

OK!

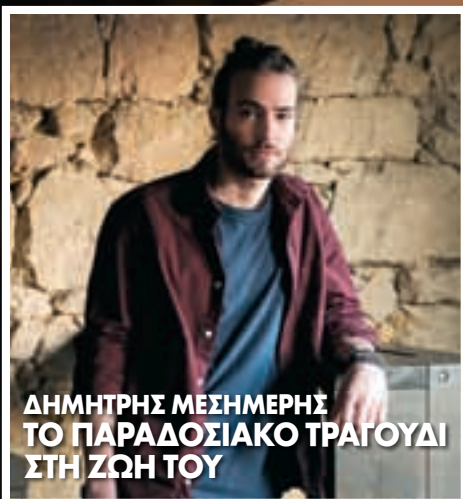
FIRST FOR CELEBRITY NEWS



GRAMMY 2020
ΒΡΑΔΙΑ ΒΡΑΒΕΙΩΝ
ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΟ ΧΑΛΙ



ΚΟΜΠΙ ΜΠΡΑΪΑΝΤ
Ο ΘΡΥΛΟΣ ΠΟΥ
ΣΗΜΑΔΕΨΕ ΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΕΣΗΜΕΡΗΣ
ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ
ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ



ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΝΕΟΦΥΤΟΥ

«ΕΧΩ ΔΕΧΘΕΙ ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ ΛΟΓΩ ΜΟΝΤΕΛΙΝΓΚ»

Η ΚΥΠΡΙΑ ΚΑΛΛΟΝΗ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΕ
ΣΤΗ ΧΟΛΙΓΟΥΝΤΙΑΝΗ ΤΑΙΝΙΑ ΠΟΥ ΓΥΡΙΣΤΗΚΕ
ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ

DOUBLE CHOCOLATE

CHOOSE YOUR TOPPING

WHIPPED CREAM

MARSHMALLOW

HAZELNUT

SERVED
WITH
BISCOTTI



mysecondcup.com



OK!
BIG
PICTURE

ΜΙΣΕΛ ΚΑΙ ΜΠΑΡΑΚ ΟΜΠΑΜΑ

ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΟΣΚΑΡ

ΜΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΕΚΠΛΗΞΗ ΓΙΑ ΤΟ ΖΕΥΓΟΣ ΜΙΣΕΛ ΚΑΙ ΜΠΑΡΑΚ ΟΜΠΑΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΕ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΤΟ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ «AMERICAN FACTORY» ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΥΣΟ ΑΓΑΛΜΑΤΑΚΙ ΣΤΑ ΦΕΤΙΝΑ ΟΣΚΑΡ.

Τη δική τους ιστορία θα γράψουν τα 92α Όσκαρ την Κυριακή 9 Φεβρουαρίου, όπως επισημάνουν οι ειδικοί του είδους. Τα Όσκαρ, όπως είναι γνωστό, ούτε και φέτος θα έχουν κεντρικό παρουσιαστή και στη φετινή λαμπερή εκδήλωση θα περπατήσουν ονόματα θρύλοι του σινεμά. Το χρυσό αγαλματίδιο διεκδικούν στον πρώτο και στον δεύτερο ρόλο μεταξύ άλλων οι Αλ Πατσίνο, Τομ Χανκς, Άντονι Χόπκινς, Μπραντ Πιτ, Τζο Πέσι, Αντόνιο Μπαντέρας και πολλοί άλλοι που αφήσαν το δικό τους στίγμα στον κόσμο του θεάματος. Μια όμως από τις εκπλήξεις της βραδιάς θα είναι το ντοκιμαντέρ «American Factory» μετά τη συμφωνία που υπέγρα-

ψαν ο πρώην Πρόεδρος και η πρώην Πρώτη Κυρία με την πλατφόρμα Netflix. Το ντοκιμαντέρ είναι υποψήφιο για Όσκαρ Καλύτερου Ντοκιμαντέρ Μεγάλου Μήκους. Πρόκειται για ένα ντοκιμαντέρ που αφηγείται τις σχέσεις ΗΠΑ - Κίνας. Είναι μια βαθιά διεισδυτική αποτύπωση της καθημερινότητας ενός εργοστασίου του Οχάιο που εξαγοράστηκε από Κινέζους, ένα ντοκιμαντέρ που γοήτευσε τον Μπαράκ και τη Μισέλ Ομπάμα, οι οποίοι το αγόρασαν αποκτώντας έτσι το πρώτο έργο της εταιρείας παραγωγής τους. Σύμφωνα με τους σκηνοθέτες της ταινίας, Στίβεν Μπόγκναρ και Τζούλια Ράιχαρτ, πρόκειται λίγο πολύ για μια «αντιστροφή της παγκοσμιοποίησης».

Οι Ομπάμα αγόρασαν αμέσως το ντοκιμαντέρ για να το προβάλουν στην πλατφόρμα Netflix και σε ορισμένους κινηματογράφους. Είναι το πρώτο έργο που διανέμεται από την εταιρεία τους, Higher Ground Productions. Σύμφωνα με παλαιότερες δηλώσεις της Τζούλια Ράιχαρτ, η Μισέλ Ομπάμα είχε διακρίνει στο έργο αυτό την οικογένειά της, ενώ ο Μισέλ Ομπάμα εντόπισε κάποια πολιτικά θέματα που έχουν σχέση με την παγκοσμιοποίηση. Να θυμίσουμε ότι ο πρώτος, πρώην Πρόεδρος των ΗΠΑ που κέρδισε Όσκαρ ήταν ο Ρόναλντ Ρίγκαν. Το ντοκιμαντέρ είναι υποψήφιο για Όσκαρ στη σχετική κατηγορία. **OK!**

ΤΗΣ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: EPA

ΔΕΝ ΑΡΚΟΥΝ ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ...

Δεν ξέρω εάν η είδηση του θανάτου του θρύλου του NBA Κόμπι Μπράιαντ αποτελεί για όλους εμάς ένα κακόγουστο αστείο ή απλά είναι δύσκολο να συνειδητοποιήσεις κανείς τι ακριβώς συνέβη. Ο χαμός ενός και μόνο ανθρώπου που έγραψε τη δική του ιστορία είναι τραγικό γεγονός και πολύ περισσότερο όταν αυτός ο άνθρωπος ήταν σύζυγος, πατέρας, γιος και ένας νέος που κατάφερε μέσα σε λίγα χρόνια να αναδειχτεί μέσα από τον χώρο του αθλητισμού. Όμως, αντικειμενικά μιλώντας, ο Κόμπι Μπράιαντ δεν ήταν ο μόνος που σκοτώθηκε στο τραγικό δυστύχημα. Μαζί του υπήρχαν και άλλα άτομα, λιγότερα γνωστά στο ευρύ κοινό. Γιατί θρηνούμε μόνο για εκείνον και όχι για όλους αυτούς τους ανθρώπους; Όπως ο Μπράιαντ, έτσι κι εκείνοι είχαν τα δικά τους όνειρα και φιλοδοξίες. Κρίμα κι άδικο να αναφερόμαστε μόνο στα δύο άτομα και όχι σε όλους όσοι επέβαιναν στη μοιραία πτήση.

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΕΛΕΚΑΝΟΥ
christinap@diasmedia.com

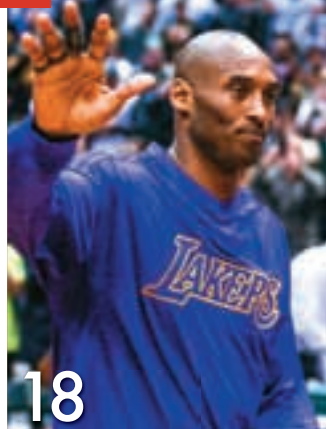


14

ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΑΥΤΗ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ



16



18



22

OK! PEOPLE

6 GRAMMY 2020

Το κόκκινο χαλί και οι βραβεύσεις

16 ΑΝΤΖΕΛΙΝΑ ΤΖΟΛΙ

Σε ρόλο παρουσιάστριας για τα παιδιά

18 ΚΟΜΠΙ ΜΠΡΑΙΑΝΤ

Η ζωή του θρύλου του NBA

22 ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΕΣΗΜΕΡΗΣ

Ο ταλαντούχος ερμηνευτής με τα παραδοσιακά ακούσματα

26 ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ

Τραγούδησε αφιλοκεδώς για την «Αροδαφνούσα»

28 ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

Ο διακεκριμένος συμβουλευτικός ψυχολόγος και βιοσυντονιστής μάς μιλά για το Re-Paint your life

30 CYPRUS RETAIL EXCELLENCE AWARDS 2019

Για πρώτη φορά διοργανώθηκε η τελετή απονομής με τεράστια επιτυχία

34 ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΧΑΤΖΗΠΡΟΔΡΟΜΟΥ - ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΒΑΛΑΡΗ

Το πάρτι αρραβώνων τους

36 ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΒΑΡΝΑΚΙΔΗΣ

Ο Κύπριος χορευτής με τις παγκόσμιες διακρίσεις

52 ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ ΔΙΑΣ

Κοπή της βασιλόπιτας με ευχές και μηνύματα

ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

40 BEAUTY

42 STYLE ICON

54 ATZENTA

56 LIFESTYLE TV

58 ΚΟΣΜΙΚΑ

64 ΖΩΔΙΑ

66 LAST PAGE



ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΔΙΑΣ ΑΤΔ

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

ΙΔΡΥΤΗΣ: Άντη Χατζηκωστή

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Πέτρα Αργυρού

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Χριστίνα Πελεκάνου

GROUP ADVERTISING MANAGER:

Γεωργία Τουτουντζάν

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ:

Σόφη Ζαχαριάδου-Ιακωβίδου

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ: Δανάη Μιχαηλίδου

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

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ADVERTISING SUPERVISOR:

Χριστίνα Θεμιστοκλέους

ADVERTISING EXECUTIVE: Μαρία Ιωσήφ

CLIENT SERVICE SUPERVISOR:

Μαρία Χαράλαμους

BRAND MANAGER:

Μιχάλης Μιχαήλ

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΔΙΑΣ:

ΙΔΡΥΤΗΣ: ΚΩΣΤΑΣ Ν. ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:

ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ ΤΣΟΥΡΟΥΛΛΗΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΔΙΕΥΘΥΝΟΥΣΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:

ΜΑΡΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ

GROUP MARKETING MANAGER:

Ερωτόκριτος Ερωτοκρίτου

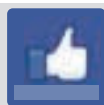
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ:

Γιώργος Γεωργίου

ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟ: Σάββια Αριστείδου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

PRINTCO CASSOULIDES LTD



Κάντε Like

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



Κάντε Follow στο Instagram @OkMagazineCyprus



Επισκεφθείτε μας στο www.simerini.com



Κείμενα και φωτογραφίες που αποστέλλονται
για δημοσίευση στο περιοδικό δεν επιστρέ-
φονται. 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 trade marks of Reach Magazines
Worldwide Limited. All rights reserved.
Reproduction in whole or in part without written
permission is strictly prohibited.

Η γιαγιά μου λέει ότι
ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ
είναι σχεδόν τόσο καλό
όσο το δικό της



FLY BETTER

Απολαύστε γεύματα τριών πιάτων, εμπνευσμένα από την κουζίνα του προορισμού σας, μαζί με την επιλογή σας από το πλήρες φάσμα των δωρεάν ποτών μας.

ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ EMIRATES ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ


Emirates

Η Αριάνα Γκράντε με το παραμυθένιο Giambattista Valli φόρεμά της, συνδυασμένο με κλασικές γόβες, Christian Louboutin.



Το φαινόμενο, όπως την αποκάλεσαν, Μπίλι Άιλις.

GRAMMY 2020

ΒΡΑΔΙΑ ΒΡΑΒΕΙΩΝ ΜΕ ΣΥΓΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ

ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ Η 18ΧΡΟΝΗ ΜΠΙΛΙ ΑΪΛΙΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΣΠΑΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΡΕΚΟΡ ΣΤΑ ΦΕΤΙΝΑ ΒΡΑΒΕΙΑ GRAMMY. Η ΠΙΟ ΣΥΓΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΣ ΒΡΑΔΙΑΣ ΗΤΑΝ ΟΤΑΝ Η ΑΛΙΣΙΑ ΚΙΖ ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΕ ΓΙΑ ΝΑ ΤΙΜΗΣΕΙ ΤΟΝ ΘΡΥΛΟ ΤΟΥ ΝΒΑ, ΚΟΜΠΙ ΜΠΡΑΪΑΝΤ



Η Αλεσάντρα Αμπρόσιο
με Balmain σύνολο.



Ο Νικ Τζόνας και η Πριγιάνκα Τσόπρα με Ralph and Russo.



Η εντυπωσιακή Γκρέις
Ελίζαμπεθ με Giuseppe Di
Morabito.



Η μουσικός Αλίσια Κίζ με
δημιουργία Hilfiger Collection

Με την εικόνα του Κόμπι Μπράιαντ να φιγουράρει σε γιγαντοσθόνη, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή, 26 Ιανουαρίου, η τελετή των βραβείων Grammy 2020 στο γήπεδο των Λέικερς, στο Λος Άντζελες, από την Recording Academy. Μόλις λίγες ώρες πριν είχε γίνει γνωστό πως ο θρύλος του NBA είχε χάσει τη ζωή του σε δυστύχημα με ελικόπτερο. Οι παρευρισκόμενοι ήταν φανερά συντετριμμένοι από την αεροπορική τραγωδία, ενώ η Αλίσια Κέις τού αφιέρωσε ένα τραγούδι με δάκρυα στα μάτια. Η ίδια δήλωσε ότι αισθάνεται μεγάλη θλίψη για τον χαμό του Κόμπι Μπράιαντ και που βρίσκεται σε έναν χώρο που έχτισε ο ίδιος. Νικήτρια της βραδιάς ήταν η Μπίλι Άιλις, η οποία έλαβε συνολικά τέσσερα κορυφαία βραβεία. Παρόλο που στις υποψηφιότητες ηγείτο η Lizzo, η Μπίλι Άιλις κέρδισε τα βραβεία για το καλύτερο άλμπουμ, τραγούδι, δίσκο της χρονιάς και τον τίτλο του καλύτερου νέου καλλιτέχνη για το 2020. Παράλληλα, κέρδισε βραβείο και για το ντεμπούτο της στο στούντιο άλμπουμ «When We All Fall Sleep, Where Do We Go», ▶



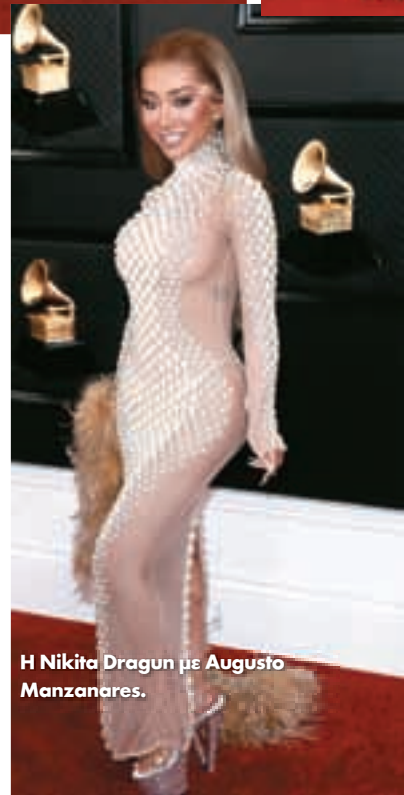
Η Χάιντι Κλούμ με Dundas δημιουργία, παπούτσια Giuseppe Zanotti και κοσμήματα Lorraine Schwartz.



