

OK!

FIRST FOR CELEBRITY NEWS



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΤΣΙΤΣΙΠΑΣ
Ο 20ΧΡΟΝΟΣ ΤΕΝΙΣΤΑΣ
ΓΡΑΦΕΙ ΙΣΤΟΡΙΑ



ΤΖΕΝΙΦΕΡ ΛΟΠΕΖ
ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΤΗΣ...
ΔΕΥΤΕΡΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ



ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ
ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΦΥΓΕΙ
ΓΙΑ ΤΟ SURVIVOR

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΕΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΚΡΙΣΤΗ ΑΓΑΠΙΟΥ-
ΠΑΝΙΚΟΣ ΛΕΙΒΑΔΙΩΤΗΣ

ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΓΟΝΕΙΣ!

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΙ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥΣ ΛΙΓΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ
ΕΡΘΕΙ Ο ΠΕΛΑΡΓΟΣ

snip®

ΜΟΝΑΔΙΚΗ **3x** ΔΡΑΣΗ



collagen[®]

extra

Liquid
Collagen with

Hyaluronic acid

Extra Hyaluronic Acid 50mg & Vitamin C

ESSENTIAL AMINO ACIDS VITAMINS & MINERALS

Κάθε δόση Collagen Extra[®] των 30ml περιέχει 10.000mg υψηλής ποιότητας υγρό πόσιμο κολλαγόνο σε συνδυασμό με 50mg Υαλουρονικού οξέος, βιταμίνη C, B1, B2, B5, B6, μαγνήσιο και αμινοξέα.

- ✓ Συμβάλλει στην καλή υγεία δέρματος, μαλλιών και νυχιών
- ✓ Μειώνει τα σημάδια του χρόνου
- ✓ Ενυδατώνει το δέρμα
- ✓ Βοηθά στην καλή λειτουργία των αρθρώσεων
- ✓ Μέγιστη απορρόφηση από τον οργανισμό και βιοδιαθεσιμότητα
- ✓ Βιταμίνη C, B1, B2, B5, B6 και Μαγνήσιο

χωρίς ζάχαρη,
χωρίς γλουτένη,
ελάχιστες θερμίδες

€44,95



€29,95

NEO



Κρέμα προσώπου Collagen Extra[®] με πεπτίδια κολλαγόνου κλινικά αποδεδειγμένα για την αντιγηραντική τους δράση. Σε συνδυασμό με υαλουρονικό οξύ αποδίδει μέγιστο και άμεσο αποτέλεσμα στην αποκατάσταση της επιδερμίδας και στην εμφανή μείωση των ρυτίδων.

Αναγέννηση του δέρματος σε 3 βήματα

1. Ενεργοποιεί τον πολλαπλασιασμό των ινοβλαστών.
2. Δίνει ώθηση στην σύνθεση κολλαγόνου
3. Προστασία από οξειδωτικούς παράγοντες



Το συμπλήρωμα διατροφής Collagen Extra[®] είναι μία μοναδική σύνθεση, η οποία παράγεται υπό αυστηρές προδιαγραφές σύμφωνα με τους κανονισμούς:

- ✓ ISO 9001:2008
- ✓ GMP καλής παραγωγικής διαδικασίας
- ✓ Dekra πιστοποιητικό ασφαλείας
- ✓ και με πιστοποιητικό υγείας ελεγχόμενο από τον Γερμανικό οργανισμό φαρμάκων.

Αριθμός γνωστοποίησης Ε.Ο.Φ. 32600/22-4-2013

Παράγεται στην Γερμανία



Ayios Minas Pharmaceuticals Co Ltd
Λεωφ. 28ης Οκτωβρίου αρ. 28B-Γ, 2414 Έγκωμη - Λευκωσία
Τηλ.: 22 590 447, Φαξ: 22 590 878
Email: ayiosminas@gmail.com www.saintminacypus.com

OK!
BIG
PICTURE

Η Άννα Γουίντουρ
παρακολούθησε τον
αγώνα μαζί με το
ερωτευμένο ζευγάρι

ΝΙΚΟΛ ΚΙΤΜΑΝ - ΚΙΘ ΕΡΜΠΑΝ

ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΤΕΝΙΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΝΑ ΓΟΥΙΝΤΟΥΡ ΤΟ ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ΝΙΚΟΛ ΚΙΤΜΑΝ ΚΑΙ ΚΙΘ ΕΡΜΠΑΝ ΒΡΕΘΗΚΑΝ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΤΕΝΙΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΣΤΗ ΜΕΛΒΟΥΡΝΗ ΤΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ. ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΙΣΧΥΡΗ ΚΥΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ ΑΝΝΑ ΓΟΥΙΝΤΟΥΡ

Λάτρεις του τένις είναι η Νικόλ Κίτμαν και ο σύζυγός της Κιθ Έρμπαν, οι οποίοι παρακολούθησαν το τουρνουά Australian Open 2019 και συγκεκριμένα τον αγώνα της Ντανιέλα Κόλινς από τις Ηνωμένες Πολιτείες εναντίον της Πέτρα Κβίτοβα από την Τσεχία. Το ζευγάρι με χαλαρή διάθεση απολάμβανε τις στιγμές του αγώνα, ενώ δεν σταμάτησαν να βγάζουν selfie. Μαζί τους βρισκόταν η αρχισυντάκτρια της αμερικανικής Vogue και καλλιτεχνική διευθύντρια του ομίλου Conde Nast, Άννα Γουίντουρ, η οποία έκανε ταξίδι - αστραπή στη Μελβούρνη της Αυστραλίας λίγο πριν από την έναρξη της Εβδομάδας Μόδας της Νέας Υόρκης τον επόμενο μήνα. Ένας από τους κύρι-

ους λόγους που ταξίδεψε στη Μελβούρνη είναι γιατί ήταν κεντρική ομιλήτρια του ΑΟ Inspirational Series, μια εκδήλωση που είχε ως στόχο να τιμήσει τα επιτεύγματα των γυναικών σε όλες τις πτυχές της ζωής τους και επίσης να φωτίσει ζητήματα ισότητας των φύλων. Παράλληλα, η ίδια τιμήθηκε σε ειδική τελετή στο Rod Laver Arena για την αναγνώριση των επιτευγμάτων της. Το ΑΟ Inspirational Series είναι «πνευματικό παιδί» του διευθυντή του Australian Open Tournament, Craig Tiley, ιδρυτικού μέλους της οργάνωσης Male Champions of Change Sport. **OK!**

ΤΗΣ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:ΚΥΠΕ



Σε χαλαρές
στιγμές

Ο «ΤΣΑΜΠΟΥΚΑΣ» ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ

Ο Στέφανος Τσιτσιπάς αποτελεί πλέον το νέο «φαινόμενο» του τένις. Ο νεαρός Έλλη-δότης κατάφερε να φτάσει μέχρι τα ημιτελικά του Αυστραλιανού Όπεν και να βρεθεί αντιμέτωπος με τον Ραφαέλ Ναδάλ. Δίπλα του φυσικά ήταν οι γονείς του, αλλά και όσοι πίστεψαν σε αυτόν. Δεν γνωρίζω σχεδόν τίποτε από τένις, όπως ούτε και από ποδόσφαιρο. Ξέρω ότι αν κάποιος αγαπά αυτό που κάνει στη ζωή του, έχει πίστη και θέληση, μπορεί να κατορθώσει το ακατόρθωτο. Και αυτό έκανε ο Στέφανος Τσιτσιπάς, ο οποίος κατόρθωσε να ανεβεί στην κορυφή του κόσμου, ενώ, όπως λένε άτομα που κοντινός του περιβάλλοντος, ο νεαρός ήταν «τσαμπουκάς» και κάποια ημέρα ονειρευόταν θα νικήσει τον Ρότζερ Φέντερερ. Και το κατόρθωσε. Αυτό που μένει είναι η πολίτεια να τον τιμήσει καταλλήλως και οι πανηγυρισμοί να συνεχιστούν όπως πρέπει.

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΕΛΕΚΑΝΟΥ
CHRISTINAP@DIASMEDIA.COM



ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΑΥΤΗ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ



OK! PEOPLE

12 ΚΕΪΤ ΜΠΛΑΝΣΕΤ

Προκάλεσε λιποθυμίες στην παράστασή της

14 ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΤΣΙΤΣΙΠΑΣ

Το φαινόμενο του τένις

28 ΜΑΡΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΟΥ

Στον ιππικό όμιλο με την κόρη της

26 ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΑΡΝΑΟΥΤΟΓΛΟΥ - ΝΑΝΣΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

Δημοσιοποίησαν τη σχέση τους

30 ΣΤΑΛΩ ΘΕΟΔΩΡΟΥ

Εντυπωσίασε με τις δημιουργίες της στην Αθήνα

32 BRIDAL FASHION SHOW

Οι επώνυμες που περπάτησαν στην πασαρέλα

34 ΔΙΑΣ - ΣΙΓΜΑ

Η κοπή της βασιλόπιτας στην παρουσία του

Προέδρου της Δημοκρατίας

38 «ΝΙΚΗΣΕ ΤΟΝ ΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ»

Ο δρ Ντίνος Μαυρομουστάκης και η Γεωργία Ορφανού μάς μιλούν για την εκστρατεία του ΠΑΣΥΚΑΦ

42 ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

Συμβουλές πώς θα αντιμετωπίσουμε τα κρυολογήματα

ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

46 BEAUTY

48 STYLE ICON

52 ATZENTA

54 ΚΟΣΜΙΚΑ

60 TV NEWS

62 ΦΙΛΟΞΕΝΙΕΣ

64 ΖΩΔΙΑ

66 LAST PAGE



ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΔΙΑΣ ΑΤΔ

Λεωφόρος Άντης Χατζηκωστή και Γωνία
Λεωφόρου Αρχαγγέλου 31, 2057,
Στρόβολος, Λευκωσία
τηλ.: +357 22 580 580,
φαξ: +357 22 580 675

ΙΔΡΥΤΗΣ: Άντης Χατζηκωστής

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Πέτρα Αργυρού
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Σύλβια Ιωαννίδου

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Χριστίνα Πελεκάνου

GROUP ADVERTISING MANAGER:

Γεωργία Τουτουντζάν

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ:

Σόφη Ζαχαριάδου-Ιακωβίδου

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ: Μάγδα Ιωάννου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ & ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Άντρια Γεωργίου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Γιώργος Μιχαήλ

BEAUTY EDITOR: Νεφέλη Κυπριανού

STYLING/ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΕΩΝ:

Μαριάννα Χατζημηνά

ΚΟΣΜΙΚΑ: Πάρις Χριστοφί

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Φειδίας Μωυσέως,

Μάρκος Ανδρονίκου

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ:

Μαρία Χρυσοστόμου, Ελένη Νικολάου

PRODUCTION MANAGER:

Χριστίνα Παναγίδου

BRAND MANAGER:

Μαριλένα Χριστοφί

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ADVERTISING SUPERVISOR:

Χριστίνα Θεμιστοκλέους,

ADVERTISING EXECUTIVE: Μαρία Ιωσήφ

CLIENT SERVICE SUPERVISOR:

Μαρία Χαλαλάμπος

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΔΙΑΣ:

ΙΔΡΥΤΗΣ: ΚΩΣΤΑΣ Ν. ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:

ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ ΤΣΟΥΡΟΥΛΛΗΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΔΙΕΥΘΥΝΟΥΣΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:

ΜΑΡΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ

GROUP MARKETING MANAGER:

Ερωτόκριτος Ερωτοκρίτου

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ:

Γιώργος Γεωργίου

ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟ: Ειρήνη Ηρακλέους

ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

PRINTCO CASSOULIDES LTD

Κείμενα και φωτογραφίες που αποστέλλονται για δημοσίευση στο περιοδικό δεν επιστρέφονται. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή ή η μετάδοση με οποιοδήποτε οπτικοακουστικό μέσο όλου ή μέρους του περιοδικού χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

Produced under licence from Reach Magazines Worldwide Limited Registered Number (6395556) - One Canada Square, Canary Wharf, London E14 5AP. "OK!" and "OK! FIRST FOR CELEBRITY NEWS" are registered trademarks of Reach Magazines Worldwide Limited. All rights reserved. Reproduction in whole or in part without written permission is strictly prohibited.



Κάντε Like

για να ενημερώνεστε καθημερινά για όλα τα νέα από το χώρο της σοουμπίζ
www.facebook.com/OkMagazineCyprus



Κάντε Follow

στο Instagram @OkMagazineCyprus

EAU THERMALE Avène

το φυσικό χάρισμα καταπράυνσης

DermAbsolu

Μεγαλώνω & θέλω να το απολαμβάνω

Όταν φτάνει η στιγμή που είστε σίγουρες για τις επιλογές σας και τις επιθυμίες σας, όταν ξέρετε ακριβώς τι σας ταιριάζει, είστε πιο λαμπερή και ολοκληρωμένη απ' ό,τι ήσασταν στην ηλικία των 20 ετών. Για να συνεχίσετε να μεγαλώνετε και να το απολαμβάνετε, η σειρά **DermAbsolu** της **Eau Thermale Avène** δρα σε 3 επίπεδα στα ορατά σημάδια γήρανσης του δέρματος. Ο μοναδικός συνδυασμός της με τα κατοχυρωμένα* δραστικά συστατικά προσφέρει πυκνότητα, ζωτικότητα και φωτεινότητα. Το δέρμα ανανεώνεται, το οβάλ του προσώπου επανασχεδιάζεται. Νιώθω καλά με το δέρμα μου σημαίνει νιώθω καλά με τη ζωή μου και αυτό φαίνεται.

ΜΙΑ ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΟΡΑΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

- Πολυφαινόλες Βανίλιας: boosters Υαλουρονικού οξέος
- Στεντόλη™: Ισχυρή αναδόμηση των κυττάρων
- Γλυκολεόλη: συστατικό επαναλιπίδωσης
- Ιαματικό Νερό της Avène: καταπραϊντικό, αντιερεθιστικό, απαλυντικό

Για περισσότερες πληροφορίες για την DermAbsolu : www.eau-thermale-avene.gr



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS
Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique



NEO

ΒΑΣΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Πυκνότητα
Αναδόμηση
Ζωτικότητα



ΜΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Η JLO ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΓΙΑΤΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΤΗΚΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ, Η ΜΑΓΙΑ ΟΜΩΣ, Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΥΠΟΔΥΕΤΑΙ, ΞΕΡΕΙ ΠΩΣ ΝΑ ΑΡΠΑΖΕΙ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ.

Η Τζένιφερ Λόπεζ επιστρέφει στην πρώτη της αγάπη, τις ρομαντικές κομεντί, με την ταινία «Second Act – Δεύτερη Ευκαιρία». Σε αυτή την ταινία παίζει τη Μάγια, μια 43χρονη που δουλεύει σαν βοηθός μάντζερ σε ένα πολυκατάστημα και ξαφνικά προσγειώνεται σε μια πολυεθνική σε θέση-κλειδί, αφού μια φίλη έστειλε το βιογραφικό της διανθισμένο με υπερβολές και χωρίς φυσικά να το γνωρίζει η Μάγια.

Η Τζένιφερ ξεκίνησε την υποκριτική της πορεία με έργα όπως «The Wedding Planner» και «Maid in Manhattan» και μετά έκανε πιο δραματικές επιλογές όπως την καταπληκτική σειρά «Shades of Blue». Τώρα, στα 49 της, θέλει να ξαναβάλει στο προσκήνιο την πιο ελαφριά της πλευρά!

«Έχισα την καριέρα μου με τις ρομαντικές κομεντί και είμαι πολύ χαρούμενη που επιστρέφω σε αυτές. Άλλωστε στη ζωή μας θέλουμε τέτοιες επιλογές, που δίνουν χαρά και προτείνουν την πιο διασκεδαστική πλευρά της ζωής».

Και συνεχίζει: «Πάντα μου άρεσε να βλέπω τον εαυτό μου σε αυτές τις ταινίες, γιατί είμαι θεράπευτα ρομαντική και μια τέτοια ιστορία σου δίνει την αίσθηση της ελπίδας. Και όλοι μπορούμε να έχουμε ελπίδα».

Η Τζένιφερ ζει στο Λος Άντζελες με τα δυο της παιδιά, τα δεκάχρονα δίδυμα Emma και Max, τα οποία απέκτησε με τον τραγουδιστή και πρώην σύζυγό της Marc Anthony. Αφού χώρισε, είχε ένα σύντομο δεσμό με τον Καναδό τραγουδιστή Drake και τώρα βγαίνει με τον σούπερ σταρ παίκτη των New York Yankees, Alex Rodriguez, εδώ και περίπου 1,5 χρόνο. Με σεβασμό για τη σχέση της με τον Rodriguez, η Λόπεζ έχει ξεκαθαρίσει ότι δεν βιάζεται να ξαναπαντρευτεί: «Μεταξύ των παιδιών, της δουλειάς και όλων των υπέροχων πραγμάτων που συμβαίνουν, αλήθεια ζούμε τα καλύτερά μας χρόνια -λέει αυτός- είμαστε ευγνώμονες γι' αυτό και δεν χρειαζόμαστε τίποτε άλλο αυτή τη στιγμή... Πρέπει να περνάμε περισσότερο χρόνο μαζί-έχω κάνει διάφορα λάθη στο παρελθόν, αλλά τώρα είμαστε ώριμοι, πρέπει να κάνουμε πράγματα με το δικό μας ρυθμό».

Τζένιφερ, τι κοινά έχεις με τη Μάγια που είναι τόσο νευρική και αγχώδης με το να προχωρήσει τη ζωή της μπροστά;

Μεγάλωσα στο Bronx με μόνο μία Citibank κάτω στο δρόμο και κάποια στιγμή φαντάστηκα ότι θα δούλευα εκεί. Όλοι έχουν όνειρο να αλλάξουν τη ζωή τους ή να αποκτήσουν μια πιο ενδιαφέρουσα ζωή και κατάλαβα τι περνά η Μάγια και πόσο πολύ θέλει να κάνει κάτι άλλο. Ανησυχεί ότι θα μείνει στάσιμη στην ίδια κατάσταση για το υπόλοιπο της ζωής της και αυτή είναι η μεγάλη ευκαιρία της να γίνει αρχικά χαρούμενη.

Υπάρχουν θετικά συναισθήματα στο Second Act;
Πρέπει να το αναγνωρίσω στη συνεργασία παραγωγής μου,

Elaine Goldsmith-Thomas, που ήρθε με αυτή την ιδέα γι' αυτή την ταινία. Ψάχναμε για ένα πρότζεκτ όπως αυτό και πάντα ήθελε να υποδυθώ ένα τύπο εργαζόμενου κοριτσιού σε ρομαντική κωμωδία. Όπως αποδείχθηκε, το σενάριο που γράφτηκε ειδικά για μένα είχε και μια πολύ συναισθηματική βάση και αυτό της πρόσδωσε βάθος.

Αυτό ακριβώς με έκανε να θέλω να παίξω σε αυτή την ταινία, το γεγονός ότι είναι το σενάριο σαν την ζωή. Και η ζωή μας τα έχει όλα είναι αστεία και περίπλοκη, με λάθη και σωστά και πρέπει να βρεις τον τρόπο να προχωράς. Αλλά συνειδητοποιείς ότι αυτά τα λάθη είναι τα μαθήματά σου και πηγαίνεις εκεί που πρέπει να πας και το σημαντικότερο εκεί που θέλεις να είσαι.

Πιστεύεις ότι υπάρχουν πολλά στοιχεία της Μάγια σε σένα;

Αν κοιτάξω τη ζωή της Μάγια, μπορώ να δω ότι η ζωή της εύκολα θα μπορούσε να είναι η δικιά μου αν δεν είχα γίνει ηθοποιός και δεν είχα πετύχει σ' αυτό. Πολλοί άνθρωποι δεν ολοκληρώνουν ποτέ τα όνειρά τους. Γι' αυτό και η δεύτερη ευκαιρία της Μάγια είναι να οδηγήσει τη ζωή της εκεί που θα ήθελε εξαρχής να είναι, αφού όταν ήταν είκοσι τα πράγματα δεν πήγαν με τον τρόπο που θα ήθελε και ήλπιζε να πηγαίνουν.

Μερικές φορές οι άνθρωποι απλά χρειάζονται ένα διάλειμμα για να μπορούν να πετύχουν;

Ναι. Η Μάγια είναι ένα αουτσάιντερ και απλά χρειάζεται μία ευκαιρία για να δείξει πόσο έξυπνη και ικανή είναι σε μία καλή δουλειά που ανταμείβει την εξυπνάδα και την ηθική της. Ακόμα, χρειάζεται αυτή τη δουλειά για να μπορέσει να αρχίσει να πιστεύει στον εαυτό της ξανά και αυτό είναι κάτι που πραγματικά αναγνωρίζω κοιτάζοντας πίσω στη δική μου ζωή. Σε ένα σημείο στην καριέρα μου, μετά που απέκτησα κάποια επιτυχία, ξαφνικά είδα πολλές αρνητικές κριτικές που με έκαναν να αμφιβάλω για τον εαυτό μου. Κάποιοι έλεγαν ότι δεν είμαι πραγματική ηθοποιός, ότι δεν ήμουν πραγματική τραγουδίστρια, και μετά από λίγο όλα αυτά σε παίρνουν από κάτω. Είμαι πολύ ευαίσθητη και ήταν πολύ δύσκολο για εμένα να αποφύγω να σκέφτομαι τις αρνητικές κριτικές και να κοιτάζω τα θετικά. Χάνεις την πίστη στον εαυτό σου.

Πώς κατάφερες να αλλάξεις τα πράγματα και να φέρεις πίσω στο δρόμο της την καριέρα σου στο τραγούδι και την υποκριτική;

Σκέφτηκα ότι δεν πρέπει να αφήσω τον εαυτό μου να γίνει το θύμα σε αυτό. Απλά αποφάσισα ότι θα δούλευα ακόμα πιο σκληρά, θα έκανα περισσότερους δίσκους, θα γύριζα περισσότερες ταινίες και θα συνέχιζα να κάνω αυτό που αγαπώ και ήξερα ότι ήταν καλό, όποια κι αν ήταν τα λόγια που ακούγονταν εκεί έξω. Είπα στον εαυτό μου ότι έχω το ταλέντο και το κίνητρο να παραμείνω επιτυχημένη και έχω τους θαυμαστές >





μου που με αγαπούν και με στηρίζουν. Έτσι, άρχισα να πιστεύω ξανά στον εαυτό μου και αυτό είναι που χρειάζεται και η Μάγια να κάνει για να αλλάξει η ζωή της.

Πέρασες ένα δύσκολο διάστημα σε ένα ακόμα πιο προσωπικό επίπεδο με το διαζύγιο σου;

Περίμενα πολύ καιρό να αποκτήσω παιδιά και ξαφνικά είχα δύο παιδιά και έπαιρνα διαζύγιο. Έπρεπε να κάνω την αυτοκριτική μου για να συνειδητοποιήσω το τι περνούσα, γιατί δεν ήμουν χαρούμενη στη ζωή μου, και τι χρειαζόταν να κάνω γι' αυτό.

Όχι μόνο έπρεπε να καταλάβω γιατί άφηνα όλη αυτή την αρνητικότητα να με επηρεάσει τόσο πολύ, έπρεπε να σταματήσω επίσης να σκέφτομαι ότι οι άλλοι άνθρωποι ήταν υπεύθυνοι για την ευτυχία μου. Λάθος. Από εμένα εξαρτώταν αν θα στηριχτώ στον εαυτό μου και έπρεπε πρώτα να αγαπήσω τον εαυτό μου, για να μπορέσω να είμαι χαρούμενη. Αυτό χρειαζόταν να κάνω για να αποκτήσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, να πιστέψω στον εαυτό μου και αυτό θα με έκανε πιο ανοικτό άνθρωπο, ώστε να μπορούσα να γνωρίσω κάποιον και να ένιωθα καλά με το να μοιραστώ τη ζωή μου με αυτόν.

Πίστευεις ότι κάποια μέρα θα ξαναπαντρευτείς;

Νομίζω έχω καταλάβει ότι ο γάμος χρειάζεται πολλά περισσότερα από το να ερωτευτείς και να μοιραστείς ένα σπίτι. Στη δική μου περίπτωση προτεραιότητα είναι τα παιδιά μου και σαν μητέρα οφείλω να δημι-

«ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΗΝ
ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ ΜΟΥ ΓΙΑ
ΝΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΩ
ΤΟ ΤΙ ΠΕΡΝΟΥΣΑ»

ουργήσω για αυτά το κατάλληλο περιβάλλον. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεσαι κάποιον όχι μόνο να σε καταλαβαίνει, αλλά να καταλαβαίνει και τα παιδιά σου και είναι διατεθειμένος να τα αγαπήσει όσο εσύ. Ελπίζω ότι θα μπορέσω να περάσω την υπόλοιπη μου ζωή με κάποιον και να είμαστε τόσο αφοσιωμένοι ο ένας στον άλλον.

Αυτού του είδους οι ιστορίες είναι σημαντικές για μια γυναίκα, ειδικά στην εποχή της κίνησης #MeToo;

Πιστεύω ότι αυτή η ιστορία δείχνει ότι οι γυναίκες δεν έχουν ημερομηνία λήξης και δεν μπορούν να απορριφθούν επειδή είναι στα σαράντα τους ή στα πενήντα τους. Οι γυναίκες τώρα ανακαλύπτουν πόση δύναμη έχουν και ειδικά οι γυναίκες της δικής μου γενιάς, είμαστε πιο αφοσιωμένες από ποτέ στο να πιστέψουμε στον εαυτό μας και να αφήσουμε το δικό μας στίγμα σε οτιδήποτε κάνουμε.



«ΣΕ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ ΣΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ ΜΟΥ, ΜΕΤΑ ΠΟΥ ΑΠΕΚΤΗΣΑ ΚΑΠΟΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ, ΞΑΦΝΙΚΑ ΕΙΔΑ ΠΟΛΛΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΠΟΥ ΜΕ ΕΚΑΝΑΝ ΝΑ ΑΜΦΙΒΑΛΛΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ»

Έχεις τόσο νεανικό και γυμνασμένο παρουσιαστικό που τα media συχνά το θαυμάζουν. Έχεις κάποιο μυστικό που μπορείς να μοιραστείς μαζί μας;

(Γέλια) Ευχαριστώ! Πάντα φρόντιζα τον εαυτό μου και νομίζω αυτό έχει βοηθήσει. Κάνω εντατική γυμναστική το λιγότερο τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα όχι επειδή είμαι ερωτευμένη με τη γυμναστική, αλλά επειδή μπορώ να δω το αποτέλεσμα και να νιώσω πολύ καλύτερα όταν είμαι σε φόρμα. Επίσης, χρειάζεται να γυμναστώ πολύ σκληρά όταν κάνω τα shows μου στο Λας Βέγκας, αφού έπρεπε να είμαι πιο γυμνασμένη για να βγουν αυτές οι παραστάσεις.

Πρέπει να τα δώσεις όλα για να βγουν οι συγκεκριμένες παραστάσεις. Είναι σαν να είσαι ένας μποξέρ και προπονείσαι για έναν αγώνα. Αλλά ειλικρινά ανταμείβεσαι και όσο μεγαλώνεις είναι ακόμα πιο σημαντικό να βάζεις περισσότερες ώρες γυμναστικής στη ζωή σου για να κρατάς το σώμα σου σε φόρμα. Άρχισα ως χορεύτρια και θυμάμαι ότι όποτε έφτανα στο γυμναστήριο το πρωί, ήθελα να περάσω εκεί όσες πιο πολλές ώρες μπορούσα. Γυμναζόμουν σε σημείο εξαντλήσεως.

