολα!! Στην παρέλαση ο Λαογραφικός Όμιλος Ψιμολόφου είχε την τιμή να κάνει την έπαρση σημαίας και να συνοδεύσει το εικόνισμα της Παναγίας Καθολικής Ψιμολόφου!!!!

**Χριστιανικός Σύνδεσμος Γυναικών Ψιμολόφου**

Την Παρασκευή 21 Μαρτίου στις 19:45μ.μ, ο Χριστιανικός Σύνδεσμος Γυναικών Ψιμολόφου πραγματοποίησε εκδήλωση για τον εορτασμό των Εθνικών Επετείων 25ης Μαρτίου και 1ης Απριλίου. Η εκδήλωση έδωσε έμφαση για το πως έζησαν κάτοικοι της Ψιμολόφου τον Αγώνα της ΕΟΚΑ κι αυτό έγινε μέσα από συνεντεύξεις, αλλά και παλιά δημοσιεύματα εκείνης της περιόδου. Το παρόν του έδωσε ο Πανιερώτατος Μητροπολίτης κ. Ησαΐας, ο Πρωτοπρεσβύτερος Πάτερ Ανδρέας Τουλούμης, ο πρόεδρος της Κοινότητας κ. Μάριος Πέτρου, συγγενείς των αγωνιστών και αιχμαλώτων, καθώς και πολλοί συγχωριανοί





Εκδρομή Χριστιανικού Συνδέσμου Γυναικών Ψιμολόφου

Ο χριστιανικός σύνδεσμος στις 08/02/25 πραγματοποίησε εκδρομή. Πρώτος σταθμός ήταν στο μοναστήρι της Αγίας Θέκλας όπου πρόλαβαν και τη Θεία Λειτουργία και είχαν την ευλογία να βάλουν πάνω τους την ιαματική λάσπη και να πάρουν Αγιασμό. Ακολούθως πήγαν στο Περιβόλι του Αγίου Λαζάρου στην Δρομολαξιά όπου όπως ανέφεραν, ήταν απόλυτη ηρεμία που αξίζει να το επισκεφτεί κανείς. Εκεί, τους πρόσφεραν καφέ και πρόγευμα και ο κ. Λάζαρος Φιλίππου τους παρουσίασε το ιστορικό για τη σύλληψη της ιδέας και δημιουργίας του Περιβολιού του Αγ. Λαζάρου καθώς και τον βίο του Αγίου.

Επόμενη επίσκεψη το χωριό Άγιος Θεόδωρος Λάρνακας. Είδαν τον υπό αναστήλωση ναό του Αγίου Αθανασίου του Πεντασχοινίτη στο υπόγειο του οποίου βρίσκεται ο τάφος του. Προσκινήσαν στον ναό της κοινότητας και ξεναγήθηκαν στην πινακοθήκη που φιλοξενούνται τα έργα του Αγνοούμενου Ανδρέα Ευριπίδη που εκεί υπάρχουν όλα τα έργα του, ζωγραφιά του πατέρα του, καθώς ο τελευταίος του πίνακας που δυστυχώς δεν πρόλαβε να ολοκληρώσει. Μετά πήγαν στο Μνημείο Ηρώων όπου η πρόεδρος του Χριστιανικού Συνδέσμου, κ. Ελένη Κυριακίδου, κατέθεσε στεφάνι ως τιμή στους ήρωες της Κοινότητας.

Ακολούθησε φαγητό στην ταβέρνα Άγιος Αμβρόσιος Το Οφτό της Πιστούς στην Κοφίνου όπου η γλυκιά κ. Πιστού μητέρα της αγαπημένης Χρύσως Λέφου, μετά το υπέροχο φαγητό της τους κέρασε νόστιμα ζεστά μπουρέκια.

Η παρουσία του ιερέα της Κοινότητας μας, του Πρωτοπρεσβύτερου Πάτερ Ανδρέα Τουλούμη, συνέβαλε στο να είχαν μια ψυχοφέλημη μέρα, όπως αναφέρουν.