Η Γκουέν Στεφάνι μαζί με τον σύντροφό της Μπλέικ Σέλτον, ερμήνευσαν ένα ντουέτο και αποθεώθηκαν από τα πλήθη. Η όμορφη τραγουδίστρια περπάτησε στο κόκκινο χαλί με δημιουργία του οίκου Dolce & Gabbana.



Η Καμίλα Καμπέλο με Versace.



Η Nikita Dragun με Augusto Manzanares.



Η Τζαμίλα Τζαμί
με Georges Chakra.



Η Σαντία Τουέν
με Christian Siriano.



Η Ντούα Λίπα επέλεξε
ένα κλασικό λευκό
σύνολο του σχεδιαστή
Alexander Wang, το
οποίο συνδύασε με
ιδιαιτέρo hair look και
make-up.



Η Ρία Μία με εντυπωσιακό φόρεμα
με κρόσια.



Η τραγουδίστρια Τάνια Τόκερ κέρδισε τα δύο πρώτα της βραβεία. Το πρώτο ήταν για
το καλύτερο country τραγούδι "Bring My Flowers Now".



Η Μνίμπι Ρέξα με
Christian Cowan

Βραβείο για την
καλύτερη Rap/
sung performance:
«Higher», DJ Khaled
σε συνεργασία με τους
Nipsey Hussle and John
Legend.

Η JoJo πήρε το βραβείο
για το καλύτερο
τραγούδι R & B: «Say
So», featuring PJ Morton

ενώ το «Bad Guy» βραβεύτηκε ως το τραγούδι της χρονιάς. Όπως η ίδια δήλωσε, το συγκεκριμένο άλμπουμ το δημιούργησε μαζί με τον αδελφό της και το έγραψε για την κατάθλιψη, τις σκέψεις αυτοκτονίας αλλά και την κλιματική αλλαγή, αλλά ποτέ δεν περίμενε ότι θα κερδίσει βραβείο Grammy. Η Lady Gaga κέρδισε ακόμα δύο Grammys για τη μουσική της για το "A Star Is Born", συν τα δύο που είχε λάβει και πέρυσι. Το "Shallow," με τη σειρά του, είχε πάρει αυτό το βραβείο στην περσινή διοργάνωση. Το "A Star Is Born" θεωρήθηκε το καλύτερο soundtrack για τα οπτικά μέσα, αφήνοντας στην «άκρη» το "Once Upon a Time in Hollywood" του Κουέντιν Ταραντίνο. Ο σκηνοθέτης έχει να κερδίσει μάλιστα Grammy από το 2003, παρά τις πέντε υποψηφιότητες που έχει από τότε μέχρι και σήμερα. Ανάμεσα στους νικητές ήταν και η Μπιγιονσέ για το φιλμ «Homecoming», με την εμφάνισή της στο Coachella που προβλήθηκε στο Netflix. Μία από τις σημαντικότερες στιγμές της βραδιάς ήταν και η ομιλία της πρώην Πρώτης Κυρίας Μισέλ Ομπάμα. Η ταλαντούχα και αγαπητή στον κόσμο Μισέλ έλαβε το βραβείο Best Spoken Word Album στη διοργάνωση Grammys 2020, κερδίζοντας τον John Waters και δύο από τους Beastie Boys. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Μισέλ Ομπάμα δεν είναι η μόνη πρώην Πρώτη Κυρία που κερδίζει Grammy. Η Χίλαρι Κλίντον νίκησε στην ίδια κατηγορία για την έκδοση audiobook του It Takes a Village το 1997. **OK!**

ΤΗΣ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣ: ΚΥΠΕ



Η Κρίσι Τίγκεν τόλμησε να βάλει πορτοκαλί στο κόκκινο χαλί. Επέλεξε ένα Yanina Couture φόρεμα (από την περσινή συλλογή για την Άνοιξη και το Καλοκαίρι), σε συνδυασμό με ψηλοτάκουνα Giuseppe Zanotti.



NICOSIA MARATHON

16 FEBRUARY 2020



ΘΑ ΣΕ ΔΩ ΣΤΟ ΤΕΡΜΑ



www.nicosiamarathonrun.com



+357 70088100

Under the Auspices of:



Organized by:



Media Sponsors:



Strategic Partners/
Supporters:



Supported by:



«ΤΟ ΦΛΕΡΤ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΤΙ ΟΜΟΡΦΟ ΚΑΙ
ΥΓΙΕΣ, ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ
ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ»



MARIANNA ΝΕΟΦΥΤΟΥ

«ΔΕΝ ΜΕ ΦΟΒΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ»

ΣΕ ΜΙΑΝ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ OK! Η ΚΥΠΡΙΑ ΚΑΛΛΟΝΗ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΧΟΛΙΓΟΥΝΤΙΑΝΩΝ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ- ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΟΥ ΒΙΩΣΕ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΑ ΣΤΟ ΕΑΝ ΘΑ ΑΦΗΝΕ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΚΥΝΗΓΗΣΕΙ ΜΙΑ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΤΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΟΥ ΘΕΑΜΑΤΟΣ. ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ, ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΕΡΩΤΑ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΑΝ Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΗΣ, ΣΑΝ ΑΛΛΗ «ΩΡΑΙΑ ΕΛΕΝΗ», ΤΗΣ ΕΧΕΙ ΣΤΟΙΧΙΣΕΙ!

Είναι γεγονός ότι η Κύπρος έβαλε πλώρη για μια θέση στον παγκόσμιο κινηματογραφικό χάρτη, καθώς άρχισαν να γίνονται αρκετές χολιγουντιανές παραγωγές στο νησί μας. Μια από αυτές είναι και η ταινία τού ελληνικής καταγωγής σκηνοθέτη Δημήτρη Λογοθέτη, «Jiu Jitsu», στην οποία συμμετείχε -μεταξύ άλλων- και η Κύπρια MakeUp Artist και μοντέλο, Μαριάννα Νεοφύτου.

Είσαι μια από τις (λίγες) Κύπριες που κατάφεραν να παίξουν στη χολιγουντιανή παραγωγή «Jiu Jitsu». Πώς έγινε η πρότασή;

Όλο αυτό προέκυψε τυχαία. Τον περασμένο Απρίλιο βρισκόμουν στην Αθήνα και είχα ένα τηλεφώνημα, στο οποίο μου έκαναν πρόταση να κάνω casting για τη συγκεκριμένη ταινία, αλλά θα επέστρεφα Κύπρο τον Ιούνιο κι έτσι δεν πήγα. Όταν επέστρεψα στην Κύπρο, έτυχε και ήρθα σε επαφή με ένα από τα άτομα που

θα ήταν στο cast και κάπως έτσι προχώρησε.

Μίλησέ μου για τον ρόλο σου στην ταινία και πώς ήταν το χολιγουντιανό κλίμα;

Εμφανίζομαι σε μια σκηνή. Υποδύομαι μια νοσοκόμα, η οποία φροντίζει τον πρωταγωνιστή Άλαν Μουσί. Το κλίμα ήταν πολύ όμορφο και επαγγελματικό. Μου είχε κάνει εντύπωση το πόσο ευγενικοί και φιλικοί ήταν οι συντελεστές της παραγωγής. Επίσης, οι πρωταγωνιστές ήταν πολύ απλοί και δεν είχαν έπαρση. Ήταν μια μεγάλη παραγωγή με εκατοντάδες ανθρώπους και όλα λειτουργούσαν σε πλήρη αρμονία.

Έχεις ασχοληθεί με την υποκριτική στο παρελθόν ή αυτό είναι κάτι καινούργιο για σένα;

Έχω κάνει μαθήματα υποκριτικής για κινηματογράφο στην Αθήνα, μιας και το σινεμά και οι καλές ταινίες μου άρεσαν πάντα. Μου

αρέσει να δοκιμάζω καινούργια πράγματα και να μαθαίνω συνεχώς. Στο παρελθόν είχα και προτάσεις να συμμετέχω σε διάφορες σειρές, αλλά είχα αρνηθεί. Τώρα, στο μόντελινγκ, με το οποίο ασχολούμαι εδώ και 12 χρόνια, υπάρχει μια δόση υποκριτικής, ειδικά όσον αφορά τις τηλεοπτικές διαφημίσεις.

Πριν από μερικά χρόνια παρουσίαζες μια ψυχαγωγική εκπομπή στην τηλεόραση. Θα σου άρεσε να επιστρέψεις;

Θα μου άρεσε, δεδομένου ότι θα έκανα κάτι που θα ένιωθα ότι μου ταιριάζει.

Όλο αυτό το διάστημα -αποχής- από τα τηλεοπτικά δρώμενα είχες κάποια πρόταση;

Είχα κάποιες προτάσεις, που δεν προχώρησαν για διάφορους λόγους.

Η ομορφιά σου είναι αξιοληπτική. Σου έχει τύχει

να σε σταματήσει κάποιος στον δρόμο και να σου πει ότι μοιάζεις με κάποιον ηθοποιό του εξωτερικού;

Σε όλους σχεδόν, νομίζω, κατά καιρούς μάς λένε ότι μοιάζουμε με κάποιον ηθοποιό. Ωστόσο, να με σταματήσουν στον δρόμο γι' αυτό, όχι, δεν έτυχε.

Όταν σε φλερτάρουν, πώς αντιδράς; Ποια ήταν η πιο επικίνησά σου που σου έχουν πει;

Αν με προσεγγίσουν με ευγένεια, θα απαντήσω με χαμόγελο. Το φλερτ είναι κάτι όμορφο και υγιές, όταν γίνεται με σεβασμό. Δεν θυμάμαι κάποια ιδιαίτερη ατάκα για να σου πω τώρα.

Κάποιες φορές η ομορφιά είναι κατάρρα. Εσύ πώς το εκλαμβάνεις αυτό; Ένωσες ποτέ ότι η αντιζηλία σου έκλεισε πόρτες;

Δεν το ένιωσα σε επαγγελματικό επίπεδο, μιας και στη βιομηχανία της μόδας η εμφάνιση είναι ένα από τα κυρίαρχα στοιχεία για να

JACKET, ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ ΚΑΙ ΣΚΟΡΤ ΖΑΡΑ, ΜΠΟΤΕΣ ΚΑΙ ΣΚΟΥΛΑΡΙΚΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΜΒΟΛΗ

«ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ
ΕΙΧΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΣΕ
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΕΙΡΕΣ,
ΑΛΛΑ ΕΙΧΑ ΑΡΝΗΘΕΙ»

κάνεις πράγματα. Σε προσωπικό επίπεδο, στις διαπροσωπικές μου σχέσεις, ίσως η αντιζηλία να έχει κλείσει κάποιες πόρτες, διότι εύκολα μπαίνουν ταμπέλες σε ανθρώπους λόγω της εξωτερικής τους εμφάνισης.

Κατά καιρούς βλέπουμε επώνυμους να εξομολογούνται δημόσια ότι υπέστησαν bullying. Έχεις βιώσει κάτι παρόμοιο;

Ναι, μου έχει συμβεί, ειδικά στο σχολείο, όπου συμβαίνει συχνά σε πολλά παιδιά που είτε έχουν είτε κάνουν κάτι διαφορετικό. Στη δική μου περίπτωση, ο λόγος ήταν το μόντελινγκ. Πιο συγκεκριμένα, όλα αυτά ήταν εξαιτίας κάποιων τηλεοπτικών διαφημίσεων που είχα κάνει ως παιδί στο Δημοτικό πριν να ασχοληθώ -επίσημα- με τον χώρο της μόδας. Γενικώς, τα άτομα που ασχολούνται με αυτόν τον χώρο παρεξηγούνται εύκολα, διότι πολλές φορές ο κόσμος βιάζεται να βγάλει συμπεράσματα για το χαρακτήρα του άλλου χωρίς να τον έχει πρώτα γνωρίσει.

Στην Κύπρο υπάρχουν διάφορες προκαταλήψεις. Μια από αυτές είναι ότι τα μοντέλα είναι «μπίμπο». Πώς θα απαντούσες σε κάποιον που ενδεχομένως να σου έλεγε κάτι τέτοιο;

Όντως, στην Κύπρο υπάρχουν πολλές προκαταλήψεις και στερεότυπα. Δεν ορίζεται μόνο από το επάγγελμα του άλλου η προσωπικότητά του. «Μπίμπο» θα μπορούσε να είναι μια γυναίκα ανεξαρτήτως επαγγέλματος. Όσον αφορά εμένα, όποιος με γνωρίσει, σίγουρα δεν μπορεί να με χαρακτηρίσει έτσι.

Ο έρωτας τι ρόλο παίζει στη ζωή σου; Έχεις βρει το ιδανικό ταίρι;

Παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μου, όπως σε κάθε άνθρωπο, αλλά κάποια πράγματα προτιμώ να τα κρατάω για τον εαυτό μου.

Είσαι από τους ανθρώπους που ζουν τη στιγμή ή από εκείνους που προνοούν (για) το μέλλον;

Είμαι ένας συνδυασμός. Πιστεύω ότι η ζωή είναι μικρή και ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο για να μην κάνεις τα πράγματα που θέλεις και σε ευχαριστούν πραγματικά. Ωστόσο, την ίδια στιγμή δεν κάνω υπερβολές.

Εάν είχες μια ευχή, ποια θα ήταν αυτή και σε ποιον από τους δύο τομείς θα την έκανες; Στα προσωπικά ή στα επαγγελματικά;

Στα προσωπικά. Θα ήταν να έχω πάντα ανθρώπους δίπλα μου που με αγαπούν και με στηρίζουν και να είναι καλά στην υγεία τους.