Πάντα δήλωνες ότι έχεις ηθική στη δουλειά σου. Ποιος σου το εμφύσησε αυτό ;

Η μητέρα και η γιαγιά μου ήταν πολύ καλά πρότυπα για εμένα. Η μαμά μου ήταν αυτή που με έμαθε ότι αν δουλέψεις σκληρά στη ζωή σου, τότε μπορείς να πετύχεις τα όνειρά σου. Η μαμά και ο μπαμπάς μου δούλευαν διάφορες δουλειές, έτσι μπορούσαμε να έχουμε μια καλύτερη ζωή και αλήθεια εκτιμώ το πώς αποδέχτηκαν τις ευθύνες τους και δεν παραπονέθηκαν ποτέ. Μαθαίνεις ότι αν θέλεις να πετύχεις σε οτιδήποτε, πρέπει να δουλέψεις γι' αυτό. Κατένας δεν πρόκειται να σου το χαρίσει. Η μαμά μου με υποστήριξε όταν άρχιζα (στην show business), αλλά επίσης μου είπε ότι δεν ήθελε να με ακούσει να κλαίω ή να παραπονιέμαι για την επιλογή μου να γίνω performer. Την είχε εντυπωσιάσει σε εμένα η ανάγκη που είχα να είμαι ανεξάρτητη και να μάθω να φροντίζω τον εαυτό μου. Με βοήθησε να πιστέψω σε μένα, έτσι όλα αυτά τα πράγματα με βοήθησαν να φτάσω στη επιτυχία και να κάνω όλα όσα ονειρευόμουν! **ΟΚ!**

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ WENN
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΜΑΡΙΑΛΕΝΑ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: BRIAN TO, APEGA & DJM / WENN.COM

ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ ΣΟΥΟΥ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΧΙΟΝΙ

Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΟΔΑΣ ΠΑΡΙΣΙΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΜΕ ΗΧΗΡΕΣ ΑΠΟΥΣΙΕΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΟΥΟΥΜΠΙΖ. ΤΟ «ΠΑΡΩΝ» ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΟΔΑΣ ΕΔΩΣΕ ΚΑΙ Η ΚΥΠΡΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΤΡΙΑ **ΜΑΡΙΑ ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ**, ΕΝΩ ΑΠΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΜΟΔΑΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΥ CHANEL ΗΤΑΝ Ο ΚΑΡΛ ΛΑΓΚΕΡΦΕΛΝΤ



Από την πλευρά του ο οίκος Chanel έφερε τον ήλιο με ένα ευφάνταστο και πολύχρωμο σκηνικό. Από την επίδειξη όμως του οίκου Chanel απουσίαζε ο Καρλ Λάγκερφελντ.

Ούτε το πυκνό χιόνι που είχε στη γαλλική πρωτεύουσα εμπόδιζε τις προσωπικότητες της μόδας και της διεθνούς σόουμπιζ να παρευρεθούν στην Εβδομάδα Μόδας του Παρισιού. Την πρώτη ημέρα της Εβδομάδας Μόδας άνοιξε ο οίκος Dior με μια εκπληκτική χορευτική παράσταση. Η θεατρική χορογραφία από τον Ισραηλινό χορογράφο Σαρόν Εϊγιάλ εντυπωσίασε τους παρευρισκομένους, αφού από την οροφή έπεφταν ροδοπέταλα, με τους χορευτές να κινούνται ανάμεσα από τα μοντέλα, τα οποία φορούσαν τις νέες ανοιξιάτικες δημιουργίες του Dior. Η πρώτη γυναίκα σχεδιάστρια του οίκου Dior εμπνεύστηκε από την εσωτερική δύναμη και πειθαρχία των

καλλιτεχνών, ενώ λέγεται ότι η δημιουργός έχει φέρει μια νέα νιοή στον οίκο λανσάροντας την πιο δυναμική πλευρά των γυναικών. Στην Εβδομάδα Μόδας όμως συμμετείχε και η Κύπρια σχεδιάστρια Μαρία Αριστείδου με τη νέα της συλλογή «Symplexis» Άνοιξη/Καλοκαίρι. Οι είκοσι δημιουργίες της Κύπριας σχεδιάστριας υψηλής ραπτικής κυμαίνονται σε μια παλέτα χρωμάτων που κυριαρχεί το μοβ, πράσινο, κόκκινο, ασπένιο και χρυσό αναδεικνύοντας τη γυναικεία θηλυκότητα και το δυναμισμό της με κάθε κομμάτι. Στη συλλογή περιλαμβάνονται επίσης τα πολυτελή πλεκτά υφάσματα, τα κλασικά αλλά και διαχρονικά σχέδια με μοναδικές λεπτομέρειες της δημιουργού. Φυσικά από την Εβδο-





Η «μαύρη γαζέλα» εντυπωσίασε όπως πάντα, κλείνοντας με iconic τρόπο το catwalk του Pierpaolo Piccioli.

μάδα Μόδας του Παρισιού δεν έλειπε ούτε η επίδειξη του οίκου Chanel, με την απουσία όμως του Καρλ Λάγκερφελντ, γεγονός που τροφοδότησε τις φήμες για προβλήματα στην υγεία του 85χρονου σχεδιαστή. Η επίδειξη παρουσιάστηκε στο Γκραν Παλέ και σχεδιάστηκε υπό την μπαγκέτα του μεγάλου της μόδας. Το σκηνικό περιελάμβανε ένα μεσογειακό κήπο με ελιές, δάφνες, ροδιές και έξω από τον γυάλινο θόλο του Γκραν Παλέ έπεφτε χιόνι. Τα μοντέλα περπάτησαν γύρω από την πισίνα φορώντας τις νέες δημιουργίες εμπνευσμένες από τον 18ο αιώνα: φτερά, στριφώματα που φτάνουν μέχρι τον αστράγαλο. Από το Παρίσι όμως δεν έλειψε ούτε το ελληνικό στοιχείο. Ο οίκος Celia Kiriathioti Couture για μια ακόμη χρονιά βρέθηκε στο χιονισμένο Παρίσι και παρουσίασε στη διάρκεια της Εβδομάδας Μόδας Υψηλής Ραπτικής τη συλλογή για την Άνοι-

ξη- Καλοκαίρι 2019 στην αίθουσα Melromene της περίφημης παριζάνικης Σχολής Καλών Τεχνών (Ecole des Beaux Arts), η οποία είχε διαμορφωθεί ειδικά για να φιλοξενήσει τις δημιουργίες δια χειρός Σίλιας Κριθαριώτη. Ο τίτλος της συλλογής της σχεδιάστρας ονομάζεται «Cirque des Couleurs», ενώ τα χρώματα που κυριαρχούν στις δημιουργίες της είναι έντονο πορτοκαλί, παστέλ ροζ, φλογερό κόκκινο αλλά και rose indien, σιέλ, κίτρινο. Στην πασαρέλα του Valentino περπάτησε η Ναόμι Κάμπελ. Το σούπερ μοντέλο της δεκαετίας του '90 έκλεισε το σόου του Valentino με μια εντυπωσιακή δημιουργία του ιταλικού οίκου. Η 48χρονη «μαύρη γαζέλα» φόρεσε ένα εντελώς διάφανο φόρεμα από μαύρο τούλι με μια φουσκωτή φούστα. **OK!**

ΤΗΣ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΚΥΠΕ



Φωτογραφικά στιγμιότυπα από τις δημιουργίες της Κύπριας σχεδιάστριας Μαρίας Αριστείδου.





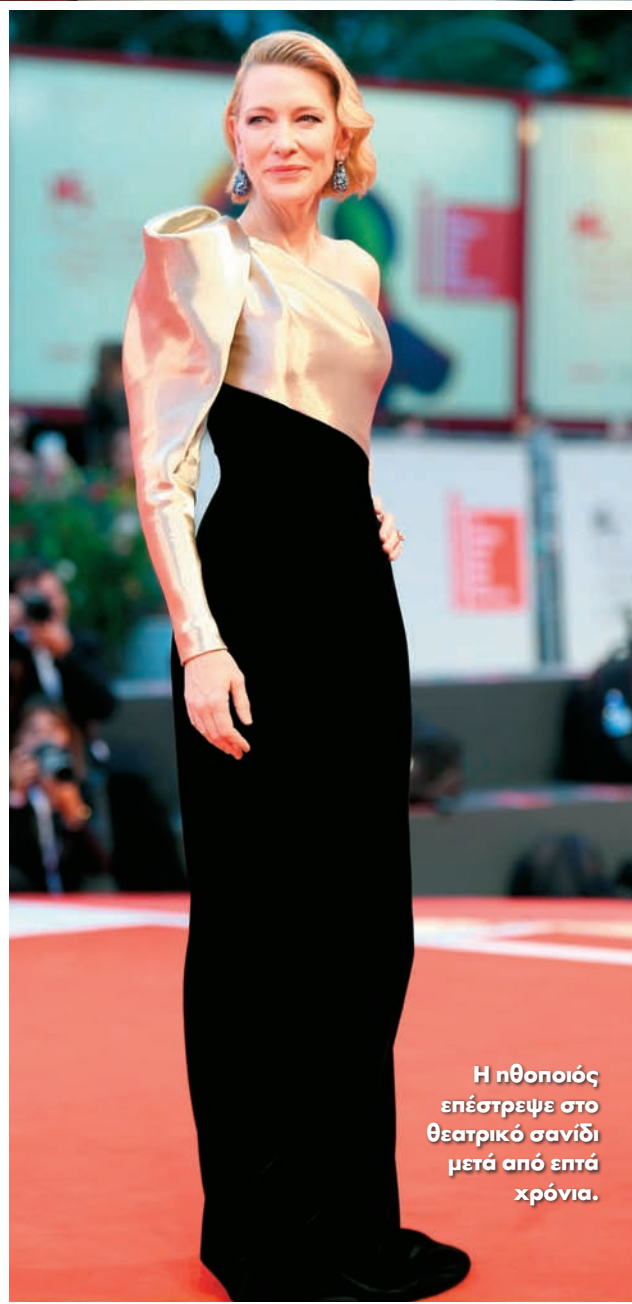
ΛΙΠΟΘΥΜΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΕΠΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΑΚΡΙΑ
ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΣΑΝΙΔΙ, Η ΚΕΪΤ
ΜΠΛΑΝΣΕΤ ΜΟΝΟΠΩΛΗΣΕ ΤΟ
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΤΩΝ ΔΙΕΘΝΩΝ ΜΜΕ. ΟΙ
ΑΚΡΑΙΕΣ ΣΚΗΝΕΣ ΒΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΡΙΟΥ ΣΕΞ
ΣΗΜΑΔΕΥΤΗΚΑΝ ΑΠΟ ΑΠΡΟΟΠΤΑ.

Λιποθυμίες από το θεατρόφιλο κοινό που πήγε στην πρεμιέρα της παράστασης «When We Have Sufficiently Tortured Each Other» (Όταν έχουμε βασανίσει αρκετά ο ένας τον άλλον), στην οποία πρωταγωνιστεί η Κέιτ Μπλάνσσετ, σημειώθηκαν την Τετάρτη 16 Ιανουαρίου στο Εθνικό Θέατρο του Λονδίνου. Μια θεατής λιποθύμησε λόγω των εξαιρετικά βίαιων σκηνών, ενώ η ηλικιωμένη γυναίκα χρειάστηκε να μεταφερθεί εσπευσμένα στο νοσοκομείο, καθώς έχασε τις αισθήσεις της κατά τη διάρκεια της ακατάλληλης παράστασης. Σύμφωνα με τα διεθνή μέσα, το έργο πραγματεύεται μία βίαιη, σεξουαλική σχέση ανάμεσα σε μία γυναίκα, την οποία ενσαρκώνει η ηθοποιός, και τον εργοδότη της, το ρόλο του οποίου υποδύεται ο σtar του «Game of Thrones», Στίβεν Ντιλίν. «Κλείδωσε τις πόρτες και δείξε μου πόση δύναμη έχεις», λέει σε κάποια στιγμή του έργου η Κέιτ Μπλάνσσετ στον συμπρωταγωνιστή της. Μεταξύ άλλων, στο έργο υπάρχουν σκηνές για «άγριο» σεξ μέσα σε ένα αυτοκίνητο, αλλά και αρκετή βία σε βιά-

ρος κυρίως γυναικών. Το έργο βασίζεται στη νουβέλα του Σάμιουελ Ρίτσαρντσον «Πάμελα», που κυκλοφόρησε για πρώτη φορά το 1740 και αφορά «έξι χαρακτήρες που παρασύρονται σε ένα επικίνδυνο παιχνίδι σεξουαλικής κυριαρχίας και υποταγής». Πάντως η πρωταγωνίστρια του έργου, Κέιτ Μπλάνσσετ, δήλωσε ότι «ορισμένοι μπορεί να εξοργιστούν, άλλοι να σαστίσουν, άλλοι να ενθουσιαστούν. Πάντα η συζήτηση μετά την παράσταση είναι και η πιο σημαντική». Από την πλευρά του το Εθνικό Θέατρο του Λονδίνου με ανακοίνωσή του προειδοποιεί για χρήση φώτων στρόμπο, προκλητική γλώσσα, σκηνές βίας και στιγμές του έργου που πολλοί θεατές ίσως βρουν καταστροφικό. Οι παραστάσεις είναι sold out, με τους θεατές να κάνουν ουρά από τις 4 τα ξημερώματα για να εξασφαλίσουν ένα από τα περιορισμένα εισιτήρια. Η παράσταση θα παίζεται έως τις 2 Μαρτίου και έχει διάρκεια 2 ώρες και 5 λεπτά χωρίς διάλειμμα. **OK!**

ΤΗΣ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΚΥΠΕ



Η ηθοποιός
επέστρεψε στο
θεατρικό σανίδι
μετά από επτά
χρόνια.

“Ευχαριστώ μαμά, μπαμπά”

Παιδικός Αποταμιευτικός
Λογαριασμός

Όταν το παιδί σας αποφασίσει πώς θα διαμορφώσει τη ζωή του,
εσείς θα έχετε ήδη φροντίσει να έχει όλα όσα χρειάζεται.

Έλια Κλεάνθους, 10η Παγκοσμίως CrossFit Games

www.bankofcyprus.com.cy

800 00 800

Τράπεζα Κύπρου



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΤΣΙΤΣΙΠΑΣ

ΟΤΑΝ ΤΑ ΑΔΥΝΑΤΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΥΝΑΤΑ!

ΠΡΙΝ 10 ΧΡΟΝΙΑ ΑΚΡΙΒΩΣ ΔΗΛΩΝΕ ΟΤΙ ΤΟ ΙΝΔΑΛΜΑ ΤΟΥ ΕΙΝΑΙ
Ο ΡΟΤΖΕΡ ΦΕΝΤΕΡΕΡ, ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΣΤΟ
ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΝΟ ΟΠΕΝ, ΠΕΡΝΑΕΙ ΣΤΟΥΣ ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ
ΜΑΖΙ ΤΟΥ... ΟΙ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΗ ΓΗ!



ΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Ο Στέφανος γεννήθηκε στις 12 Αυγούστου 1998 και έπιασε την πρώτη του ρακέτα σε ηλικία τριών ετών. Ο πατέρας του, Απόστολος Τσιτσιπάς, και η μητέρα του, Τζούλια Σαλνίκοβα, ήταν προπονητές τένις στα γήπεδα του Αστέρα Βουλιαγμένης. Η ενασχόλησή του με άθλημα ήρθε πολύ φυσικά και σε ηλικία 12 ετών έγινε το νούμερο ένα στην Ελλάδα. Λίγο αργότερα έφυγε στο εξωτερικό, κατετάγη ως καλύτερος έφηβος στον κόσμο, πέρασε από τη γνωστή ακαδημία Μουρατογλού στη Γαλλία, προπονήθηκε από τον πατέρα του, ενώ έχει δουλέψει και με τον γυμναστή της Σερένα Γουίλιαμς. Είναι ο μόνος Έλληνας που έχει μπει στους 100 καλύτερους τενίστες και ο πρώτος (και μέχρι σήμερα ο μοναδικός) που κατέκτησε τίτλο Γκραν Σλαμ της περιόδου Όπεν στην κατηγορία εφήβων (Junior), όταν κατέκτησε το διπλό του Γουίμπλεντον αγοριών το 2016, με συμπαίκτη τον Εσθονό Κένεθ Ράισμα. Έχει κερδίσει συνολικά πέντε τίτλους ITF singles Futures καθώς και έξι ITF τίτλους Futures στο διπλό. Τον Αύγουστο του 2018 ο Στέφανος Τσιτσιπάς κατάφερε να νικήσει τον Νόβακ Τζόκοβιτς και τον Κέβιν

Άντερσον και προκρίθηκε για πρώτη φορά στην καριέρα του στον τελικό του Rogers Cup, στο Τορόντο. Στις 20 Ιανουαρίου του 2019, ο Στέφανος Τσιτσιπάς νίκησε τον Ρότζερ Φέντερερ στο Αυστραλιανό Όπεν προχωρώντας στη φάση των «8» του πρωταθλήματος. Το μικρό αγόρι που ονειρευόταν να κατακτήσει τον κόσμο, σήμερα τον κατακτά.

ΤΙ ΕΙΠΕ Ο ΦΕΝΤΕΡΕΡ

Ο Ελβετός φυσικά και ήταν απογοητευμένος για την ήττα του, αλλά ερωτηθείς για τον Έλληνα τενίστα παραδέχτηκε πως έχασε από έναν καλύτερο παίκτη και δήλωσε ότι θα πρωταγωνιστήσει για χρόνια ο Τσιτσιπάς. «Έχασα από έναν καλύτερο παίκτη που έπαιζε καλύτερα σήμερα. Προσπάθησε πολύ εκεί μέσα, έδωσε στον εαυτό του την ευκαιρία σε κάποιους πόντους και έμεινε ήρεμος. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, ειδικά για τους μικρότερους σε ηλικία τενίστες. Μπράβο του που το κατάφερε», είπε αρχικά και συνέχισε: «Έχει κάνει καλή δουλειά εδώ και 1,5 χρόνο. Και πριν από αυτό, σίγουρα. Όμως το να νικάς τον Τζόκοβιτς στο Τορόντο, αλλά και τους Ζβέρεφ, Άντερσον και εμένα εδώ,

αυτό χρειάζεσαι για να πας στο επόμενο επίπεδο. Είναι πολύ ωραίο γι' αυτόν. Σίγουρα τον βλέπω να είναι ψηλά για πολύ καιρό». Όσον αφορά τις ομοιότητες που έχει στο παιχνίδι του με τον Τσιτσιπά, είπε: «Έχει backhand με το ένα χέρι, ενώ κι εγώ είχα παλαιότερα μακριά μαλλιά. Έχει περισσότερο continental grip από τους παίκτες της τωρινής εποχής. Και αυτό πάει περισσότερο προς εμένα, παρά προς τον Ράφα, ας πούμε».

ΠΟΣΟ ΠΑΙΕΙ ΤΟ... ΜΑΛΛΙ;

Μετά τη νίκη του επί του Ρότζερ Φέντερερ και την πρόκρισή του στα προημιτελικά του Αυστραλιανού Όπεν, ο Έλληνας τενίστας ενίσχυσε τον τραπεζικό του λογαριασμό με 460.000 δολάρια. Σύμφωνα με τα χρηματικά έπαθλα που δίνει το τουρνουά, με την πρόκρισή του στα ημιτελικά ο 20χρονος Έλληνας πρωταθλητής διπλασίασε τα κέρδη του στη Μελβούρνη (920.000 δολάρια). Ο Τσιτσιπάς στη μικρή επαγγελματική του καριέρα έχει κερδίσει μέχρι τώρα (μόνο από τους αγώνες) 2.952.113 δολάρια, από τα οποία τα περισσότερα κατά την περσινή εκπληκτική σεζόν. ▷



Ο Στέφανος Τσιτσιπάς συγχαίρει τον Ραφαέλ Ναδάλ για τη νίκη του

ΤΑ ΓΝΩΜΙΚΑ ΣΤΟ TWITTER

Τρίτη πρόκριση στο Αυστραλιανό Όπεν, τρίτο αρχαίο γνωμικό για τον Στέφανο Τσιτσιπά, που μετά τον αποκλεισμό του Φέντερερ δηλώνει «ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος στη γη». Αυτή τη φορά για να πανηγυρίσει τη νίκη του ανέβασε στα social media ένα γνωμικό του Σωκράτη. «Η παιδεία, καθάπερ ευδαίμων χώρα, πάντα τ' αγαθά φέρει», έγραψε, δίνοντας έμφαση στην παιδεία και τη μόρφωση. «Η παιδεία, όπως η εύφορη γη, φέρνει πάντα κάτι καλό», είναι η ερμηνεία της φράσης που επέλεξε ο Τσιτσιπάς. Για τις προηγούμενες δύο νίκες του ο Τσιτσιπάς είχε επιλέξει Αριστοτέλη και Όμηρο. «Υπεροχής επιθυμεί η νεότης, η δε νίκη υπεροχή της».

«Είς οiwνός άριστος, αμύνεσθαι περί πάτρης».

Με ένα ακόμη αρχαίο γνωμικό στο Twitter, όπως το συνηθίζει μετά από κάθε νίκη του, συνόδευσε την πρόκρισή του στα ημιτελικά του Αυστραλιανού Όπεν ο Στέφανος Τσιτσιπάς. Ο Τσιτσιπάς κέρδισε τον Ισπανό Ρομπέρτο Μπαουτίστα-Αγκούτ στον προημιτελικό του Αυστραλιανού Όπεν που διεξάγεται στη Μελβούρνη και πέρασε στους ημιτελικούς της διοργάνωσης. «Φύσει γαρ άνθρωπος, ό βούλεται, τούτο και οίεται», έγραψε στο Twitter ο Έλληνας πρωταθλητής. Η φράση αυτή ανήκει στον Ρωμαίο αυτοκράτορα, Ιούλιο Καίσαρα και σημαίνει «από τη φύση του ο άνθρωπος, αυτό που θέλει, αυτό νομίζει».

ΟΜΙΛΕΙΤΕ... ΙΣΠΑΝΙΚΑ;

Καταπληκτικός για ακόμη μια φορά, ο Στέφανος Τσιτσιπάς νίκησε 7-5, 4-6, 6-4, 7-6 στη Rod Laver Arena τον Ισπανό Ρομπέρτο Μπαουτίστα Αγκούτ και αποθεώθηκε στο γήπεδο. Μετά από ένα συγκλονιστικό παιχνίδι προκρίθηκε στον ημιτελικό του Αυστραλιανού Όπεν, εξακολουθώντας να γράφει «χρυσή» ιστορία για το ελληνικό τένις και τον ελληνικό αθλητισμό. Ο Έλληνας πρωταθλητής ήταν εκπληκτικός σε ένα ακόμα παιχνίδι διάρκειας 3 ωρών και 14 λεπτών στη Μελβούρνη, που έγινε σε 24 βαθμούς θερμοκρασία, απέναντι σε έναν αντίπαλο που επίσης έπαιξε στον πρώτο του προημιτελικό σε Μajoρι, αλλά στα 30 του χρόνια, φτάνοντας από εννέα νίκες στη σειρά και έχοντας επικρατήσει μέσα στο 2019 των Τζόκοβιτς, Βαβρίνκα και Τσίλιπς, ενώ έχει κατακτήσει και το τουρνουά της Ντόκα. Αντιλαμβανόμενος το μεγάλο του θρίαμβο, ο Στέφανος Τσιτσιπάς πετά τη ρακέτα του, πέφτει στο δάπεδο και με ένα τεράστιο χαμόγελο νικητή στο πρόσωπό του προσπαθεί να ανιψφθεί το όνειρο που ζει. Το πλήθος τον αποθεώνει. Ανάμεσα στις κερκίδες κυματίζουν γαλανόλευκες. «Νιώθω ότι βρισκομαι σε ένα παραμύθι, ζω το όνειρο», ήταν οι πρώτες δηλώσεις του Στέφανου Τσιτσιπά μετά την πολύ μεγάλη πρόκριση. «Όταν έλεγα στην αρχή της χρονιάς πως ένας από τους στόχους μου είναι να πάω στην ημιτελική φάση ενός Γκραν Σλαμ, νόμιζα ότι είμαι τρελός, αλλά να που έγινε», τόνισε ο Στέφανος στη συνέντευξή του μέσα από το court, μετά τη λήξη του αγώνα.

Ο Στέφανος Τσιτσιπάς αγωνίστηκε την Πέμπτη 24 Ιανουαρίου ενάντια στον Ραφαέλ Ναδάλ για τον ημιτελικό του Αυστραλιανού Όπεν, όπου έχασε με 3-0 σετ. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το 20χρονο αυτό αγόρι δεν αποτελεί το μέλλον του παγκόσμιου τένις. Για όλους εμάς ο Στέφανος είναι ένας... ωραίος ως Έλληνας! **OKI**

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΟΝΙΚΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΕΡΑ

Since 1960



Leptos Estates
the Leading property developers



ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ

ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΣ ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ,
ΕΠΑΥΛΕΙΣ, ΜΕΖΟΝΕΤΕΣ,
ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ, ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Πάφος, Λεμεσός - Κύπρος

- Καλύτερες επενδυτικές ευκαιρίες
- Κοσμοπολίτικες παράλιες πόλεις
- Ολόχρονοι τουριστικοί προορισμοί
- Μαρίνες, γήπεδα γκολφ, Αεροδρόμιο
- Διεθνή πανεπιστήμια, κολλέγια, σχολεία

Leptos Estates

- Ηγετική Παρουσία 58 Ετών
- Πάνω από 25,000 Αγοραστές / Επενδυτές
- 325 Προνομιούχα Αναπτυξιακά Έργα
- Υψηλές Κατασκευαστικές Προδιαγραφές
- Μεγάλες Ευκολίες Πληρωμής

Κρήτη, Πάρος, Σαντορίνη - Ελλάδα

- Οικισμοί Παραδοσιακών Κατοικιών Δίπλα στο Κύμα
- Πολυτελείς Κατοικίες Υψηλών Προδιαγραφών
- Μεγάλες κοινόχρηστες και ιδιωτικές πισίνες
- Πλούσιοι κήποι, άνετοι χώροι στάθμευσης.
- Συνδιασμός Διακοπών και Επένδυσης



ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ
8000 07 07

ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ: ΠΑΦΟΣ, Λεωφ. Αποστόλου Παύλου 111
Τηλ: (+357) 26 880 120 | Email: info@LeptosEstates.com
www.LeptosEstates.com

Πάφος - Λονδίνο - Μόσχα - Πεκίνο - Σαγκάη - Γκουανζιού - Ντουμπάι - Κίεβο - Αμμάν - Κάιρο - Αθήνα - Χανιά - Πάρος - Λευκωσία - Λεμεσός



ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ

Η ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΥΠΕΓΡΑΨΕ ΣΤΟ SURVIVOR

ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΕΠΙΣΗΜΟ! Ο
ΚΥΠΡΙΟΣ PERSONAL TRAINER
ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ
ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΞΙ ΑΝΔΡΕΣ
ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΟΥΝ
ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
ΤΟΥ SURVIVOR 3

Με θετική ενέργεια και απόλυτο ενθουσιασμό το πρωί της Τετάρτης 23 Ιανουαρίου ο Κυριάκος Πελεκάνος ταξίδεψε στην Αθήνα για να βάλει την υπογραφή του στο πολυπόθητο συμβόλαιο του ριάλι επιβίωσης και να υποβληθεί στις τελευταίες εξετάσεις και εμβόλια πριν την αναχώρησή του για τον Άγιο Δομνίκο. Ο Κύπριος personal trainer δεν αποχαιρέτησε κανένα αγαπημένο του πρόσωπο, καθώς το επόμενο μεσημέρι επέστρεψε στην Κύπρο, όπως θα δείτε στις αποκλειστικές φωτογραφίες του ΟΚ! Κύπρου, για ακόμα δύο εικοσιπεντάωρα μέχρι να του στείλουν τα εισιτήρια για τον Άγιο Δομνίκο και να πει αντίο

στα αγαπημένα του πρόσωπα και πολύ περισσότερο στη σύζυγό του Τατιάνα Ισαΐα και τον μονάκριβο γιο του Κρίστιαν που είναι σχεδόν δύο ετών. Τη στιγμή που γράφονταν αυτές οι γραμμές ο Κυριάκος βρισκόταν στο αεροπλάνο για τον Άγιο Δομνίκο, ενώ φίλοι και συγγενείς του ετοίμασαν το προηγούμενο βράδυ ένα αποχαιρετιστήριο βράδυ με την ευχή να επιστρέψει νικητής. Η πρεμιέρα του πολυαναμενόμενου ριάλι επιβίωσης θα γίνει από την τηλεόραση ΣΙΓΜΑ το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου στις 9 το βράδυ. **ΟΚ!**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ: ΦΕΙΔΙΑΣ ΜΟΥΣΕΩΣ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΕΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Τον Κυριάκο θα τον δούμε, όπως και όλους τους διαγωνιζόμενους του Survivor 3, στην πρεμιέρα από την τηλεόραση ΣΙΓΜΑ το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου στις 21:15



Την Πέμπτη 24 Ιανουαρίου επέστρεψε μετά το σύντομο ταξίδι του στην Αθήνα για να αποχαιρέτήσει τα αγαπημένα του πρόσωπα και πολύ περισσότερο τη σύζυγό του Τατιάνα Ησαΐα και τον γιο του Κρίστιαν.

kleima STOCK CLEARANCE 25/1 - 28/2

Ή ΜΕΧΡΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΤΟΚ

Από **30**
Μέχρι **50** **ΕΚΠΤΩΣΗ!**

ΣΕ ΕΚΑΤΟΝΤΑΔΕΣ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΕΠΙΠΛΑ

www.kleima.com.cy

 KleimaCyprus



Τραπέζι 140x80x75hcm
model: SAV (ασυναρμολόγητο)

~~65€~~
39.99€
140cm



σαλόνι ύφασμα τριθέσιος + διθέσιος
model: F45

~~1.350€~~ **899€**



πολυθρόνα δερματίνη
model: TEMPO

~~59€~~
41.30€



σαλόνι κήπου διθέσιος + 2 πολυθρόνες + τραπέζι + μαξιλαράκια
model: YL-16193-MARLEN (ασυναρμολόγητο, pl. rattan)

~~415€~~ **290€**



αναπαυτική πολυθρόνα
model: KM 15110

~~189€~~
132€



~~29.99€~~ **14.99€**
καρέκλα
model: N249-8867
(ασυναρμολόγητη)



~~29.99€~~
20.99€
καρέκλα γραφείου
model: D550-4015
(ασυναρμολόγητη)



~~29.99€~~
20.99€
πολυθρόνα ύφασμα
model: A1041H
(ασυναρμολόγητη)

ΛΑΡΝΑΚΑ: ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ 2, ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ, ΤΗΛ. 24 821 954

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: ΒΙΟΛΕΤΑΣ 5, ΒΙΟΜ. ΖΩΝΗ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ 2032 (ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΒΜW), ΤΗΛ. 22 653 888

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: ΑΡΧ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ Γ' 21, ΛΑΤΣΙΑ (ΕΠΙΠΛΑ ΚΗΠΟΥ ΕΝΤΟΣ PERFECT U), ΤΗΛ. 22 571 707

ΠΑΝΕΤΟΙΜΟΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΓΟΝΕΙΣ!

ΤΟ ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΖΕΤΑΙ **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ** ΚΑΙ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΟ ΥΠΕΡΟΧΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΟΥ ΒΙΩΝΕΙ. ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΥΝ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΕΜΑΘΑΝ ΟΤΙ ΘΑ **ΓΙΝΟΥΝ ΓΟΝΕΙΣ** ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΥΤΟ ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ!

Πώς σας βρίσκει το 2019;

Κρίστη/Πανίκος: Το 2019 μάς βρίσκει σε μια πολύ ευχάριστη και όμορφη φάση της ζωής μας! Είμαστε μαζί έξι χρόνια, το 2017 παντρευτήκαμε και έχουμε ζήσει πολύ όμορφες εμπειρίες μαζί και νιώσαμε πως ήρθε η ώρα να μεγαλώσει η οικογένειά μας και να γίνει τριμελής!

Ποιοι είναι οι στόχοι σας για αυτή τη χρονιά;

Κρίστη: Οι στόχοι μας για αυτή τη χρονιά είναι να γεννηθεί τον Μάιο το μωράκι μας και να πάνε όλα καλά και να προσπαθήσουμε να είμαστε όσο πιο καλοί γονείς γίνεται. Εκτός από αυτό, έχουμε και οι δύο τις καριέρες μας και είχαμε πει πως παρόλο που ένα μωράκι σου αλλάζει τη ζωή, θα προσπαθήσουμε, όσο μπορούμε φυσικά, να αφιερώσουμε και χρόνο για τον εαυτό μας ξεχωριστά, ως ζευγάρι αλλά και ως οικογένεια.

Πανίκος: Επαγγελματικά οι στόχοι μου κάθε χρόνο επαυξάνονται και με μεγαλύτερη ικανοποίηση υλοποιούνται μετά από σκληρή δουλειά. Στην προσωπική μας ζωή η άφιξη του μωρού μας θα είναι η επιστέγαση του έρωτά μας.

Κρίστη, στα 26 σου νιώθεις έτοιμη να γίνεις μητέρα;

Κρίστη: Νομίζω καμία γυναίκα δεν νιώθει ότι υπάρχει η κατάλληλη στιγμή στη ζωή της να γίνει μαμά. Μόλις γεννήσει μια γυναίκα πής βγαίνει αυτό το μητρικό ένστικτο και ξέρει να χειρίζεται όλα όσα συμβαίνουν. Πάντα ήθελα να γίνω μητέρα, νομίζω είναι κάτι που όλες οι γυναίκες θέλουμε να νιώσουμε και να ζήσουμε και στην κάθε γυναίκα έρχεται σε διαφορετική φάση της ζωής της. Και ό,τι επιλέξει η κάθε μία είναι δική της επιλογή και είναι σωστό! Εμείς νιώσαμε ότι η σχέση μας είχε φθάσει στο σημείο που ένα μωράκι θα την έκανε πιο ολοκληρωμένη.

Πανίκος: Εγώ σίγουρα είμαι έτοιμος να γίνω daddy cool!

Ήταν μια εγκυμοσύνη που την περιμένατε;

Κρίστη: Ήταν κάτι που το θέλαμε και οι δύο, άρα δεν μας εξέπληξε όταν το μάθαμε!

Πανίκος: Δεν ήθελα πολύ, αλλά συνέχιζε η Κρίστη να με πιέζει! Όσπου και με κατάφερε! Και εγώ αναγκαστικά ενέδωσα (γέλια).

Πώς έμαθες πως είσαι έγκυος;

Κρίστη: Είχα προαίσθημα, έκανα τεστ εγκυμοσύνης και βγήκε αρνητικό. Μία εβδομάδα μετά σαν συγύριζα κάποια πράγματα στο ντουλάπι μου είχα βρει το άλλο τεστ εγκυμοσύνης που ήταν στο κουτί και λέω στον εαυτό μου «ας μην το πετάξω και να ξαναδοκιμάσω». Και όταν το έκανα βγήκε θετικό!

Πανίκος: Τι προαίσθημα αγάπη μου; Είπαμε να κάνουμε την κόρη, δοκιμάσαμε κι έπιασε!

Πώς το ανακοίνωσες στον Πανίκο και εκείνος πώς αντέδρασε;

Κρίστη: Δεν ήθελα να του το πω από το τηλέφωνο, αλλά δεν θα έφευγε από τη δουλειά αν δεν του έλεγα τι τον ήθελα, άλλωστε είχε φύγει από το σπίτι 20 λεπτά πριν. Άρα θα έπρεπε να ήταν κάτι πολύ σοβαρό για να φύγει από τη δουλειά! Έτσι του είπα «νομίζω είμαι έγκυος και καλύτερα να έρθεις σπίτι». Όντως ήρθε σπίτι σε 5 λεπτά! Ήμασταν πολύ συγκινημένοι και χαρούμενοι. Την ίδια μέρα έκανα αναλύσεις αίματος και το επιβεβαιώσαμε!

Πανίκος: Ήρθα σπίτι και κρατούσαμε ένα τεστ εγκυμοσύνης. Ακόμη και με γυαλιά ίσα -ίσα που διακρινόταν μια λιλά γραμμή. Επειδή όμως το θέλαμε πολύ, κάναμε ο ένας τον άλλο να πιστέψει πως αυτή η αμυδρή, λεπτή, σχεδόν ανύπαρκτη γραμμή ήταν >

«ΠΑΝΤΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ
ΓΙΝΩ ΜΗΤΕΡΑ, ΝΟΜΙΖΩ
ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΟΛΕΣ ΟΙ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΘΕΛΟΥΜΕ»

ΚΡΙΣΤΗ





ΠΑΝΙΚΟΣ: TOTAL OUTFIT ZARA
ΚΡΙΣΤΗ: ΠΟΥΛΟΒΕΡ ZARA ΚΑΙ ΦΟΡΕΜΑ ΓΙΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ

θετικό τεστ. Στο κουτί έγραφε πως έστω και τελείως αμυδρή γραμμή είναι θετικό! Και όντως!

Είχατε προτίμηση στο φύλο του παιδιού σας; Πώς αντιδράσατε όταν μάθατε το φύλο;

Κρίστη: Σίγουρα είναι ευλογία ένα μωράκι και ό,τι φύλο να ήταν, θα ήταν καλοδεχούμενο. Εγώ και ο Πανίκος θέλαμε πολύ μια κόρη και ήμασταν ακόμη πιο χαρούμενοι όταν μάθαμε το φύλο! Η αλήθεια είναι ότι όταν έβλεπα τα παιδικά ρούχα στα καταστήματα πάντα έβλεπα τα ροζ ρούχα, άρα κάτι ήξερε ο Θεός και μας ευλόγησε με ένα κοριτσάκι. Άλλα ό,τι φύλο και να ήταν δεν θα με πείραζε καθόλου!

Πανίκος: Με το ποδόσφαιρο δεν έχω καμία σχέση. Πάντα ήθελα μια κόρη, ούτως ώστε όταν δεν θα με θέλει η γυναίκα μου σε κάποια χρόνια, θα έχω την κόρη μου!

Τι όνομα θα της δώσετε; Ποια ονόματα είναι πιθανά;

Κρίστη: Δεν έχουμε συμφωνήσει σε κάποιο όνομα

ακόμη και αυτά που έχουμε υπόψη μας προτιμάμε να τα κρατήσουμε μεταξύ μας!

Πανίκος: Δεν έχουμε ακόμη επιλέξει! Κάτι θα σκεφτούμε, αν όχι θα την ονομάσουμε «κόρη νούμερο 1» (γέλια).

Θα πάτε με τον παραδοσιακό τρόπο με ονόματα των γονιών σας ή θα επιλέξετε κάποιο όνομα που απλά σας αρέσει;

Κρίστη: Το συζητάμε μεταξύ μας!

Πανίκος: Εγώ βρήκα και αποφάσισα το όνομα, αλλά προσπαθώ να βρω την κατάλληλη στιγμή να πείσω την Κρίστη πως είναι δική της εισήγηση.

Σε αγχώνουν τα κιλά της εγκυμοσύνης λόγω και της επαγγελματικής σου ιδιότητας;

Κρίστη: Σίγουρα η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ όμορφη περίοδος για μια γυναίκα, αλλά η κάθε εγκυμοσύνη είναι διαφορετική. Προσέχω τη διατροφή μου και γυμνάζομαι καθημερινά, έχω ήδη βάλει κάποια κιλά! Δεν με αγχώνει τόσο πολύ, γιατί ξέρω πως θα τα

χάσω μετά, αλλά σίγουρα πρέπει να μην ξεφύγουμε στην εγκυμοσύνη μας και να τρώμε φαγητά τα οποία προσφέρουν θρεπτικά συστατικά στο μωράκι και να προσέχουμε τις μερίδες μας. Σίγουρα δεν τρώμε για δύο, όλα με μέτρο!

Πανίκος: Φυσικά μας αγχώνουν! Εγώ τουλάχιστον τρώω για 1,5 άτομο, αν όχι για 2. Συμπάσχω στην εγκυμοσύνη όπως όλοι οι άντρες που εγκυμονούν οι γυναίκες τους! Όμως πρωταρχικός λόγος είναι για να νιώθει η Κρίστη λεπτή (γέλια).

Πανίκο, αντιμετωπίζεις όλα αυτά που ακούμε για τις συμπεριφορές που έχουν οι έγκυες λόγω των ορμονών τους;

Πανίκος: Το μυστικό είναι να φεύγεις το πρωί πριν ξυπνήσει και να επιστρέφεις το βράδυ όταν κοιμηθεί. Και όλα είναι τέλεια! Αν τύχει και βρεθούμε στον ίδιο χώρο, είμαι πάντα εξοπλισμένος με 2-3 κομπλιμέντα! Αν όμως παρεκτραπεί και λίγο, την αφήνω να τα πει, τι να κάνω!

Κρίστη: (γέλια) Σίγουρα! Έχω κι εγώ τις μέρες μου!

Αγχώνεστε πως ο ερχομός του παιδιού σας θα διαταράξει την ισορροπία στην οικογένειά σας;

Κρίστη: Νομίζω πως όταν έρθει το κοριτσάκι μας θα βρούμε την ισορροπία, έτσι για να έχουμε χρόνο και μαζί οι δυο μας αλλά και οι τρεις μας σαν οικογένεια. Είναι πολύ σημαντικό το παιδί σου να μεγαλώνει σε ένα σπίτι που οι γονείς είναι αγαπημένοι μεταξύ τους. Αυτό που πάντα λέω είναι ότι η αγάπη που έχεις για τον άντρα σου είναι διαφορετική αγάπη από αυτή που θα έχεις για τα παιδιά σου. Τα παιδιά σου μια μέρα θα μεγαλώσουν και θα ανοίξουν τα φτερά τους και θα φύγουν και εμείς σαν ζευγάρι θα είμαστε μαζί να ξαναζητήσουμε άλλες στιγμές.

«ΠΑΝΤΑ ΗΘΕΛΑ ΜΙΑ ΚΟΡΗ,
ΟΥΤΩΣ ΩΣΤΕ ΟΤΑΝ ΔΕΝ
ΘΑ ΜΕ ΘΕΛΕΙ Η ΓΥΝΑΙΚΑ
ΜΟΥ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΧΡΟΝΙΑ»

ΠΑΝΙΚΟΣ

Πανίκος: Κατ' ακρίβειαν, ευελπιστώ πως το παιδάκι μας θα δημιουργήσει καλύτερες ισορροπίες στο σπίτι. Σαν εργασιομανής, αφιερώνω πολλές ώρες στην εργασία μου. Με τον ερχομό της κόρης μας θα βάλω κάποιες κόκκινες γραμμές, για παράδειγμα αποφάσισα ότι εγώ θα την κάνω μπάνιο, άρα αναγκαστικά θα έρχομαι σπίτι πιο γρήγορα. Σαββατοκύριακα παρ' όλες τις απαιτητικές, κοινωνικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις, προτεραιότητά μας θα είναι το παιδί μας.

Ετοιμάσατε το παιδικό δωμάτιο και σε ποιο ύψος θα το διακοσμήσετε;

Κρίστη: Όχι ακόμη, είμαστε στη φάση που αποφασίζουμε τι θα αγοράσουμε! Το δωμάτιο θα το κόνουμε σε αποχρώσεις ροζ απαλό, άσπρο και γκριζο ανοικτό!

Πανίκος: Είμαστε στη φάση που φωνάζει η Κρίστη πως θα είναι με την κοιλιά στο στόμα και εγώ θα ξηλώνω το κρεβάτι που έχει μέσα το δωμάτιο που θα είναι δικό της. Άρα ξεκίνησα, η αλήθεια, προχθές τις εργασίες.







ΚΡΙΣΤΗ: ΦΟΡΕΜΑ ΕΦΗ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΥ
ΠΑΝΙΚΟΣ: ΤΟΤΑΛ ΟΥΤΛΕΤ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ

Κρίστη, ως ένα άτομο που ασχολείσαι πάρα πολύ με τα social media, έχεις δεχθεί περίεργα μηνύματα;

Κρίστη: Νομίζω πως όλες μας έχουμε δεχθεί περίεργα μηνύματα από πολλούς, σημασία έχει να ξέρεις πώς να τα χειρίζεσαι και να έχεις την ωριμότητα!

Ποιο ήταν το χειρότερο σχόλιο που σου έκαναν;

Κρίστη: Δεν είχα κάποιο σχόλιο που ήταν πολύ κακό! Ένα που με ενοχλεί πολύ είναι το «είσαι ψώ-

νιο». Όταν δεν ξέρεις τον άλλο δεν πρέπει να τον κρίνεις, αυτά που μοιραζόμαστε στα social media δεν είναι πάντα η καθημερινότητά μας και δεν μπορεί να σε κρίνει κάποιος από μία φωτογραφία. Και πολλές φορές λέω «καλύτερα να με γνωρίσεις και να μου μιλήσεις και αν θες, τότε κρίνε με!» Είμαι σε μία φάση της ζωής μου που πραγματικά υπάρχουν τόσα άλλα σοβαρά θέματα αλλά και ευχάριστα πράγματα να ασχολούμαι και να σκέφτομαι, που πραγματικά προσπαθώ να μην αφήνω τέτοια σχόλια να με απασχολούν!

Σε ενοχλεί όταν σου κάνουν κριτική;

Κρίστη: Με ενοχλεί εκείνη την ώρα, αλλά έχω μάθει να ακούω τα σχόλια άλλων και να τα παίρνω ως μάθημα ζωής και να μεγαλώνω και να αναπτύσσομαι σαν άνθρωπος!

Έχεις αποκαλύψει πως μέχρι τώρα έχεις πάρει μόλις 3,5 κιλά. Έχεις δεχθεί αρνητικά σχόλια γι' αυτό;

Κρίστη: Από τη μέρα που το ανέφερα έχουν γίνει 6,5 (γέλια).

Θα μπορείς να συνδυάσεις το επάγγελμά σου ως κλινική διαπολόγος με τη μητρότητα, τουλάχιστον τους πρώτους μήνες που θα έρθει στον κόσμο η κόρη σας;

Κρίστη: Σίγουρα οι πρώτοι μήνες θα είναι δύσκολοι μέχρι να μπούμε σε πρόγραμμα και ρουτίνα, αλλά πολλές μαμάδες είναι surptims και θα ήθελα να είμαι κι εγώ μια από αυτές! Ελπίζω! Θα προσπαθίσω να κάνω ό,τι είναι καλύτερο για το κοριτσάκι μας αλλά και για έμένα, σίγουρα θα προσπαθήσω να γυρίσω στη δουλειά (NUTRITION HOUSE BY KRISTY AGARIOU LIVADHIOTI) όσο πιο σύντομα μπορώ, γιατί σίγουρα οικογένεια πάνω απ' όλα, αλλά αγαπώ πάρα πολύ το επάγγελμά μου και το να βοηθάω τους πελάτες μου να φθάσουν στον καλύτερό τους εαυτό με τη στήριξή μου και τις διατροφικές συμβουλές μου.

«ΟΤΑΝ ΕΒΛΕΠΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ
ΡΟΥΧΑ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΠΑΝΤΑ ΕΒΛΕΠΑ ΤΑ ΡΟΖ
ΡΟΥΧΑ, ΑΡΑ ΚΑΤΙ ΗΞΕΡΕ Ο
ΘΕΟΣ ΚΑΙ ΜΑΣ ΕΥΛΟΓΗΣΕ
ΜΕ ΕΝΑ ΚΟΡΙΤΣΑΚΙ»

ΚΡΙΣΤΗ

Ποιες διατροφικές συμβουλές θα έδινες σε μέλλουσες μαμάδες ή σε γυναίκες που εγκυμονούν;

Η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ όμορφη περίοδος της ζωής μιας γυναίκας, αλλά πολλές από εμάς νιώθουμε ότι πρέπει να τρώμε για δύο. Σίγουρα αυξάνονται οι ανάγκες μας σε κάποιες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, αλλά το πρώτο τρίμηνο δεν αυξάνονται οι ενεργειακές ανάγκες. Αυξάνονται 250-300 kcal στο δεύτερο και τρίτο τρίμηνο. Άρα δεν τρώμε για δύο! Θα έλεγα ότι η σωστή ενυδάτωση και η ποιότητα των φαγητών που καταναλώνουμε στην περίοδο της εγκυμοσύνης είναι πολύ πιο σημαντικά και όχι η ποσότητα! Επίσης, είναι σημαντικό να καταναλώνουμε φαγητά από όλες τις ομάδες τροφίμων και μαζί με την υγιεινή διατροφή είναι σημαντική και η γυμναστική κατά την εγκυμοσύνη, αλλά και ο σωστός ύπνος το βράδυ! **ΟΚ!**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΙΟΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΣΤΥΛΙΣΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΧΑΤΖΗΜΗΝΑ
ΜΑΛΛΙΑ: YVONNI K. HAIR SALON
MAKE UP: PARADISAS MAKE UP WORKSHOP



ΟΛΑ
ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΝ



**POWER
OF LOVE**

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΣΤΙΣ 21:15

www.sigmatv.com |  [sigmatvcey](#) |  [SigmaTV](#)

ΔΗΜΟΣΙΟΠΟΙΗΣΑΝ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ

Ο **ΓΡΗΓΟΡΗΣ** ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΧΕΙ ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΤΙΜΗΜΑ. ΓΙ' ΑΥΤΟ ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΟΡΑ ΗΤΑΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ ΜΕ ΤΗ ΝΕΑ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΤΟΥ.

Η Νάνσυ Αντωνίου είναι επί χρόνια συνεργάτιδά του σε πλεόραση και ραδιόφωνο, αλλά τώρα πια είναι και η νέα σύντροφος του Γρηγόρη Αρναούτογλου. Το ζευγάρι κράτησε χαμηλούς τόνους αποφεύγοντας να απαντήσει ξεκάθαρα εάν είναι σε σχέση ή όχι. Άλλωστε ο παρουσιαστής έχει ένα παιδί από τον προηγούμενο γάμο του και δεν θέλει να δίνει αφορμές για την προσωπική του ζωή. Παρά τα όσα γράφθηκαν εδώ και πολλούς μήνες, ο Γρηγόρης αποφάσισε να δημοσιοποιήσει τη σχέση του με μια φωτογραφία τις ημέρες των εορτών από το ρομαντικό ταξίδι που έκαναν στη Φλωρεντία. Ο παρουσιαστής ανάρτησε στα social media μια φωτογραφία με τη σύντροφό του και έγραψε «Rock Χρόνια Πολλά από Γρηγόρη και Νάνσυ!» επιβεβαιώνοντας πρώτη φορά πως είναι ερωτευμένοι. Λίγες μέρες αργότερα το ζευγάρι έδωσε το «παρών» του στην επίσημη πρεμιέρα της θεατρικής παράστασης «Βερβερίτσα» κλέβοντας τα φλας, αφού ήταν η πρώτη ουσιαστικά δημόσια εμφάνιση ως επίσημο ζευγάρι. Ο φωτογραφικός φακός του OK! πριν από λίγες μέρες τούς απαθανάτισε αποκλειστικά σε βόλτα στην Κηφισιά χαρούμενους, χαμογελαστούς, χωρίς να κρύβονται από κανέναν. **OK!**

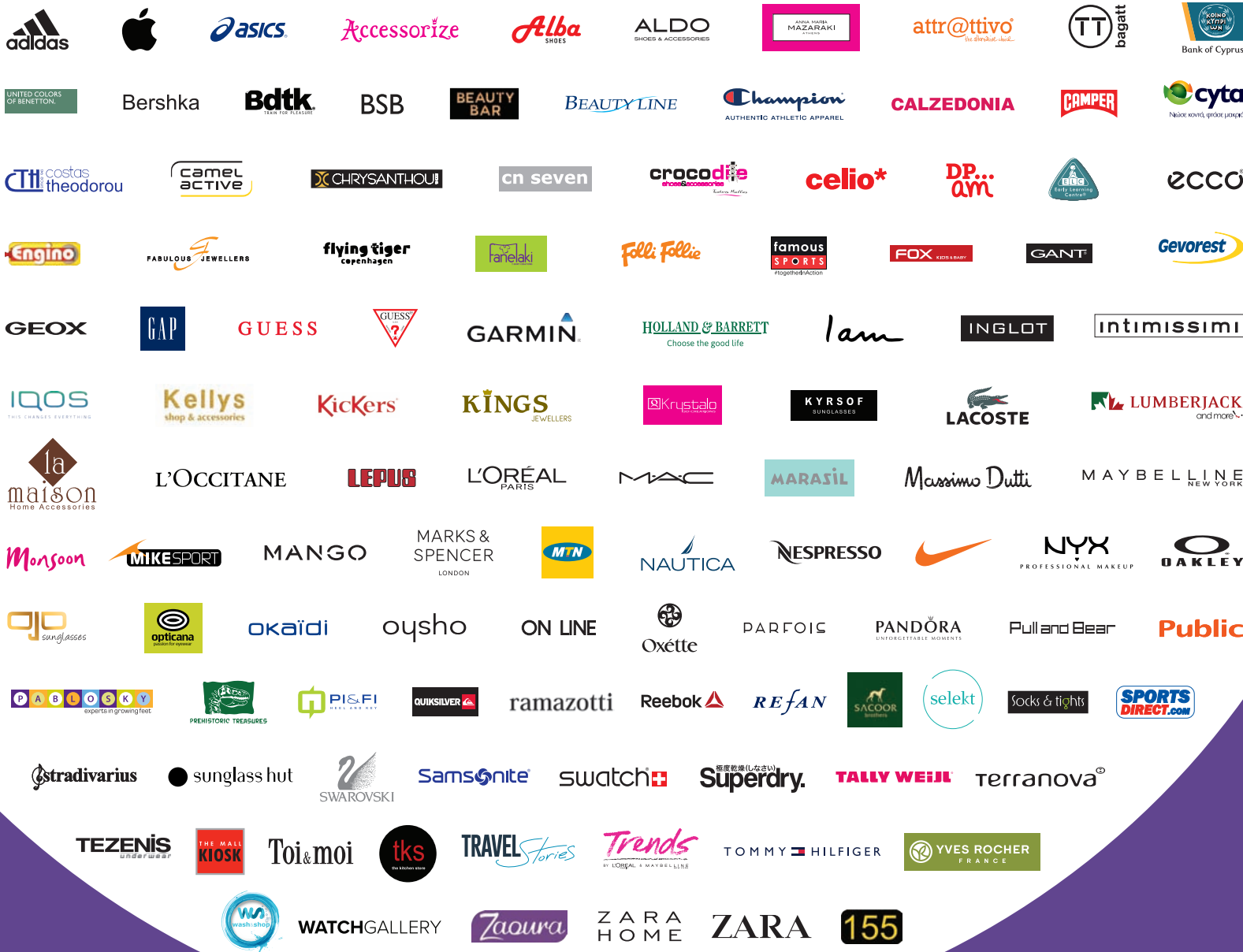
ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: G4PHOTOS.GR

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΕΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ



Πλέον δεν κρύβουν τον έρωτά τους και δεν καταπιέζονται μην τυχόν τους δουν αδιάκριτα βλέμματα

Ο Γρηγόρης Αρναούτογλου και η Νάνσυ Αντωνίου βολτάρουν στην Κηφισιά



Ετοιμάσου. Το MYMALL Sale είναι εδώ.

Ό,τι πιο chic, ό,τι πιο προηγμένο, ό,τι πιο ξεχωριστό και μοναδικό... Σε περιμένει να το αποκτήσεις, σε απίστευτες τιμές. Ετοιμάσου. Η απόλυτη shopping εμπειρία γίνεται, ακόμα πιο μοναδική! Ζήσε την, τώρα σε απίθανες εκπτώσεις. Άλλωστε...

There is only one Sale. The MYMALL Sale.

#TheMYMALLSale

50
YEARS
OF ULTIMATE SHOPPING



**THE
MY
MALL
SALE**
THERE IS ONLY ONE SALE

ΜΑΡΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΟΥ

ΣΤΟΝ ΙΠΠΙΚΟ ΟΜΙΛΟ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΡΗ ΤΗΣ

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΒΟΛΤΑ ΣΤΟΝ ΙΠΠΙΚΟ ΟΜΙΛΟ ΣΤΟ ΜΑΡΟΥΣΙ ΕΚΑΝΕ Η ΜΑΡΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΟΥ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΡΗ ΤΗΣ ΙΣΜΗΝΗ ΠΟΥ ΛΑΤΡΕΥΕΙ ΤΑ ΑΛΟΓΑ ΚΑΙ ΕΒΓΑΛΑΝ ΠΟΛΛΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΟΜΟΡΦΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥΣ.