Λαογραφικό Όμιλος Ψιμολόφου

Την Τρίτη 1 Απριλίου, ο Λαογραφικός Όμιλος Ψιμολόφου είχε την τιμή να κάνει την έπαρση σημαίας στην παρέλαση των εθνικών επετείων 25ης Μαρτίου και 1ης Απριλίου στην Δευτερά. Με την έναρξη της παρέλασης συνόδευσαν το εικόνισμα της Παναγίας Καθολικής Ψιμολόφου. Επίσης ήταν καλεσμένοι στην Παραδοσιακή Βραδιά στις 12 Απριλίου και παρουσίασε ακόμα μια φορά τα όμορφα χορευτικά του.

Μαζί τους στα πλατό της εκπομπής βρέθηκε και το Κ.Σ Ψιμολόφου, κατόπιν πρόσκλησης του Λαογραφικού Ομίλου Ψιμολόφου και τους ευχαριστούμε πολύ!!



ΟΡΕΣΤΗΣ Α. ΣΤΑΥΡΟΥ

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

ΛΕΩΦ. ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΥΞΕΝΤΙΟΥ 13

ΜΑΛΟΥΝΤΑ - ΛΕΥΚΩΣΙΑ

ΤΗΛ. 99422918

**ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ
ΚΑΙ
ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ**



**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
Δρ. Δημήτρης Βρακάς**

ΑΡΧ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ Γ' 265,

Τ.Τ. 2311 ΛΑΚΑΤΑΜΙΑ

ΤΗΛ. 22384900, ΦΑΞ 22384903

email: thepharmacy@cytanet.com.cy

ΧΗΜΕΙΟ

ΘΕΟΧΑΡΙΔΗ

ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΕΣ

ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

ΚΑΙ

ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ

Με την χρόνια εμπειρία μας μπορούμε
να σας παρέχουμε συμβουλές για ένα
όμορφο αποτέλεσμα.

Άμεση εξυπηρέτηση από το καλά
καταρτισμένο προσωπικό μας.

Ολόχρονα χαμηλές τιμές στην δική μας
παραγωγή.

Δικέ μας εισαγωγές φυτών.



22 621 913 / 22 623 551



fitorio-arokaria@hotmail.com



Λεωφ. Μακαρίου Γ', Κάτω Δευτερά, Λευκωσία



ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ

Στις 21/11/2024 πραγματοποιήθηκε συνάντηση στα γραφεία της Ένωσης Κοινοτήτων Κύπρου με θέμα την άμεση στελέχωση των Συμπλεγμάτων Υπηρεσιών Κοινοτήτων, έτσι ώστε να μπορέσουν τα συμπλέγματα να παράσχουν στα Κοινοτικά Συμβούλια την απαιτούμενη στήριξη που χρειάζονται. Το Σάββατο 15 Φεβρουαρίου, η Επαρχιακή Διοίκηση οργάνωσε συνάντηση προέδρων και μελών κοινοτικών συμβουλίων στο χώρο των Κοινοτικών Συμβουλίων Δευτεράς. Η συνάντηση αυτή, διευκρίνισε τον ρόλο των τοπικών αρχών, καθήκοντα κοινοταρχών, υπαλλήλων και αργότερα έγινε ενημέρωση για το σύμπλεγμα Κοινοτήτων. Η συνάντηση αποτέλεσε σημαντική ευκαιρία για συζήτηση κι ανταλλαγή απόψεων, σχετικά με τις νέες αρμοδιότητες και προκλήσεις που προκύπτουν για τις τοπικές αυτοδιοικήσεις. Ο πρόεδρος Ένωσης Κοινοτήτων, κ. Αντρέας Κιτρομηλίδης φρόντισε να λύσει αρκετές από τις απορίες που είχαν αρκετοί κοινοτάρχες όσο αφορά το σύμπλεγμα. Το παρόν του έδωσε στη συνάντηση και ο Υπουργός Εσωτερικών κ. Κωνσταντίνος Ιωάννου. Πρόσφατα, κατακρίβειαν στις 15 Μαρτίου, πραγματοποιήθηκε η 36η Ετήσια Γενική Συνέλευση της Ένωσης Κοινοτήτων όπου σε δήλωση του ο Υπουργός ανέφερε: «Το έχουμε δείξει εμπράκτως, είμαστε εδώ για να στηρίξουμε την όλη προσπάθεια και ιδιαίτερα τις Κοινότητες». Ο κ. Αντρέας Κιτρομηλίδης, Πρόεδρος Ένωσης Κοινοτήτων Κύπρου, δήλωσε «μέσα από μια Γενική Συνέλευση θα θέσουμε τα θέματα που μας αφορούν και μας απασχολούν, με κυρίαρχο θέμα εκείνο της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Σήμερα τρέχουμε τη μεταρρύθμιση μέσα από τη συμπλεγματοποίηση των υπηρεσιών που έχει γίνει μετά την αλλαγή της νομοθεσίας. Μαζί με το Υπουργείο Εσωτερικών και με τα άλλα Υπουργεία που έχουν να κάνουν με θέματα Κοινοτήτων, τρέχουμε και προσπαθούμε να δώσουμε λύσεις». Στόχος όλων, οι προσπάθειες που καταβάλλουν να είναι για ένα καλύτερο μέλλον για τις Κοινότητες μας!