Θα άφηνες την Κύπρο για να κυνηγήσεις μια καριέρα στη βιομηχανία του θεάματος;

Η αλήθεια είναι ότι δεν ξέρω τι μου επιφυλάσσει το μέλλον και τι καινούργιους στόχους θα θέσω στη συνέχεια, αλλά γενικά επειδή δεν με φοβίζονται οι αλλαγές, ενδεχομένως να το τολμούσα. **ΟΚ!**

ΖΙΒΑΓΚΟ, ΠΟΥΚΟΒΕΡ ΚΑΙ ΠΕΛΛΙΟ MANGO, ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ ZARA, ΣΚΟΥΛΑΡΙΚΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ



ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ ΚΡΙΘΑΡΙΔΟΥ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΣΤΥΛΙΣΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΧΑΤΖΗΜΗΝΑ
MAKE UP: ΜΑΙΡΗ ΜΥΡΙΑΝΘΟΠΟΥΛΟΥ
HAIR: ΡΑΦΑΕΛΛΟΣ ΚΩΣΤΑ
ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΣΤΟ IVORY ALL DAY CONCEPT,
ΛΕΥΚΩΣΙΑ



Γνωστή είναι η αγάπη που τρέφει η γνωστή ηθοποιός για τα παιδιά.

ΑΝΤΖΕΛΙΝΑ ΤΖΟΛΙ

ΣΕ ΡΟΛΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

**ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΚΠΟΜΠΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΘΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙ Η ΑΝΤΖΕΛΙΝΑ
ΤΖΟΛΙ, ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΤΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ
ΝΑ ΕΡΜΗΝΕΥΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΙΣ
ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ
ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**

Με μια νέα επιχειρηματική δραστηριότητα θα ασχοληθεί η Αντζελίνα Τζολί. Η διάσημη ηθοποιός απάντησε θετικά σε πρόταση του BBC να δημιουργήσει μια νέα εκπομπή που θα βοηθήσει τα παιδιά να επεξεργάζονται τις πληροφορίες που δέχονται από τα ΜΜΕ. Η Αντζελίνα έχει αναλάβει την εκτελεστική παραγωγή του BBC My World, για να βοηθήσει τα παιδιά να διακρίνουν το πραγματικό και το ψεύτικο και τελικά να αποφασίζουν τα ίδια για σημαντικά θέματα. Το πρόγραμμα θα προσφέρει στοιχεία και πληροφορίες σε παιδιά άνω των 13 ετών, ώστε να μπορούν να διαμορφώσουν απόψεις επάνω σε διάφορα θέματα που βλέπουν ή διαβάζουν στα Μέσα Ενημέρωσης. Η σειρά θα είναι μέρος της BBC World Service και είναι μια συμπαραγωγή της ηθοποιού και της Microsoft Education. Ωστόσο, το BBC θα έχει την τελική έγκριση του περιεχομένου. Η ίδια φάνηκε να είναι ιδιαίτερα χαρούμενη γι' αυτήν τη νέα της επιχειρηματική δραστηριότητα. «Ως γονέας χαίρομαι που μπορώ να δώσω την υποστήριξή μου σε ένα πρόγραμμα που στοχεύει να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν περισσότερα για τη ζωή άλλων νέων ανθρώπων σε όλον τον κόσμο και να συνδεθούν με αυτά». Η ίδια ανησυχεί για την έλλειψη βασικών γνώσεων του κοινού όσον αφορά τον εγγραμμτισμό στα Μέσα. Και ελπίζει να το διορθώσει με αυτό το τηλεοπτικό πρόγραμμα για παιδιά και εφήβους. Η εκπομπή θα μεταδίδεται τις Κυριακές στις 11.30 π.μ. και θα μεταγλωττιστεί σε 42 διαφορετικές γλώσσες. Θα είναι επίσης διαθέσιμη στο BBC iPlayer. **OK!**

ΤΗΣ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΚΥΠΕ



Η Αντζελίνα Τζολί θα προσπαθήσει με τη νέα εκπομπή της να βοηθήσει τα παιδιά να διακρίνουν το πραγματικό και το ψεύτικο και να αποφασίζουν τα ίδια για σημαντικά θέματα.



SIGMA
ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ
ΣΠΙΤΙ

ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
2019/20



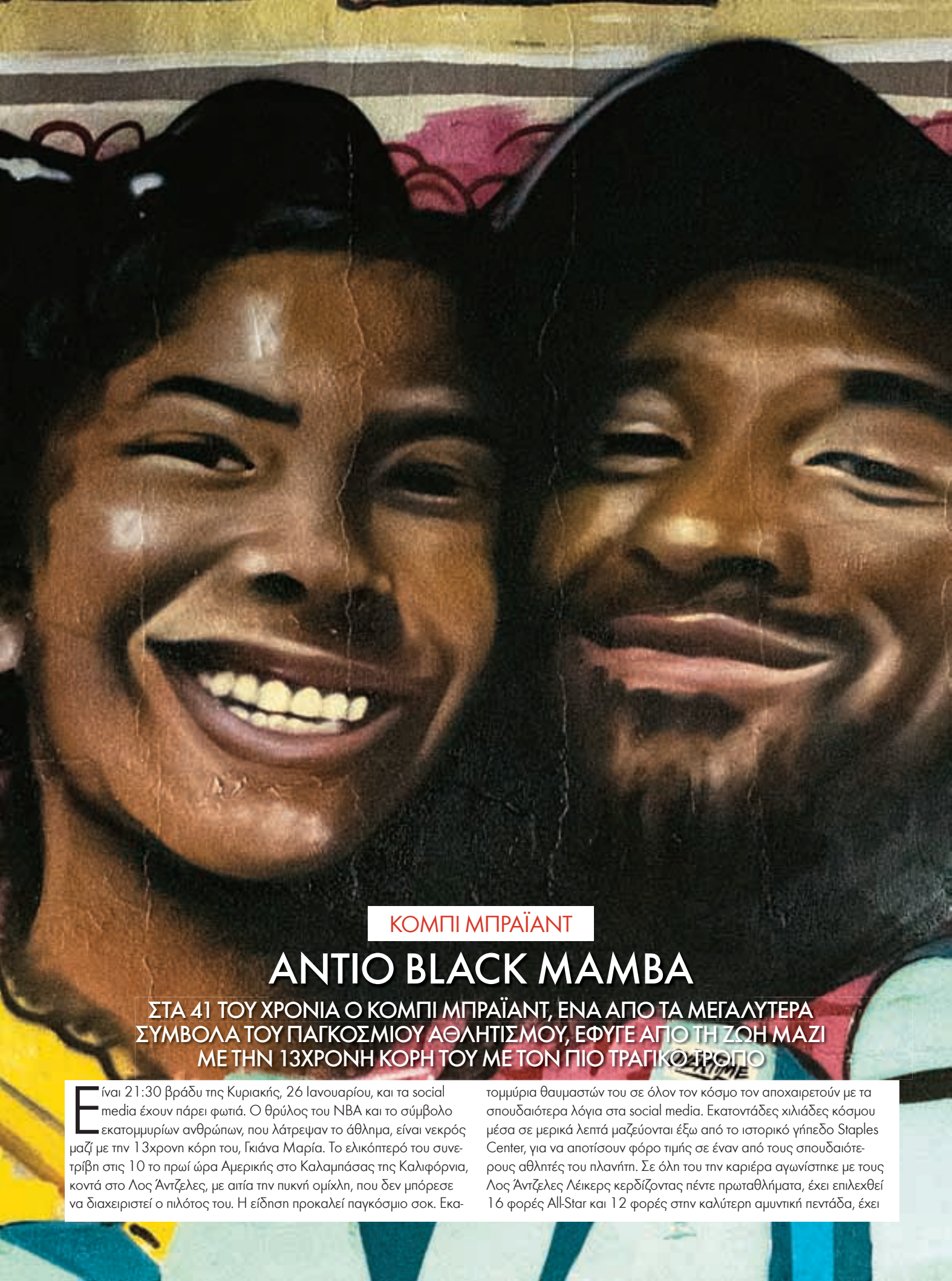
**ΠΕΡΙ
ΟΡΕΞΕΩΣ**

ΧΟΡΗΓΟΣ

Τράπεζα Κύπρου



ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ
ΣΤΙΣ 16:00



ΚΟΜΠΙ ΜΠΡΑΪΑΝΤ

ΑΝΤΙΟ BLACK MAMBA

ΣΤΑ 41 ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΑ Ο ΚΟΜΠΙ ΜΠΡΑΪΑΝΤ, ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΦΥΓΕ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ 13ΧΡΟΝΗ ΚΟΡΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΤΡΑΓΙΚΟ ΤΡΟΠΟ

Είναι 21:30 βράδυ της Κυριακής, 26 Ιανουαρίου, και τα social media έχουν πάρει φωτιά. Ο θρύλος του NBA και το σύμβολο εκατομμυρίων ανθρώπων, που λάτρεψαν το άθλημα, είναι νεκρός μαζί με την 13χρονη κόρη του, Γκιάννα Μαρία. Το ελικόπτερό του συνετρίβη στις 10 το πρωί ώρα Αμερικής στο Καλαμπάσας της Καλιφόρνια, κοντά στο Λος Άντζελες, με αιτία την πυκνή ομίχλη, που δεν μπόρεσε να διαχειριστεί ο πιλότος του. Η είδηση προκαλεί παγκόσμιο σοκ. Εκα-

τομμύρια θαυμαστών του σε όλον τον κόσμο τον αποχαιρετούν με τα σπουδαιότερα λόγια στα social media. Εκατοντάδες χιλιάδες κόσμου μέσα σε μερικά λεπτά μαζεύονται έξω από το ιστορικό γήπεδο Staples Center, για να αποτίσουν φόρο τιμής σε έναν από τους σπουδαιότερους αθλητές του πλανήτη. Σε όλη του την καριέρα αγωνίστηκε με τους Λος Άντζελες Λέικερς κερδίζοντας πέντε πρωταθλήματα, έχει επιλεχθεί 16 φορές All-Star και 12 φορές στην καλύτερη αμυντική πεντάδα, έχει



Ποιος ήταν

Ο Κόμπι Μπράιαντ γεννήθηκε στις 23 Αυγούστου 1978, ήταν Αμερικανός πρώην καλαθοσφαιριστής. Αγωνιζόταν στη θέση του σούτινγκ γκαρντ για την ομάδα των Λος Άντζελες Λέικερς του NBA. Είχε ύψος 1,98 μέτρα και βάρος 98 κιλά. Εισήλθε στο NBA απευθείας από το Λύκειο και είχε παίξει για τους Lakers ολοκληρώνοντας την καριέρα του, κερδίζοντας πέντε πρωταθλήματα NBA. Μετά την έναρξη της 20ής σεζόν του με τους Λέικερς το 2015-16, το οποίο αποτελεί το δεύτερο μεγαλύτερο ρεκόρ NBA για τις περισσότερες σεζόν με την ίδια ομάδα, ο Μπράιαντ είχε ανακοινώσει ότι θα αποσυρθεί στο τέλος της περιόδου με μία συγκινητική επιστολή.



βγει πρώτος σκόρερ της αγωνιστικής περιόδου δύο φορές (το 2005-06 και 2006-07) και είναι τέταρτος καλύτερος σκόρερ στην ιστορία του NBA. Στις 29 Νοεμβρίου 2015 ανακοίνωσε ότι θα αποσυρθεί από την ενεργό δράση στο τέλος της σεζόν, ενώ το 2018 ο Μπράιαντ κέρδισε το Academy Award for Best Animated Short Film για την ταινία του Dear Basketball. Κανείς δεν μπορεί να πιστέψει ότι έφυγε σε ηλικία μόλις 41 ετών μαζί με την 13χρονη κόρη του και μάλιστα με τόσο τραγικό τρόπο, αφήνοντας πίσω του τη σύζυγό του Βανέσα και τις άλλες τρεις κόρες του.

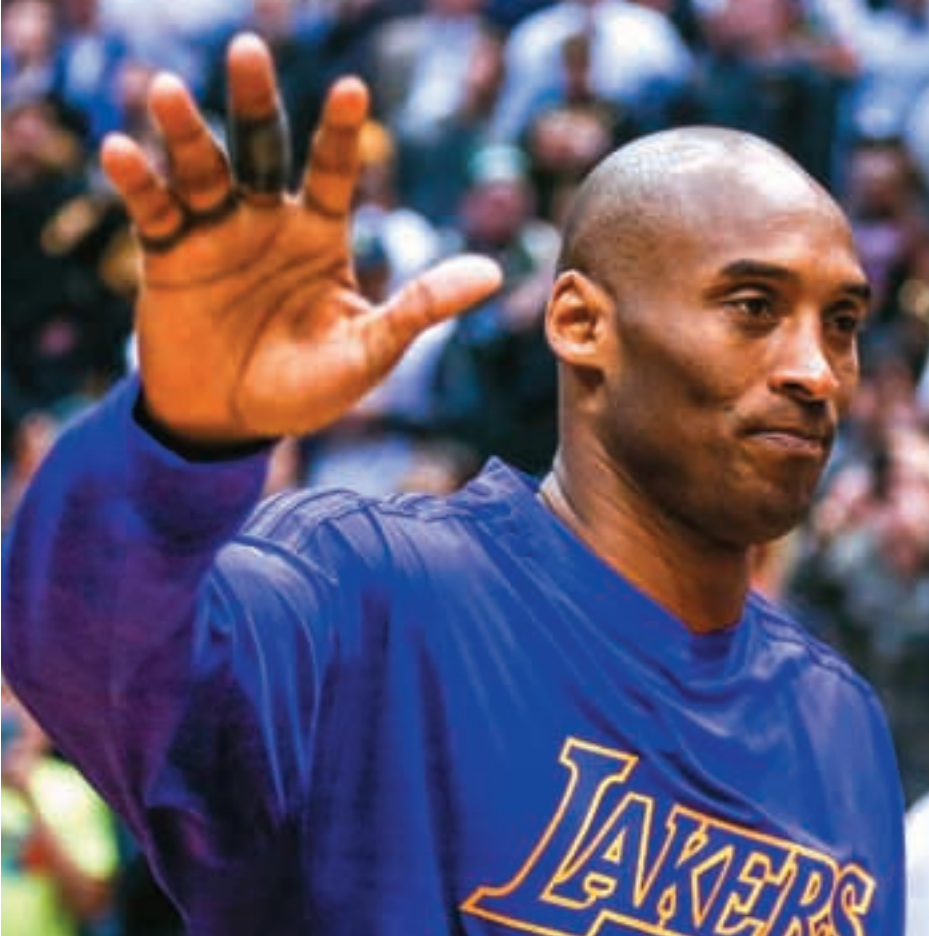
Συντετριμμένη η σύζυγός του

Σε τραγική κατάσταση βρίσκεται η σύζυγος του Κόμπι Μπράιαντ, Βανέσα. Δεν μπορεί να ολοκληρώσει πρόταση χωρίς να κλάψει για τον τραγικό χαμό του συζύγου της και της 13χρονης κόρης τους, παλεύοντας να συνειδητοποιήσει τι έχει συμβεί. «Είναι μια εξαιρετικά δύσκολη και επώδυνη στιγμή για τη Βανέσα και όλη την οικογένεια», δήλωσε οικογενειακός φίλος του ζευγαριού σε γνωστό περιοδικό, ενώ όλοι λένε ότι «η Βανέσα Μπράιαντ είναι διαλυμένη». «Μόλις και μετά βίας στέκεται στα πόδια της. Δεν μπορεί να ολοκληρώσει μία πρόταση χωρίς να κλάψει, αλλά προσπαθεί να μαζέψει τα κομμάτια της για τις άλλες κόρες της. Τώρα πρέπει να φανεί δυνατή. Φυσικά, ποτέ δεν μπορείς να είσαι προετοιμασμένος για κάτι τέτοιο. Παρά τα скаμπανεβάσματά τους, η Βανέσα και ο Κόμπι ήταν αδελφές ψυχές. Τον θεωρούσε σύντροφο για όλη της τη ζωή», δήλωσε άτομο του στενού περιβάλλοντός της. Να θυμίσουμε ότι το ζευγάρι γνωρίστηκε το 1999, όταν εκείνη ήταν μόλις 17 ετών και ο άσος του NBA 21, στα παρασκήνια ενός βίντεο κλιπ του Έμινεμ, όπου συμμετείχαν. Αρραβωνιάστηκαν έξι μήνες αργότερα και παντρεύτηκαν το 2001. Το ζευγάρι απέκτησε μαζί τέσσερα παιδιά, τη Ναταλία (17 ετών), την Τζάνα (13 ετών), η οποία χάθηκε στο τραγικό δυστύχημα μαζί με τον πατέρα της, την τριών ετών Μπιάνκα και την επτά μηνών Κάρι.