Η Ισμήνη πλέον μεγάλωσε και την βλέπουμε συχνά να συνοδεύει σε δημόσιες εμφανίσεις τους γονείς τους. Αυτή τη φορά ήταν μια βόλτα αποκλειστικά για μαμά και κόρη στον ιππικό όμιλο, καθώς η Ισμήνη λατρεύει την ιππασία. «Είναι οι στιγμές του ελάχιστου ελεύθερου χρόνου της Μαρίας που μένει μακριά από κινητά τηλέφωνα και τις αφιερώνει αποκλειστικά για την κόρη της λόγω του ιδιαίτερα βαρυσφορτωμένου προγράμματός της», λέει καλή της φίλη στο ΟΚΙ, κυρίως λόγω του πολυσυζητημένου ρόλου της στη θεατρική παράσταση «Η Νεράιδα και το παλληκάρι» στο θέατρο Broadway, που σημειώνει μεγάλη επιτυχία υποδύομενη την Αλίκη Βουγιουκλάκη. Σύμ-

φωνα με πληροφορίες, το κατάξανθο μαλλί της ηθοποιού θα διατηρηθεί για αρκετό καιρό, αφού ετοιμάζεται να ερμηνεύσει ένα ακόμη ρόλο που κάποτε ερμήνευσε η θρυλική Αλίκη Βουγιουκλάκη σε μια θεατρική παράσταση που θα συζητηθεί ακόμη περισσότερο. Όπως αποκάλυψε ο γνωστός σκηνοθέτης, ηθοποιός και παραγωγός Γιώργος Βάλαρης, ετοιμάζεται να μεταφερθεί θεατρικά και η τεράστια επιτυχία «Αρχόντισσα και Αλήτης» και στο πλευρό της Μαρίας Κορινθίου σαν άλλος Δημήτρης Παπαμιχαήλ είναι πιθανόν να δούμε τον σύζυγό της, Γιάννη Αϊβάζη. **ΟΚΙ**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΩΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ: G4PHOTOS.GR



Μαμά και κόρη χάιδεψαν τα άλογα και έβγαλαν αναμνηστικές φωτογραφίες



Το κατάξανθο μαλλί της ηθοποιού θα διατηρηθεί για αρκετό καιρό, αφού ετοιμάζεται να ερμηνεύσει ένα ακόμη ρόλο που κάποτε ερμήνευσε η θρυλική Αλίκη Βουγιουκλάκη στην τεράστια επιτυχία «Αρχόντισσα και Αλήτης» και στο πλευρό της σαν άλλος Δημήτρης Παπαμιχαήλ είναι πιθανόν να δούμε τον σύζυγό της, Γιάννη Αϊβάζη.



ΟΛΑ
ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΝ



ΓΑΛΑΤΕΙΑ

3^{ος} ΚΥΚΛΟΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ

Somat

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΣΤΙΣ 19:15

www.sigmatv.com  [sigmatvcey](#) |  [SigmaTV](#)

Η ΑΠΟΘΕΩΣΗ ΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΣ ΣΧΕΔΙΑΣΤΡΙΑΣ ΣΤΗΝ BRIDAL FASHION WEEK

Η ΚΑΤΑΞΙΩΜΕΝΗ **ΚΥΠΡΙΑ ΣΧΕΔΙΑΣΤΡΙΑ** ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕ ΑΛΛΟ ΕΝΑ
ΛΑΜΠΕΡΟ **FASHION SHOW** ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ **BRIDAL WEEK** ΣΤΟ
ΖΑΠΠΕΙΟ ΜΕΓΑΡΟ ΚΑΙ ΕΙΣΕΠΡΑΞΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΧΕΙΡΟΚΡΟΤΗΜΑ



Η Κύπρια σχεδιάστρια Στάλω Θεοδώρου σε μια αναμνηστική φωτογραφία με όλα τα μόντελ που περπάτησαν στο υπέροχο σόου της

Η Στάλω Θεοδώρου συμμετείχε στην Bridal Fashion Week στο Ζάππειο Μέγαρο και η νυφική συλλογή της με την ονομασία "Fairy" κέρδισε τις εντυπώσεις. Στην πασαρέλα για χάρη της ταλαντούχας Κύπριας σχεδιάστριας περπάτησαν ως γκεστ η Ελένη Χατζίδου και ο σύντροφός της και παραολυμπιονίκης του κανόε καγιάκ, Ετεοκλής Παύλου. Το ζευγάρι περπάτησε μαζί στην πασαρέλα με μοναδικές custom made δημιουργίες της σχεδιάστριας, ενώ το γαμπριάτικο κοστούμι του Ετεοκλή Παύλου σχεδίασε ειδικά για τη βραδιά ο οίκος "Takis Giannetos". Στην πασαρέλα περπάτησαν η νικήτρια του Greece Next Top Model Ειρήνη Καζαριάν, η Darya Durovnic και η Δήμητρα Αλεξανδράκη. Στο λαμπρό show παρευρέθηκαν πολλοί επώνυμοι καλεσμένοι αλλά και προσωπικότητες από τον επιχειρηματικό και δημοσιογραφικό κόσμο. Η νέα συλλογή της Stalo Theodorou, "Fairy", απο-

τελείται από 60 δημιουργίες υψηλής ραπτικής, πάντα με το γνωστό avant garde ύφος και τη φιλοσοφία του οίκου "Complice by Stalo Theodorou". Οι νεράιδες, τα αερικά του δάσους και οι νύμφες από τη μυθολογία αποτελούν πηγή έμπνευσης και έτσι οι δαντέλες, τα τούλια, το μετάξι και η λάμψη των κρυστάλλων μετατρέπονται σε αέρινες, ανάλαφρες και παιχνιδιάρικες δημιουργίες με κίνηση και ροή, που αντανakλώντας το φως χαϊδεύουν αγκαλιάζοντας το γυναικείο σώμα και μεταμορφώνουν τη σύγχρονη γυναίκα σε εξωτική, μυστηριώδη, σαγηνευτική παρουσία που μαγνητίζει τα βλέμματα και μέσα από τη φαντασία και το μύθο αναδύεται η νύφη του σήμερα. Οι δημιουργίες της Στάλως Θεοδώρου με την επωνυμία Complice-Stalo Theodorou φιλοξενούνται σε 30 επιλεγμένους οίκους νυφικών σε όλη την Ελλάδα. **OK!**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ



Η Στάλω με τη Βάνα Μπαρμπα



Ο Ορέστης Τσανγκ, η Darya Durovνίς, η Στάλω Θεοδώρου και ο Κώστας Αναγνωστόπουλος



Η Μαντώ Γαστεράτου, ο Γιώργος Λιάγκας και ο Δημήτρης Ουγγαρέζος



Η Μάγκυ Χαραλαμπίδου, η Στάλω Θεοδώρου και η Τζέννη Τζιβεριώτη



Η Δήμητρα Αλεξανδράκη



Η νικήτρια του Next Top Model, Ειρήνη Καζαριάν



Γκεστ σταρ της βραδιάς η Ελένη Χατζίδου και ο σύντροφός της και παραολυμπιονίκης του κανόε καγιάκ, Ετεοκλής Παύλου

YES I DO

ΟΙ ΕΠΩΝΥΜΕΣ ΠΟΥ ΝΤΥΘΗΚΑΝ ΝΥΦΕΣ

ΤΟ ΦΑΝΤΑΣΜΑΓΟΡΙΚΟ
BRIDAL FASHION SHOW
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΣΤΗΝ
ΠΑΙΑΝΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΩΝΥΜΕΣ
ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΝΤΥΘΗΚΑΝ ΝΥΦΕΣ ΚΑΙ
ΠΕΡΠΑΤΗΣΑΝ ΣΤΗΝ ΠΑΣΑΡΕΛΑ

Οι διάσημες κυρίες της ελληνικής σόουμπιζ αποδέχθηκαν την πρόταση του Yes I do και έδωσαν το "παρών" τους σε ένα παραμυθένιο bridal fashion show κλέβοντας τις εντυπώσεις περπατώντας στην πασαρέλα με φιλανθρωπικό άρωμα, μιας και η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε φέτος για το Make a wish της Ελλάδας. Οι 65 αγαπημένες celebrities διαφήμισαν στην πασαρέλα τα αριστουργηματικά νυφικά από

14 κορυφαίους σχεδιαστές, ανάμεσά τους και η δική μας Στάλω Θεοδώρου. Οι περισσότερες Ελληνίδες celebrities φορούσαν για δεύτερη φορά νυφικό, ενώ άλλες έβλεπαν τον εαυτό τους πρώτη φορά νυφούλα και έκαναν τα δικά τους όνειρα για την ομορφότερη μέρα της ζωής κάθε γυναίκας. **OK!**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ: G4PHOTOS.GR



Η Μαριέττα Χρυσάλα στην πασαρέλα με νυφικό Max Mara



Η Μαρία Αντωνά με νυφικό από τον οίκο Anem Anna Anemomilou



Η Χριστίνα Μπόμπα με δημιουργία Vassilis Emmanuel Zoulas



Η Ειρήνη Παπαδοπούλου με νυφικό από την Lena Katsanidou



Η Τζοζεφίν με νυφικό Lila Nova



Η Αθηνά Οικονομάκου με νυφικό από το Atelier Loukia



Η εμφάνιση της Χριστίνας Μπόμπα, που συνοδεύτηκε στην πασαρέλα από δύο μικρές νεράιδες του Make A Wish!



Η Έλενα Ασημακοπούλου στην πασαρέλα με την κόρη της Μαρία Ροζάρια με δημιουργίες DEMETRIOS



Η Ευρυδίκη Βαλαβάνη με νυφικό από τον οίκο Anem Anna Anemomilou



Η Σόφη Πασχάλη με νυφικό από τον οίκο Anem Anna Anemomilou



Η Ελεονώρα Μελέτη με νυφικό από την Lena Katsanidou

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΧΗ ΤΟ 2019 ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ, ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ **Η ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ ΤΟΥ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΣΙΓΜΑ**. ΤΟ «ΠΑΡΩΝ» ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΥΧΕΣ ΤΗΣ ΕΔΩΣΕ ΣΥΣΣΩΜΗ Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΗΓΕΣΙΑ



Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας κόβει τη βασιλόπιτα του συγκροτήματος ΔΙΑΣ και ΣΙΓΜΑ

Από νωρίς το πρωί ξεκίνησαν οι προετοιμασίες για την κοπή της βασιλόπιτας, μια που το «παρών» του θα έδινε και ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, Νίκος Αναστασιάδης. Ανάμεσα στους καλεσμένους ήταν τόσο πολιτικά πρόσωπα όσο και αγαπημένοι ηθοποιοί. Πρώτος πήρε το λόγο ο διευθυντής του συγκροτήματος ΔΙΑΣ και της τηλεόρασης ΣΙΓΜΑ, Χρύσανθος Τσουρούλλης, όπου μεταξύ άλλων είπε: «Ασκούμε κριτική. Ενίστε σκληρή. Κάποιες φορές ίσως και άδικη. Σας διαβεβαιώ όμως πως είναι γνήσια, είναι συνεπής και είναι πάντα άδολη [...] Σας θέλουμε όλους ενωμένους, δυνατούς, γύρω από τους αυτονότους κοινούς στόχους». Κατόπιν, ο λόγος δόθηκε στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, ο οποίος ξεκίνησε δίνοντας τις ευχές του στο προσωπικό και τη διεύθυνση του συγκροτήματος ΔΙΑΣ και της τηλεόρασης ΣΙΓΜΑ. Αμέσως

μετά εξέφρασε τον απεριόριστο σεβασμό του στον αείμνηστο Άντη Χατζηκωστή, καθώς επίσης και στον πρόεδρο του Δ.Σ. του συγκροτήματος, Κωστή Χατζηκωστή. Ο Πρόεδρος Αναστασιάδης έκανε ιδιαίτερη αναφορά στην εφημερίδα Σημερινή. «Είναι η πιο προσφιλής μου εφημερίδα. Μην γελάτε, το εννοώ», δήλωσε. Για να προσθέσει: «Διαβάζοντας κάθε Κυριακή τη Σημερινή, βλέπω την αυστηρή αυτοκριτική που ασκώ στον εαυτό μου». Παράλληλα, ανέφερε ότι ο ίδιος, εκτός από την κριτική η οποία είναι πάντα καλοδεχούμενη, ακόμα κι αν είναι αυστηρή, αναμένει και εισηγήσεις. Μετά το σύντομο χαιρετισμό του έκοψε τη βασιλόπιτα και ακολούθησε κοκτέιλ πάρτι, όπου όλοι είχαν την ευκαιρία να συνομιλήσουν μεταξύ τους. **ΟΚ!**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΦΕΙΔΙΑΣ ΜΟΥΣΕΩΣ



Ο αγιασμός πραγματοποιήθηκε από τον επίσκοπο Κύκκου Νικηφόρο



Ο Φιλόκυπρος Ρουσούνιδης
και ο Άντρος Κυπριανού



Η Κλέλια Βασιλείου, ο Χρυσάνθος Τσουρούλλης ο
Οδυσσεάς Μιχαηλίδης και ο Βίκτωρας Παπαδόπουλος



Η Πέτρα Αργυρού καλωσορίζει τον Πρόεδρο
της Δημοκρατίας



Ο Κώστας Κληρίδης και
η Μαριάννα Φεσσά



Ο Δημήτρης
Συλλούρης



Η Μαρία
Κυριακού



Ο Ζαχαρίας
Χρυσοστόμου



Ο Νικόλας
Παπαδόπουλος



Ο Χρυσάνθος Τσουρούλλης
υποδέχθηκε τον Νίκο Αναστασιάδη



Ο Ιωάννης Νικολάου και η Μαρία
Βασιλείαδη



Ο Χρυσάνθος Τσουρούλλης, η Πέτρα
Αργυρού και ο Γιάννης Καρεκλάς



Ο Δημήτρης Καλλέργης, ο Λεόντιος και η Έλενα Λουκά



Ο Μιχάλης Ιωάννου, ο Γιάννης Ιωάννου και η Χριστίνα Πελεκάνου



Ο Χρήστος Χαραλάμπους, ο Βίκτωρας Παπαδόπουλος και ο Σίμος Αγγελίδης



Η Άννα-Μαρία Ευτυχίου και ο Δημήτρης Μανουσάκης



Ο Μιχάλης Παπαδόπουλος και ο Ζαχαρίας Κουλίας



Ο Κώστας Κωστόπουλος και η Χριστίνα Θεοδώρου



Ο Κρίτνας Ερωτοκρίτου



Ο Ζαχαρίας Κυριάκου, ο Χρήστος Πατσαλίδης και η Μαριλένα Ιεροδιάκονου



Ο Νικόλας Μαρκαντώνης, ο Γιάννης Ξενοφώντος και η Χαρούλα Αλέξη



Ο Νίκος Χριστοδουλίδης και ο Πρόδρομος Προδρόμου



Η Δέσποινα Κολοκοτρώνη, η Μαριλένα Χριστοφή και η Σταυριάννα Αβραάμ



Η Ηλέκτρα Φωτιάδου

INTERFEST CYPRUS AND MOONLIGHTSHOW PRESENT

SCORPIONS

CRAZY WORLD TOUR



SUPPORT BAND

M I L M A R S

9 FEBRUARY
2019 | START 20:00

ΡΑΔΙΟ
ΠΡΩΤΟ
95.3 | 95.4 | 97.9

CHECK
IN

RUSSIAN
WAVE

1951
KEO
FINEST QUALITY
BEER

pereni
Intelligence at best

servers

exness

MetaQuotes
SOFTWARE

TSP

cable.net

ecommpay

FOUR
SEASONS
HOTEL

W
WEATLEYCO

VEDLAR
MANAGEMENT LTD
VEDLAR GROUP

«ΝΙΚΗΣΕ ΤΟΝ ΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ»

ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΙΤΙΑ ΘΑΝΑΤΟΥ ΣΤΙΣ ΝΕΑΡΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ. ΜΕ ΤΟ ΣΛΟΓΚΑΝ «ΝΙΚΗΣΕ ΤΟΝ ΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ» Η ΦΕΤΙΝΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ. ΕΧΕΙ ΕΝΑ ΣΚΟΠΟ, ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ. Η MARKETING DIRECTOR ΤΟΥ ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ., ΓΕΩΡΓΙΑ ΟΡΦΑΝΟΥ, ΚΑΙ Ο ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΓΚΥΠΡΙΑΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΚΟΛΠΟΣΚΟΠΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ, ΔΡ ΝΤΙΝΟΣ ΜΑΥΡΟΜΟΥΣΤΑΚΗΣ, ΜΑΣ ΜΙΛΟΥΝ ΓΙΑ ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ.

ΔΡ ΝΤΙΝΟΣ ΜΑΥΡΟΜΟΥΣΤΑΚΗΣ
ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ /
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ
ΠΑΓΚΥΠΡΙΑΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
ΚΟΛΠΟΣΚΟΠΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ.



Τι είναι ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας;

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας (ΚΤΜ) αφορά τα κύτταρα του τραχήλου, δηλαδή του κατωτέρου τμήματος της μήτρας, που συνδέει τη μήτρα με τον κόλπο της γυναίκας. Είναι ο δεύτερος σε συχνότητα γυναικολογικός καρκίνος μετά τον καρκίνο του μαστού και γενικά ο τέταρτος στη σειρά καρκίνος στις γυναίκες διεθνώς, με 570.000 νέα περιστατικά κάθε χρόνο (2018), και αποτελούν το 6,6% του συνόλου των γυναικολογικών καρκίνων. Κάθε χρόνο έχουμε θανάτους από αυτό τον καρκίνο ίσους με τον μισό αριθμό από αυτόν που μόλις ανέφερα. Στην Ευρώπη μια γυναίκα πεθαίνει από τον ΚΤΜ κάθε 17 λεπτά, ή 3 θάνατοι γυναικών ανά ώρα...

Πόσο αναγκαίο είναι για μια γυναίκα να κάνει το τεστ Παπανικολάου;

Αφού πούμε πρώτα ότι ο ΚΤΜ είναι ένας καρκίνος που μπορεί να προβλεφθεί και να προληφθεί 100%, και ότι η ανίχνευση των προκαρκινικών κυττάρων μπορεί να γίνει με το τεστ Παπανικολάου, τότε πολύ εύκολα μπορεί ο καθένας να καταλάβει πόσο αναγκαίο και απαραίτητο είναι να κάνει μια γυναίκα αυτό το τεστ. Πρόκειται για μια εξέταση που διαρκεί ένα με δύο λεπτά, είναι τελείως ανώδυνη και φτηνή εξέταση, η οποία, χωρίς υπερβολή, μπορεί ν' αποβεί σωτήρια για την υγεία, αλλά ακόμα και για τη ζωή της γυναίκας. Εάν στο αποτέλεσμα του τεστ αποκαλυφθεί η παρουσία παθολογικών κυττάρων, τότε στη γυναίκα συστήνεται να προχωρήσει σε μια πιο εξειδικευμένη εξέταση που λέγεται Κολποσκόπηση, όπου ο ειδικός ιατρός θα εκτιμήσει το μέγεθος της ανωμαλίας και θα πάρει πολύ μικρά τεμαχίδια ιστού από τον τράχηλο (βιοψίες), το αποτέλεσμα των οποίων αποτελεί την τελική διάγνωση μιας προκαρκινικής καταστάσεως. Το επόμενο στάδιο είναι η θεραπευτική αντιμετώπιση ή η παρακολούθηση, ανάλογα με τη βαρύτητα της ανακαλυφθείσας βλάβης.

Με ποια συχνότητα πρέπει να εξετάζεται μια γυναίκα για να προλάβει τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας;

Σε αυτό το σημείο είναι καλό ν' αναφέρουμε ότι από τη στιγμή που ο βλαπτικός παράγοντας (για τον οποίο θα μιλήσουμε στη συνέχεια) επιδρά στα κύτταρα του τραχήλου ή ανιχνεύονται οι πρώτες προκαρκινικές καταστάσεις, θα περάσουν πολλά χρόνια μέχρι να

εγκατασταθεί ο ΚΤΜ, να γίνει δηλαδή διηθητικός. Αυτή η γνώση είναι πολύ σημαντική, διότι μας προσφέρεται αρκετός χρόνος για να κάνουμε τη διάγνωση και τη θεραπεία έγκαιρα. Αν λάβουμε υπόψη μας ότι μερικές φορές οι «βλάβες» μπορεί να «ξεφύγουν» από το τεστ Παπανικολάου -πολύ λιγότερο, βέβαια, αν η εξέταση γίνει με τη νέα μέθοδο «υγρής κυτταρολογίας»- τότε καθίσταται φανερό ότι αν θέλουμε να μη μας ξεφύγει κανένα περιστατικό, η εξέταση πρέπει να γίνεται ένα με δύο χρόνια μετά την έναρξη των σεξουαλικών σχέσεων και στη συνέχεια κάθε χρόνο. Σε διαφορετικές χώρες ακολουθούνται διαφορετικά μοντέλα, ανάλογα με τον πληθυσμό και τα ειδικά χαρακτηριστικά που επικρατούν στην κάθε χώρα. Για την πατρίδα μας, όπου η προσπέλαση στον Γυναικολόγο είναι εύκολη και το κόστος προσιτό, η Παγκύπρια Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία συστήνει τον επίσης έλεγχο, διότι με αυτό τον τρόπο η γυναίκα έχει την ευκαιρία να εξεταστεί και για πιθανές παθήσεις ή όγκους και στα υπόλοιπα όργανα του αναπαραγωγικού συστήματός της. Εδώ θα πρέπει ακόμα ν' αναφερθεί και η προσθήκη ενός επιπρόσθετου όπλου στη φαρέτρα μας για την έγκαιρη διάγνωση, και επομένως και θεραπεία, των προκαρκινικών καταστάσεων του ΚΤΜ, που είναι η εξέταση ταυτοποίησης με DNA τεστ του τύπου του ιού που είναι υπεύθυνος γι' αυτόν τον καρκίνο.

Ο καρκίνος της μήτρας έχει ηλικία;

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, από τη στιγμή της μόλυνσης μ' έναν καρκινογόνο τύπο του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV) μέχρι την εγκατάσταση του ΚΤΜ μπορεί να περάσουν μερικά ή και περισσότερα χρόνια. Γι' αυτό το λόγο και η ηλικία των γυναικών που διαγιγνώσκονται με αυτό τον καρκίνο κυμαίνεται από τα 30 μέχρι τα 45, αν και μπορεί να παρατηρηθεί ακόμη μια «έξαρση» στα περισσότερα ΚΤΜ και σε ηλικίες μετά τα 60, κυρίως μεταξύ 65 και 69. Αυτό το εύρημα μπορεί να αιτιολογηθεί από τη συμπεριφορά της σύγχρονης κοινωνίας μας, όπου είναι πλέον συχνό το φαινόμενο διαζυγίων ή αλλαγής συντρόφων κατά τη δεκαετία των 40, κι επομένως εμφανίζεται ακόμη μια μικρή έξαρση της συχνότητας αυτού του καρκίνου και στις πιο προχωρημένες ηλικίες. Βεβαίως, έχει παρατηρηθεί και σε νεαρότερες ηλικίες (60 κρούσματα σε νέες γυναίκες κάτω των 25 ετών κάθε χρόνο στο Ηνωμένο Βασίλειο)!

Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο βαθμός συσχέτισης του καρκίνου του τραχήλου με τη μόλυνση από τον ιό HPV;

Από έρευνες που έχουν γίνει από τη δεκαετία του 1980 έχει πλέον αποδειχθεί ότι η σχέση μεταξύ του ιού αυτού των ανθρώπινων θηλωμάτων και του ΚΤΜ είναι καταλυτική, ανερχόμενη στο 99,7%, πρακτικά δηλαδή είναι απόλυτη! Μεγάλη συσχέτιση επίσης υπάρχει και μεταξύ του ιδίου ιού και άλλων γειτονικών καρκίνων, όπως του κόλπου, αιδοίου, του πρωκτού (και στα δύο φύλα), καθώς επίσης και του πέους, αλλά και πιο απομακρυσμένων καρκίνων, όπως του στο- ➤

ΓΕΩΡΓΙΑ ΟΡΦΑΝΟΥ
MARKETING DIRECTOR
ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ.

**Ποιος είναι ο σκοπός της
φετινής εκστρατείας «Νί-
κνσέ τον στα σημεία»;**

Στον ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ. ξεκινήσαμε το 2010 το πρόγραμμα πρόληψης και αντιμετώπισης του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας με σκοπό την εξάλειψη του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων HPV, μέσα από το οποίο πέτυχαμε την πραγμάτωση ενός μεγάλου στόχου, την εφαρμογή από την Πολιτεία του παγκύριου προγράμματος εμβολιασμού των κοριτσιών ηλικίας 12-13 ετών, που αποτελεί την καλύτερη στρατηγική για πρωτογενή πρόληψη. Παράλληλα, συνεχίζονται οι προσπάθειες ώστε το εμβόλιο αυτό να μπορεί να χορηγηθεί δωρεάν και στα αγόρια της αντίστοιχης ηλικίας. Η φετινή εκστρατεία τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και πραγματοποιείται με τις ευγενείς χορηγίες των: ΟΠΑΠ ΚΥΠΡΟΥ Μέγα Χορηγού, Universal Life Διαχρονικού Χορηγού, MSD χορηγού, Marketway Publicis Υποστηρικτή και την υποστήριξη της Γυναικολογικής Εταιρείας Κύπρου, της Παγκύπριας Εταιρείας Κολποσκόπησης και Παθολογίας του Τραχήλου της Μήτρας, της Παιδιατρικής Εταιρείας Κύπρου, της Ογκολογικής Εταιρείας Κύπρου και της Δερματολογικής, Αφροδισιολογικής Εταιρείας Κύπρου. Οι στόχοι της είναι:

- 1.** Η ενημέρωση του κοινού και της Πολιτείας ευρύτερα για τον καρκίνο του τραχήλου και η ευαισθητοποίησή τους ως προς τη σωστή τακτική πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσής του. Αιτίες που τον προκαλούν, προληπτικά μέτρα που μπορούν να ληφθούν (εμβολιασμός, προφύλαξη κατά τη σεξουαλική δραστηριότητα), διαγνωστικές εξετάσεις όπως το ΠΑΠ τεστ (υγρής κυτταρολογίας), DNA Test.
- 2.** Η τροχοδρόμηση για διεύρυνση του εθνικού προγράμματος δωρεάν εμβολιασμού για τον ιό HPV και στα αγόρια για εξάλειψη του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων HPV.
- 3.** Η τροχοδρόμηση για εφαρμογή πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας (ΠΑΠ τεστ), στα πλαίσια της Εθνικής Στρατηγικής για τον καρκίνο και βάσει κατευθυντήριων γραμμών και συστάσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πώς μπορεί μια γυναίκα να προφυλαχτεί από τον καρκίνο της μήτρας;

Όπως προστάζει και το σύνθημα της εκστρατείας «Νίκνσέ τον στα σημεία», με εμβολιασμό και τεστ Παπανικολάου. Η κάθε γυναίκα μπορεί να προφυλάξει τον εαυτό της εύκολα. Ο εμβολιασμός συστήνεται για γυναίκες, άνδρες και παιδιά άνω των 9 ετών και το ΠΑΠ τεστ δύο χρόνια μετά την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας.

Ο καρκίνος της μήτρας αφορά μόνο τις γυναίκες;

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας είναι και αντρική υπόθεση. Επηρεάζει και τα δύο φύλα, αφού προκαλείται από τον HPV, τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων, ο οποίος μεταδίδεται συνήθως με σεξουαλική επαφή από ένα άτομο σε άλλο. Αυτός ο ιός προκαλεί τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, του κόλπου, του αιδοίου στις γυναίκες, του πέους στους άνδρες, του στοματοφάρυγγα και του πρωκτού και στα δύο φύλα. Ο ιός HPV εκτός από καρκίνο μπορεί να προκαλέσει τόσο στη γυναίκα όσο και στον άνδρα κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων.

Με ποιο τρόπο συμβάλλει ο ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ. στην εκστρατεία;

Στα πλαίσια της εκστρατείας ο ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ. προσφέρει δωρεάν περιορισμένο αριθμό εμβολίων σε αγόρια ηλικίας 13-14 ετών. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με τα Κεντρικά Γραφεία του ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ. στο τηλ. 22345444 για να ενημερωθούν για όλες τις λεπτομέρειες.



«Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ
ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΚΑΙ ΑΓΟΡΙΑ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 9 ΕΤΩΝ!»

«Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΑΝΤΡΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ»

ματοφάρυγγος (και στα δύο φύλα). Έχουν ανακαλυφθεί πάνω από 180-200 τύποι του ιού αυτού, ο οποίος είναι πολύ διαδεδομένος, με αποτέλεσμα το 75% του σεξουαλικά ενεργού πληθυσμού και το 80% των σεξουαλικά ενεργών γυναικών να είναι φορείς ενός από αυτούς τους τύπους! Από αυτούς, 30-40 αφορούν τα γεννητικά όργανα και την ευρύτερη περιγεννητική περιοχή, και στα δύο φύλα, και από αυτούς τους τελευταίους περίπου 15 με 18 είναι καρκινογόνοι.

Σε ποια ηλικία πρέπει τα νεαρά κορίτσια να εμβολιάζονται;

Εδώ και μερικά χρόνια κυκλοφορούν παγκοσμίως (και στην Κύπρο μας) εμβόλια έναντι του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV), που προσφέρουν πρωτογενή πρόληψη έναντι του ΚΤΜ και συναφών καρκίνων, όπως: του κόλπου, του αιδοίου, του πρωκτού, του πέους και του στοματοφάρυγγος, αλλά και έναντι των οξυτενών κονδυλωμάτων. Ο εμβολιασμός συστήνεται σε όλα τα κορίτσια και αγόρια από την ηλικία των 9 ετών! Η Παιδιατρική και Γυναικολογική Εταιρεία προτείνουν την έναρξη του εμβολιασμού από τα 12, δεδομένου ότι σε αυτές τις ηλικίες η ανοσοβιολογική απάντηση στους οργανισμούς αυτούς είναι πιο έντονη, με αποτέλεσμα τη δημιουργία υψηλού τίτλου αντισωμάτων. Το εμβόλιο ολοκληρώνεται σε τρεις δόσεις που γίνονται μέσα σ' ένα διάστημα έξι μηνών, αλλά και σε δύο μόνο δόσεις αν γίνει σε άτομα μικρότερα των 14 ετών. Ήδη χορηγείται δωρεάν σε όλα τα κορίτσια της πρώτης τάξης των γυμνασίων (δημοσίων και ιδιωτικών) και προσπάθεια γίνεται να επεκταθεί αυτό το σχέδιο πρόληψης και στα αγόρια. Πρέπει όμως να καταστεί σαφές ότι μπορούν να το κάνουν και γυναίκες μεγαλύτερων ηλικιών (μέχρι 45-55 ετών), καθώς και άντρες 28 ετών και ακόμη μεγαλύτερων ηλικιών! Ο λόγος γι' αυτό είναι ότι μόνον έτσι θα μειώσουμε την επίπτωση του ιού (HPV), θα κατορθώσουμε να «σπάσουμε» την αλυσίδα μετάδοσης του ιού και τέλος να προσφέρουμε προστασία και στους άντρες, που στην τελική ανάλυση προστατεύονται και αυτοί από καρκίνους που έχουν σχέση με τον HPV (πρωκτού, πέους, στοματοφάρυγγος).

Θεωρείτε ότι οι Κύπριες γυναίκες αμελούν να εξεταστούν;

Δυστυχώς αυτή η διαπίστωση εμπεριέχει μεγάλη δόση αληθείας! Αν μελετήσει κάποιος τα στατιστικά στοιχεία που υπάρχουν, θα αντιληφθεί ότι οι γυναίκες των πόλεων, υψηλότερου συνήθως κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου, προσέρχονται πολύ πιο συχνά για να κάνουν τους προληπτικούς τους ελέγ-

χους απ' ό,τι οι γυναίκες της υπαίθρου ή χαμηλού κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου. Χαρακτηριστικά θα έλεγα ότι πολλές γυναίκες που ζουν στα χωριά μας έχουν επισκεφθεί τον Γυναικολόγο όταν γέννησαν το τελευταίο τους παιδί ή τον επισκέπονται όταν κάτι σοβαρό τους συμβαίνει, που, ειρήσθω εν παρόδω, αν πρόκειται για τον ΚΤΜ, ίσως τα πράγματα να είναι ήδη αρκετά αργά... Ο κύριος λόγος βέβαια γι' αυτό είναι η ελλιπής ενημέρωση. Αnéφερα προηγουμένως πόσο πολύ χρόνο μπορεί να πάρει από τη στιγμή της μόλυνσης του τραχήλου από ένα καρκινογόνο τύπο του HPV μέχρι να γίνει καρκίνος και ότι διαθέτουμε αρκετό χρόνο να κάνουμε τις εξετάσεις μας και έγκαιρα τις κατάλληλες θεραπείες που είναι πλήρεις σε προκαρκινικά στάδια. Από τη στιγμή όμως που εγκατασταθεί, τότε δυστυχώς «τρέχει» ή καλύτερα «καλπάζει», στην εξέλιξή του, με μεγάλες ταλαιπωρίες για τη γυναίκα, ενώ το ποσοστό απωλειών σε σύντομο χρονικό διάστημα είναι αδυσώπητα μεγάλο.

Πόσο ενημερωμένες είναι οι Κύπριες γύρω από το σχετικό θέμα;

Τα όσα ανέφερα πιο πάνω δείχνουν, δυστυχώς, ότι το επίπεδο ενημέρωσης των γυναικών μας είναι πολύ ανεπαρκές. Προσπάθειες για ενημέρωση γίνονται, αλλά ξεκινούν όλες από ιδιωτική πρωτοβουλία, είτε από συνδέσμους γονέων προς ιατρούς που καλούνται να δώσουν ομιλίες στα μέλη τους, είτε από συνδέσμους όπως ο ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ, με εκστρατείες ενημέρωσης προς τον κόσμο, είτε με σχετικά άρθρα ή συνεντεύξεις σε εφημερίδες και περιοδικά (όπως αυτή που κάνουμε τώρα καλή ώρα) και σε εκπομπές σε σταθμούς ραδιοφώνου και τηλεόρασης. Στόχος είναι το μήνυμα να φτάσει σε όσο το δυνατό μεγαλύτερο κομμάτι του πληθυσμού και ενδεχομένως ξεκινώντας από τα σχολεία στα πλαίσια ενός μαθήματος «Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης», έτσι ώστε η ενημέρωση να γίνεται οργανωμένα και συστηματικά, και όχι ευκαιριακά, εξαρτώμενη από ιδιωτικές πρωτοβουλίες που εκ των πραγμάτων δεν μπορούν να αγκαλιάσουν ένα αξιόλογο ποσοστό του κόσμου μας. Εν κατακλείδι, θα έλεγα ότι ένα καίριο μήνυμα που θα έπρεπε να πάει στις γυναίκες της πατρίδας μας, αλλά και γενικότερα στον κόσμο, είναι ότι ο ΚΤΜ μπορεί να προληφθεί με δύο απλές κινήσεις: Πρωτογενής πρόληψη με το εμβόλιο έναντι του HPV και Δευτερογενής πρόληψη με τακτικό έλεγχο με το τεστ Παπανικολάου, σε συνδυασμό, ενδεχομένως, και με το HPV DNA Test! **ΟΚ!**

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

boussias | communications

ΔΙΑΣ

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΔΙΑΣ ΑΤΑ

Η Τράπεζα Κύπρου
παρουσιάζει



CYPRUS tourism awards 2019

Τα **Cyprus Tourism Awards 2019** αξιολογούν και αναδεικνύουν βέλτιστες πρακτικές και καινοτόμες πρωτοβουλίες επιχειρήσεων και φορέων του κυπριακού τουρισμού: από την παροχή υπηρεσιών υψηλού επιπέδου μέχρι τις στρατηγικές επενδύσεις και τη συνεισφορά στην εθνική οικονομία.

Υποβολή Υποψηφιοτήτων έως

15 Φεβρουαρίου 2019

Τελετή Απονομής

8 Μαΐου 2019

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε:

www.tourismawardscy.com & www.diasboussias.com

ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ: Αντριάνα Χριστοφόρου, **T:** 22 580 815 **E:** christoforoua@diaspublishing.com

ΧΟΡΗΓΙΕΣ: Μαρία Βαρελάκη, **T:** 22 580819 **M:** 96 734392 **E:** m.varelaki@diasmedia.com

ΓΕΙΤΣΕΣ!

ΑΥΤΗ Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΚΡΥΒΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ.
ΟΠΟΥ ΚΙ ΑΝ ΠΑΣ, ΟΤΙ ΚΙ ΑΝ ΚΑΝΕΙΣ
ΚΑΠΟΙΟΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΚΡΥΩΜΕΝΟΣ, ΚΑΠΟΙΟΣ
ΘΑ ΦΤΑΡΝΙΣΤΕΙ, ΚΑΠΟΙΟΣ ΘΑ ΒΗΞΕΙ. ΓΙΑ
ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΚΑΠΟΙΟΣ...
ΕΣΥ, ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΙΣ ΠΙΟ ΣΗΠ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: GETTYIMAGE





ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ ΤΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ, ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ

ΨΑΡΙΑ

Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, ο τόνος και το σκουμπρί, είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ενώσεις που βοηθούν στη μείωση των βλαβών που προκαλεί η φλεγμονή στο σώμα. Η χρόνια φλεγμονή αποτρέπει το ανοσοποιητικό σας σύστημα από το να λειτουργεί σωστά και μπορεί να συμβάλλει στο κρυολόγημα και τη γρίπη, αλλά και σε πιο σοβαρές ασθένειες.

ΣΤΡΕΙΔΙΑ

Ο ψευδάργυρος, ένα βασικό μεταλλικό στοιχείο, έχει ισχυρές επιστημονικές αποδείξεις στην καταπολέμηση του κοινού κρυολογήματος. Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό Canadiana το 2012 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το να παίρνει κανείς παστίλιες ψευδαργύρου μειώνει τη διάρκεια των συμπτωμάτων των κρυολογήματος στους ενήλικες. Τα στρείδια έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα ψευδαργύρου ανά μερίδα από κάθε άλλο τρόφιμο.

ΣΚΟΡΔΟ

Το σκόρδο περιέχει μια ουσία που ονομάζεται αλλικίνη (allicin). Είναι μια ένωση με βάση το θείο, η οποία παράγει ισχυρά αντιοξειδωτικά όταν αφομοιώνεται από τον οργανισμό με τη διαδικασία της πέψης.

ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

Έρευνες δείχνουν ότι η βιταμίνη C μπορεί να μην είναι τόσο χρήσιμη στην πρόληψη του κρυολογήματος, όπως νομίζαμε μέχρι σήμερα. Ωστόσο οι ίδιες μελέτες δείχνουν ότι η έγκαιρη λήψη της βιταμίνης ακριβώς με το πρώτο σημάδι της ασθένειας, μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ενός κρυολογήματος κατά περίπου μία ημέρα.

ΜΑΡΑΘΟΣ

Ο μάρθαρος είναι ένα φυσικό αποχρεμπτικό και μπορεί να μειώσει τη συμφόρηση στο στήθος και να απαλύνει τον επίμονο βήχα. Φτιάξτε ένα τσάι από σπόρους μάρθαρου. Βάλτε 1,5 κουταλάκι του γλυκού σπόρους μάρθαρου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήστε το για 15 λεπτά, σουρώστε το και βάλτε μια κουταλιά μέλι για να το γλυκάνετε.

ΟΡΓΑΝΙΚΗ ΕΧΙΝΑΚΕΙΑ

Αυτό το βότανο ενισχύει το ανοσοποιητικό και έχει ισχυρή αντιική και αντιβακτηριακή δράση. Είναι επίσης ένας ισχυρός καθαριστής αίματος, γεγονός που εμποδίζει το κρύωμα. Χρησιμοποιείται για την τόνωση του ανοσοποιητικού και του λεμφικού συστήματος, γι' αυτό και αποτελεί την πρώτη επιλογή όταν πρέπει να ενισχυθεί η άμυνα του οργανισμού έναντι των λοιμώξεων του αναπνευστικού (γρίπη, κρυολόγημα).

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΚΕΦΙΡ

Όταν σκεφτόμαστε «βακτήρια», το μυαλό μας πάει συνήθως σε κάτι κακό, αλλά μερικά από αυτά είναι απαραίτητα για την καλή υγεία. Η κατανάλωση προβιοτικών τροφών, όπως γιαούρτι και κεφίρ, είναι ένας καλός τρόπος για να αναπληρωθούν στον οργανισμό τα «καλά βακτήρια» που προάγουν την υγεία του πεπτικού συστήματος και συμβάλλουν στην πρόληψη παθήσεων του στομάχου.

**ΤΟ ΉΞΕΡΕΣ
ΟΤΙ:**
Πρέπει να αποφεύγουμε
το γάλα και
τα γαλακτοκομικά,
το αλκοόλ, τον καφέ,
το κρέας ή άλλα προϊόντα
ζώων, τη ζάχαρη, τις τεχνητές
γλυκαντικές ουσίες,
το άσπρο αλεύρι κ.ά.
όταν είμαστε
κρυολογημένοι

ΜΟΛΙΣ ΝΙΩΣΤΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΠΙΝΕΤΕ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΧΥΜΟΥΣ

Κρατώντας τον εαυτό σας ενυδατωμένο, μειώνετε την ένταση των συμπτωμάτων, όπως τον πονόλαιμο και την μπουκωμένη μύτη. Φροντίστε να πίνετε συχνά νερό και χυμούς πορτοκαλιού ή να καταναλώνετε τα πορτοκάλια ολόκληρα (ούτως ή άλλως έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό) για να λαμβάνετε και βιταμίνη C για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

ΚΑΝΤΕ ΓΑΡΓΑΡΕΣ ΜΕ ΑΛΑΤΟΝΕΡΟ

Αν ο λαιμός σας έχει αρχίσει να σας ενοχλεί επικίνδυνα και το «γρατζούνισμα» που νιώθετε σας κάνει να βασανίζεστε κάθε φορά που καταπίνετε, δοκιμάστε να προσθέσετε μισό κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε ένα ποτήρι ζεστό νερό και να κάνετε γαργάρες.

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗ ΜΥΤΗ ΣΑΣ ΚΑΘΑΡΗ Χρησιμοποιήστε κάποιο αλατούχο διάλυμα, φυσιολογικό ορό ή ρινικό εκνέφωμα, με το που αισθανθείτε τα πρώτα συμπτώματα, έτσι ώστε να μειώσετε την έντασή τους, όπως συστήνουν οι ειδικοί. Η ζεστή υγρασία βοηθάει στον καθαρισμό των ρινικών διόδων.

ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΔΥΟ ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΑΡΤΕ ΕΝΑ SNIP

Πιθανόν όλα να σας δείχνουν το δρόμο προς το φαρμακείο (είτε της γειτονιάς είτε του σπιτιού), οπότε το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να τον ακολουθήσετε. Αν αισθάνεστε πόνο στο σώμα ή το λαιμό, πάρτε ένα Snip, αφού με την τριπλή του δράση ανακουφίζει άμεσα από κρυολόγημα και γρίπη.

ΜΗΝ ΠΑΡΕΤΕ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ ΦΑΡΜΑΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΧΑ

Μέχρι να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, προτιμάστε να μην πάρετε το παλιό σας σιρόπι. Η παλιά, καλή συνταγή με το μέλι «δουλεύει» το ίδιο καλά και έχει και καλύτερη γεύση, όπως συστήνουν οι ειδικοί. Φάτε 1 ή 2 κουταλιές της σούπας μέλι -είτε σκέτο ή ανακατέψτε το στο τσάι- και θα δείτε πόσο γρήγορα ο λαιμός σας θα μαλακώσει με φυσικό τρόπο.

ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΕΞΙ ΩΡΕΣ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗ ΔΟΥ- ΛΕΙΑ

Το σώμα μας μπορεί να πολεμήσει την ίωση πολύ πιο γρήγορα αν είναι ξεκούραστο και η δουλειά μόνο αυτό δεν μπορεί να του προσφέρει στη συγκεκριμένη φάση. Αν πρέπει οπωσδήποτε να παρευρεθείτε στην εργασία σας, τότε τολμήστε το για λίγες ώρες και φροντίστε να κρατήσετε τις αποστάσεις σας από τους υπόλοιπους, καθώς τις τρεις πρώτες ημέρες οι ιώσεις μεταδίδονται πιο εύκολα από τις υπόλοιπες. Για να είστε σίγουροι ότι δεν θα μοιραστείτε τα μικρόβιά σας με τους υπόλοιπους, πλένετε τα χέρια σας συχνά ή χρησιμοποιήστε τακτικά το αντιμικροβιακό σας τζελ.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΑ ΥΓΡΑ

Όπως και με τα πρώτα συμπτώματα, έτσι και στη συνέχεια -αν δεν καταφέρετε να τη γλιτώσετε- τα υγρά είναι απαραίτητα, γι' αυτό συνεχίστε να πίνετε αρκετό νερό, χυμό, τσάι και προτιμήστε την κοτόσουπα σαν γεύμα, η οποία θα σας βοηθήσει στο στομάχι, είναι θρεπτική και θεωρείται ότι μειώνει τη διάρκεια του κρυολογήματος.

ΑΥΞΗΣΤΕ ΣΤΑΔΙΑΚΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

Αν νιώθετε ότι μπορείτε, αυξήστε λίγο τη δραστηριότητά σας με ήπιες ασκήσεις που μπορούν στην πραγματικότητα να τონώσουν το ανοσοποιητικό σας. Δώστε όμως προσοχή: οι ασκήσεις πρέπει να είναι ήπιες έντασης και οι παλμοί σας να μην ξεπεράσουν τους 100.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΓΙΑ ΔΕΙΠΝΟ

Η υγιεινή διατροφή δίνει «καύσιμο» στο ανοσοποιητικό, γι' αυτό επιλέξτε για το τελευταίο γεύμα της ημέρας τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη, όπως άπαχο κρέας, ψάρι ή φασόλια και συνδυάστε τες με ολική άλεση -όπως π.χ. καστανό ρύζι- και λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Μετά από λίγο κάντε ένα ζεστό ντους και ξαπλώστε για ύπνο από νωρίς, έτσι ώστε να κοιμηθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο.

snip®





ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Το φυσιολογικό σωματικό βάρος αποδεδειγμένα προστατεύει τον οργανισμό από την εμφάνιση ενός απλού κρυολογήματος μέχρι ασθένειες όπως η καρδιοπάθεια και το μεταβολικό σύνδρομο. Οι λιποβαρείς και οι υπέρβαροι άνθρωποι έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, με αποτέλεσμα να είναι πιο επιρρεπείς σε λοιμώξεις. Το φυσιολογικό βάρος επίσης είναι καλός αρωγός για σωματική άσκηση, η οποία είναι ακόμα μια ασπίδα του οργανισμού ενάντια σε ιογενείς παράγοντες.

ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:

- Όταν είσαι κρυωμένη και ξαπλώνεις είναι καλό να βάλεις και ένα επιπλέον μαξιλάρι γιατί η ανύψωση του κεφαλιού θα βοηθήσει στην αποσυμφόρρηση των ρινικών διόδων

- Ο καλός ύπνος μπορεί να νικήσει (και να προλάβει) το κρυολόγημα



ΤΣΑΪ

Όλα τα είδη τσαγιού (μαύρο, πράσινο ή λευκό) περιέχουν μια ομάδα αντιοξειδωτικών γνωστά ως κατεχίνες, οι οποίες έχουν ιδιότητα καταπολέμησης της γρίπης και του κρυολογήματος. Άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι κατεχίνες συμβάλλουν στη γενική ενίσχυση του ανοσοποιητικού, βελτιώνουν το μεταβολισμό και προστατεύουν από καρκίνο και καρδιακές παθήσεις.

ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Όπως και τα εσπεριδοειδή, έτσι και οι κόκκινες πιπεριές έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Μία κόκκινη πιπεριά έχει 150 mg βιταμίνης C, ποσότητα δύο φορές πάνω από τη συνιστώμενη ημερήσια λήψη για τις γυναίκες.

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Όλα τα είδη μανιταριών περιέχουν σημαντική ποσότητα αντιοξειδωτικών, μαζί με κάλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος B και φυτικές ίνες.

ΣΤΗΘΟΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΧΩΡΙΣ ΠΕΤΣΑ

Οι άπαχες πρωτεΐνες, όπως αυτές στο στήθος γαλοπούλας χωρίς την πέτσα, είναι ψηλά στη λίστα των τροφών που καταπολεμούν το κρυολόγημα και τη γρίπη. Το κοτόπουλο, η γαλοπούλα και το χοιρινό κρέας είναι όλα καλές πηγές πρωτεΐνης, αλλά μπορείτε επίσης να πάρετε αρκετή πρωτεΐνη και από διατροφικές πηγές χωρίς κρέας, όπως τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα γαλακτοκομικά.

ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΥΛΛΩΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όσο πιο σκούρο πράσινο είναι το χρώμα του λαχανικού, τόσο υψηλότερη είναι η περιεκτικότητά του σε θρεπτικά συστατικά. Τα πιο πικρά λαχανικά, όπως η ρόκα, συμβάλλουν καλύτερα στην αποσυμφόρρηση στο στήθος και στη μείωση στο συνάχι και το βήχα.

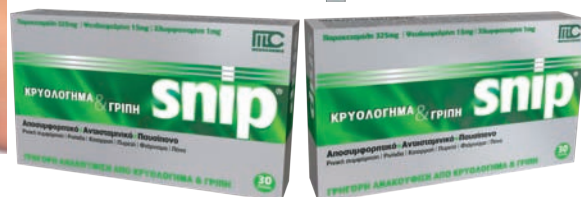
ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Το καθαρό κακάο περιέχει περισσότερες πολυφαινόλες (ισχυρό αντιοξειδωτικό) ανά γραμμάριο από τα περισσότερα μούρα και έχει και μεγάλη ποσότητα ψευδαργύρου. Πολύ συχνά όμως, τα διατροφικά οφέλη του κακάο επισκιάζονται από τη ζάχαρη και τα κορεσμένα λιπαρά που υπάρχουν σε σοκολάτες και άλλα γλυκίσματα. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να τρώτε μια δαγκωνιά (8-10 γραμμάρια) από μαύρη σοκολάτα με 70% κακάο (ή περισσότερο) την ημέρα.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ

Ο κουρκουμάς (κιτρινόριζα) είναι ένα μπαχαρικό με χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα, το οποίο χαρακτηρίζεται και από αντιφλεγμονώδη δράση. Στην Ινδία μάλιστα θεωρείται η φυτική κορτιζόνη. Η δραστηριότητά του οφείλεται στην κουρκουμίνη και τις πολυφαινόλες που αποτελούν τα βασικά συστατικά του. Η κατανάλωσή του ενδείκνυται καθημερινά, ειδικότερα στην περίοδο κρυολογήματος και για την πρόληψη επιδείνωσης των πρώτων συμπτωμάτων. Ένας τρόπος κατανάλωσης είναι: 1 κ.γ. σε 100ml χλιαρό νερό με 1 κ.σ. μέλι.

snip®



snip®

Πονοκέφαλο - Πυρετό

Φτάρνισμα

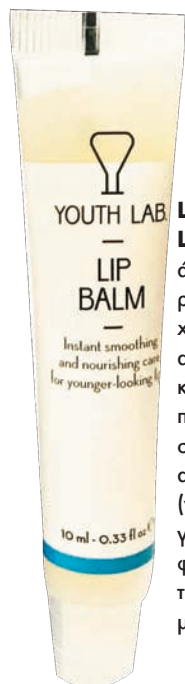
Καταρροή
Μηλοκαρισμένη μύτη

3 ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ
συνδυασμός ανακούφισης με
ΧΑΡΑΣΗ



PLC
MEDOCHEMIE

Πριν από τη χρήση διαβάστε τις εσωκλειστές οδηγίες
*Medochemie data on file



Lip balm Youth Lab, αφήνει ένα διάφανο και λαμπερό αποτέλεσμα στα χείλη, ενώ πέρα από την άμεση ανακούφιση που τους προσφέρει, τα προστατεύει και από τις ακτίνες του ήλιου (ναι, τα χείλη μας γερνάνε και από τη φωτογήρανση). Θα το βρείτε στα φαρμακεία.



Cicaplast Lip Balm, La Roche Posay, αυτό το lip balm είναι πολύ ενυδατικό. Έχει πλούσια υφή που δεν αφήνει γυαλάδα και μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και γύρω από τη μύτη αν την αισθάνεστε ξηρή.



Eat me & BeeLips, Hermann Gourmet Cosmetics, αυτά τα προϊόντα χειλιών, τα lip scrub και το lip balm, έχουν την τέλεια vintage συσκευασία και μια σειρά από σούπερ ενυδατικά συστατικά που χαρίζουν μια βελούδινη, πλούσια σε βιταμίνες θεραπεία στα χείλη σας. Extra bonus: η μυρωδιά τσιχλόφουσкас ή φράουλας που έχουν τα lip scrub!

«ΑΣΠΙΔΕΣ» ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΡΥΟΥ

ΤΟ ΤΣΟΥΧΤΕΡΟ ΚΡΥΟ ΠΑΕΙ ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΑ ΣΚΑΣΜΕΝΑ ΧΕΙΛΗ! ΕΜΕΙΣ ΒΡΗΚΑΜΕ ΤΙΣ ΛΥΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΟΙ «ΑΣΠΙΔΕΣ» ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΟ ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΑΣ ΤΩΡΑ ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ.



Dior Addict Lip Glow, Dior, είναι το αγαπημένο προϊόν των makeup artist και των beauty editors και υπάρχει ένας σημαντικός λόγος που συμβαίνει αυτό: το συγκεκριμένο lip balm ενυδατώνει τα χείλη σε βάθος και αφήνει ένα φρεσκοφιλημένο και sexy αποτέλεσμα στην επιφάνειά τους!



Lip Balm Care and Colour Wild Berries, Korres, είναι το lip balm που ενυδατώνει και προστατεύει τα χείλη. Θα το βρείτε σε διάφορες γεύσεις και χρώματα και αφήνει στα χείλη μια ευχάριστη υφή.



Moisture Replenishing Lip Balm, Clarins, ο συνδυασμός κεριού και ενυδατικών συστατικών που άμεσα και αποτελεσματικά ανακουφίζει τα χείλη και ενισχύει την ομορφιά τους. Τα χείλη μένουν ενυδατωμένα και έχουν ένα απαλό και άνετο αίσθημα όλη την ημέρα. Με φρουτώδεις νότες και γυαλιστερό αποτέλεσμα ενισχύει την ομορφιά των χειλιών και προσφέρει μια απαλή ροζ λάμψη.

Reve De Miel Baume Levres, Nuxe, ένα από τα καλύτερα lip balm που θα δοκιμάσετε ποτέ. Η σύνθεσή του βασίζεται στο μέλι και έχει μια υφή σαν ελαφρύ scrub.



Red Apple Lip Balm, Yves-Rocher, με άρωμα κόκκινου μήλου, εμπλουτισμένο με shea butter και έλαιο γλυκού αμυγδαλού, και τα δύο οργανικά προϊόντα δίκαιου εμπορίου (fair trade), για βαθιά ενυδάτωση και φροντίδα των χειλιών.



Lip balm, La Mer, περιέχει στη σύνθεσή του ένα σύμπλεγμα λιπιδίων που δεν ενυδατώνει απλώς, αλλά προσφέρει και αντιγηραντική δράση.



Hand cream, Youth Lab, κρέμα χεριών πλούσιας υφής που προσφέρει άμεση ανακούφιση, θρέψη και εντατική ενυδάτωση μακράς διάρκειας έως και 48 ώρες! Απορροφάται άμεσα, δίκως να αφήνει λιπαρότητα, καλύπτοντας με ένα αόρατο πέπλο απαλότητας και προστασίας το δέρμα, ενώ μειώνει τα σημάδια γήρανσης, χαρίζοντάς τους νεανικότερη όψη.



Pore Control, Clarins, ειδικός ορός που βοηθά στη μείωση της εμφάνισης των ορατών πόρων, λειαίνει ορατά την υφή του δέρματος και φωτίζει το πρόσωπο, έτσι ώστε να αναδειχτεί ένα όμορφο και υγιές δέρμα.