ΓΙΟΡΤΗ ΤΡΙΩΝ ΙΕΡΑΡΧΩΝ

Την Κυριακή 26 Ιανουαρίου, είχαμε την τιμή να είμαστε καλεσμένοι σε μια υπέροχη εκδήλωση, που διοργάνωσε το Κοινοτικό Συμβούλιο Πέρα Ορεινής προς τιμή του αείμνηστου εκπαιδευτικού Νίκου Τομασίδη, αλλά και με ευκαιρία της γιορτής των Τριών Ιεραρχών. Το πρόγραμμα είχε ξεκινήσει με Θεία Λειτουργία και Μνημόσυνο των ευεργετών του σχολείου τους και των τεθνεώτων δασκάλων της Κοινότητας τους. Τη Θεία Λειτουργία τέλεσε ο Πανιερώτατος Μητροπολίτης Ταμασού και Ορεινής κ. Ησαΐας. Μετά το πέρας της λειτουργίας ακολούθησε εκδήλωση δίπλα στο Χριστοφίδειο Πολιτιστικό Κέντρο όπου έγινε και το φιλολογικό μνημόσυνο του αείμνηστου Νίκου Τομασίδη για την πολύπλευρη προσφορά του στην εκπαίδευση και τον εθελοντισμό. Το παρόν τους έδωσαν ο Έπαρχος Λευκωσίας κ. Αντρέας Χατζηπάκκος, η βοηθός Επάρχου κ. Νάντια Κατελάρη, η κ. Ειρήνη Καρατζιά που υπήρξε συνάδελφος του αείμνηστου Νίκου και άλλοι. Να αναφέρουμε πως η κ. Ειρήνη Καρατζιά αναφέρθηκε στον αείμνηστο Νίκο Τομασίδη με μεγάλη συγκίνηση και θαυμασμό, τονίζοντας το μεγαλείο αυτού του ανθρώπου σαν δάσκαλος και σαν εθελοντής. Τα θερμά μας συγχαρητήρια στο Κοινοτικό Συμβούλιο Περάτων για όλη την εκδήλωση, στα παιδιά και τους δασκάλους των σχολείων για το καλλιτεχνικό πρόγραμμα που μας παρουσίασαν, καθώς και την παιδική χορωδία "Cyprus Institute of Music and Arts by Evangelou". Μπράβο σε όλους!!!



ΔΩΡΕΑΝ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΚΟΗΣ

Την Τρίτη 18/03/25 τα Ακουολογικά Κέντρα Ευθυμιάδης σε συνεργασία με το Κ.Σ Ψιμολόφου, διοργάνωσαν ημερίδα ακοής. Έτσι δόθηκε η ευκαιρία σε όλες τις ηλικίες να ενημερωθούν και να εξεταστούν δωρεάν, από εξειδικευμένο προσωπικό. Τα Ακουολογικά κέντρα Ευθυμιάδης έχουν απλωθεί παγκύπρια για να είναι πιο κοντά στους ανθρώπους. Η προσέλευση του κόσμου στα γραφεία του Κ.Σ ήταν πολύ καλή.



Θέλεις να αποκτήσεις νέες δεξιότητες;
Επιχορηγημένα Σεμινάρια για Όλους!
Αναγνωρισμένα σεμινάρια σε **Λογιστική**,
Επενδύσεις, και **Ανάπτυξη Δεξιοτήτων**.



Κατάρτιση με
Επιχορήγηση μέχρι **100%**!