Η μεταξύ τους συμφωνία

Σύμφωνα με τις τελευταίες πληροφορίες, το ζευγάρι είχε κάνει συμφωνία να μην πετάξουν ποτέ μαζί σε ελικόπτερο. Ο Κόμπι Μπράιαντ συνήριζε να χρησιμοποιεί το ελικόπτερο για τις μετακινήσεις του από την εποχή που έπαιζε στους Λος Άντζελες Λέικερς και τα δρομολόγια Newport Beach - Staples Center ήταν αρκετά συχνά, όμως την ίδια ώρα γνώριζε τους κινδύνους που υπήρχαν και έπαιρνε τα μέτρα του.





Οι δηλώσεις των ανθρώπων τους οποίους ενέπνευσε

Πολύ στενός φίλος του Κόμπε Μπράιαντ, που κατέκτησε δύο πρωταθλήματα, ήταν και ο Πάου Γκασόλ, ο οποίος δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει πως ο Κόμπε δεν ζει πια. Για εκείνον ήταν ο μεγάλος του αδελφός... όπως τον αποκαλεί ο Ισπανός σέντερ. Το δικό του μήνυμα έστειλε και ο Ντιρκ Νοβίτσκι, βαθύτατα συγκινημένος. «Αυτό με "χτύπησε" άγρια. Πάντα θα θυμάμαι το ότι επέστρεφα από τα παιχνίδια για να σε δω να κυριαρχείς στην τελευταία περίοδο. Έδωσες έμπνευση σε τόσους ανθρώπους σε όλον τον κόσμο, όπως και σ' εμένα. Πάντα θα λείπεις, πάντα θα σε θυμόμαστε, πάντα θα σε αγαπάμε. Αναπαύσου εν ειρήνη με τον άγγελό σου, την Gigi. Οι σκέψεις μου είναι με τη Βανέσα, τα κορίτσια, τους φίλους και τις οικογένειες όσων έχασαν τη ζωή τους». Ο Λαμάρ Όντομ, φανερά συγκινημένος, μίλα για τον «αδελφό» του: «Αυτές οι φωτογραφίες είναι απλώς η κορυφή του παγόβουνου της σχέσης μας. Μου δίδαξε τόσα πολλά στη ζωή, που ήταν απαραίτητος εντός και εκτός γηπέδων»



ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ ΤΗΣ

Η Βανέσα Μπράιαντ αποφάσισε να... σπάσει τη σιωπή της και να προκαλέσει παγκόσμια συγκίνηση με το πρώτο της ποστ μετά την τραγωδία, που κόστισε τη ζωή στον άνδρα της, Κόμπε, και στην κορούλα της, Τζάνα. Μία φωτογραφία με τους δυο τους ήταν αρκετή για να προκαλέσει ριγή συγκίνησης. Λίγο αργότερα έκανε και την πρώτη της γραπτή δήλωση, μιλώντας για τις δύσκολες ώρες που βιώνει η ίδια και οι οικογένειά της. Τις προηγούμενες ημέρες η σύζυγος του Κόμπε Μπράιαντ είχε μετατρέψει το προφίλ της στο instagram σε ιδιωτικό, θέλοντας να μείνει μακριά από τα ΜΜΕ εκείνες τις τραγικές στιγμές, όμως πριν από λίγες ημέρες έκανε και πάλι ξανά δημόσιο τον λογαριασμό της και ανέβασε μία φωτογραφία που λύγισε τους πάντες και δεν είναι άλλη από αυτή του Κόμπε με την κόρη του Τζάνα από το All Star Game του 2016, που είχε γίνει στο Τορόντο, ένα από τα τελευταία του παιχνίδια. «Τα κορίτσια μου κι εγώ θέλουμε να ευχαριστήσουμε τα εκατομμύρια των ανθρώπων που μας δείχνουν τη στήριξή τους και την αγάπη τους σε αυτή την τραγική στιγμή. Ευχαριστούμε για τις προσευχές σας. Τις χρειαζόμαστε. Όλοι μας είμαστε συντετριμμένοι από την ξαφνική απώλεια του άντρα μου, Κόμπε -του εκπληκτικού πατέρα των παιδιών μας- και της όμορφης Τζάνα, μίας καταπληκτικής κόρης, μίας εκπληκτικής αδελφής για τις Ναταλία, Μπιάνκα και Καρρί». **ΟΚ!**

ΤΩΝ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΥ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΚΥΠΕ



SIGMA
ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ
ΣΠΙΤΙ



ΟΛΑ ΚΑΛΑ

ΧΟΡΗΓΟΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΣΤΙΣ 13:30

www.sigmatv.com



sigmatvcoy



SigmaTV

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΕΣΗΜΕΡΗΣ

Ο ΝΕΑΡΟΣ ΚΥΠΡΙΟΣ ΑΟΙΔΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΣΦΡΑΓΙΣΕ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ, ΕΝΩ Η ΔΙΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ «Τ' ΑΗ ΓΙΩΡΚΟΥ» ΕΓΙΝΕ ΑΓΑΠΗΤΗ ΣΕ ΓΡΗΓΟΡΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ. ΣΕ ΜΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΟΚ! Ο ΚΥΠΡΙΟΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΑ, ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΤΟΥ ΜΟΥΣΙΚΑ ΑΚΟΥΣΜΑΤΑ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΤΟΥ ΔΙΣΚΟΥ.

Λένε ότι η «μουσική είναι ένας ηθικός κανόνας. Δίνει ψυχή στο σύμπαν, φτερά στη σκέψη και απογειώνει τη φαντασία». Για τον Δημήτρη Μεσημέρη η μουσική είναι τρόπος έκφρασης.

Η μουσική μπήκε στη ζωή σου από πολύ νωρίς εξαιτίας των γονιών σου, οι οποίοι είναι μουσικοί. Τι θυμάσαι πιο έντονα από την παιδική σου ηλικία και ποιο ήταν το πρώτο σου μουσικό άκουσμα;

Αυτό που θυμάμαι πιο έντονα από εκείνη την περίοδο είναι να πηγαίνω στις δουλειές του πατέρα μου που τραγουδούσε και να κάθομαι στη σκηνή, παρακολουθώντας με θαυμασμό και απορία όλους τους μουσικούς, καθώς και τον τρόπο που έπαιζαν. Άλλες φορές πήγαινα με τη μητέρα μου στο Ωδείο. Τα πρώτα μου ακούσματα ήταν τραγούδια του Τσιτσάνη, του Ζαμπέτα και του Πάριου από κάτι CD που είχε ο πατέρας μου στο σπίτι και έπαιζαν στο στερεοφωνικό.

Μικρός είχες κάνει εικόνα μια μεγάλη αίθουσα, όπου θα τραγουδούσες και θα ταξίδευες κόσμο;

Ναι, από μικρός είχα μεγάλα όνειρα και συνεχίζουν να μεγα-

λώνουν. Πιστεύω ότι πέραν της αγάπης, το να ονειρεύεται ο άνθρωπος είναι ενδεχομένως το πιο δυνατό συναίσθημα. Το δικαίωμα στο όνειρο σου δίνει δύναμη και κίνητρο να προχωράς μπροστά!

«Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΜΟΥΣΙΚΗ
ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ
ΤΗΝ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ»

Πόσο εύκολο ήταν για σένα να συνδυάσεις τις σπουδές με το χόμπι σου;

Δεν πέρασε ποτέ απ' το μυαλό μου ότι θα ήταν δύσκολο να συνδυαστεί η μουσική με τη μελλοντική μου ασχολία. Ήταν κάτι που έγινε χωρίς ιδιαίτερη σκέψη.

Σου αρέσει να ερμηνεύεις τραγούδια με νόημα και ποιότητα, όπως το «Χαλάλι το Φεγγάρι», το οποίο έγινε μεγάλη επιτυχία. Ποιος στίχος του κομματιού σε εκφράζει περισσότερο;

Μου αρέσουν τα τραγούδια που έχουν νόημα στον στίχο, κοινωνικά, ερωτικά, μεταφορικά και γενι-

κότερα όταν έχουν κάτι να πουν. Ποιότητα στη μουσική με αισθητική και φαντασία. Είναι ωραίο τα τραγούδια να «ντύνονται» με φυσικά παιξίματα από μουσικούς που θα περάσει μέσα τους ο στίχος και θα αφήσουν το δικό τους αποτύπωμα. «Μια φυλακή μου χάρισες και μ' έκτισες κει μέσα, να βλέπω το φεγγάρι σου αχάριστη μπαμπέσα», γράφει ο Ανδρέας Παράσχος στο «Χαλάλι το Φεγγάρι». Είναι μια φράση που θεωρώ ότι χωράει όλο το νόημα του τραγουδιού.

Σε λίγους μήνες θα κυκλοφορήσει ο νέος σου δίσκος. Μίλησέ μου γι' αυτό.

Είναι ένας δίσκος που θα περιέχει 10 τραγούδια, σε δική μου μουσική και γίνεται με πολλή αγάπη, τόσο από εμένα όσο και από όλους τους συντελεστές. Το «Χαλάλι το φεγγάρι» είναι το πρώτο τραγούδι που κυκλοφόρησε σε στίχους Ανδρέα Παράσχου, ο οποίος συμμετέχει στιχουργικά και σε άλλο τραγούδι στον δίσκο. Την ενορχήστρωση στο «Χαλάλι το φεγγάρι» επιμελήθηκε ο Αντώνης Καρατζίκης. Παρέα με τον Αλέξανδρο Χρυσίδα αλλά και σε στίχους Βασίλη Χαρίση, το «Ψάχνοντας την Ιθάκη» πρόκειται να κυκλοφορήσει σύντομα. Επίσης, στον δίσκο

θα συμμετέχει και ο Παναγιώτης Τσαππής με ένα τραγούδι σε δική του μουσική και στίχους. Έχω την τιμή να συμμετέχει και ο Παντελής Θαλασσινός σε ένα ντουέτο, καθώς και ο Φώτης Σιώτας, ο οποίος ανέλαβε και την ενορχήστρωση για τα υπόλοιπα οκτώ τραγούδια του δίσκου. Περιμένω με μεγάλη ανυπομονησία την κυκλοφορία του δίσκου!

Ποιο κομμάτι θα ήθελες να διασκευάσεις και είναι στα άμεσα σχέδιά σου;

Δεν έχω κάποιο συγκεκριμένο κομμάτι αυτή τη στιγμή στο μυαλό μου, αλλά συνήθως μου αρέσει να διασκευάζω παραδοσιακά τραγούδια, είτε κυπριακά είτε από άλλες τοποθεσίες της Ελλάδας. Είναι ωραίο το αίσθημα του να διασκεδάξεις με παραδοσιακά τραγούδια, τα οποία παραδίδονται από στόμα σε στόμα, από γενιά σε γενιά και από διασκευή σε διασκευή. Επίσης, είναι πολύ ενδιαφέρον να ψάξει κανείς τη διαφοροποίηση που δημιουργείται στους στίχους και στις μελωδίες των παραδοσιακών τραγουδιών από τοποθεσία σε τοποθεσία από πολλές δεκαετίες πριν μέχρι σήμερα.

Πώς αντιλαμβάνεσαι την παραδοσιακή μουσική και το τραγούδι σήμερα; Θε-

«ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ
ΣΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΣΟΥ
ΔΙΝΕΙ ΔΥΝΑΜΗ
ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΟ
ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΑΣ
ΜΠΡΟΣΤΑ»





ωρείς ότι κάποιοι νέοι καλλιτέχνες υπερβάλλουν;

Η παραδοσιακή μουσική περιλαμβάνει την κουλτούρα, καθώς και αναφορές στα ήθη και τα έθιμα του κάθε τόπου, φτιαγμένα μέσα σε ένα σύνολο που αποτελείται από χορό, ρυθμό και τραγούδι. Θεωρώ ότι η παραδοσιακή μουσική είναι τα θεμέλια για όλες τις μουσικές που δημιουργήθηκαν αργότερα, όπου τα βρίσκουμε ντυμένα με μοντέρνα δυτικά αλλά και περισσότερα μουσικά όργανα, παιγμένα με διαφορετική προσέγγιση. Πιστεύω ότι ο κάθε καλλιτέχνης, είτε νέος είτε παλιός, έχει τον δικό του τραγουδιστικό χαρακτήρα. Αν μέσα σε αυτόν τον χαρακτήρα υπάρχει η υπερβολή, τότε είναι στην κρίση του ακροατή το πώς θα το εισπράξει.

Το προσωπικό σου άκουσμα «ισορροπεί» με μεγάλη επιτυχία μεταξύ του παραδοσιακού και του σύγχρονου. Πόσο εύκολο είναι να το πετύχει κανείς αυτό;

Τα ακούσματά μου αλλά και οι δημιουργίες μου κινούνται μεταξύ των πνοχρωμάτων του αστικού λαϊκού, παραδοσιακού, ρεμπέτικου και έντεχνου. Πέραν της επιρροής που δημιουργείται από αυτά τα ακούσματα που μου δημιουργούν αίσθηση, θεωρώ ότι παίζει σημαντικό ρόλο η γενιά μας και η εποχή που ζούμε. Η σύγχρονη εποχή που ζούμε, όπου με τη βοήθεια της τεχνολογίας ο ήχος έχει αλλάξει προς το καλύτερο, προσφέρει στον συνθέτη, στον μουσικό, απεριόριστες επιλογές να δημιουργήσει. Ένας φίλος μουσικός κάποτε μου είπε ότι «είμαστε ανατολίτες και φλερτάρουμε με τη μουσική της Δύσης». Κρατώντας τις επιρροές σε συνδυασμό με την τεχνολογία που προσφέρεται σήμερα, δημιουργείς ένα αμάλγαμα σύγχρονης μουσικής με πινελιές και πνοχρώματα του παρελθόντος.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο όφελος για σένα από την ενασχόλησή σου με τη μουσική;

Οι γνώσεις που απέκτησα μέχρι σήμερα και αυτά που θα μαθαίνω στο μέλλον θεωρώ ότι είναι το μεγαλύτερο όφελος που θα μπορούσε να μου προσφέρει η μουσική.