Hyalu B5 eyes, La Roche-Posay, κρέμα ματιών με αντιρυτιδική και επανορθωτική δράση, με υαλουρονικό οξύ και βιταμίνη B5. Λειαίνει και επανορθώνει την επιδερμίδα γύρω από τα μάτια αποκαθιστώντας τον ενυδατικό φραγμό του δέρματος. Οι ρυτίδες και οι λεπτές γραμμές μειώνονται. Η επιδερμίδα γύρω από τα μάτια αναπλάθεται. Το βλέμμα είναι πιο φρέσκο. Θα την βρείτε στα φαρμακεία.



Pop Splash™ Lip Gloss + Hydration, Clinique, ένα gloss με πρωτοποριακή σύνθεση που προσφέρει pop χρώμα που διαρκεί, είναι ανάλαφρο και δεν κολλάει. Με συστατικά που θρέφουν τα χείλη, όπως εκχύλισμα από καρπούζι και νερό, για έντονη και άμεση ενυδάτωση, αλλά και σε βάθος χρόνου! Θα το βρείτε σε 12 αποχρώσεις!



Full Face Palette, Diego Dalla Palma, μια πρακτική παλέτα χρωμάτων για ολοκληρωμένο μακιγιάζ, τέλειο για κάθε περίσταση. Με έξι διαφορετικούς χρωματισμούς όλα σε ένα -με πούδρες για πρόσωπο και μάτι με υψηλές επαγγελματικές αποδόσεις- ιδανική τόσο για φωτισκίαση προσώπου, διόρθωση στο σχήμα και για ωραιοποίηση του δέρματος. Ιδανική για να δημιουργείτε και το μακιγιάζ των βλεφάρων σας, από πολύ απαλό σε φυσικό, ακόμα και smokey, με ευδιάκριτες σκιάσεις.

Leave-in Cream with Pomegranate, Klorane

κρέμα μαλλιών με ρόδι, ιδανική για όλο το μήκος αλλά και τις άκρες των βαμμένων μαλλιών. Αυτή η υποαλλεργική, μαλακτική κρέμα, χωρίς ξέπλυμα, προστατεύει το χρώμα από τις καθημερινές επιθέσεις που το θαμπώνουν.



BRAND NEW

ΛΙΓΟ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ ΠΟΥ ΥΠΟΦΕΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΥΟ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΑΣ, ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΟΥ ΝΕΣΕΣΕΡ ΜΑΣ. ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΔΟΚΙΜΗ!

IN MONOCHROME, M.A.C, μια νέα ολοκληρωμένη σειρά χρώματος χτισμένη γύρω από έξι iconic αποχρώσεις κραγιόν -Ruby Woo, Velvet Teddy, Candy Yum Yum, See Sheer, Diva & Heroine. Εμπλουτισμένη με νέες υφές, φέρνει κοντά τα iconic κραγιόν συνδυάζοντάς τα με matching frost και matte σκιάς, lipglass, blush και glitter για το απόλυτο monochromatic, in-trend, MAC-ified look!



L'Huile, Chanel, καθαριστικό λαδάκι κατά της ρύπανσης, αφαιρεί αποτελεσματικά το μακιγιάζ (και το μακιγιάζ διαρκείας ή το αδιάβροχο μακιγιάζ), προφυλάσσοντας συγχρόνως την ισορροπία της επιδερμίδας. Απελευθερώνει την επιδερμίδα από τους ρύπους της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Στην επαφή του με το νερό, η μεταξένια υφή του μετατρέπεται με απαλές κινήσεις σε ανάλαφρο γαλάκτωμα που καθαρίζει τέλεια την επιδερμίδα και την αφήνει ελαστική και φωτεινή.

Bronze Wood & Leather, της συλλογής Cologne Intense, Jo Malone London

έχει την ιδιότητα να χαρίζει ζεστή και έντονη αίσθηση σε άλλα αρώματα με την απαλή ξυλώδη βάση του και το εθιστικό άρωμα του δέρματος. Μπορεί να συνδυαστεί με ένα άλλο άρωμα για να ταιριάζει με τη διάθεση ή το στιλ που προτιμάτε.





Φόρεμα, **TERRANOVA.**

Παντελόνι,
TERRANOVA.



Ζιβάγκο Betty Barclay,
MODELLINA.



PARTY TIME

ΤΑ PARTY ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΧΡΟΝΙΑΣ
ΘΕΛΟΥΝ ΧΡΩΜΑ, ΛΑΜΨΗ ΚΑΙ
MIX&MATCH ΔΙΑΘΕΣΗ!



Τσαντάκι, **PARFOIS.**



Πλεκτό €54, **TOP SHOP.**



ΕΝΑ ΖΕΥΓΑΡΙ STATEMENT EARRINGS

είναι απαραίτητο για κάθε party
girl! (**PARFOIS**)



Φούστα €49.95, **ZARA.**



Μποτάκι,
ALDO.



Τρικό €39.95,
ZARA.



Faux fur,
TERRANOVA.

INSTAGRAM: mariannahadjimina

ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΔΕΝ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΕΚΠΤΩΣΗ.



ΟΛΑ
ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΝ



ΟΛΑ ΚΑΛΑ

ΧΟΡΗΓΟΣ

Comfort
Platinum

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΣΤΙΣ 13:30

www.sigmatv.com | [f](#) sigmatvcy | [t](#) SigmaTV



Jacket Betty Barclay,
MODELLINA.

Κολιέ €9.90,
ACCESSORIZE.



Jumper €42, **TOP SHOP.**



Μπλούζα €49,
WALLIS.



Κασκόλ,
REPLAY.



Τσάντα, **ALDO.**



Κοτλέ παντελόνι €25.99,
STRADIVARIUS.



Ρολόι,
SWATCH.



Φούστα €29.99, **TALLY WEIJL.**



Μποτάκι,
ECCO.



GIORGIO ARMANI

ΖΕΣΤΟΙ ΤΟΝΟΙ

ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΦΕ ΣΤΟΥΣ
ΠΙΟ ΖΕΣΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΟΝΟΥΣ,
ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΝΕΜΕΛΕΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ!

ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΔΕΝ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΕΚΠΤΩΣΗ.



Παλτό €119.99,
MANGO.



Γυαλιά ηλίου
Roberto Cavalli, **ΣΕ
ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ.**



Φόρεμα €50,
WALLIS.



Κανέλο, **PARFOIS**



Σκουλαρίκια,
PARFOIS.



Τσάντα, **PIAZZA
ITALIA.**



ETRO

Leggings €17.95, **ZARA.**



Φούστα €40,
WALLIS.



Μποτάκι,
ALDO.

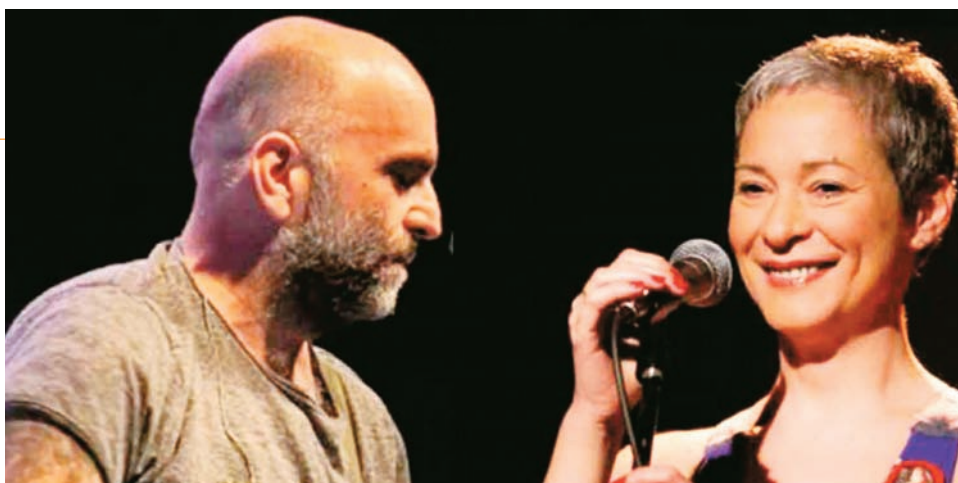


Πουκάμισο €36,
DOROTHY PERKINS.

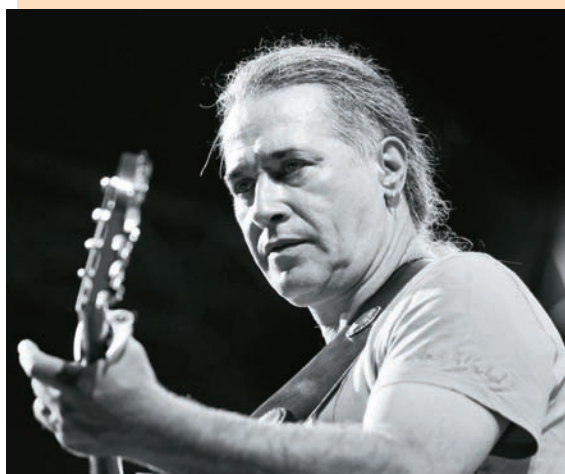
CHAIN PRINT
ΤΟ CHAIN PRINT ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ CHIC ΤΑΣΕΙΣ
ΤΗΣ ΣΕΖΟΝ ΚΑΙ ΦΟΡΙΕΤΑΙ
ΙΔΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ!

ΜΠΑΜΠΗΣ ΣΤΟΚΑΣ-ΜΕΛΙΝΑ ΚΑΝΑ ΜΑΖΙ ΕΠΙ ΣΚΗΝΗΣ

Σε ένα πρόγραμμα που έχουν επιμεληθεί ο Μπάμπης Στόκας και η Μελίνα Κανά, με τη συνεργασία του Οδυσσέα Ιωάννου, θα εμφανιστούν την Πέμπτη 31 Ιανουαρίου στις 21:00 στο Downtown Live στη Λευκωσία και την Παρασκευή 1 Φεβρουαρίου στις 22:30 στο Πέρασμα στη Λεμεσό. Με ερωτική διάθεση οι ερμηνευτές θα θυμίσουν στους θαυμαστές τους λόγια και μελωδίες από όλο σχεδόν το φάσμα του ελληνικού τραγουδιού. Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις στο τηλέφωνο 99810011.



ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ



ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΥΝΑΥΛΙΑ

Ο Παντελής Θαλασσινός έρχεται στο νησί μας και συγκεκριμένα την Κυριακή 3 Φεβρουαρίου στις 20:30 στο Θέατρο Ριάτο στη Λεμεσό. Ο δημοφιλής ερμηνευτής θα παρουσιάσει μια συναυλία/ανθολογία ερωτικών τραγουδιών που σεργιανίζει στην παράδοση της Κύπρου και της Ελλάδος. Μαζί του η Κύπρια τραγουδίστρια Χριστίνα Παύλου, με την οποία μεταξύ άλλων θα παρουσιάσουν τραγούδια από την πρόσφατη συνεργασία τους. Για περισσότερες πληροφορίες στο τηλέφωνο 77777745.



ΤΖΑΖ

ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Δύο καλλιτέχνες της τζαζ, η Κυριακή Στέλιου και ο Λούκας Λουκάς, θα εμφανιστούν το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου στο Vinyl Wine Etc στη Λεμεσό. Πρόκειται για μια παράσταση με τον συνθέτη Χατζιδάκι σε ρυθμούς τζαζ που όλοι πρέπει να δουν. Για περισσότερες πληροφορίες στο 99300430.



ΣΤΑΧΤΟΠΟΥΤΑ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΛΕΥΚΩΣΙΑ ΚΑΙ ΛΕΜΕΣΟ

Η Σταχτοπούτα του Russian Ballet Theatre, σε μουσική του Σεργκέι Προκόφιγιφ και σε χορογραφία του διάσημου χορευτή και χορογράφου Ανατόλι Εμελιάνοβ, έρχεται για πρώτη φορά στην Κύπρο για δύο μοναδικές παραστάσεις. Στις 14 Φεβρουαρίου στο Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου και στις 16 Φεβρουαρίου στο Πατίτσιο Δημοτικό Θέατρο Λεμεσού. Πληροφορίες και εισιτήρια για Λευκωσία και Λεμεσό: www.atrhythmusic.com, www.soldoutticketbox.com, www.rattithio.com.cy ή από το ταμείο του Πατίτιου Θεάτρου, τηλέφωνο 2577277. Για παιδιά έως 12 ετών 30% έκπτωση.

ΤΕΧΝΑΣΜΑ

ΟΙ ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΟΙ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ 26/01-7/04/2019

Δεκαπέντε διαφορετικά είδη ρομποτικών τεράτων, σε πραγματικά μεγέθη, έρχονται στην Κύπρο για μια έκθεση που παρουσιάζει η Ελληνική Τράπεζα. Η εντυπωσιακή έκθεση επιστρέφει σε μια διαφορετική έκδοση, όπου ο επισκέπτης θα γνωρίσει και θα ακούσει τους «Δεινοσαύρους του Ωκεανού - Dinosaurs of the Ocean». Η έκθεση θα βρίσκεται στην Κύπρο έως τις 7 Απριλίου 2019 στο χώρο της Διεθνούς Έκθεσης (Περίπτερο 3). Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή: 08:30-12:30 και 15:00-19:00. Σάββατο & Κυριακή (και αργίες): 10:00-19:00. Εισιτήρια στην είσοδο και στον ιστότοπο www.dinoscy.com. Γενική είσοδος: €10. Χορηγοί επικοινωνίας: Συγκρότημα Δίας και Τηλεόραση Σίγμα. Πληροφορίες στο www.dinoscy.com



«ΟΡΓΙΣΜΕΝΑ ΝΙΑΤΑ»

ΜΕΧΡΙ 3/02/2019

Το πολυπαιγμένο έργο του του Άγγλου συγγραφέα Τζον Οσμπορν, «Οργισμένα Νιάτα», ανεβαίνει στο θέατρο Versus. Πρόκειται για ένα έργο που διαδραματίζεται σε τρεις Κυριακές. Ώρες ανίας και αυτοκαταστροφής. Σ' εκείνα τα απογεύματα της υπαρξιακής μελαγχολίας, όπου το φως απ' τις γρίλιες του παρθύρου σε εξουθενώνει. Ο Τζιμ και η Άλισον νοηματοδοτούν ο ένας τη ζωή του άλλου. Ένα σαρκικό πάθος που το μυαλό αδυνατεί να εξηγήσει τους φέρνει κοντά. Ο φίλος Κλιφ βρίσκεται στη σκηνή ως ειρηνευτική δύναμη και η φίλη Έλενα εισβάλλει ανάμεσά τους ως καταλύτης που αναπνάζει το νόημα. Παραστάσεις θα δοθούν σήμερα και 30 Ιαν. 2019 καθώς και στις 1, 2 και 3 Φεβρουαρίου. Για περισσότερες πληροφορίες στο τηλέφωνο 99395970.



Best of the Rest

ΑΣΤΕΡΙΞ: ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΜΑΓΙΚΟΥ ΖΩΜΟΥ

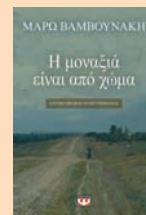
Συνεχίζεται με επιτυχία η ταινία «Αστεριξ: Το μυστικό του μαγικού ζώμου - Asterix: Le Secret De La Potion Magique». Οι θρυλικοί Γαλάτες επέστρεψαν στους κινηματογράφους από τη Feelgood σε μεταγλωττισμένη και με υπόπλους ταινία. Πρόκειται για τη διασκεδαστική ταινία κινουμένων σχεδίων, μετά από το επιτυχημένο και ευφύεστατο «Αστεριξ: Η κατοικία των θεών». Η νέα περιπέτεια «Αστεριξ: Το μυστικό του μαγικού ζώμου» σφύζει από δράση, αστείες στιγμές, ατακαδόρικους διαλόγους και ποπ αναφορές, καθώς ξετυλίγει μία πρωτότυπη ιστορία που παραμένει πιστή στο πνεύμα των θρυλικών κόμικς των Goscinny και Uderzo και υπόσχεται να προσφέρει απολαυστικό θέαμα στους νέους και τους παλαιότερους φίλους του γαλατικού χωριού. Διάρκεια: 85'.

NICOSIA WHISKEY EXPERIENCE BY MOONDOG'S BAR & GRILL

Το Moondog's Bar & Grill, στη Μικνών 7 στη Λευκωσία, για ακόμα μια φορά πρωτοπορεί και διοργανώνει το Nicosia Whiskey Experience την Τετάρτη 6 Φεβρουαρίου από τις 16:00 μέχρι τα μεσάνυχτα. Το Whiskey μπαίνει σε πρώτο πλάνο με σκοπό να παρουσιαστεί μέσα από ένα σύγχρονο πρίσμα που στόχο έχει αξέχαστες γευστικές εμπειρίες. Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν περισσότερες από 70 επικέτες premium single malt whiskeys, blends, bourbon, isle, Speyside και να τα συνδυάσουν με finger food, καθώς και να παρακολουθήσουν Masterclasses ανακαλύπτοντας τις ιδιαίτερες γεύσεων και αρωμάτων. Τιμή εισόδου στα Masterclasses: €10 (όλο το ποσό θα διατεθεί για φιλανθρωπικό σκοπό). Λόγω περιορισμένων θέσεων προκρατήστε έγκαιρα τις θέσεις σας. Πώληση εισιτηρίων αποκλειστικά από το Moondog's Bar & Grill. Είσοδος στην εκδήλωση επιτρέπεται αυστηρά σε άτομα 18 ετών και άνω.



Books Etc



Η ΜΟΝΑΞΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΧΟΜΑ
ΜΑΡΩ ΒΑΜΒΟΥΝΑΚΗ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΠΟΣ
Ένας άντρας αυτοεξορίζεται σε ένα μακρινό

νησί μετά από έναν δύσκολο ερωτικό χωρισμό. Θα παλέψει ανάμεσα στην αγάπη και το μίσος που συνιστούν τον έρωτα, μήπως λυτρωθεί από τον πόνο και τη σύγχυση. Θα γράψει αυτές τις δεκαοκτώ, ανεπίδοτες εντέλει, επιστολές προς τη γυναίκα που έχασε, σαν ημερολόγια της εσωτερικής ζωής του.



Η ΕΡΜΟΝΗ
SOPHIE HANNAH
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΓΓΡΑ

Ένα εξαιρετικά ανατριχιαστικό και ανατρεπτικό θρίλερ. Όταν το ψέμα αποκαλυφθεί, η γραμμή μεταξύ θύματος και θύτη δεν θα είναι πια εμφανής. Πρόκειται για ένα εξαιρετικά ανατριχιαστικό και ανατρεπτικό θρίλερ για τον εμμονικό έρωτα, το ψυχολογικό μαρτύριο και τις πιο σκοτεινές πτυχές της ανθρώπινης ψυχής.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

ΜΕΓΑΛΗ ΠΙΟΡΤΗ ΓΙΑ ΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Την Τετάρτη 30 Ιανουαρίου, στις 08:00-13:00, το Μουσείο Παραμυθιού θα ταξιδέψει μαζί με τα παιδιά στον κόσμο των γραμμάτων, των ιστοριών και των βιβλίων. Πρόκειται για ένα διαδραστικό, μουσειοπαιδαγωγικό πρόγραμμα, όπου τα παιδιά θα εξερευνήσουν την ιστορία του βιβλίου και της γραφής και θα ασχοληθούν με δημιουργικές δραστηριότητες φιλικής ανταλλαγής, περνώντας ένα δημιουργικό πρωινό που τιμά και γιορτάζει την παιδεία, τον λόγο και τα βιβλία. Κόστος συμμετοχής: 25 ευρώ. Περιορισμένος αριθμός θέσεων. Απαραίτητη η προκράτηση στο 22376522 ή στο info@fairytalemuseum.org.cy.

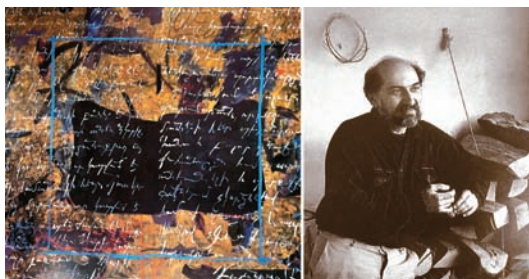


ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΕΝΑ ΜΑΓΙΚΟ ΚΟΣΜΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Η Σχολή Μπαλέτου Χλόης και Στάλας Μίτλετον παρουσιάζει το Σάββατο 17 Φεβρουαρίου, στις 17:30, την παράσταση «Φωτοφάσμα» στο Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου στη Λευκωσία. Η παράσταση θα ταξιδέψει τους επισκέπτες σε ένα μαγικό κοσμικό ταξίδι εκατομμυρίων χρόνων μέσα από χρώματα, μουσική, κίνηση, ρυθμό. Εισιτήρια διατίθενται από το www.soldouttickets.com.cy προς 10 ευρώ.

ASHOD BAYANDOUR & ΦΙΛΟΙ

Έκθεση και πώληση έργων τέχνης και νέων/σπάνιων βιβλίων σε διάφορες γλώσσες που σχετίζονται με την αρμενική κληρονομιά στην Γκαλερί Orus 39 στη Λευκωσία. Η εκδήλωση γίνεται εις μνήμην του ζωγράφου/συγγραφέα Ashod Bayandour και παρουσιάζονται έργα διάφορων καλλιτεχνών. Η έκθεση θα παραμείνει μέχρι το Σάββατο 9 Φεβρουαρίου. Για περισσότερες πληροφορίες στο τηλέφωνο 99444726.



SUPER
RADIO 4.8
95.7 & 103.4

SUPER20
airplay chart

μέχρι 25.01.2019

1	ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠΑΝΗΣ	ΦΤΑΙΕΙ	(-)
2	ΝΙΚΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	ΤΩΡΑ ΤΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ	(-)
3	ΑΝΤΩΝΗΣ ΡΕΜΟΣ	Η ΖΩΗ ΑΛΛΙΩΣ	
4	ΠΑΝΟΣ ΚΙΑΜΟΣ	ΑΥΤΟ ΝΑ ΤΟ ΘΥΜΑΣΑΙ	(-)
5	ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΖΩΝΑΚΗΣ	ΕΝΑ ΘΑΥΜΑ	▼
6	ΠΑΟΛΑ	ΠΕΡΑΣΤΙΚΗ	▲
7	ΝΙΚΟΣ ΒΕΡΤΗΣ	ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΜΕΤΑΝΙΩΝΕΙΣ	▲
8	ΗΛΙΑΣ ΚΑΜΠΑΚΑΚΗΣ	ΔΕ ΣΟΥ ΘΥΜΩΝΩ	▼
9	ΑΝΝΑ ΒΙΣΣΗ	ΜΕΣΑ ΜΟΥ	▼
10	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΡΓΥΡΟΣ	ΤΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ	▲
11	ΜΕΛΙΣΣΕΣ	ΓΙΑΤΙ	▲
12	ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ	ΞΕΡΩ ΤΙ ΚΑΝΩ	▼
13	ΠΕΤΡΟΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ	ΒΡΑΔΙΑ ΑΕΝΗΜΕΡΩΤΑ	▲
14	REC	ΕΙΜΑΙ ΠΑΝΤΟΥ	▲
15	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΡΓΥΡΟΣ	Σ' ΕΧΩ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙ	▼
16	ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ	ΚΑΝΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΑΠΟΨΕ	▼
17	ΚΩΣΤΑΣ ΜΑΡΤΑΚΗΣ	ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΕΡΩΤΑΣ	NEW
18	KINGS	ΠΩΣ ΝΑ ΦΥΓΩ	▼
19	TAMTA	ΝΑ ΜΕ ΠΑΡΕΙΣ ΜΑΚΡΙΑ	▼
20	ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΑΝΝΙΑΣ	Η ΖΩΗ ΔΕ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ	▼

ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18:00 - 20:00
ΜΕ ΤΟΝ ΘΕΜΗ ΓΕΩΡΓΑΝΤΑ.

ΛΟΥΙΖΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΤΣΑΪ ΓΙΑ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΣΚΟΠΟ

Η Λουίζα Φιλίππου προσκάλεσε φίλες σε απογευματινό τσαϊ στο ξενοδοχείο Hilton στη Λευκωσία, όπου αντάλλαξαν ευχές για τον νέο χρόνο, ενώ τους δόθηκε η ευκαιρία να συνεισφέρουν στη φιλανθρωπική δράση που ανέλαβε η οικοδέσποινα.



Η Βέρα
Λυσσιώτη



Η Μόνικα
Παπαέλληνα



Η Νίκη
Πατσαλοσαββή



Η Ειρήνη
Χριστοφόρου



Η Λουίζα
Φιλίππου



Η Μυρούλα
Μαλλούπη



Η Πανδώρα Παναγίδου και
η Νίκη Αυγουστίνου



Η Αντρούλα
Τιμοθέου

Η Άντρη
Ευριπίδου

Η Μάγια
Λαούρη



Η Κατερίνα Οικονόμου
και η Αλίκη Στυλιανού

CHARITY DINNER «ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΓΙΑΤΡΟΥΣ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ»

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στην αίθουσα εκδηλώσεων του Προεδρικού το φιланθρωπικό δείπνο αρωγής «Στηρίζουμε τους γιατρούς του αύριο». Το φιλανθρωπικό δείπνο διοργανώθηκε από το κοινωφελές ίδρυμα Pantheo Foundation και τελούσε υπό την αιγίδα της Πρώτης Κυρίας της Κυπριακής Δημοκρατίας, κας Άντρης Αναστασιάδου, ενώ το «παρών» τους έδωσαν άνθρωποι του επιχειρηματικού και ιατρικού κόσμου.



Η Μαρίνα Μουρουζίδου, η Κάπα Παπαστάμου και η Νικολέτα Γεωργίου



Η Εσπέρ Γαβριλίδου, η Σούλα Γιώρκά και η Κούλα Λοή



Το φιλανθρωπικό δείπνο τελούσε υπό την αιγίδα της Πρώτης Κυρίας της Κυπριακής Δημοκρατίας, κας Άντρης Αναστασιάδου



Η Γεωργία Κλατσιά και η Ανδριάννα Χριστοφόρου



Η Νίκη και ο Μάριος Χριστοδούλου



Το μουσικό μέρος της βραδιάς ανέλαβε ο Λούκας Γιώρκας



Ο Θόδωρος και η Κατερίνα Ποταμίτου



Η Χρύσω Χρυσάνθου και ο Ανδρέας Κυριάκου



Η Τούλα Παπασταύρου και η Ειρήνη Ζαχαρίου



Η Ελένη Σταύρου

Η Γιώτα Νεοκλέους και η Παυλίνα Πέτρου

PMV MARITIME HOLDINGS LTD ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΗΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΡΙΝΑΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ

Στην παρουσία του Προέδρου της Δημοκρατίας, κ. Νίκου Αναστασιάδη, του Προέδρου της Βουλής, υπουργών και άλλων επισήμων έγινε στη Λευκωσία η πρώτη επίσημη παρουσίαση του έργου της Μαρίνας Παραλιμνίου στον Πρωταρά.



Ο Δώρος και η Βαρβάρα Χρήστου



Ο Κύπρος Ευσταθίου και η Δέσπω Δημητρίου



Στην παρουσίαση παρευρέθηκε και ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας Νίκος Αναστασιάδης



Ο Ανθούλης, ο Σταύρος και ο Αντώνης Κουντούρης



Η Χριστιάνα Ερωτοκρίτου



Ο Νικόλαος Παπαδόπουλος



Η Λίτσα Μαλέκου



Η Πίττα Παναγιώτου



Η Έλενα Θεοδωράκη

Η Νικολέτα Κουντούρη

ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ.

Σε διάσκεψη Τύπου που πραγματοποιήθηκε στο Υπουργείο Υγείας στη Λευκωσία, ο ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ. ανακοίνωσε το ετήσιο Πρόγραμμα Διαφώτισής του, την έναρξη του οποίου κάνει με το πρόγραμμα για πρόληψη και αντιμετώπιση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.



Η Νικόλας Φιλίππου, η Δρ Αφροδίτη Ελισσαίου και ο Δρ Ντίνος Μαυρομουστάκης



Η Δώρα Κωνσταντινίδου και η Μαρίνα Κάφουρου Κοσμά



Ο Μιχάλης Φιλιππάκης η Γεωργία Ορφανού και η Αιμιλία Ορφανίδου



Η Σταύρη Ξυδιά



Η Έρια Νικολάου και η Σίλια Στέλικου



Η Δρ Στάλα Κιούπη και η Δρ Άννα Αχιλλεούδη

ΔΗΜΟΣ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ ΣΤΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΤΗΣ ΝΕΑ ΛΑΪΚΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

Η νέα, σύγχρονη Λαϊκή Αγορά του Δήμου Στροβόλου εγκαινιάστηκε και επίσημα από τον Πρόεδρο της Βουλής, κ. Δημήτρη Συλλούρη, παρουσία προέδρων και εκπροσώπων των κοινοβουλευτικών κομμάτων και μελών του Δημοτικού Συμβουλίου Στροβόλου, καθώς και του Διοικητικού Συμβουλίου του ΓΣΠ και άλλων επισήμων.