Κλείσε θέση τώρα:

77778818
www.neorama.eu



I. T. ARMENIUS LTD

All possible in cyber world



Επιδιόρθωση (Service)

Επιδιόρθωση υλικού και λογισμικού σε σταθερούς και φορητούς υπολογιστές. Εγκατάσταση εκτυπωτή και local cloud για επιχειρήσεις. Ποιοτική δουλειά σε χαμηλές τιμές.



Δημιουργία Ιστοσελίδων (Website)

Δημιουργία και συντήρηση επαγγελματικών ιστοσελίδων από 500€



Γραφιστικά

Δημιουργία γραφιστικών για λογότυπα, επαγγελματικές κάρτες, εταιρική ταυτότητα, μενού, τιμοκαταλόγους, διαφημιστικά έντυπα κλπ.



Δημιουργία Facebook FAN Σελίδων

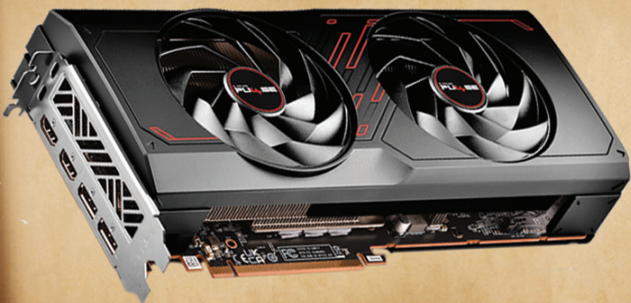
Δημιουργία και προώθηση επαγγελματικής ταυτότητας μέσα στα social media. Facebook FAN Σελίδων. Instagram and TikTok



Διαφήμιση

Διαδικτυακή διαφήμιση και δημιουργία διαφημιστικών σποτ. Τοποθέτηση διαφημίσεων στα Google και στα άλλα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Για παραγγελίες: 99745047 ή armenius.com.cy



SAPPHIRE

Η εταιρεία μας ανέλαβε αντιπροσωπεύει κάρτες γραφικών AMD Radeon Sapphire στην Κύπρο. Υπάρχουν σε άμεση διαθεσιμότητα διάφορα μοντέλα: RX 7900 XT, RX 7800 XT ...

* Υπάρχει δυνατότητα να γίνει η παραγγελία B2B (ειδικές τιμές).



Της Καρπασίας Άγιος

Απόστολε Αντρέα μου στης Κύπρου τ' ακρωτήρι,
πενήντα γρόνους στέκεσαι βράχος στο μοναστήρι,
να σ' αχτυπά μες τα πλευρά το τζιύμμαν νύχταν μέραν,
πέρκιμον νώσεις μίαν αφκήν της λύτρωσης αέραν.
Έμεινες μόνος, κούκκουφος μέσα στες τρικυμίες,
τζιαι πόμακρα θωρείς τωρά τες τόσες γερημίες,
της Καρπασίας εκκλησιές ποτίζει ποδά σπερμένες
που κλαίουσιν τζι οδύρουνται πον ούλλες κουρσεμένες,
μήτε εικόνες, μέ σταυρόν πας το καμπαναρκόν τους
να καρτερούσιν τους πιστούς να' ρτουσιν στο χωρκόν τους,
να μπούσιν να λουτουρηθούν σε Άγιον δикόν τους
αφίς τζιαμ' εν ο τόπος τους, τζιαμαί το ριζικόν τους.
Γιατί θαρκούντ' ό,που τζι αν παν εν ξένοι μές τους ξένους
τζι ο νους τους γυροφέρνεται στους τόπους τους κλεμμένους.
Πρωτόκλητε Απόστολε, κάμε τζι εσού το θαύμαν,
να γιατρευτεί της προσφυγιάς το ματωμένον τραύμαν,
με τες καμπάνες ν' αχτυπούν σ' ούλλην την Καρπασίαν
τζιαι τον σταυρόν μεσούρανα σε κάθε εκκλησίαν,
σαν του Χριστού Ανάσταση να' ρτ' η ελευθερία,
τότες τζι ο κόσμος που πονεί θα' βρει τη σωτηρία.

Από τη Βάσω Χριστοδούλου

Αθάνατε Ευαγόρα

Έναν παιδίν μελαχροινόν με δειν καλοσυνάτον
εθρήνησεν η Κύπρος μας σαν ήρτεν το μαντάτον.