Ποια είναι η συμβουλή η οποία κρατάς από κάποιον καταξιωμένο συνάδελφό σου;

«Να θυμάσαι πάντα, όταν ήσουν παιδί, πώς φανταζόσουν τον εαυτό σου όταν θα μεγάλωνε και από πού ξεκίνησε το όνειρό σου».

Μέσα από όλη αυτή την ενασχόλησή σου με το τραγούδι ανακάλυψες κάτι που δεν το ήξερες για σένα;

Μεγαλώνοντας παρέα με τη μουσική ανακάλυπνω όλο και περισσότερα πράγματα για



τον ίδιο μου τον εαυτό αλλά και για τη ζωή. Αν καταφέρει κανείς να βρει την «απόλυτη σύνδεση» με τη μουσική και το τραγούδι, θα αντιληφθεί ότι έχουν τη μοναδική ικανότητα να σου δημιουργούν εικόνες από το παρελθόν σου ή όνειρα για το μέλλον. Προσωπικά αυτό με βοηθάει να κοιτάω στα μάτια όλους μου τους φόβους, να σκέφτομαι και να ζω.

Ο κόσμος εξακολουθεί να ψάχνει το καλό τραγούδι και η δική σου περίπτωση είναι χαρακτηριστική... Πώς εκλαμβάνεις την αγάπη που σου δείχνει το κοινό;

Αρκετές φορές ακούω να λένε τη γνωστή φράση «δεν γράφονται τέτοια τραγούδια σήμερα...» Είναι σίγουρο όμως ότι αν παρατηρήσει κανείς προσεκτικά, θα βρει να ακούσει νέα τραγούδια που αξίζουν πολλά. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, πέραν του διαδικτύου, που πιστεύω ότι είναι το ραδιόφωνο και η τηλεόραση, υπερτερούν τραγούδια με διαφορετική αισθητική και πιο «ανεβαστικά», όπως συνηθίζεται να λέγεται. Αυτό συμβαίνει για να διώξουν για λίγο από το μυαλό του ακροατή/

τηλεθεατή τα προβλήματα και τον φόρτο της καθημερινότητας. Δεν είναι κακό, με αυτόν τον τρόπο όμως δημιουργείται μια αλλοίωση στον τρόπο που καταλαβαίνουμε τη μουσική σήμερα. Η μουσική και η τέχνη αναφέρονται σε όλους, όμως δεν την αντιλαμβάνονται όλοι με τον ίδιο τρόπο ή ίσως δεν μπορούν να βρουν αυτή την «απόλυτη σύνδεση» που ανέφερα στην προηγούμενη ερώτηση. Αυτοί που μπορούν να την αντιληφθούν είναι το πιο πιστό κοινό.

Τι να περιμένουμε από σένα;

Αυτή η χρονιά νιώθω ότι θα φέρει όμορφα πράγματα και πολλά τραγούδια. Το μέλλον βέβαια είναι κάτι που δεν μπορεί να γνωρίζεις αλλά αυτό που θέλω τουλάχιστον για το μέλλον είναι να τραγουδάω για πάντα, να μαθαίνω και να δημιουργώ όσα πιο πολλά μπορώ. οι πρωταθλητές, πράγμα που μας δίνει ώθηση και, γιατί όχι, να «συγκρατήσουμε» τη φυγή χορευτών. **OK!**

ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ ΚΡΙΘΑΡΙΔΟΥ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΣ
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

ΜΙΑ ΒΡΑΔΙΑ ΓΕΜΑΤΗ ΜΕΛΩΔΙΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΝΤΕΛΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ

ΣΤΟ ΚΑΤΑΜΕΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΒΡΕΘΗΚΕ ΑΦΙΛΟΚΕΡΔΩΣ Ο ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΟΔΑΦΝΟΥΣΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΚΥΠΡΟΥ. Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΑΥΤΗ ΒΡΑΔΙΑ, Η ΟΠΟΙΑ ΠΕΡΙΕΙΧΕ ΑΡΚΕΤΕΣ ΣΥΓΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ, ΚΑΤΑΦΕΡΕ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΙ ΤΟ ΠΟΣΟ ΤΩΝ 22.000 ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΕΥΡΩ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΕΙΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΑΣ

Η μουσική βραδιά διοργανώθηκε αποκλειστικά από την εθελόντρια του Αντικαρκινικού Συνδέσμου Κύπρου, Νικολέττα Κυριακίδου, η οποία, ευχαρίστησε δημόσια τον τραγουδοποιό και φίλο Παντελή Θαλασσινό. Ο ταλαντούχος τραγουδοποιός ταξίδεψε στο νησί μας για να τραγουδήσει αφιλοκερδώς στην εκδήλωση. Στην ομιλία της η Νικολέττα Κυριακίδου ευχαρίστησε ιδιαίτερα τον Χρυσό Χορηγό της βραδιάς, την εταιρεία ΧΜ, αλλά και τους υποστηρικτές, οι οποίοι βοήθησαν να υλοποιηθεί η όλη μουσική εκδήλωση. Η συναυλία ήταν αφιερωμένη στη μνήμη της κυρίας Ζωής Κυριακίδου, η οποία πάλεψε με τον καρκίνο με απίστευτη ψυχική δύναμη και ηρεμία. Στη συναυλία παρευρέθηκαν επίσης ο γενικός εισαγγελέας της Δημοκρατίας Κώστας Κληρίδης, ο κυβερνητικός εκπρόσωπος Κυριάκος Κούσιος όπως επίσης και οι δωρητές της αναβάθμισης της Αροδαφνούσας, Κύπρος και Έλενα Τσέντα, οι οποίοι εκπλήρωσαν ένα μεγάλο όνειρο του Αντικαρκινικού Συνδέσμου Κύπρου. Στη μουσική εκδήλωση παρευρεθεί και πλήθος κόσμου, οι οποίοι απόλαυσαν τη βραδιά και καταχειροκρότησαν τον δημοφιλή ερμηνευτή. **ΟΚ!**

Ο Παντελής Θαλασσινός χάρισε στους
παρευρισκόμενους μια μαγευτική βραδιά

ΤΗΣ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΦΕΙΔΙΑΣ ΜΟΥΣΕΩΣ



Η Amalgamation Choir και τα παιδιά της χορωδίας του Δήμου Λευκωσίας με τον Παντελή Θαλασσινό



Η Μαρία Ιωαννίδου



Η Χριστίνα Πελεκάνου και η Χάρης Ευθυμίου



Η Τερέζα Ηλιάδου και η Αγγέλω Δημητρίου



Η Λεΐα Τορναρίτη και η Νικολέτα Αθανασιάδου



Η Μαίριλιν Πασχαλίδου και ο Αντώνης Πασχαλίδης



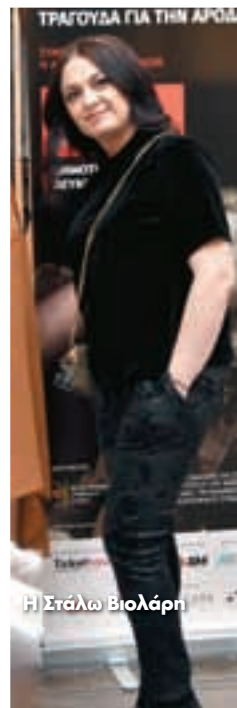
Η Νικολέτα Κυριακίδου και η Μάρλεν Δημητρίου



Ο Κυριάκος Κούσιου



Ο Κώστας Κληρίδης



Η Στάλω Βιολάρη



Ο Αδάμος Αδάμου



ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

«Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ»

Ο ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΚΑΙ
ΒΙΟΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΜΑΣ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΟ RE-PAINT YOUR LIFE ΚΑΙ ΤΗ
ΜΕΓΑΛΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟΝ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ.

Τι να περιμένουμε από το event σας που θα πραγματοποιηθεί τον Φεβρουάριο του 2020;

Κατ' αρχάς αυτό δεν είναι απλά μια εκδήλωση, αλλά ένα κίνημα. Ένα κίνημα με απώτερο σκοπό την εξέλιξη, την αυτοβελτίωση και την έμπνευση για μια ζωή γεμάτη όμορφα χρώματα. Σε αυτή την εκδήλωση να περιμένετε ένα ταξίδι που θα σας ξυπνήσει τα κατάλληλα συναισθήματα για να μεταμορφώσετε τη ζωή σας προς το καλύτερο. Οι άνθρωποι ενεργούν όταν ενεργοποιηθούν τα συναισθήματά τους.

Ποιο είναι το μήνυμα που θέλετε να περάσετε στο κοινό που σας ακολουθεί μέσα από αυτό το event;

Η ζωή είναι πολύ μικρή για να παίζουμε συντηρητικά. Ο καθένας μας έχει την τάση να βλέπει μέσα από τις παρωπίδες του και τις περιορισμένες αντιλήψεις του. Θέλω να βοηθήσω το κοινό να μάθει να βλέπει τις καταστάσεις μέσα από τα μάτια της δυνατότητας αντί του φόβου.

Πιστεύετε ότι το κοινό της Κύπρου είναι ώριμο για ένα τόσο πρωτοποριακό event;

Η τεράστια επιτυχία της πρώτης εκδήλωσης έδειξε τη μεγάλη ανάγκη για τέτοιου είδους εκδηλώσεις. Η συγκίνηση, ο ενθουσιασμός και τα πλατιά χαμόγελα του κοινού στο τέλος ήταν το πιο τρανταχτό μήνυμα ότι είμαστε έτοιμοι για αλλαγή. Ο αντίκτυπος ήταν πράγματι αξέχαστος στα άτομα που βίωσαν αυτό το ταξίδι, άλλα και σε όσους το είδαν διαδικτυακά, που ανυπομονούν εδώ και μήνες για το επόμενο. Τα μηνύματα που πήρα μετά την πρώτη εκδήλωση με έχουν συγκινήσει αφάνταστα και αυτό με ώθησε να θέλω να δώσω ακόμα περισσότερα στο κοινό της Κύπρου.

Πώς γνωρίσατε και επιλέξατε για φέτος τη συγκεκριμένη ομιλήτρια – καλεσμένη;

Επιλέγω πάντα τους ομιλητές μου συναισθηματικά, το πιο σημαντικό κριτήριο είναι να με συγκινήσει η προσωπική τους ιστορία. Ψάχνω άτομα που θα κερδίσουν το κοινό μέσω της καρδιάς τους και ύστερα με το μυαλό. Η κα Muniba Mazari με άγγιξε τόσο πολύ με την προσωπική της ιστορία, το τι βίωσε και το πώς αντέδρασε στις αντιξοότητες. Αυτή η γυναίκα είναι σίγουρα η προσωποποίηση της ανθρωπίνης δύναμης και ένα εξαιρετικό παράδειγμα για το πώς μπορούμε... Re-paint your Life.

Είστε ένας καταξιωμένος επιστήμονας, συμβουλευτικός ψυχολόγος και βιοσυntonιστής. Τι θεωρείτε ότι σας έχει φέρει αυτή την επιτυχία και την αναγνωρισιμότητα;

Μικρές καθημερινές βελτιώσεις μακροπρόθεσμα οδηγούν σε σπουδαία αποτελέσματα. Το πάθος μου για εξέλιξη, δεν σταματά να μαθαίνω, θέλω να διατηρώ πάντα τη νοοτροπία του μαθητή. Λατρεύω αυτό που κάνω και το κάνω πάντα με αγάπη.

Ποιο είναι το δικό σας μότο ζωής;

Να διευρύνεις πάντα τα όρια του εφικτού. **OK!**



INFO:

Ο Γιάννης Μιχαήλ είναι συμβουλευτικός ψυχολόγος, βιοσυntonιστής και θα τον βρείτε στο Κέντρο Ευεξίας Biolifestyle Wellbeing Center στη Λευκωσία. Στο event του, που θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, 7 Φεβρουαρίου, στο Δημοτικό Θέατρο Λευκωσίας, στις 19.00, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να εμπνευστεί, να ταυτιστεί, να δει και να ακούσει σημαντικές αληθινές ιστορίες ζωής.