Ο Αβέρωφ Νεόφυτου



Ο Λουκάς Φουρλάς



Ο Ανδρέας Παπαχαλαράμους και η Μικαέλλα Μέσσιου



Η Μαρία Βασιλειάδη



Ο Δημήτρης Συλλούρης τέλεσε τα επίσημα εγκαίνια της Λαϊκής Αγοράς Στροβόλου. Πριν από τα εγκαίνια, προηγήθηκε αγιασμός της Λαϊκής Αγοράς από τον Επίσκοπο Μεσσαορίας, κ. Γρηγόριο.

ARGOSY TRADING COMPANY ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΓΕΥΣΕΩΝ

Ένα ταξίδι στον κόσμο των αυθεντικών γεύσεων της εθνικής κουζίνας απόλαυσαν εκπρόσωποι των ΜΜΕ και εκπρόσωποι των εταιρειών λιανεμπορίου της Κύπρου που παρευρέθηκαν στο Ethnic Flavours of the World Event στο 1010 Hall στη Λευκωσία.



Η Μόσκο και ο
Ανδρέας Λυσάνδρου



Η Μαριλένα Ιεροδιάκονου
και ο Μάριος Λουκαΐδης



Η Έλενα Βραχίμη και η
Μικαέλλα Πασχάλη



Η Ιρίνα
Τρύφων



Η Χριστιάνα
Νικολάου



Η Φλωρεντία
Κυθραιώτου

ΤΟΥΤΑ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΥΣ

Πραγματοποιήθηκε στο Mouson Bistro Bar & Restaurant στη Λευκωσία η ετήσια συνάντηση των εκπροσώπων ΜΜΕ με την εταιρεία ΤΟΥΤΑ.



Η Χρύσω Χριστοφόρου, η Άννα Ζόνγκου,
η Αγγέλα Χατζηλοϊζή και η Νικολέτα
Κυπριανού



Η Νατάσα
Ευριπίδου



Ο Λούης
Πολυκέρηδου



Ο Μίλοτς Σουτζής, ο Πέτρος Σουτζής
και ο Πάνικος Πιτσιλλής



Ο Δημήτρης Μελανθίου
και ο Γιώργος Τρίκκος



Ο Δικράν Ουζουνιάν και η Βαρβάρα
Πετροπούλου-Λιλλήκα

«ΑΣΤΕΡΙΞ: ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΜΑΓΙΚΟΥ ΖΩΜΟΥ» ΕΠΕΣΤΡΕΨΑΝ ΟΙ ΓΑΛΑΤΕΣ

Οι θρυλικοί Γαλάτες επέστρεψαν σ' αυτή τη διασκεδαστική ταινία κινουμένων σχεδίων. Η πρεμιέρα της πολυαναμενόμενης ταινίας «Αστερίξ: Το Μυστικό του Μαγικού Ζώμου» πραγματοποιήθηκε στο K-Cineplex στο Mall of Cyprus. Χορηγός επικοινωνίας περιοδικό OK!



Η Μαριαλένα Χριστοφή
και ο Κυριάκος Πιερή



Η Ραφαέλα και η
Γεωργία Θεολόγου



Η Νικολέτα και ο
Στέφανος Κίριου



Ο Ανδρέας
και η Ρεβέκκα
Κωνσταντίνου



Ο Λεύκος Παναγιώτου και
η Ανθή Χαράλαμπος



Ο Παναγιώτης Γαβριήλ
και ο Ανδρέας Αζάς

«ΠΕΡΙΜΕΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΝΟΝΑ» ΜΙΑ ΤΡΥΦΕΡΗ ΤΑΙΝΙΑ

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η πρεμιέρα της ταινίας «Περιμένοντας την Νονά» στον κινηματογράφο Zena Palace και ο φωτογραφικός φακός του OK! ήταν εκεί. Χορηγός επικοινωνίας περιοδικό OK! και Check In



Η Τζοάννα Κριθιώτου και η Κρίστα
Μπάλιου



Ο Αντώνης
Καρταπάνης



Η Αίγλη
Κωστή



Η Χρυστάλα και
ο Στέλιος Παύλου



Ο Χρίστος και
η Δήμητρα Λαζάρου



Η Σοφία Χαμπή και η Νικολέτα
Αβραάμ

OK! INTERNATIONAL

Produced under licence from Reach Magazines Worldwide Limited
Registered Number (6395556) - One Canada Square, Canary Wharf,
London E14 5AP. "OK!" and "OK! FIRST FOR CELEBRITY NEWS"
are registered trade marks of Reach Magazines Worldwide Limited.
All rights reserved. Reproduction in whole or in part without written
permission is strictly prohibited.

HEAD OF OK! WORLDWIDE: Emma Radford
OK! WORLDWIDE LICENSING MANAGER: Julia Taylor
OK! WORLDWIDE LEGAL CONSULTANT: Dr Johnson Okpaluba

OK! UNITED KINGDOM

Editor-in-Chief: Kirsty Tyler
kirsty.tyler@ok.co.uk Phone: +442086127990

OK! AUSTRALIA

Editor-in-Chief: Nicole Byers
nicole.byers@okmagazine.com.au Phone: +61421396225

OK! BULGARIA

Editor-in-Chief: Nevena Dyakova
n.dyakova@atticaeva.bg Phone: +35928704981

OK! CHINA

Editor-in-Chief: Ivy Li
litiatian@okmagazine.com.cn Phone: 0086 15810661764
www.okmagazine.com.cn

OK! CYPRUS

Editorial Director: Petra Argyrou
argyroup@sigmalive.com Phone: +357 22580100

OK! GEORGIA

Editor-in-Chief: Nincho Jibladze
info@okmagazine.ge Phone: +995322295919

OK! GERMANY

Editor-in-Chief: Tim Affeld
tim.affeld@klambt.de Phone: +49.40.41.18.82.50.00

OK! GREECE

Editor-in-Chief: Nikos Georgiadis
ngeorgiadis@daphne.gr Phone: +302102594031

OK! JAPAN

Editor-in-Chief: Kana Sugamori
kanas@bk.ij4u.or.jp Phone: +81368028048

OK! LATVIA

Editor-in-Chief: Laila Pastare
laila.pastare@rigasvilni.lv Phone: +37167496047

OK! PAKISTAN

Editorial Director: Saher H Paracha
saherparacha@okmagazine.com.pk Phone: +9235843703

OK! ROMANIA

Editor-in-Chief: Elena Stoichita
elena.stoichita@adevarulholding.ro Phone: +40727165712

OK! RUSSIA

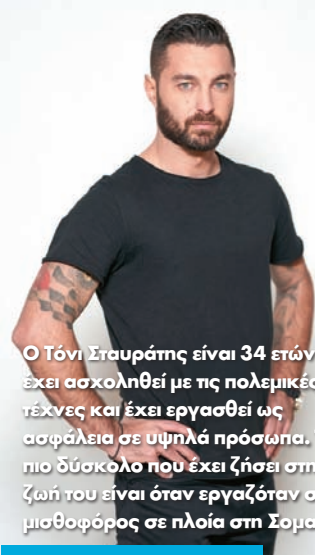
Editor-in-Chief: Vadim Vernik
vadim.vernik@axelspringer.ru Phone: +798052521254

OK! THAILAND

Editor-in-Chief: Weerawut Ujjutamanus
weerawut@mediatransasia.com Phone: +6622042740.

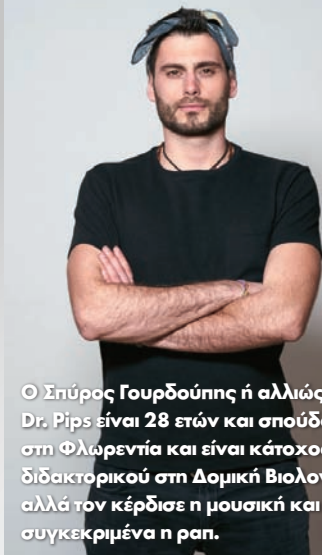
OK! VENEZUELA

Associate Director: Alejandro Gutiérrez Tremola
okvenezuela@dearmas.comB Phone: +58(212)4064436

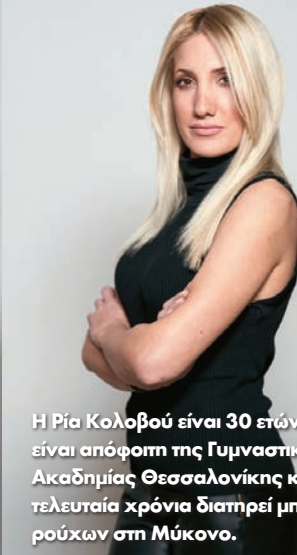


Ο Τόνι Σταυράκης είναι 34 ετών και έχει ασχοληθεί με τις πολεμικές τέχνες και έχει εργασθεί ως ασφάλεια σε υψηλά πρόσωπα. Το πιο δύσκολο που έχει ζήσει στη ζωή του είναι όταν εργαζόταν σαν μισθοφόρος σε πλοία στη Σομαλία.

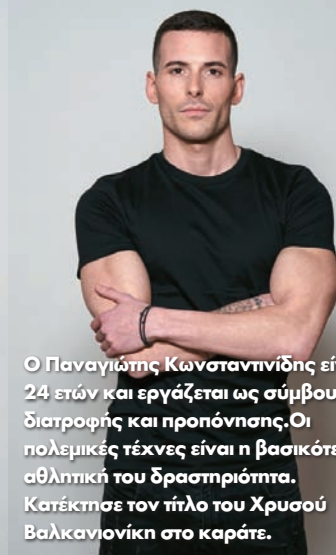
SURVIVOR 3



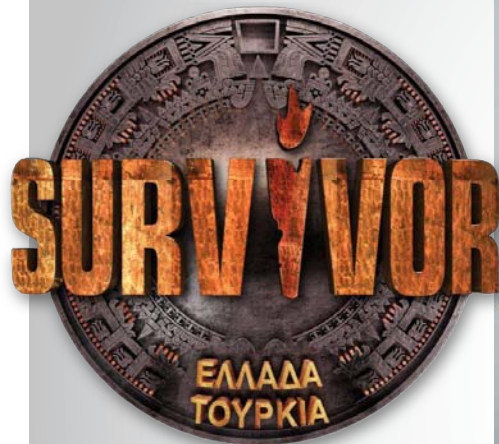
Ο Σπύρος Γουρδούπης ή αλλιώς Dr. Pips είναι 28 ετών και σπούδασε στη Φλώρεντία και είναι κάτοχος διδακτορικού στη Δομική Βιολογία, αλλά τον κέρδισε η μουσική και συγκεκριμένα η ραπ.



Η Ρία Κολοβού είναι 30 ετών και είναι απόφοιτη της Γυμναστικής Ακαδημίας Θεσσαλονίκης και τα τελευταία χρόνια διατηρεί μπουτίκ ρούχων στη Μύκονο.



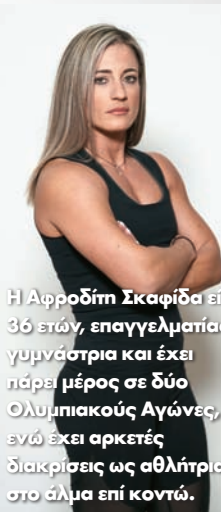
Ο Παναγιώτης Κωνσταντινίδης είναι 24 ετών και εργάζεται ως σύμβουλος διατροφής και προπόνησης. Οι πολεμικές τέχνες είναι η βασικότερη αθλητική του δραστηριότητα. Κατέκτησε τον τίτλο του Χρυσού Βαλκανιονίκη στο καράτε.



Ο Δημήτρης Μαργαρίτης είναι 45 ετών και εργάζεται ως δεσμοφύλακας, αλλά και ως εκπαιδευτής μικτών πολεμικών τεχνών. Ασχολήθηκε με τον στίβο, όπου και διακρίθηκε ως πρωταθλητής δεκάθλου. Τον φωνάζουν «Ράμπο».



Η Δήμητρα Βαμβακούση είναι 24 χρονών, ασχολείται με το modeling και είναι απόφοιτη Τ.Ε.Φ.Α.Α. Στο παρελθόν έκανε πρωταθλητισμό στο άλμα επί κοντώ.



Η Αφροδίτη Σκαφίδα είναι 36 ετών, επαγγελματίας γυμνάστρια και έχει πάρει μέρος σε δύο Ολυμπιακούς Αγώνες, ενώ έχει αρκετές διακρίσεις ως αθλήτρια στο άλμα επί κοντώ.



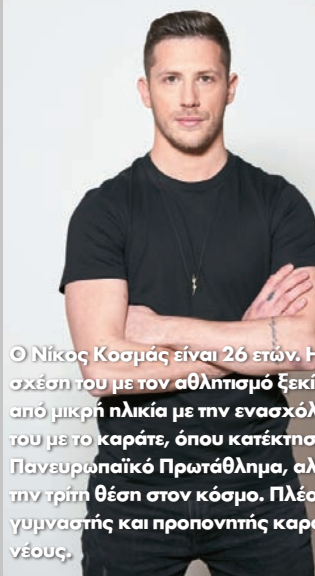
Η Ντέμη Τσαγανού είναι 27 ετών και είναι διαπαιτητής σε ποδοσφαιρικούς αγώνες, ενώ έχει τελειώσει και σχολή Φυσικοθεραπείας.

ΠΡΕΜΙΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΙΟ ΑΝΑΤΡΕΠΤΙΚΟ ΡΙΑΛΙΤΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Το Survivor κάνει πρεμιέρα στην τηλεόραση ΣΙΓΜΑ το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου στις 21:15 και εκεί θα γνωρίσουμε καλύτερα τους Έλληνες παίκτες που θα δώσουν τα πάντα για να εκτοπίσουν τους Τούρκους παίκτες και να είναι οι

μεγάλοι νικητές στους αγώνες ασυλίας και στα έπαθλα φαγητού. Το ριάλιτι επιβίωσης θα προβάλεται Σάββατο με Τετάρτη στις 21:15 και θα είναι πιο δύσκολο από τα δυο προηγούμενα, γι' αυτό και όλοι οι παίκτες που επιλέχθηκαν έχουν εξαιρετική

φυσική κατάσταση. Το απόγευμα της Τετάρτης που μας πέρασε δόθηκαν στη δημοσιότητα οι Έλληνες παίκτες. Ανάμεσά τους και ο δικός μας Κυριάκος Πελεκάνος που εκπροσωπεί τη χώρα μας και θα κάνει τα πάντα για να είναι ο μεγάλος νικητής.



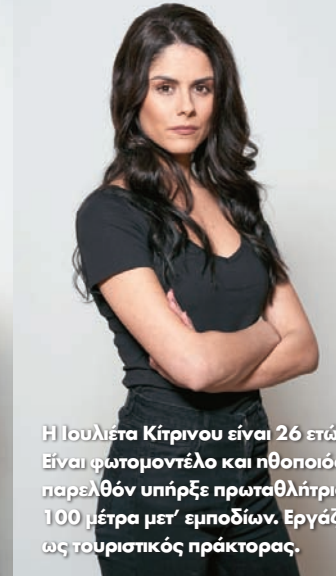
Ο Νίκος Κοσμάς είναι 26 ετών. Η σχέση του με τον αθλητισμό ξεκίνησε από μικρή ηλικία με την ενασχόλησή του με το καράτε, όπου κατέκτησε το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, αλλά και την τρίτη θέση στον κόσμο. Πλέον είναι γυμναστής και προπονητής καράτε σε νέους.



Η Νάντια Μαυρουδέα είναι 27 ετών και τα τελευταία χρόνια εργάζεται ως personal trainer, καθώς ο αθλητισμός ήταν πάντα στη ζωή της. Έχει διακριθεί σε πανελλήνιους διαγωνισμούς καράτε αλλά και crossfit.



Ο δικός μας Κυριάκος Πελεκάνος είναι 39 χρονών, personal trainer και πρώην μπασκετμπολίστας στην εθνική ομάδα εφήβων της Κύπρου. Είναι παντρεμένος με την Τατιάνα Ησαΐα και πατέρας ενός παιδιού 22 μηνών, του Κρίστιαν.



Η Ιουλιέτα Κίτρινου είναι 26 ετών. Είναι φωτομοντέλο και ηθοποιός. Στο παρελθόν υπήρξε πρωταθλήτρια στα 100 μέτρα μετ' εμποδίων. Εργάζεται ως τουριστικός πράκτορας.

POWER OF LOVE



ΜΕΤΑΚΟΜΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ ΚΑΙ ΜΕ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ GALA

Ο ερχομός του Surinor στο ΣΙΓΜΑ έφερε μετακόμιση του ριάλιτι αγάπης «Power Of Love», καθώς από Δευτέρα 4 Φεβρουαρίου θα προβάλλεται στις 16:00 το απόγευμα, ενώ το gala όπου θα βλέπουμε ποιος παίκτης αποχωρεί μετακομίζει τις Κυριακές στις 17:00 το απόγευμα. Το ριάλιτι αγάπης συνεχώς κερδίζει τηλεθεατές και οι ασταμάτητες ανατροπές και αποκαλύψεις ιντριγκάρουν τους Κύπριους τηλεθεατές που το έκαναν μια από τις αγαπημένες τους τηλεοπτικές συνήθειες.

ΠΑΡΑΛΙΓΟΝ ΝΑ ΠΙΑΣΤΟΥΝ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΔΥΟ ΚΥΠΡΙΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΡΙΕΣ ΣΕ ΚΟΣΜΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΠΟΥ ΕΔΩΞΑΝ ΤΟ «ΠΑΡΩΝ» ΤΟΥΣ ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΜΙΑ ΚΑΚΙΑ ΠΟΥ ΕΜΑΘΕ ΠΩΣ ΕΙΠΕ Η ΜΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΝΑ ΤΗΣ ΚΑΝΕΙ ΦΡΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ



MASTER CHEF

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟ ΟΜΕΓΑ ΓΙΑ ΤΑ ΝΟΥΜΕΡΑ ΤΗΛΕΘΕΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΕΜΙΕΡΑ

Το Master Chef έκανε πρεμιέρα τη Δευτέρα 21 Ιανουαρίου με μέσο μερίδιο τηλεθέασης 14,9%, ενώ τη δεύτερη μέρα προβολής του ανέβηκε περισσότερο, στο 18,8%. Νούμερα τηλεθέασης που άφησαν απόλυτα ικανοποιημένη τη διεύθυνση του Omega Κύπρου που το προβάλλει, ενώ από αυτή τη βδομάδα η προβολή του ριάλιτι μαγειρικής θα είναι Δευτέρα με Τετάρτη, με το κανάλι να ευελπιστεί να αποτελέσει το μεγάλο του όπλο στη ζώνη μετά των 21:00.

ΚΟΙΤΕΣ ΤΗΣ ΒΕΔΟΜΑΔΑΣ



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΒΡΑΔΙΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΗΜΕΡΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ

Η Άντρη Καραντώνη και η «Παραδοσιακή βραδιά» μετακομίζουν από τα βράδια του Σαββάτου στα βράδια της Πέμπτης στις 21:15 από την Πέμπτη 7 Φεβρουαρίου. Η πιο αγαπημένη και πρώτη σε τηλεθέαση παραδοσιακή εκπομπή της κυπριακής τηλεόρασης αλλάζει μέρα λόγω της άφιξης του τυφώνα Surinor και θα συνεχίσει να κάνει τα βράδια μας διασκεδαστικά.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΝΑΚΗΣ



Η ΠΟΛΥΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΗ ΠΡΕΜΙΕΡΑ ΤΟΥ ΣΤΟ ΣΙΓΜΑ

Ο Αντώνης Κανάκης, μετά το πολυσυζητημένο διαζύγιο με τον ΑΝΤ1, επιστρέφει στην τηλεόραση μέσω της συχνότητας του ΣΚΑΪ και βέβαια στην Κύπρο μέσω του στρατηγικού συνεργάτη του ελληνικού καναλιού της τηλεόρασης ΣΙΓΜΑ. Το «Ράδιο Αρβύλα» θα κάνει πρεμιέρα τη Δευτέρα 4 Φεβρουαρίου στις 23:45, με τον Αντώνη Κανάκη και την παρέα του να σχολιάζουν με τον μοναδικό τους τρόπο την επικαιρότητα, ενώ η εκπομπή «Βινύλιο» κάνει πρεμιέρα την Τρίτη 5 Φεβρουαρίου στις 12:30 τα ξημερώματα. Δύο εκπομπές που θα αποτελούν τα πιο ισχυρά χαρτιά στην late night ζώνη του καναλιού.



MY STYLE ROCKS Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΤΕΛΙΚΟΣ ΜΕ ΓΚΕΣΤ ΣΤΑΡ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΤΣΑΛΙΚΗ

Πριν από μερικά 24ωρα ο Γιώργος Τσαλίκης πρόδωσε την πρώτη φωτογραφία από τον τελικό του My Style Rocks που θα προβληθεί την Παρασκευή 1 Φεβρουαρίου. Ο Έλληνας καλλιτέχνης θα είναι ο σπέσιαλ καλεσμένος της βραδιάς και σύμφωνα με πληροφορίες το γύρισμα του τελικού έγινε όλο πλην του κομματιού της μεγάλης νικήτριας, όπου θα προβληθεί live και με live ψηφοφορία. Ο μεγάλος τελικός θα προβληθεί από την τηλεόραση ΣΙΓΜΑ στις 21:00 το βράδυ.

TOPSHOP/TOPMAN ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ ΣΤΟ NICOSIA MALL

Είναι γεγονός. Η μόδα -και συγκεκριμένα οι στυλιστικές προτάσεις που λατρεύουν οι fashionistas από τα αγαπημένα Topshop/Topman- βρίσκονται στο Nicosia Mall. Με το άνοιγμα του εμπορικού κέντρου έλαμψε και το άνοιγμα του νέου καταστήματος που μας έρχεται από τον Όμιλο Voici la Mode και που συναρπάζει τους Κυπρίους που ξέρουν πως η μόδα είναι τρόπος ζωής. Τα trend setter brands

ενθουσίασαν με το μεγάλο ντεμπούτο τους, με ενέργειες γεμάτες μουσική, δώρα και εκπλήξεις για τους επισκέπτες του εμπορικού κέντρου, που δεν έχασαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το νέο κατάστημα. Συγκεκριμένα, οι επισκέπτες του καταστήματος είχαν την ευκαιρία με αγορές αξίας €30 και άνω να διαλέξουν το αγαπημένο τους δώρο από ένα ιδιαίτερο «vending machine» που δημιουργήθηκε ειδικά για αυτούς.



ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ ΚΡΙΣΤΗΣ! ΝΕΑ ΕΙΚΟΝΑ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ

Οι νέες συσκευασίες του φρέσκου γάλακτος Χαράλαμπιδης Κρίστης -του κορυφαίου στην επιλογή των Κύπριων καταναλωτών και ποιοτικά ασυναγώνιστου- κυκλοφορούν με νέα ανανεωμένη εικόνα. Η Χαράλαμπιδης Κρίστης, με γνώμονα πάντα την ικανοποίηση των καταναλωτών, δεν σταματά ποτέ να εξελίσσει την αγοραστική εμπειρία των καταναλωτών, ακολουθώντας τις σύγχρονες τάσεις και διατηρώντας ταυτόχρονα αναλλοίωτες τις αξίες της. Οι νέες συσκευασίες εντυπωσιάζουν, με τη σύγχρονη σχεδιαστική τους αντίληψη και την έντονη μονοχρωμία τους να κυριαρχεί ανά τύπο γάλακτος σε κάθε συσκευασία, στα χρώματα που πρώτη η Χαράλαμπιδης Κρίστης παρουσίασε στην κυπριακή αγορά. Όλες οι ανανεωμένες συσκευασίες αναδεικνύουν με τον καλύτερο τρόπο την γκάμα φρέσκου γάλακτος σε όλους τους τύπους -1,5%, 0%, 3%, Plus +40% Ασβέστιο, Delact, Αιγινό- και καθιστούν τις πληροφορίες που αναζητά ο καταναλωτής πιο ευδιάκριτες από ποτέ. #ToGalaMas #CharalambidesChristis #ToKaliteroMas

ΕΙΣΦΟΡΑ ΕΧΧΟΝΜΟΒΙΛ/ESSO ΚΥΠΡΟΥ

ΣΤΟ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ «ΒΑΓΟΝΙ ΑΓΑΠΗΣ»

Χρηματική εισφορά και δωροκουπόνια καυσίμων προσέφερε η ΕχχονΜοβίλ/Εσσο Κύπρου στο «Βαγόνι Αγάπης», στα πλαίσια των προγραμμάτων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της εταιρείας, στηρίζοντας έμπρακτα το έργο του σωματείου. Το «Βαγόνι Αγάπης» είναι ένα μη κερδοσκοπικό φιλανθρωπικό σωματείο που στηρίζει οικονομικά άπορους συμπολίτες μας, παρέχοντας διατροφή και καλύπτοντας άλλες καθημερινές ανάγκες όπως διανομή προπληρωμένων κουπονιών από υπεραγορές, μερική ή ολική πληρωμή των λογαριασμών των άπορων νοικοκυριών, καταβολή σχολικών τελών για παιδιά ή φοιτητές, ιατρικές δαπάνες ή θεραπεία στο εξωτερικό, οικονομική βοήθεια για την αγορά οικιακών συσκευών και προμήθεια ενδυμάτων ή/και επίπλων από την κατάθεση δωρεών που διατηρούνται στην αποθήκη του σωματείου. Το εισόδημα του σωματείου προέρχεται αποκλειστικά από τις ευγενείς δωρεές του κοινού ή από εκδηλώσεις.



Paralimni

MARINA

Lifestyle habitat

PMV MARITIME HOLDINGS LTD MARINA ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ

Στην παρουσία του Προέδρου της Δημοκρατίας, κ. Νίκου Αναστασιάδη, του Προέδρου της Βουλής, υπουργών και άλλων επισήμων, έγινε στη Λευκωσία η πρώτη επίσημη παρουσίαση του έργου της Μαρίνας Παραλιμνίου, στον Πρωταρά. Η μαρίνα αναμένεται να αποτελέσει σημείο αναφοράς και πόλο έλξης στην περιοχή, αφού θα συμβάλει έμπρακτα στην ανάπτυξη του ναυτικού τουρισμού και γενικά στον εμπλουτισμό του τουριστικού προϊόντος στην ελεύθερη Αμμόχωστο. Στο πλαίσιο της ευρύτερης αναπτυξιακής δραστηριότητας, που περιλαμβάνει το καζίνο και τις άλλες μαρίνες, η Μαρίνα Παραλιμνίου θα διαδραματίσει το δικό της ρόλο στην καθιέρωση της χώρας μας ως προορισμού υψηλών τουριστικών προδιαγραφών. Για περισσότερες πληροφορίες: info@paralimnimarina.com και www.paralimnimarina.com

IGS HANDLING

ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΟΝ ΑΝΤΙΡΕΥΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ

Η IGS Handling, μέλος του Ομίλου Louis, στο πλαίσιο του έργου κοινωνικής προσφοράς παρέδωσε μεγάλη ποσότητα πλαστικών πωμάτων για ανακύκλωση, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για τις ανάγκες του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου. Συγκεκριμένα, η συλλογή των πλαστικών πωμάτων αποτελεί προσπάθεια που ξεκίνησε στο 2018 με την τοποθέτηση κάδων ανακύκλωσης στα γραφεία της εταιρείας. Σε αυτούς τους κά-



δους, εργαζόμενοι και επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να βάλουν τα πλαστικά πώματα άδειων συσκευασιών. Ο Αντιρευματικός Σύνδεσμος θα χρησιμοποιήσει τα έσοδα από την ανακύκλωση για τη χρηματοδότηση του προγράμματος αγοράς βοηθημάτων αυτοεξυπηρέτησης.