Μ' έναν κορμίν ολόϊσιον τζιαι πάντα γυμνασμένον
εν άδिका μες τουν την γη τόσον τζιαιρόν θαμμένον.

Με ήθος τζιαι ιδανικά τζιαι με ψυσιήν δοσμένη
έθελεν η πατρίδα του να μέν εν σκλαβωμένη.

Έβαλέν το που μέσα του μιτής στην εφηβείαν
να πολεμήσει τον οχτρόν χωρίς καμιάν φοβίαν
Στην τάξην έμπηκεν κρυφά στην έδραν για ν' αφήσει
γράμμαν για τους συμμαθητές να τους ποσσαιρετήσει.

Έν ελοάρκασεν ποπτε μήτε γονιούς μ' αδέρκια,
να λείψουν που τον τόπον του επάσκιζεν τα τέρκια.

Εγέμωννεν με ποιήματα τετράδια, βιβλία
για θκυο αγάπες που' θελε, Ελλάδαν τζιαι την Λία.

Έν ήτουν όμως τυχερόν η Ένωση να γίνει
ούτε με την κοπέλλαν του εις την ζωήν να μείνει.

Σκέφτομαι, συλλοϊζομαι την τόσην εξυπνάδαν
που χάρισεν ο Πλάστης μου στον νέον που την Τσάδαν.

Δεκαεφτά χρονών παιδίν επήεν τζιαι ορκίστην
να θκιώξει τον καταχτητήν με όραμαν τζιαι πίστην.

Επήεν εις την εκκλησιάν την μάναν του να εύρει
που ήταν εις τον σπερινόν, στες πέντε του Δεκέβρη.

Εμήνυσεν της τζι έφηκεν έξω για να βρεθούσιν
για να του δώκει την εφτσιήν τζιαι για να φιληθούσιν.

Ήρτα μανά για να σε δω, να ποσσαιρετιστούμεν,
έν ηξέρω μ' εγίω μ' εσού αν θα ξαναβρεθούμεν.

Εστράφην εις τον σκάμνον της με ποταμούς τα δάρκα
τζι ένωσεν την καρτούλλαν της να την τρυπούν κοντάρκα.

Που τζιείν την ώραν σκέφτηκε τον γιον της έν τον ρίζι,
την τύχην του πιον ο Θεός στα σσιέρκα Του ορίζι.

Με τους συντρόφους χώννετον της Πάφου τα ορμάνια,
για σσιέπην είσσιεν του βουνού τους πέφκους, τα πλατάνια.

Έν έκαμεν πολλήν τζιαιρόν, αιχμάλωτος επιάστην,
οι άλλοι εγλυτώσασιν μα τζιείνος έν εφκιάστην,
έμεινεν τζι εσυλλάβαν τον τζιείνην την μαύρην μέρα,
στην ράσσην έν εθέλησεν να καρφωθεί μια σφαίρα.

Σε σύντομον διάστημαν εγίνηκεν η δίκη
μα τζιείνος έξερεν που πριν ποια θαν' η καταδίκη.

Έτσι παιθικά τουν τον τζιαιρόν σπάνια να βρεθούσιν,
πατρίδαν, οικογένειαν να ξέρουν να τιμούσιν.

14/3/1957 Απαγχονισμός του Ευαγόρα Παλληκαρίδη 14/3/1957

Βάσω Χριστοδούλου
14/3/2025

ΨΙΜΟΛΟΦΟΥ

Τα πρώτα σπίθκια χτίζουνταν, στο ψήλωμαν του λόφου
για τούτον έπιαν τ' όνομαν, τ' εγείνην Ψιμολόφου.

Δεκαέξι χιλιόμετρα, από την Λευκωσίαν
πολλοί ξένοι κατοίκισαν για τουν την ευκολίαν
το πρώτον καλωσόρισμα στην όμορφην πλατείαν.

Παλιός πυρήνας του χωρκού, τα διατηρητέα
μα πάντοτε τα σάζουσιν, αξέχαστα τζ' ωραία
Οι κάτοικοι κοντεύκουσιν, τες θκυόμιση σιηλιάες
σιαίρεται το Συμβούλιο, που φόρους τζιαι ππαράδες
Ψιμολοφίτες νιώθουσιν, σαν πλούσιοι ραγιάδες
Βιβλιοθήκην έχουμεν, δύπλα τζιαι ιατρείον
το μόνο που μας έμεινεν, έναν καλόν μουσειόν.