Αποκτήστε τα εισιτήριά σας ΤΩΡΑ στο: www.soldoutticketbox.com/re-paint-your-life/?lang=en

Facebook: YiannisMichaelMindset, Facebook: yiannis.michael.33

Instagram: yiannis__michael/

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: Τηλέοραση ΣΙΓΜΑ και το περιοδικό Madame Figaro



CYPRUS RETAIL EXCELLENCE AWARDS 2019

ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΘΗΚΕ Η ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ ΣΤΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΛΙΑΝΕΜΠΟΡΙΟ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΘΗΚΕ Η ΤΕΛΕΤΗ ΑΠΟΝΟΜΗΣ ΤΩΝ CYPRUS RETAIL EXCELLENCE AWARDS 2019 ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ, 22 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ, ΣΤΟ HILTON NICOSIA HOTEL. ΣΤΑ ΒΡΑΒΕΙΑ ΠΑΡΕΥΡΕΘΗΚΑΝ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ ΛΙΑΝΙΚΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Τα βραβεία που διοργανώθηκαν για πρώτη φορά στην Κύπρο από δύο κορυφαίους στον χώρο τους Ομίλους, τον Εκδοτικό Οίκο Δία και Τηλεόραση Σίγμα και την Boussias Communications, ανέδειξαν τις άριστες πρακτικές και τις καινοτόμες δράσεις στο κυπριακό λιανεμπόριο προϊόντων και υπηρεσιών. Περισσότεροι από 200 εκπρόσωποι του επιχειρηματικού κόσμου, θεσμικών φορέων, της ακαδημαϊκής και επιστημονικής κοινότητας, συγκεντρώθηκαν στο Hilton Nicosia Hotel για να τιμήσουν τις καλύτερες εκφάνσεις της προσφοράς και της καινοτομίας στο κυπριακό λιανεμπόριο. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του, εκπροσωπώντας το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, ο Αναπληρωτής Διευθυντής Υπηρεσίας Βιομη-

χανίας και Τεχνολογίας, κ. Χρίστος Φωτιάδης, ο οποίος στον χαιρετισμό του ανέφερε ότι οι επιχειρήσεις που ασχολούνται με το λιανικό εμπόριο βρίσκονται σε πλεονεκτική θέση για να στηρίξουν την αποδοτική χρήση των πόρων, αφού μπορούν να επηρεάσουν τις περιβαλλοντικές επιδόσεις της εφοδιαστικής τους αλυσίδας και να ωθήσουν την αλλαγή στη νοοτροπία των καταναλωτών. Γι' αυτό τον λόγο, πρωτοβουλίες όπως τα Cyprus Excellence Retail Awards, που προάγουν και επιβραβεύουν την ποιότητα και την καινοτομία στο λιανικό εμπόριο, είναι όχι μόνο επιθυμητές αλλά και επιβεβλημένες. Την εκδήλωση χαιρέτισε και ο Πρόεδρος της Κριτικής Επιτροπής, Μάριος Λουκαΐδης, Managing Director, Synpraxis Ltd - Your Business Ambassador In Cyprus, ο οποίος

στην εναρκτήρια ομιλία του καλωσόρισε το λιανεμπόριο, τον πιο ανταγωνιστικό τομέα του κυπριακού εμπορίου, έναν τομέα που κάθε μέρα, κάθε ώρα περνάει εξετάσεις από τον πελάτη του, έναν πελάτη που επιζητά ποιότητα, ποικιλία, τιμές, εξυπηρέτηση, περιβάλλον και ατμόσφαιρα. Η αναπληρώτρια Διευθύνουσα Σύμβουλος του Εκδοτικού Οίκου Δίας, Μαρία Κυριάκου, αναφέρθηκε με τη σειρά της στον θεσμό των Cyprus Retail Excellence Awards και αφιέρωσε τη βραδιά σε όλους όσους συμμετέχουν στον κλάδο του retail, έναν ιδιαίτερα δύσκολο κλάδο για ανθρώπους με όραμα, που διαλέγουν τους καλύτερους συνεργάτες και που θέτουν ψηλά τον πήχη. Ο ανώτατος Εκτελεστικός Διευθυντής της Cyta, Ανδρέας Νεοκλέους, σε χαιρετισμό του ανέφερε ότι



Η Μαρία Κυριάκου και ο Μιχάλης Χατζηπαντέλας



Η Γεωργία Τουτουτζάν, η Νίκη Ιωάννου και η Παναγιώτα Κονναρή



Ο Μάριος Λουκαΐδης



Η Έμυ Χατζημανώλη και ο Αντρέας Νεοκλέους



Η Έλενα Πέτρου Πατάτα



Ο Χρυσάνθος Τσουρούλλης και ο Αντρέας Γιόρτσιος

στη δεκαετία που ξεκινά η ανάπτυξη του ηλεκτρονικού εμπορίου και η ανάγκη βελτίωσης της εμπειρίας του πελάτη θα εμπλουτιστούν από νέες τεχνολογικές λύσεις. Η επιρροή της τεχνολογίας ανοίγει δρόμους για μια πιο πελατο-κεντρική προσέγγιση, ταυτόχρονα όμως προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για τις επιχειρήσεις που θα το αντιληφθούν πρώτες, για αύξηση κύκλου εργασιών και βελτίωση κερδοφορίας. Η Cyta στηρίζει θεσμούς που προάγουν την αριστεία και την αυτοβελτίωση. Από την πλευρά του ο πρόεδρος ECR Cyprus, Commercial Manager KEO, Δημήτρης Σιανδρής, τόνισε ότι τα Cyprus Retail Excellence Awards έρχονται για να επιβραβεύσουν αυτούς που είναι ήδη πρωτοπόροι στην αγορά. Την τελετή απονομής παρουσίασε ο δημοσιογράφος Ανδρέας Γιόρτσιος. Συνολικά δόθηκαν 31 βραβεία. Gold βραβείο στην κατηγορία Λιανικές Επιχειρήσεις έλαβαν: Χ.Α. Παπαέλληνας Εμπορική ΑΤΔ - Άλφα-μεγα, Vassos Eliades Ltd, Public, MARATHASA VALLEY NUTS, ενώ στην κατηγορία Προμηθευτές η Laiko Cosmos Trading Ltd. Λιανεμπορική Επιχείρηση της Χρονιάς αναδείχθηκε η Χ.Α. Παπαέλληνας ▷



Η Ελευθερία Γρηγορίου, ο Ανδρέας Ιακώβου, η Μαρία Θεοφάνους, ο Χριστόφορος Ποσειδίας και η Αλεξία Αντωνιάδου



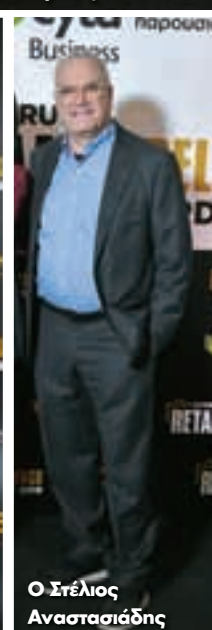
Ο Στέλιος Παπαζάνθος και ο Μαρίνος Αντωνίου



Ο Μιχάλης Παπαϊωάννου και ο Παντελής Πολυκάρπου



Ο Αντρέας Παναγή, η Χριστίνα Δημάδη, η Ελίνα Θεοδότου και ο Γιώργος Θεοδότου



Ο Στέλιος Αναστασιάδης



Ο Αντρέας Ζάρκας, η Αριάννα Τσιακαλή και ο Δημήτρης Ευσταθίου



Ο Μιχάλης Παρή



Η Νίκη Ευθύμιου και ο Αντρέας Δημητρίου



Ο Βαλεντίνος Ιωάννου



Η Μελίνα Κυπριανίδου



Ο Ηλίας Ιωαννίδης



Ο Δημήτρης Φιλδπούλος, ο Ιπποκράτης Γρούμπας, ο Στέλιος Ζαμπέκας, ο Κώστας Ιωάννου, ο Κώστας Χανδροκαστόπουλος και ο Λευτέρης Θεοδωρόπουλος



Η Μαριάννα Αλετράρη και ο Φαίδωνας Χρίστου



Η Ροδούλα Ηροδότου και η Ειρήνη Βιολάρη



Η Δέσποινα Ευσταθίου και ο Χρίστος Δανέζης



Ο Περίανδρος Δασκαλάκης και η Μελίνα Σκορδέλη



Ο Κώστας Ντάλτας



Ο Δημήτρης Σιανδρής και ο Πόλυς Πολυκάρπου



Η Μαρίνα Τζιακούρη



Η Έλενα Μουζούρη



Η Ελίσια και η Έλενα Παπαντωνίου



Η Τάσια Γιανναρά

Εμπορική ΛΤΔ. Τα Cyprus Retail Excellence Awards 2019 πραγματοποιήθηκαν υπό την αιγίδα του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας και του ECR. Η βραδιά έκλεισε με την πανηγυρική φωτογραφία των νικητών και την ανανέωση του ραντεβού για την επόμενη χρονιά. Στο site www.retailexcellenceawardscy.com μπορείτε να δείτε τον πίνακα των νικητών, καθώς επίσης φωτογραφίες της βραδιάς. Τα βραβεία παρουσίαζε η Cyta Business, ενώ Χρυσός χορηγός ήταν το Venue City. Χορηγός επικοινωνίας: EconomyToday **OK!**

ΤΗΣ ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΦΕΙΔΙΑΣ
ΜΟΥΣΕΩΣ

Η πρόταση γάμου έγινε στις 25 Νοεμβρίου, στο εστιατόριο όπου είχαν βγει για πρώτη φορά πριν από δυο χρόνια.



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΧΑΤΖΗΠΡΟΔΡΟΜΟΥ
- ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΒΑΛΛΑΡΗ

ΤΟ ΠΑΡΤΙ ΑΡΡΑΒΩΝΩΝ ΤΟΥΣ

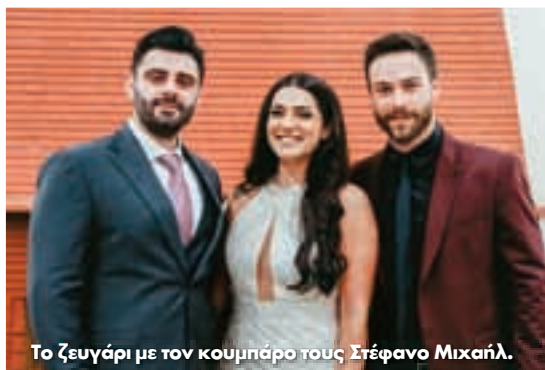
ΕΤΣΙ ΞΑΦΝΙΚΑ Ο ΚΥΠΡΙΟΣ ΣΕΦ ΚΑΙ
Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΟΥ ΑΡΡΑΒΩΝΙΑΣΤΗΚΑΝ
ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ, 26 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ



Ο Χαράλαμπος χόρεψε ζεϊμπέκικο και αποθεώθηκε απ' όλους τους καλεσμένους.



Οι γονείς της νύφης εύχονται τα καλύτερα στο ζευγάρι.



Το ζευγάρι με τον κουμπάρο τους Στέφανο Μιχαήλ.

Μετά από δύο χρόνια ενός μεγάλου έρωτα, ο Κύπριος σεφ Χαράλαμπος Χατζηπροδρόμου αρραβωνιάστηκε την εκλεκτή της καρδιάς του, Κατερίνα Καβαλλάρη, σε πάρτι που πραγματοποιήσαν στο ξενοδοχείο της οικογενειακής επιχείρησής της στην Αθήνα. Σύμφωνα με αποκλειστικές πληροφορίες του ΟΚ! το πάρτι αρραβώνων έγινε παρουσία των δύο οικογενειών και ελάχιστων φίλων, ενώ, όπως αποκαλύφθηκε, κουμπάρος τους θα είναι ο Κύπριος ηθοποιός Στέφανος Μιχαήλ. Δύο μήνες νωρίτερα ο αγαπημένος σεφ έκανε πρόταση γάμου στην αγαπημένη του. Η μαγική στιγμή πραγματοποιήθηκε στις 25 Νοεμβρίου, την ημέρα της γιορτής της, στο εστιατόριο που βγήκαν για πρώτη φορά ραντεβού. Ο Χαράλαμπος είχε συνεννοηθεί με τους σερβιτόρους του εστιατορίου, έτσι ώστε μαζί με το γλυκό να έρθει και το μονόπετρο και εκείνη συγκινημένη απάντησε θετικά και αμέσως μπήκαν σε διαδικασία για το πάρτι αρραβώνων. Προς το παρόν δεν έχουν ορίσει ημερομηνία γάμου και δεν θα βιαστούν να αρχίσουν την όλη διαδικασία. Ο Χαράλαμπος το επόμενο διάστημα θα μετακομίσει στην Αθήνα για να είναι συνεχώς με την αγαπημένη του και θα ξεκινήσει συνεργασία με γνωστό εστιατόριο. **ΟΚ!**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΩΡΤΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ: ART CINEMATOGRAPHERS



CYPRUS tourism awards 2020

Τα **Cyprus Tourism Awards** διοργανώνονται για 2^η χρονιά στην Κύπρο και αποτελούν τα βραβεία που αναδεικνύουν και επιβραβεύουν τις βέλτιστες πρακτικές και καινοτόμες πρωτοβουλίες επιχειρήσεων και φορέων του κυπριακού τουρισμού: από την παροχή υπηρεσιών υψηλού επιπέδου και τη δημιουργία καινοτόμων προϊόντων μέχρι τις στρατηγικές επενδύσεις και τη συνεισφορά στην εθνική οικονομία.

ΥΠΟΒΟΛΗ ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΩΝ ΕΩΣ:

7 Φεβρουαρίου 2020

ΤΕΛΕΤΗ ΑΠΟΝΟΜΗΣ

Απρίλιος 2020

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ:

www.tourismawardscy.com ΚΑΙ www.diasboussias.com

Χρυσός Χορηγός

TOP KINISIS

Χορηγός Επικοινωνίας

Economy
TODAY



**DIAS
BOUSSIAS**
COMMUNICATIONS

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ / ΧΟΡΗΓΙΕΣ: Άντρεα Χριστοφί, **T:** (+357) 22 274 903, **E:** andreac@diasboussias.com

Ειρήνη Ελευθερίου, **T:** (+357) 99 014050, **E:** irenee@diasboussias.com



ΜΙΧΑΛΗΣ ΒΑΡΝΑΚΙΔΗΣ

Ο ΚΥΠΡΙΟΣ ΧΟΡΕΥΤΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

ΣΕ ΜΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
Ο ΚΑΤΑΞΙΩΜΕΝΟΣ ΧΟΡΕΥΤΗΣ
ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ, ΤΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΤΟΥ

Η Αμερικανίδα χορεύτρια Μάρθα Γκράχαμ είχε πει ότι «η κίνηση ποτέ δεν ψεύδεται. Είναι ένα βαρόμετρο που δείχνει την κατάσταση της ψυχής σε όλους όσους είναι ικανοί να την διαβάσουν». Αυτό ακριβώς συνέβη και στον Μιχάλη Βαρνακίδη (Maestro), ο οποίος, μετά από παρακολούθηση σεμιναρίων Street Dance σε Αμερική και Γαλλία, αποφάσισε να επιστρέψει στην Κύπρο και να ανοίξει τον όμιλο «The Rebel Dancers». Ο εν λόγω όμιλος κατάφερε να διακριθεί σε παγκόσμιους και ευρωπαϊκούς διαγωνισμούς έχοντας θέσει τον πήχη πολύ ψηλά. Παράλληλα, κατάφερε να ενισχύσει το κυπριακό επίπεδο χορού στη διεθνή σκακιέρα. Μάλιστα, η ομάδα του, «LMC New Generation», έχει εξασφαλίσει -απευθείας- συμμετοχή στους τελικούς του 2020.

«ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΜΟΥ
ΕΙΝΑΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΜΙΑΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ
ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΜΕ
ΚΥΠΡΙΟΥΣ ΚΑΙ
ΞΕΝΟΥΣ ΧΟΡΕΥΤΕΣ»

Χορευτές και δάσκαλοι της σχολής διδάσκουν σε Γαλλία και Ελλάδα. Πώς νιώθεις γι' αυτό το κατόρθωμά σου;

Ανέκαθεν ήταν ένα όνειρο ζωής αυτό που κατάφερα. Ζω σε ένα όνειρο και δεν θέλω να ξυπνήσω ποτέ μου και συνεχίζω ακόμα πιο ψηλά.