THE MALL OF CYPRUS ΚΑΙ Η KEANITA

ΧΑΡΙΣΑΝ ΜΙΑ ΑΞΕΧΑΣΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΜΑΚΑΡΕΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ

Μια μέρα γεμάτη ευχαρίστες εκπλήξεις και χαρά περίμενε τα παιδιά που νοσηλεύονται στο Μακάρειο Νοσοκομείο αυτές τις γιορτές, αφού είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τον επιβλητικό, αυθεντικό Άγιο Βασίλη και να φωτογραφηθούν μαζί του. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής του,

ο Άγιος Βασίλης, παρέα με τη μασκότ της KEANITA, πρόσφερε δώρα σε όλα τα παιδιά, σκορπίζοντας χαμόγελα ευτυχίας. Ο Άγιος Βασίλης κατέφθασε από τη χιονισμένη Λαπωνία στην Κύπρο ειδικά για την τετραήμερη καθιερωμένη ενέργεια στο The Mall of Cyprus, κατά τη διάρκεια της οποίας φωτογραφήθηκε με τους μικρούς του φίλους λίγο πριν υποδεχτούν το νέο έτος, με την πολύτιμη στήριξη της KEANITA, του αγαπημένου φρουτοποτού όλων των παιδιών.

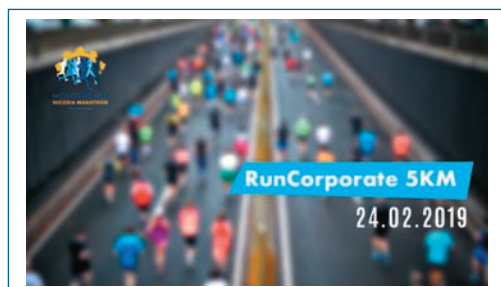


«MY EMIRATES PASS»

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΤΟΥ

Η Emirates δίνει την ευκαιρία στους επιβάτες της να ζήσουν ακόμη περισσότερες εμπειρίες στο Ντουμπάι και στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα με την κάρτα επιβίβασής τους. Το «My Emirates Pass» μετατρέπει την κάρτα επιβίβασης της Emirates σε μια αποκλειστική κάρτα μέλους, προσφέροντας περισσότερες από 500 αποκλειστικές προσφορές και εκπτώσεις στα ΗΑΕ, δίνοντας την ευκαιρία να ξεκινήσει η νέα χρονιά με τις δραστηριότητες και τα αξιοθέατα του Ντουμπάι. Οι επιβά-

τες της Emirates που ταξιδεύουν προς ή μέσω Ντουμπάι, μεταξύ 1ης Ιανουαρίου και 31ης Μαρτίου 2019, μπορούν να εκμεταλλευτούν μια σειρά προσφορών για μερικά από τα καλύτερα σημεία της πόλης, δείχνοντας απλώς την κάρτα επιβίβασής τους και την ταυτότητά τους. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Emirates, όπως να κλείσετε εισιτήρια ή για την πλήρη λίστα όρων και προϋποθέσεων επισκεφτείτε <https://www.emirates.com/cy/greek/>.



MEDOCHEMIE ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ:

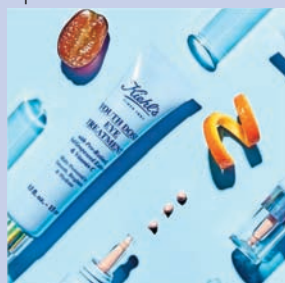
ΕΝΩΣΤΕ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ RUNCORPORATE 5KM

Το κορυφαίο αθλητικό και πολιτιστικό γεγονός της Πρωτεύουσας, ο Medochemie Μαραθώνιος Λευκωσίας, έρχεται στις 24 Φεβρουαρίου 2019 και αναμένεται να αποτελέσει τη μεγαλύτερη ίσως πρόκληση για κάθε δρομέα. Στο πλαίσιο του Medochemie Μαραθωνίου Λευκωσίας εντάσσεται και η διαδρομή RunCorporate 5km, ένας αγώνας δρόμου για ομαδικές συμμετοχές, ο οποίος απευθύνεται σε εταιρείες και επιχειρήσεις, οργανισμούς, σχολεία και άλλα οργανωμένα σύνολα. Στον Medochemie Μαραθώνιο Λευκωσίας, εκτός από τους αθλητές υψηλών επιδόσεων οι οποίοι τρέχουν βάζοντας ο καθένας τους προσωπικούς του στόχους, δίδεται η ευκαιρία σε ένα μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων να λάβουν μέρος στον RunCorporate 5km και να ζήσουν ομαδικά μια ξεχωριστή εμπειρία που δεν έχει μόνο την ανταμοιβή της νίκης, καθώς προσφέρει ως έπαθλο χαμόγελα και χαρούμενη διάθεση.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΗ ΝΕΑ ΠΗΓΗ ΝΕΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ

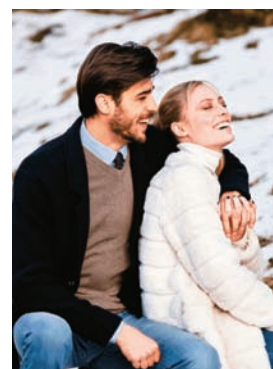
NEO YOUTH DOSE EYE TREATMENT ΤΗΣ KIEHL'S

Στη βιομηχανία περιποίησης της επιδερμίδας, οι καταναλωτές αναζητούν όλο και περισσότερο προϊόντα με άμεσα ορατά οφέλη, που να λειτουργούν όμως και μακροπρόθεσμα. Ωστόσο, τα προϊόντα ομορφιάς συνήθως είτε χρειάζονται υπομονή μέχρι να έχουν αποτέλεσμα είτε παρέχουν άμεσα οφέλη που σιγά σιγά εξασθενούν. Η πρόκληση αυτή ενέπνευσε τους χημικούς της Kiehl's να δημιουργήσουν μια πρωτοποριακή σύνθεση που να επιτυγχάνει και τα δύο. Επιπλέον, τα μάτια μας είναι αναμφισβήτητο ο καθρέφτης της ηλικίας μας, γι' αυτό οι χημικοί μας αποφάσισαν να στοχεύσουν την ευαίσθητη αυτή περιοχή με μια τεχνολογία που παρέχει οφέλη τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα. Στην πραγματικότητα, η γήρανση στην περιοχή αυτή επηρεάζει ολόκληρο το περίγραμμα των ματιών με την εμφάνιση ρυτίδων και λεπτών γραμμών, μαύρων κύκλων και πρηξίματος.



CAMICISSIMA ΟΙ ΕΚΠΩΣΕΙΣ ΘΑ ΑΠΟΓΕΙΩΣΟΥΝ ΤΟ ΣΤΙΛ ΣΟΥ!

Το ιταλικό brand Camicissima, που πρόσφατα συστάθηκε και στην κυπριακή αγορά, έχοντας καταφέρει στο σύντομο διάστημα από την έναρξη της λειτουργίας του NICOSIA MALL να κερδίσει την εμπιστοσύνη του ανδρικού κοινού, υποδέχθηκε τον Ιανουάριο με άκρως δελεαστικές εκπτώσεις. Προσφέροντας μια ιδιαίτερη αγοραστική εμπειρία για τους άνδρες που επιθυμούν να αναδείξουν το στιλ τους κάθε στιγμή της ημέρας, με ποιοτικά κομμάτια ιταλικής φινέτσας, το Camicissima αποτελεί το ιδανικό σημείο αναφοράς της πρωτεύουσας για την ανανέωση της γκαρνταρόμπας, ιδιαίτερα την περίοδο των εκπτώσεων, με πακέτα προσφορών σε σετ πουκάμισα των δύο ή τριών τεμαχίων. Οι εκπτώσεις ξεκινούν από 20% και ισχύουν σε μια πλούσια γκάμα πουκάμισων, όπως τη σειρά Classic που είναι ιδανική για το γραφείο και τη δουλειά, τη σειρά Fancy για πιο ξεχωριστές περιστάσεις, αλλά και τη σειρά Trendy που δίνει άνεση στην καθημερινότητα του κάθε άντρα που θέλει να είναι προσηγμένος και να ξεχωρίζει.



VOICI LA MODE

ΕΓΚΑΙΝΙΑΖΕΙ ΕΞΙ ΝΕΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΤΟ NICOSIA MALL

Στο πλαίσιο της επεκτατικής του στρατηγικής, ο Όμιλος Voici La Mode εγκαινιάζει έξι νέα καταστήματα στο ολοκαίνουργιο Nicosia Mall. Πρόκειται για τα διεθνούς φήμης brands που εκπροσωπεί ο όμιλος στην Κύπρο και Ρουμανία: Marks & Spencer, Topshop/Toroman, Dorothy Perkins, Evans, Celio, και Wallis. Τα Marks and Spencer, μέσα από τη συνεχή καινοτομία, δημιουργούν υψηλής ποιότητας μόδα με



καινοτομίες, ώστε να καλύπτουν τις σύγχρονες ανάγκες των καταναλωτών. Στην ίδια γραμμή το Topshop/Toroman, ως ένα από τα μεγαλύτερα brands σε ολόκληρο τον κόσμο. Η γαλλική επωνυμία CELIO ανήκει στις μεγαλύτερες διεθνείς εταιρείες στο χώρο της ανδρικής μόδας, με περισσότερα από 1.000 καταστήματα σε 70 χώρες. Απευθύνεται στον σύγχρονο άντρα, ο οποίος επιθυμεί να ντύνεται με ξεχωριστά μοντέρνα και ποιοτικά ρούχα που προσθέτουν στιλ και δυναμισμό στην εμφάνισή του, πάντα σε προσιτές τιμές.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΚΥΠΡΟΥ

Αναδεικνύοντας την πολιτιστική ταυτότητα του τόπου μας οι Γενικές Ασφάλειες Κύπρου προβάλλουν για ακόμα μια φορά την πολιτιστική ταυτότητα του τόπου μας επιλέγοντας για την εικονογράφηση του επίσιου ημερολογίου τους χάρτες της Κύπρου από τη χαρτογραφική συλλογή του Πολιτιστικού Ιδρύματος Τράπεζας Κύπρου. Οι δραστηριότητες του Πολιτιστικού Ιδρύματος Τράπεζας Κύπρου στον τομέα αυτό έχουν τύχει διεθνούς αναγνώρισης,

με επιστάγασμα τη βράβευσή του, το 1990, από το Διεθνή Οργανισμό Συλλεκτών Χαρτών. Οι Γενικές Ασφάλειες Κύπρου είναι μια εταιρεία με 67 χρόνια παρουσίας στην ασφαλιστική βιομηχανία του τόπου μας, με συνετή και σοβαρή εταιρική κουλτούρα και διαχείριση. Από το 1951, οι Γενικές διακρίνονται για το κύρος και την αξιοπιστία τους, καθώς επίσης για τον επαγγελματισμό του έμπειρου και άρτια καταρτισμένου προσωπικού τους.





ΚΡΙΟΣ

21/3 - 20/4

Ο Ιανουάριος βρίσκει σε κρίσιμη καμπή σε επαγγελματικά και οικογενειακά θέματα, με το πρώτο ζητούμενο να είναι ο περιορισμός των απαιτήσεών σου αλλά και η θέσπιση ορίων απέναντι σε όσους/ες σου ζητούν «τον ουρανό με τ' άστρα». Θα χρειαστεί να συμβιβαστείς και να βάλεις νερό στο κρασί σου. Όσον αφορά την ερωτική σου ζωή, αυτή δείχνει εξασφαλισμένη και μπορείς να απολαύσεις τα καλά της μονιμότητας.



ΤΑΥΡΟΣ

21/4 - 21/5

Η Αφροδίτη και ο Δίας στον Τοξότη ευνοούν τα οικονομικά σου κι αν αναζητάς χρηματοδότες ή εγγυητές, θα πάρεις αυτό που θέλεις. Πρόσεξε όμως μήπως τελικά η υπερβολική αισιοδοξία σου σε «φορτώσει» με υπέρογκες δαπάνες, που τελικά θα σε φέρουν σε μια κατάσταση να χρωστάς περισσότερα από πριν. Παράλληλα, ο Άρης στον Κριό σε ωθεί να αναλάβεις δυναμικές πρωτοβουλίες στη δουλειά σου, σε κάποιες περιπτώσεις όμως οι προσπάθειές σου δεν θα αποδώσουν αν δεν λυθούν πρώτα κάποια τεχνικά ή νομικά θέματα. Επιπλέον, μπορεί να προκύψει ένα «επιτακτικό» θέμα υγείας.



ΔΙΔΥΜΟΙ

22/5 - 21/6

Ο τομέας της καριέρας θα κυριαρχεί σε βάρος της οικογενειακής σου ζωής. Επομένως, η καριέρα σου θα προηγείται των θεμάτων που θα υπάρχουν στο εσωτερικό του σπιτιού σου ή που σχετίζονται με τις ψυχολογικές σου αναζητήσεις. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι όλες οι υποθέσεις της οικογένειας θα μείνουν σε εκκρεμότητα, καθώς ο θεσμός αυτός είναι αρκετά σημαντικός για εσένα. Η αισθηματική ζωή θα περάσει από κάποιες δοκιμασίες μέσα στην εβδομάδα.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

22/6 - 22/7

Μέσα στην εβδομάδα κάτι θα σε κάνει να νιώθεις ανάμεικτα συναισθήματα και θα χαρακτηρίζεται από έλλειψη ισορροπίας, ιδιαίτερα για την ψυχολογική σου διάθεση. Θα χρειαστεί να τα βγάλεις πέρα με διάφορα ζητήματα που μπορεί να σχετίζονται ακόμη και με τομείς που είναι

αντίθετοι. Έτσι, καλό είναι να κινηθείς και με αυτονομία αλλά και με τη στήριξη του περιγύρου, ανάλογα με την περίπτωση. Η ευελιξία είναι το κλειδί της προόδου σου. Θα έχεις τη δυνατότητα να βελτιώσεις πολλά πράγματα στη σχέση σου, γεγονός που θα σε κάνει και να νιώσεις καλύτερα και να καλυτερεύσεις το κλίμα.



ΛΕΩΝ

23/7 - 23/8

Προς το παρόν αφήνεις λίγο πιο πίσω τις υποθέσεις που σχετίζονται με το σπίτι ή με τις εσωτερικές σου αναζητήσεις. Η γοητεία που εκπέμπεις σε συνάρτηση με το πνεύμα συνεργασίας που διαθέτεις θα σε βοηθήσουν αποτελεσματικά. Θα μπορείς πιο εύκολα να αναλάβεις πρωτοβουλία και έντονη δράση, προκειμένου να επιτύχεις τους στόχους που έχεις θέσει στη ζωή σου. Η αισθηματική σου ζωή σε απασχολεί αρκετά και έπεται αμέσως μετά τα επαγγελματικά. Βρίσκεται σε πολύ καλά επίπεδα και χαρακτηρίζεται από μια τάση να ξεκαθαρίσουν οι υποθέσεις που στοιχειώνουν τη σχέση σου.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

24/8 - 23/9

Η αναστάτωση θα καταλαγιάσει και θα κυριαρχήσει σιγά - σιγά η λογική. Η πνευματική σου ζωή δέχεται θετικές επιρροές με αποτέλεσμα να θελήσεις να κάνεις αλλαγές σε αυτήν ή να υιοθετήσεις νέες ιδέες που θα σε οδηγήσουν σε νέα μονοπάτια. Επίσης, θα δεις με μια νέα ματιά την κοινωνική σου ζωή και το ρόλο σου σε ανθρωπιστικό επίπεδο. Θα θελήσεις να συμμετάσχεις πιο έντονα στα κοινά και να δείξεις τη στήριξη σου σε πρόσωπα που έχουν ανάγκη τη βοήθειά σου.



ΖΥΓΟΣ

24/9 - 23/10

Για να καταφέρεις να βγεις κερδισμένη στο τέλος, θα πρέπει να δείξεις την ικανότητά σου να επιλύεις διάφορα προβλήματα με τον κατάλληλο τρόπο και γρήγορα. Θα έχεις την ευκαιρία να κάνεις επαφές και νέες γνωριμίες, καθώς και να διαγράψεις κάποιες άλλες που δεν σε ωφελούν ή σου κάνουν κακό. Γενικότερα, θα υπάρξουν ξεκαθαρίσματα στις σχέσεις σου με τους άλλους.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

24/10 - 22/11

Τα επαγγελματικά σου ζητήματα δεν θα είναι στο στόχαστρο αυτόν τον μήνα. Θα κυριαρχούν τα εσωτερικά θέματα και η συναισθηματική πλευρά σου στον τρόπο που αντιμετωπίζεις τη ζωή. Θα έχεις τη δυνατότητα ωστόσο να ρίξεις μια ακόμη ματιά στα θέματα της καριέρας σου με ηρεμία και χωρίς πίεση, έτσι ώστε να ετοιμάσεις το σχέδιο δράσης και να το έχεις διαθέσιμο για χρήση με την πρώτη ευκαιρία. Η σχέση σου με το άλλο σου μισό θα είναι καταπληκτική, αλλά σε κάποια φάση ίσως προκύψουν κάποιες διαφωνίες σχετικά με την οπτική σκοπιά που έχει ο κάθε σύντροφος σε θέματα που σε απασχολούν.



ΤΟΞΟΤΗΣ

23/11 - 21/12

Ήρθε η ώρα να δώσεις προσοχή στα ζητήματα που υπάρχουν σε αυτόν τον τομέα και να προσπαθήσεις να τα επιλύσεις μια και καλή. Όσον αφορά στην ψυχολογική σου ισορροπία, χρειάζεται δουλειά και το ξέρεις. Τώρα ευνοούνται οι προσπάθειές σου να την κατακτήσεις. Όσο πιο καλά είσαι λοιπόν μέσα

σου, τόσο καλύτερα θα μπορέσεις να αποδώσεις και στους άλλους τομείς, ειδικά στα εργασιακά. Στα αισθηματικά σου η κατάσταση θα είναι αρκετά ισορροπημένη και θα δεχθείς και την εύνοια των πλανητών που θα ωφελήσει τη σχέση σου.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

22/12 - 20/1

Δεν θα διστάσεις να στραφείς στα αγαπημένα σου πρόσωπα που εμπιστεύεσαι, προκειμένου να σε βοηθήσουν να λάβεις κάποιες αποφάσεις. Καμιά φορά η αντικειμενική οπτική ενός προσώπου που μας νοιάζεται είναι απαραίτητη για να μας ξεμπελοκάρει. Οι επόμενες ημέρες θα είναι καθοριστικής σημασίας για τη σχέση σου. Θα υπάρξουν αφορμές για να έρθουν στην επιφάνεια προβλήματα που υπήρχαν από καιρό αλλά κρύβονταν καλά κάτω από το χαλί. Τώρα αναζητούν επίμονα λύση και γι' αυτό σε βάζουν σε μια άβολη θέση.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

21/1 - 19/2

Η πρωτοβουλία και η δύναμη της θέλησης που σε χαρακτηρίζουν είναι σημαντικά στοιχεία που σε βοηθούν να στηρίζεις στα πόδια σου χωρίς να χρειαστείς ως δεκανίκι κανέναν. Αν σπουδάξεις αυτήν την περίοδο, θα υπάρξουν κάποια μικρά εμπόδια που θα προκαλέσουν αναστάτωση και καθυστερήσεις. Ωστόσο η κατάσταση αυτή θα είναι παροδική και δεν χρειάζεται να σε βάζει σε άσχημες σκέψεις. Τα αισθηματικά σου βρίσκονται στην καλύτερή τους περίοδο. Η θέση των πλανητών προκαλούν θετική επιρροή στο ζώδιό σου στον τομέα αυτό, με αποτέλεσμα να είσαι ικανή συνομιλήτρια και σύντροφος.



ΙΧΘΥΕΣ

20/2 - 20/3

Το επίκεντρο του ενδιαφέροντός σου θα είναι τα θέματα σχετικά με τις οικονομικές σου σχέσεις και τις πνευματικές σου αναζητήσεις και προβληματισμούς. Η μετακίνηση ή αλλαγή τοποθεσίας θα είναι ένα θέμα που θα σε απασχολήσει, καθώς είτε θα χρειαστεί να ταξιδέψεις είτε να κάνεις πιο ριζικές αλλαγές. Η αισθηματική σου ζωή αναζητά την αλήθεια. Θέλεις να ξεκαθαρίσεις τα δεδομένα που υπάρχουν στη ζωή σου και αυτό σε κουράζει πριν καλά - καλά ξεκινήσεις τη δραστηριοποίηση.

ΟΠΡΑ ΓΟΥΙΝΦΡΕΪ - 29/01/1954

Η Όπρα Γουίνφρεϊ είναι Αμερικανίδα ιδιοκτήτρια και διευθύντρια Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, εκδότρια περιοδικών, συγγραφέας βιβλίων, τηλεοπτική παραγωγός και ηθοποιός. Θεωρείται το πιο πλούσιο άτομο στην ιστορία της μαύρης φυλής των Ηνωμένων Πολιτειών, καθώς και η πρώτη μαύρη δισεκατομμυριούχος στον κόσμο. Παράλληλα, είναι η μεγαλύτερη μαύρη φιλόνητος της Αμερικής. Η Γουίνφρεϊ είναι η γυναίκα με τη μεγαλύτερη επιρροή στον κόσμο. Το 2013 τιμήθηκε με το «Προεδρικό Μετάλλιο της Ελευθερίας» (η ανώτατη τιμητική διάκριση των Ηνωμένων Πολιτειών που μπορεί να αποδοθεί σε πολίτη).



ΕΣΥ ΕΚΑΝΕΣ **CHECK IN** ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ;



Ο ΝΕΟΣ, ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ
CHECK IN ΣΕ Ο,ΤΙ ΑΓΑΠΑΜΕ!



ΣΤΑ
ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

ΣΤΟ
SMARTPHONE

ΣΤΟΝ
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

ΣΤΟ
TABLET

www.checkincyprus.com



OK!
LAST
PAGE



ΘΕΜΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ

«ΟΛΑ ΤΕΛΟΣ»

ΘΛΙΨΗ ΣΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ
ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ 22 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ **Η ΕΙΔΗΣΗ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ**
ΤΟΥ ΘΕΜΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΑ ΜΟΛΙΣ 61 ΕΤΩΝ

Τον Σεπτέμβριο του 2017 διαγνώστηκε με μια εξαιρετικά σπάνια και επιθετική μορφή καρκίνου και ταξίδεψε στη Ζυρίχη της Ελβετίας όπου νοσηλεύτηκε, ενώ στη συνέχεια μετέβη στη Βοστώνη των ΗΠΑ σε μια από τις πιο εξειδικευμένες κλινικές του κόσμου, τη διάσημη κλινική Dana Farber, με τα πρώτα δείγματα της νοσηλείας του να ήταν άκρως ενθαρρυντικά. Δυστυχώς λίγους μήνες αργότερα ο καρκίνος επανεμφανίστηκε ακόμη πιο δυνατός, αν και ο γνωστός εκδότης και δημο-

σιογράφος είχε μετακομίσει μόνιμα στην Ελβετία για τη θεραπεία του. Το τελευταίο δίδυνο ο οργανισμός του είχε αρχίσει να χάνει τη μάχη, ώσπου και το βράδυ της Τρίτης 22 Ιανουαρίου έφυγε από τη ζωή. Ο Θέμος Αναστασιάδης γεννήθηκε στην Αθήνα στις 6 Ιανουαρίου 1958. Αποφοίτησε από τη Νομική Σχολή του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου και εργάστηκε ως πολιτικός - οικονομικός συντάκτης σε γνωστές εφημερίδες όπως «Το Βήμα», η «Ελευθεροτυπία» και «Η Καθημερινή». Για σύντομο διάστημα εργά-

στηκε και στην ΕΡΤ ως παρουσιαστής εκπομπής, ενώ ήταν από τους πρώτους που στελέχωσαν τον ραδιοφωνικό σταθμό Αθήνα 9.84 του Δήμου Αθηναίων. Στη συνέχεια ξεκίνησε συνεργασία με τον τηλεοπτικό σταθμό ΣΚΑΐ, παρουσιάζοντας τα talk show Nok Άουτ και Μπίλιες. Μεγάλη τηλεοπτική επιτυχία του υπήρξε η βραδινή εκπομπή ΟΛΑ στον ALPHA, η οποία αρχικά προβαλλόταν από τα μέσα του 2006 από τον ΑΝΤ1 και στην οποία παρουσιάζονταν, μεταξύ άλλων, βίντεο με συρραφή χιουμοριστικών και αιχμηρών

αποσπασμάτων από τηλεοπτικές εκπομπές. Στις 27 Φεβρουαρίου 2005 εκδόθηκε πρώτη φορά η δική του εφημερίδα, το «Πρώτο Θέμα», μαζί με τους Μάκη Τριανταφυλλόπουλο και Τάσο Καραμήτσο. Το «Πρώτο Θέμα» σιγά-σιγά εξελίχθηκε σε site και ραδιόφωνο. Ο Θέμος Αναστασιάδης ήταν παντρεμένος με τη δημοσιογράφο Βασιλική Παναγιωτοπούλου, με την οποία είχαν αποκτήσει τρία παιδιά. **OK!**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: G4PHOTOS.GR

Πρωτοπόρος στον τομέα
Ανάπτυξης Γης.
Με Αξιοπιστία και
Εμπιστοσύνη.



Με πέραν των 38 χρόνων επιτυχημένης πορείας, πέραν των 265 αποπερατωμένων αναπτύξεων στο ενεργητικό της και με 35 νέα έργα σε εξέλιξη, η ARISTO DEVELOPERS, ένας από τους μεγαλύτερους ιδιοκτήτες γης στην Κύπρο, συνεχίζει την ηγετική της πορεία. Με γραφεία σε Κύπρο, Ελλάδα, Ρωσία, Κίνα, Βιετνάμ, Αίγυπτο και Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, με αποκλειστικούς συνεργάτες σε Ηνωμένο Βασίλειο, Αφρική, Μέση Ανατολή και Ινδία καθώς επίσης και με ένα παγκόσμιο δίκτυο που αριθμεί πέραν των 1,500 συνεργατών, η εταιρεία συνεχίζει να πρωτοπορεί αναπτύσσοντας έργα ορόσημα.

Ανεξάρτητες κατοικίες και διαμερίσματα σε προνομιούχες τοποθεσίες.

ROSEMARINE
BEACHFRONT VILLAS



Πάφος

HILLCREST
RESIDENCES



Λεμεσός

engomi
plots
nicosia



Λευκωσία

☎ 8000 2747

Κεντρικά γραφεία στην Κύπρο: +357 26 841 8000

E-mail: info@aristodevelopers.com

www.aristodevelopers.com

ARISTO
DEVELOPERS

Developing, because we care.



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



ΟΛΟΤΕΛΑ ΝΕΟ RAV4. SUV. Υβριδικό. Χωρίς συμβιβασμούς.

Η υβριδική τεχνολογία Toyota επόμενης γενιάς, με την προηγμένη αυτοφορτιζόμενη της κίνηση, είναι εδώ.

Ζήσε μια μοναδική οδηγική εμπειρία με υψηλή ιπποδύναμη 218hp και εξαιρετικά χαμηλή κατανάλωση. Οδήγησέ το τώρα!

ΑΠΟ **€29,900** ¹

ΑΠΟ **€376***/ΜΗΝΑ **ToyotaFlex**
3 ΧΡΟΝΙΑ ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΗ

ΔΙΚΡΑΝ ΟΥΖΟΥΝΙΑΝ & ΣΙΑ ΛΤΔ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ: ΤΗΛ. 22 400000 | ΛΕΜΕΣΟΣ: ΤΗΛ. 25 713000 | ΛΑΡΝΑΚΑ: ΤΗΛ. 24 658645 | ΠΑΦΟΣ: ΤΗΛ. 26 960600 | ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ: ΤΗΛ. 23 740200

www.toyota.com.cy | info@toyota-cyprus.com |    **ToyotaCyprus**

*Η μηνιαία δόση έχει υπολογιστεί βάσει του σχεδίου Toyota Flex, με προκαταβολή 25% και υπόκειται στην έγκριση της τράπεζας.
Κατανάλωση καυσίμων (συνδ): 4.5 - 4.6λ/100χλμ. Εκπομπή CO₂ (συνδ): 102 - 105 γρ/χλμ