Εχουμεντε δημοτικό, τζιαι νηπιαγωγείο
κάθε χρόνο μιαλλήπερο, γίνεται το σχολείο.
Του Ψιμολόφου σύνορα, έξι χωρκά γυρόν μας
πολλούς γειτόνους έχουμεν, λαλούν εν για καλόν μας.

Πέρα, Ανάγια, Δευτερά, Επισκοπιόν, τζ' Εργάτες
σάννα τζιαι επιντόσαντα, χωρίζουν μας οι στράτες
μα για το Τσέριν σύνορα, που τ' Αλικού τες πλάτες.
Πρώτον χωρκόν στα καϊσιά, μα τζιαι βυρσοδεψίαν
τον καθαρόν αέραν μας, του πράσινου υγείαν
μα ούλλα ξυληφτήκασιν, που την αστυφιλιάν

Από τον Σταύρο Μαρκαντώνη

Ο κύριος Σταύρος Μαρκαντώνης, φημιζεται για τα σιαπτιστά του! Μάλιστα για το χωριό μας έχει εκδώσει και βιβλίο. Τα πιο πάνω σιαπτιστά είναι μέρος από αυτά που έχει γράψει για τα εννέα χωριά της Ταμασού και της Δευτεράς και διαλέξαμε το μέρος που αφορά την Κοινότητά μας. Σε επόμενο τεύχος θα προσπαθήσουμε να δημοσιεύσουμε όλο το κείμενο!!!

ΠΑΣΧΑ ΣΤΗ ΨΙΜΟΛΟΦΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Εικδρομικός χώρος, ώρα 3:30μ.μ
Αναβίωση του εθίμου - κάψιμο του Ιούδα
Παραδοσιακά και νέα παιχνίδια(ζιζήρος, σχοινί, αυγουλοδρομίες, σαικουλοδρομίες κ.α)
Φουσκωτό

Διαγωνισμός της καλύτερης φλασούνας! Φέρτε μαζί σας τη φλαούνα σας!
Τσοόγκριαμα αυγών
Δωρεάν φλασούνες
Θα διατίθενται προς πώληση εδέσματα και ποτά
Μαζί μας ο Dj Ro!

ΤΡΙΤΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Τουρνουά ποδοσφαίρου 5 κάθε ομάδα. Όλοι οι κάτοικοι μπορούν να κάνουν την ομάδα τους(άντρες, γυναίκες, παιδιά)
Ήρα έναρξης 10:30π.μ στο μίνι γήπεδο ποδοσφαίρου(Futsal)
δύπλα από το Νηπιαγωγείο.
Δηλώστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας στο 22621248

Πασχαλινή Τόμπολα
Εκδρομικός χώρος, 19:00μ.μ
Πλούσια κέρδη

Και τις δύο μέρες θα δοθούν μετάλλια και κύπελα στους νικητές και συμμετέχοντες!!

HAPPY
Easter

ΠΡΑΤΗΡΙΟ

ESSO

Ποιοτικά Καύσιμα ESSO Synergy , Ποιοτικά Λιπαντικά
Mobil, Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης, Σύγχρονο
Πλυντήριο Αυτοκινήτων, Αξεσουάρ και πολλά άλλα
είδη.

Συνεχείς Προσφορές – Χαμηλές Τιμές

ΔΡΟΜΟΣ ΨΗΜΟΛΟΦΟΥ - ΔΕΥΤΕΡΑΣ
Τηλ. 22622222



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΥ ΜΟΙΡΑΖΟΝΤΑΙ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Καρυδόπιτα

Υλικά:

Για την Καρυδόπιτα

120γρ. βούτυρο

1 πορτοκάλι ξύσμα

260γρ. ζάχαρη

8 αυγά χωρισμένα σε κρόκους και ασπράδια

2κ.γ κανέλα αλεσμένη

½ κ.γ τριμμένο γαρύφαλλο

400 γρ. καρύδια

170 γρ. φρυγανιά σε σκόνη

20 γρ. B.P

5 κ.σ κονιάκ



Για το σιρόπι

550 ml νερό

500γρ. ζάχαρη

1 κ.σ χυμό λεμονιού

4 κ.σ κονιάκ

1 ξυλάκι κανέλας

Εκτέλεση: Προθέρμανση φούρνου στους 170 βαθμούς. Κόβουμε τα καρύδια σε δύο δόσεις. Η πρώτη δόση να αλεστεί λεπτή και η δεύτερη χοντροαλεσμένα. Μετά τα ανακατεύουμε μαζί. Ανακατεύουμε καρύδια, κανέλα, γαρύφαλλο, φρυγανιά και το B.P. Κτυπάμε το βούτυρο μαζί με τη μισή ζάχαρη και το ξύσμα πορτοκαλιού για 6-7 λεπτά μέχρι να γίνει πολύ κρεμώδες χρησιμοποιώντας το ηλεκτρικό μας μίξερ με το σύρμα. Σταματάμε για να ξύσουμε τα πλαϊνά του μπολ. Προσθέτουμε τους κρόκους αυγών, 2 τη φορά και συνεχίζουμε να κτυπούμε μέχρι να ενσωματωθούν πλήρως στο μείγμα. Ρίχνουμε το κονιάκ και ανακατεύουμε μέχρι να γίνουν όλα ένα. Κτυπάμε τα ασπράδια σε ένα μπολ και μόλις αρχίσουν να πηζουν προσθέτουμε σταδιακά την υπόλοιπη ζάχαρη. Συνεχίζουμε να κτυπάμε μέχρι να σχηματιστούν μαλακές κορυφές. Ενσωματώνουμε το μείγμα ξηρών υλικών στο μείγμα βουτύρου σε δόσεις εναλλάξ με τη μαρέγκα. Κάνουμε αυτό διπλώνοντας το κουρκούτι με μια σπάτουλα σιλικόνης για να διατηρήσουμε τον αέρα μέσα στο μείγμα. Αλείφουμε ένα ταψί 26X 36εκ. με βούτυρο και πασπαλίζουμε με λίγη φρυγανιά σε σκόνη στον πάτο. Ανακινούμε για να απλωθεί ομοιόμορφα. Μεταφέρουμε τη ζύμη του κέικ στο ταψί και απλώνουμε ομοιόμορφα. Ψήνουμε για 25-30 λεπτά ή βάζουμε μια οδοντογλυφίδα στο μέση του κέικ για να δούμε αν βγαίνει καθαρό.

Για το σιρόπι: Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και τα αφήνουμε να ζεσταθούν σε δυνατή φωτιά. Λίγο πιο μετά χαμηλώνουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για 6-7 λεπτά μέχρι να πήξει ελαφρά το σιρόπι. Όσο ψήνεται το σιρόπι, δεν ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το ζεστό σιρόπι πάνω από το δροσερό κέικ κι αναμένουμε για μερικά δευτερόλεπτα ανάμεσα σε κάθε κουτάλα. Αφήνουμε την καρυδόπιτα να κρυώσει και μετά πασπαλίστε από πάνω αλεσμένα καρύδια.

Πασχαλινά κουλουράκια

Υλικά:

400γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1κ.γ B.P

125γρ. ζάχαρη άχνη

180γρ. βούτυρο ανάλατο

25γρ. πλήρες γάλα

2 αυγά

ξύσμα από 1 πορτοκάλι



Εκτέλεση: Στο μίξερ βάζουμε το αλεύρι το B.P, τη ζάχαρη, το βούτυρο, το γάλα, ένα αυγό και το ξύσμα πορτοκαλιού. Κτυπάμε τα υλικά με το σύρμα μέχρι να γίνουν μαλακή ζύμη. Προσοχή, να μην μας σκληρύνει η ζύμη. Έπειτα καλύπτουμε τη ζύμη με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 20 λεπτά. Όταν κρυώσει, τη χωρίζουμε σε μικρά κομμάτια και ξεκινάμε το πλάσιμο στον πάγκο μας, μέχρι να γίνονται μακρόστενα κορδόνια. Τα διπλώνουμε στη μέση και τα στρίβουμε σε πλεξούδα ή σε ότι σχήμα θέλουμε. Είναι σημαντικό όλα τα σχήματα να έχουν περίπου το ίδιο μέγεθος για να ψηθούν στον ίδιο χρόνο. Μεταφέρουμε τα κουλουράκια σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα. Τα αλείφουμε με κτυπημένο κρόκο αυγού για να γυαλίσουν. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 20 λεπτά. Τα κουλουράκια είναι έτοιμα όταν αποκτήσουν ένα χρυσαφένιο χρώμα.