Συμμετείχες σε διάφορα τηλεοπτικά project χορού. Εάν σου γινόταν πρόταση για να κάνεις ένα Street Dance talent show θα ενδιαφερόσουν; Και αν ναι, υπό ποιες προϋποθέσεις;

Πάντα με ενδιαφέρει η τηλεόραση και σίγουρα ένα Street talent show θα ήταν η απόλυτη έκταση. Κατ' αρχάς, οι κριτές της επιτροπής θα πρέπει να είναι από τον τομέα του Street Dance και μάλιστα Κύπριοι επιτυχημένοι. Με αυτό το γεγονός ανεβάζουμε τη δημοτικότητα του Street Dance και ταυτόχρονα την απόλυτη τηλεθέαση για το κοινό της χώρας μας.

Στο βιογραφικό σου έχεις συνεργαστεί με διάσημους χορευτές του Street Dance, όπως ο «Gemini» και ο «Yaman», ο οποίος είναι χορογράφος της Μαντόνα. Με ποιους άλλους χορογράφους θα ήθελες να συνεργαστείς;

Προχωρώντας και βλέποντας μπροστά, θα ήθελα να συνεργαστώ με τον Tony Koko, τον Rich Richer, τον Antony Thomas (χορογράφος της Janet Jackson). Και με τους τρεις έκανα σεμινάρια, απλά

δεν μπόρεσα να συνεργαστώ. Ευελπιστώ το 2021, στα 30 χρόνια των «Rebel Dancers», να καταφέρω να φέρω τους δύο από τους τρεις.

Ποια είναι τα απαραίτητα προσόντα που πρέπει να έχει κάποιος για να γίνει χορευτής;

Δεν υπάρχουν απαραίτητα προσόντα. Χρειάζεται μονάχα υπομονή, επιμονή και πολλή αγάπη. Τίποτε λιγότερο, τίποτε περισσότερο.

Ποιος Κύπριος ηθοποιός ή παρουσιαστής θεωρείς ότι θα έπρεπε να αλλάξει επάγγελμα και να γίνει χορευτής;

Για να είμαι ειλικρινής, κανένας!

Πώς θα περιέγραφες αυτό που σου δίνει ο χορός;

Απόλυτη ελευθερία. Ο χορός είναι η απόλυτη ανάκλαση του ψυχικού μου κόσμου.

Πότε ήταν η στιγμή που είπες «Show must go on»; Υπήρξε κάποια στιγμή που να διαγωνιζόσουν και να έλεγες στον εαυτό σου ότι πρέπει να συνεχίσεις;

Κάποτε ένας από τους συνεργάτες μου στη σχολή, στις αρχές του 1993-1994, μου είχε πει «Ας σταματήσουμε να παίρνουμε μέρος στις παραστάσεις και να αφήσουμε τους πιο νεαρούς». Η απάντησή μου ήταν ΟΧΙ και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Προσωπικά, θα κάνω τα δικά μου. Μάλιστα, τον Φεβρουάριο θα πάω να διαγωνιστώ με έναν μικρό, 9 ετών, στο Λονδίνο.

Ποια είναι η εντύπωση που έχει ο απλός κόσμος για

Το είδος που υπηρετείς (Street Dance) είναι -κατά κόρον- δύσκολο να εδραιωθεί στην Κύπρο. Πώς κατάφερες να θέσεις τον πήχη ψηλά;

Το 2006, με την καθοδο των καλύτερων χορευτών του κόσμου στην Κύπρο, άδραξα την ευκαιρία και έμαθα αρκετά πράγματα από τα μαθήματά τους και στη μετέπειτα πορεία μου είδα ότι μπορούσα να κάνω κάτι παραπάνω από αυτό που είχαμε στη χώρα μας. Το αποτέλεσμα σήμερα μιλά από μόνο του. Δύο παγκόσμιοι τίτλοι, ένας πανευρωπαϊκός και ένα παγκόσμιο στην τρίτη θέση.

Έχεις καθιερώσει το «Locking» στο νησί μας. Τι ακριβώς είναι;

Το «Locking» είναι ο πρώτος χορός του Street Dance, το οποίο άρχισε να εξαπλώνεται το 1969 στο Λος Άντζελες με ακουστικά ερεθίσματα τη Soul music. Οι κινήσεις τους ενθουσίαζαν από την πρώτη κιόλας κίνηση. Ειδικά η κίνηση «Lock», το «κλείδωμα» με τα χέρια. Είναι χαρούμενος χορός και η μουσική του σε παρασέρνει. Έχει ενθουσιασμό και έκταση. Μετά το «Locking» ακολούθησαν τα υπόλοιπα του Street Dance.

«ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΠΡΟΣΟΝΤΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΧΟΡΕΥΤΗΣ.
ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΜΟΝΑΧΑ
ΥΠΟΜΟΝΗ, ΕΠΙΜΟΝΗ
ΚΑΙ ΠΟΛΛΗ ΑΓΑΠΗ»

τους χορευτές; Κάποτε έναν άνδρα χορευτή τον κοίταζαν με κάποια επιφύλαξη έως και περιέργεια. Έχει αλλάξει αυτό;

Στις αρχές του '91 ήταν μια άλλη εποχή, που παρεξηγούνταν τα πάντα για το Street Dance. Σήμερα άλλαξαν όλα και ενδεχομένως να είμαστε η μόνη σχολή στην Ευρώπη που τα αγόρια υπερτερούν των κοριτσιών. Και αυτό προέκυψε μέσα από αρκετή δουλειά, αλλά και από το γεγονός ότι πείσαμε την κοινωνία ότι ΟΛΟΙ μπορούν να χορεύουν. Οι καλύτεροι χορευτές στην πλειονότητά τους είναι άντρες.

**Θα παρότρυνες κάποιον που σπούδα-
σε χορό να φύγει στο εξωτερικό, είτε
για αναζήτηση εργασίας είτε για να
προχωρήσει περισσότερο; Θεωρείς ότι
στην Κύπρο υπάρχει μέλλον;**

Για εργασία είναι κάπως δύσκολο, διότι είμαστε μικρή χώρα σε έκταση και πληθυσμό. Μέχρι τώρα λέω στους χορευτές ότι δεν έχουν θέση στην Κύπρο. Τα δεδομένα όμως αλλάζουν και θα δώσω συνέχεια στην επόμενη σας ερώτηση...

**Το δικό σου όραμα ποιο είναι και τι ευ-
ελπιστείς στο εγγύς μέλλον;**

Έχουμε κάνει σοβαρά βήματα στην Κύπρο, οπότε με τις παγκόσμιες επιτυχίες έρχεται και η όρεξη. Το όραμά μου είναι η δημιουργία μιας διεθνούς ακαδημίας με Κύπριους και ξένους χορευτές. Σήμερα λειτουργούμε σαν σχολή, αύριο σαν ακαδημία. Και αυτό είναι κάτι που θα ανεβάσει τις μετοχές μας ακόμα πιο πολύ. Αυτό είναι το όραμά μου στο μέλλον και πιστεύω ότι μπορώ να το εκπληρώσω. Πλέον θεωρούμαστε παγκόσμιοι πρωταθλητές, πράγμα που μας δίνει ώθηση και, γιατί όχι, να «συγκρατήσουμε» τη φυγή χορευτών. **OK!**

ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ ΚΡΙΘΑΡΙΔΟΥ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΣ
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ





ΛΕΥΚΩΣΙΑ

21 Φεβρουαρίου 20.00

| Παρασκευή |

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ
ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ**

• ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΜΟΥΣΕΙΟΥ 4

ΛΕΜΕΣΟΣ

22 Φεβρουαρίου 19.00

| Σάββατο |

ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΘΕΑΤΡΟ

• ΟΔΟΣ ΑΓΙΑΣ ΖΩΗΣ 4



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

ΑΡΙΣΤΟΥΡΓΗΜΑΤΑ
ΚΛΑΣΙΚΟΥ
ΜΠΑΛΕΤΟΥ
ΜΕ ΣΥΓΧΡΟΝΗ
ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



**GRAND
GALA-CONCERT**

ΑΡΙΣΤΟΥΡΓΗΜΑΤΑ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Με κορυφαίους
σολίστες από τα θέατρα

**ΜΠΟΛΣΟΙ
ΜΑΡΙΙΝΣΚΙ και
ΜΙΧΑΙΛΟΦΣΚΙ**

- ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ
ΠΡΩΤΟΣ ΧΟΡΕΥΤΗΣ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΠΟΛΣΟΙ
ALEXANDER VOLCHKOV
- ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΔΑ ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ
ΠΡΙΜΑ ΜΠΑΛΑΡΙΝΑ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΠΟΛΣΟΙ
NINA KARTSONA
- ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ
ΠΡΩΤΟΣ ΧΟΡΕΥΤΗΣ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΠΟΛΣΟΙ
RUSLAN SKVORTSOV
- ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΔΑ ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ
ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΟΛΙΣΤ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΠΟΛΣΟΙ
ANASTASIA GORYACHEVA
- ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ
ΠΡΩΤΟΣ ΧΟΡΕΥΤΗΣ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΑΡΙΙΝΣΚΙ
IGOR KOLB
- ΠΡΙΜΑ ΜΠΑΛΑΡΙΝΑ ΤΟΥ
ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΙΧΑΙΛΟΦΣΚΙ
OXANA BONDAREVA
- ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ
ΚΟΡΥΦΑΙΟΣ ΣΟΛΙΣΤ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΠΟΛΣΟΙ
DENIS SAVIN
- ΣΟΛΙΣΤ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΠΟΛΣΟΙ
XENIA ZHIGANSHINA
- ΠΡΩΤΗ ΣΟΛΙΣΤ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΑΡΙΙΝΣΚΙ
EKATERINA OSMOLKINA
- ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΣΟΛΙΣΤ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΑΡΙΙΝΣΚΙ
MAXIM ZYUZIN
- ΧΟΡΕΥΤΗΣ ΜΠΑΛΕΤΟΥ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΠΟΛΣΟΙ
KLIM EFIMOV
- ΧΟΡΕΥΤΡΙΑ ΜΠΑΛΕΤΟΥ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΠΟΛΣΟΙ
DIANA KOSYREVA



Εισιτήρια στην ιστοσελίδα:

@_ATRIA_MUSIC_

WWW.SOLDOUTTOCKETBOX.COM

WWW.ATRIAMUSIC.COM

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΕΩΣ 12 ΕΤΩΝ
Έκπτωση 30%

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ
από 35€

6+

MEDIA SPONSORS





Lip Balm Spf 15, Bobbi Brown, ειδικά σχεδιασμένο lip balm, εμπλουτισμένο με φυτό σταριού, αβοκάντο και ελαιόλαδο. Προστατεύει και ενυδατώνει αμέσως τα χείλη σου.



Reve De Miel Lip Balm, Nuxe, με πλούσια υφή και το διακριτικό φυσικό άρωμα των αιθέριων ελαίων του Reve De Miel Lip Balm δημιουργεί μια εθιστική εμπειρία. Η απaráμιλλη φόρμουλα του είναι άκρως θρεπτική για την επανόρθωση των χειλιών και αποτελείται από ένα συμπυκνωμένο βάλασμα φυσικής προέλευσης με μέλι, βοτανικά έλαια, κερύ μέλισσας, βούτυρο shea και πρόπολη.



Lipbalm Extra Care, Korres, balm που περιποιούνται και τονώνουν τα χείλη, με βάση στη σύνθεσή τους φυσικά έλαια και κεριά. Τα βασικά συστατικά τους προσφέρουν έξτρα φροντίδα στα ξηρά και ταλαιπωρημένα χείλη, ενυδατώνοντάς τα σε βάθος. Θα το βρεις στα φαρμακεία σ' όλη την Κύπρο.

ALL ABOUT LIPS

ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΛΙΩΝ ΕΙΝΑΙ Ο,ΤΙ ΠΙΟ ΧΡΗΣΙΜΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ. ΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΧΕΙΛΗ ΣΟΥ, ΓΙΑΤΙ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΑΜΕΣΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΒΡΕΣ ΤΩΡΑ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ!



Repairwear™ Intensive Lip Treatment, Clinique, ενισχυμένη φροντίδα χειλιών για τις γραμμές και ρυτίδες γύρω από τα χείλη. Προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία έναντι των επιθέσεων του περιβάλλοντος. Ενισχύει τη φυσική παραγωγή του κολλαγόνου. Αναπληρώνει την υδρολιπιδική ασπίδα, ώστε τα χείλη σου να παραμένουν απαλά και ενυδατωμένα.

Lip Balm, YOUTH LAB, προσφέρει άμεση θρέψη και ενυδάτωση στα αφυδατωμένα και σκασμένα χείλη σου. Τα συστατικά του έχουν επιλεγεί για να δρουν συνεργιστικά στην άμεση ανακούφιση και ανασύσταση της επιδερμίδας στα χείλη και ταυτόχρονα να προστατεύουν με φυσικό τρόπο από την UVA & UVB ακτινοβολία και τις ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες. Δεν περιέχει χρώμα, έτσι είναι κατάλληλο και για άνδρες. Θα το βρεις στα φαρμακεία.



Lip Glow, Dior, σε απόχρωση PINK, κυκλοφορεί τώρα σε θήκη περιορισμένης έκδοσης, διακοσμημένη με το Logomania του DIOR. Ένα πραγματικό must have που δεν πρέπει να λείπει από την τσάντα σου! Με υψηλή περιεκτικότητα σε βούτυρο μάνγκο, και εμπλουτισμένο με τεχνολογία Color Reviver, αναδεικνύει τα χείλη και κολακεύει κάθε τόνο επιδερμίδας.



Hydra-Biometm, Probiotic Superdose Face Mask, Korres, μάσκα πολλαπλής δράσης με mousse υφή, ιδανική για αφυδατωμένες, ευαίσθητες, θαμπές με κουρασμένη όψη επιδερμίδες. Εμπλουτισμένη σε ελληνικό γιασούρι, πρε- και προβιοτικά, σύμπλεγμα WaterPatch, τρεις τύπους υαλουρονικού οξέος και θρεπτικά συστατικά από θαλάσσια άλγη.

Pomegranate Noir Body Crème, Jo Malone London, πολυτελής κρέμα σώματος που ενυδατώνει, τρέφει και προστατεύει την επιδερμίδα, ενώ την τυλίγει με ένα εθιστικό κοκτέιλ από πλούσιο χυμό από ρόδι, raspberry και δαμάσκηνο, ροζ πιπέρι, μοσχολίβανο και ξυλώδη αρώματα από τη μαγευτική Casablanca.



ΝΕΟΣ ΜΗΝΑΣ, ΝΕΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΟΛΟ ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΝΕΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΤΟ ΝΕΣΕΣΕΡ ΣΟΥ... ΓΙΑΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΣΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ ΝΑ ΗΡΘΕ ΚΑΠΟΙΟ ΔΩΡΑΚΙ, ΑΛΛΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΩ ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΘΕΛΕΙΣ ΣΙΓΟΥΡΑ ΝΑ ΤΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ.