Τρούφες με σοκολάτα και φουντούκια

Υλικά:

150 γρ σοκολάτα κουβερτούρα

σπασμένη σε κομμάτια

2- 2 ½ κουταλιές ζάχαρη

1/3 ποτηριού νερό

2 - 2 ¼ κουταλιές λικέρ (κουαντρώ)

1 ποτήρι πολύ γεμάτο φουντούκια

καβουρδισμένα και αρκετά χοντροαλεσμένα

1 πακέτο σοκολατένια τρούφα



Εκτέλεση: Σε κατσαρόλακι ρίχνουμε τη σοκολάτα, τη ζάχαρη και το νερό. Το βάζουμε στη φωτιά, ανακατεύουμε και σιγά σιγά η σοκολάτα λιώνει. Μόλις τα υλικά κοχλάσουν ανακατεύουμε συνεχώς για μισό περίπου λεπτό μέχρι να γίνει μια καλή δεμένη σοκολατένια σάλτσα την οποία κατεβάζουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε λικέρ και φουντούκια ενώ κάθε φορά ανακατεύουμε. Όταν περάσει λίγη ώρα και το κατσαρόλακι κρυώσει, το σκεπάζουμε με διαφανή πλαστική μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες ή τόσο όσο χρειάζεται ώστε το σοκολατένιο μίγμα να παγώσει και να πηξει. Ύστερα αδειάζουμε τη σοκολατένια τρούφα σε ένα αρκετά μεγάλο μπολ κι επίσης βγάζουμε το κατσαρόλακι από το ψυγείο. Κρατώντας ένα κουταλάκι σε κάθε μας χέρι κάνουμε μια μια τις τρούφες ως εξής: με το ένα κουταλάκι παίρνουμε το σοκολατένιο μίγμα τόσο όσο είναι αρκετό για μια τρούφα ενώ με τη βοήθεια του άλλου κουταλιού το στρώχνουμε και πέφτει στο κέντρο της σοκολατένιας τρούφας που έχουμε βάλει στο μπολ. Με τα δάκτυλα του ενός χεριού του ρίχνουμε από πάνω σοκολατένια τρούφα και το καλύπτουμε για να μπορέσουμε να το αγγίξουμε και να το πιέσουμε εκεί όπου χρειάζεται έτσι ώστε όχι μόνο να αποκτήσει αρκετά στρογγυλό σχήμα αλλά και για να καλυφθεί με σοκολατένια τρούφα παντού. Τοποθετούμε τις τρούφες τη μια δίπλα στην άλλη σε δοχείο με πλατιά βάση, πρώτα τις σκεπάζουμε με χοντρό μαλακό χαρτί και μετά τις κλείνουμε σε πλαστικό σακούλι. Αμέσως μετά τις βάζουμε στο ψυγείο. Κάνουμε 25 περίπου τρούφες οι οποίες είναι και νησιτίσιμες.

Σημ: Το κατσαρόλακι στο οποίο γίνεται η σοκολατένια σάλτσα είναι διαμέτρου 16 εκατοστών. Σε περίπτωση που είναι μικρότερο ή μεγαλύτερο θα πρέπει να αφήσουμε τη σάλτσα στη φωτιά για μερικά δευτερόλεπτα λιγότερο ή περισσότερο γιατί σε μεγαλύτερο κατσαρόλακι

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!

SK STRAKKA PHARMACY

Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ375,
2313 Λακατάμια, Λευκωσία

sofiakoliantri21@gmail.com

f Pharmacy Sofia Koliantri

☎ 22 380 022 22 380 002



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
ΣΟΦΙΑ ΚΟΛΙΑΝΤΡΙ



Tel: 70 000 757

Delivery σε όλη την περιοχή



ΝΕΑ ΑΦΙΞΗ !!!

Take Away - Delivery - Dine in

ΚΥΠΡΟΥ ΚΟΝΝΑΡΗ 15, ΨΙΜΟΛΟΦΟΥ 2630

ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ ΡΟΔΟΝ

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ
ΕΚΠΛΗΞΕΙΣ
ΔΩΡΑ



Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΡΟΔΟΥ
ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ



Ρόδου 2 , Ψιμολόφου ,2630 Λευκωσία Τηλ: 22624643