City Skin Overnight Detox Moisturizer, Murad, μια καινοτόμα αντιγηραντική κρέμα νυκτός που αποτοξινώνει το δέρμα. Σβήνει τους ρύπους που συσσωρεύονται κατά τη διάρκεια της ημέρας και καταπολεμά τα σημάδια γήρανσης, ενόσω κοιμάσαι...



Flora Luminare Eau De Toilette, Molton Brown, είναι ό,τι πιο φρέσκο και «καθαρό» έχω μυρίσει τελευταία. Θα λατρεύεις το δίδυμο εσπεριδοειδών και γιασεμιού που θα σου θυμίσει δροσερά πρωινά και φρεσκοπλυμένα ρούχα στον ήλιο!



Extra Face Oil, Bobbi Brown, αυτό το ενυδατικό μείγμα από Βιταμίνη Ε, σουσάμι, γλυκό αμύγδαλο και έλαια jojoba, είναι ιδανικό για να διατηρεί την επιδερμίδα ελαστική και απαλή.



Vitazing Energy-Boosting Moisturizer, Origins, μία oil-free αναζωογονητική ενυδατική κρέμα, που χαρίζει άμεση λάμψη και ζωντάνια στην επιδερμίδα. Αποκαλύπτει μία αναζωογονημένη και λαμπερή επιδερμίδα, ενισχύοντας τη φυσική διαδικασία ανάπτυξης. Κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος.



Φούτερ Desigual €135,
DEBENHAMS.



Σκουλαρίκια,
LINKS OF LONDON.



Παντελόνι
Diesel €120,
DEBENHAMS.



Καπέλο,
PARFOIS.



Φούτερ
Desigual €115,
DEBENHAMS.

POP ART

ΡΟΠ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΕΒΑΣΜΕΝΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
ΣΤΙΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ CASUAL ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ ΜΑΣ!



Μποτάκι €47,
TOP SHOP.

Φόρεμα,
TERRANOVA.



Παλτό,
TOMMY HILFGER.



Η **QUILTED OVERSIZED** τσάντα
είναι πρακτική και ιδανική για τις
casual βόλτες σου! (**CARPISA**)

INSTAGRAM: mariannahadjimina



Γόβα, **ALDO.**



DSQUARED

18.02.20

Συνεδριακό Κέντρο Φιλοξενία

Λευκωσία, Κύπρος

2ndDigital Banking
& payments
conference

“Future-Ready Bank”

Thought Leaders, Διεθνείς Ομιλητές και Top Experts αναλύουν και αναδεικνύουν νέα Επιχειρηματικά Μοντέλα για τον Μελλοντικό Ρόλο των Τραπεζών και το Νέο Πρόσωπο των Payments

INTERNATIONAL
KEYNOTE SPEAKERS

Prof. Moorad Choudhry
Professor, Department of Economics,
London Metropolitan University,
Independent non-Executive Director,
Board of Recognise Financial
Services, London



Dr. Giorgos Giaglis
Director, Institute for the Future,
University of Nicosia



Louis Loizou,
Chairman, Hellenic Bankers
Association – UK, Co-Founder,
Loizou & Co



Dr. Periklis Thivalos
Co-founder, True North Partners,
Mentor FinTech Startups

EXPERTS



Κώστας Αγρότης
Chairman, Cyprus
Computers Society (CCS)



Ανδρέας Κίτσιος
Fraud Practice Leader,
SAS Greece and Eastern
Europe



Θωμάς Πούτας
Owner, Thomas Poutas
International Associates



Σπύρος Λοιζου
Chief Information Officer (CIO),
Eurobank Cyprus



**Σταυρούλα
Καμπουρίδου**
FinTech Advisor to the
Governor & Head of
FinTech & Innovation Hub,
Bank of Greece (BoG)



Έλενα Μέλη
Digital Ecosystem
Alliances Manager, Bank
of Cyprus



Χριστόννα Τσιπερού
Regional Director EMEA,
Báton Global

www.digitalbankingcy.com

Χορηγός

THE
POWER
TO KNOW.

Υποστηρικτής



Χορηγός Επικοινωνίας

Economy

Conference
Experience SponsorDIAS
BOUSSIAS
COMMUNICATIONS

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΙ: Δημήτριος Εκρήμνος, scribasd@diasmedia.com, (+357) 22274905

ΧΟΡΗΓΕΙ: Θόδωρος Θώμος, tthomos@bouscias.com, 210 6617777 (322), Νίκη Αντωνιάδου, lantonladi@bouscias.com, 210 6617777 (158)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ: Θίκω Πουλίου, T: +30-6943627371, E: pavlatou@bouscias.com PROJECT MANAGER: Αικατερίνη Κουλινοπούλη, akioal@bouscias.com, 210 6617777 (258)



Jacket €66,
TOP SHOR.

Dungaree,
**TOMMY
HILFIGER.**



Trainers,
LIU JO.



Κολιέ,
**FOLLI
FOLLIE.**

ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

ΤΟ ΚΟΤΛΕ ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΣΕΖΟΝ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙ.
ΕΠΙΛΕΞΕ ΤΟ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΣΤΙΚΟΥΣ ΡΟΖ ΤΟΝΟΥΣ
ΓΙΑ ΜΙΑ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ!



Πλεκτό Denim
Hunter €119.95,
DEBENHAMS.

Ρολόι,
SWATCH.



Πλεκτό €38,
TOP SHOR.

Παντελόνι
€39.95,
ZARA.



Μποτάκι,
ALDO.



Jacket Springfield
€44.99, **DEBENHAMS.**



ICEBERG



Μπλούζα,
FALCONERI.



Σετ δακτυλίδια,
MANGO.



Τσάντα,
ALDO.



Παλτό,
MARKS&SPENCER.

CAPUCCINO

ΖΕΣΤΟΙ ΤΟΝΟΙ ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΚΟΜΨΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΩΡΕΣ!



Φούστα €25.99,
STRADIVARIUS.



Ζακέτα,
MANGO.



Scrunchies,
ACCESSORIZE.



Πλεκτό Oasis €37,
DEBENHAMS.



Παπούτσι,
ALDO.



MAXIMARA

ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ

Ο «ΧΡΥΣΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ» ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. ΑΛΛΩΣΤΕ, ΚΥΡΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΜΑΣ

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Η απώλεια του βάρους δεν θεωρείται μια εύκολη διαδικασία. Παρόλα αυτά τα πράγματα γίνονται ευκολότερα όταν κατανοήσουμε ότι πρέπει να ξεκινήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή, ώστε να μπορέσουμε να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Όταν πλέον αποφασίσουμε να κάνουμε το όνειρό μας πραγματικότητα, πρέπει να έχουμε γνώση, ηρεμία αλλά και υπομονή.

Μην αποφεύγετε τα γεύματα

Βασικός παράγοντας μια καλής διαίτας είναι να ακολουθήσουμε το πρόγραμμα διατροφής που μας συστήνεται από τους ειδικούς. Πότε δεν πρέπει να παραλείπουμε ένα από τα γεύματά μας, παρόλο που ενδεχομένως να μην πεινάμε. Δεν πρέπει να αφίνουμε το στομάχι μας άδειο για μεγάλα διαστήματα, αλλά κατά τη διάρκεια της ημέρας να τρώμε μικρά γεύματα.

Απαραίτητο το πρωινό

Ένα από τα κυριότερα γεύματα της ημέρας είναι και το πρωινό. Πρόκειται για ένα βασικό γεύμα, ώστε να ξεκινήσει καλά η ημέρα μας και να μας δώσει ικανοποιητική ενέργεια για τις πνευματικές και τις σωματικές μας δραστηριότητες. Επίσης, πρέπει να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφών, όπως για παράδειγμα κρέατα, φρούτα, λαχανικά, στις ποσότητες που μας υποδεικνύουν οι ειδικοί.

Μην αποφεύγετε το βραδινό

Παρόλο που αρκετοί θεωρούν ότι το βραδινό γεύμα ενδεχομένως να μας προσθέτει κιλά, εντούτοις αυτό γίνεται όταν τρώμε αργά το βράδυ και δεν μπορούμε εύκολα να κάψουμε τις θερμίδες. Προσπαθήστε να μη φορτώνετε το στομάχι σας πριν τον βραδινό ύπνο για να μπορέσετε ευκολότερα να χάσετε τα κιλά που θέλετε.

Αποφύγετε τα λιπαρά τρόφιμα

Καλό θα ήταν στη διατροφή σας να συμπεριλάβετε τα βραστά και τα ψητά προϊόντα που δεν παρέχουν επιπλέον λίπος. Αποφύγετε τα πολύ λιπαρά τρόφιμα, όπως για παρά-

δειγμα τις σοκολάτες, τα κέικς, τις πίτες, τις κρέμες και τις μαγιονέζες. Αποφύγετε τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και μη χρησιμοποιείτε βούτυρο ή μαργαρίνες. Προτιμήστε ένα αντίστοιχο προϊόν χαμηλών λιπαρών που κυκλοφορεί στο εμπόριο. Επίσης, για να ρυθμίζετε ακόμη καλύτερα τις θερμίδες, μετράτε πάντοτε το λάδι που βάζετε στο φαγητό σας.

Μειώστε τη ζάχαρη και το αλάτι

Η ζάχαρη βρίσκεται «κρυμμένη» σε πολλές τροφές και δίνει πολλές άχρηστες θερμίδες. Μη βάζετε επιπλέον αλάτι στο φαγητό σας, στο τραπέζι. Περιοριστείτε στο αλάτι κατά το μαγείρεμα. Αποφύγετε τα τυποποιημένα προϊόντα και τα διάφορα σνακς τύπου «χάμπουργκερ», που είναι πολύ υψηλά σε αλάτι. Αποφύγετε τα γλυκά όπως σοκολάτα, μπισκότα, μαρμελάδες. Μάθετε να πίνετε τον καφέ σας σκέτο, αλλά, εάν νιώθετε ότι θέλετε ζάχαρη, τότε επιλέξτε να χρησιμοποιήσετε με μέτρο τα υποκατάστατα που υπάρχουν στην αγορά.

Τρώτε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου και δίνουν το αίσθημα πληρότητας στο στομάχι μειώνοντας έτσι την όρεξη. Προτιμήστε το ψωμί ολικής άλεσης και τα μαύρα μακαρόνια και ρύζι. Προσπαθήστε ένα με δύο φορές την εβδομάδα να τρώτε όσπρια και τρώτε περισσότερο φρούτα και λαχανικά. Επίσης καταναλώνετε τρόφιμα που περιέχουν τα αμινοξέα προλίνη και λυσίνη, που αποτελούν πρώτη ύλη για το σχηματισμό κολλαγόνου. Τέτοια είναι το κρέας, το ψάρι και το κοτόπουλο, το ασπράδι του αυγού, το φύτρο του σταριού και τα όσπρια.

Πίνετε πολλά υγρά

Μια ποσότητα ίση με 8-10 ποτήρια την ημέρα, πριν και μετά τα γεύματα, είναι απαραίτητη. Επίσης το καθαρό νερό βοηθά στην ενυδάτωση και κάνει το δέρμα σας να δείχνει λαμπερό και υγιές. Βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού και προσφέρει ευεξία. Αποφύγετε το αλκοόλ, διότι είναι πλούσιο σε

TIPS ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Το άγχος της καθημερινότητας και το απαιτητικό ωράριο εργασίας αποτελούν συχνά «εχθρούς» της διαίτας. Δυστυχώς λόγω φόρτου εργασίας πολλές φορές «παρασυρόμαστε» καταστρέφοντας ό,τι έχουμε «χτίσει» μέχρι σήμερα. Γι' αυτό μην παραλείπετε το πρωινό γεύμα. Επιλέξτε υγιεινά ενδιάμεσα σνακ. Ετοιμάστε το μεσημεριανό σας γεύμα από το σπίτι ή αποταθείτε σε ένα από τα προγράμματα που συστήνονται από τους ειδικούς. Συνοδέψτε το φαγητό ή το σνακ σας και αποφύγετε τα αναψυκτικά. Προτιμήστε τους φυσικούς χυμούς με μέτρο.

θερμίδες. Αποφύγετε την κατανάλωση και περιοριστείτε σε 1-2 ποτήρια κρασί όταν θέλετε να πιείτε.

Τρώτε αργά και σωστά

Είναι βασικό να τρώτε αργά και να μασάτε αρκετά την τροφή σας. Γι' αυτό μην τρώτε από την κατσαρόλα, παρά μόνο από το πιάτο σας. Χρησιμοποιήστε ένα μικρότερο πιάτο, αποφύγετε τα ενδιάμεσα «τσιμπολογήματα» και αφήστε το τραπέζι όταν αισθάνεστε ακόμα άνετα και μη βαραίνετε το στομάχι σας.

Γυμναστείτε...

Αυξήστε τη φυσική σας άσκηση τουλάχιστον για μισή ώρα δυνατό περπάτημα. Η άσκηση θα σας βοηθήσει στην απώλεια βάρους. Είναι πολύ ευχάριστο που τα τελευταία χρόνια υπάρχουν πάρα πολλά γυμναστήρια που παρέχουν εξειδικευμένα προγράμματα για κάθε γούστο.

Το δέρμα και η διατροφή

Το δέρμα αποτελεί τον καθρέφτη του σώματός μας και επηρεάζεται άμεσα από τη διατροφή μας. Τα οφέλη που δίνει η διατροφή μας για ένα υγιές δέρμα είναι πολλά. Οι βιτα-

μίνες C και E είναι δύο από βασικά συστατικά του κολλαγόνου και της ελαστίνης στο δέρμα. Η βιταμίνη E βρίσκεται κυρίως στα καλής ποιότητας έλαια και μαργαρίνες, σε ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια, κουκουνάρι, πλιόσποροι, σουσάμι και προϊόντα του), ενώ η βιταμίνη C στα φρούτα και λαχανικά εποχής, κυρίως τα εσπεριδοειδή, το πεπόνι, τα ακτινίδια, φραγκοστάφυλα, φράουλες, μπρόκολο, σπανάκι. Η έλλειψη του ψευδάργυρου μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα ακμής, ενώ παίζει σημαντικό ρόλο στην παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης, όπως και στην προστασία του DNA του κυττάρου. Βρίσκεται στα οστρακοειδή, στο ψαχνό κρέας και στα πουλερικά, στους ξηρούς καρπούς (πασατέμπος). Απαραίτητα είναι και τα λιπαρά οξέα τα ω-3 που βρίσκονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια και τα ω-6 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στους ξηρούς καρπούς και στα ακόρεστα λιπαρά, προστατεύουν τη μεμβράνη των κυττάρων από την απώλεια νερού μέσα από το κύτταρο αλλά και από την εισροή τοξινών.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΠΑΡΙΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ISTOCKPHOTO





ΕΔΩ ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΟΛΟΙ ΜΙΛΑΝΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΕΤΟΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΠΙΟ ΑΠΛΑ ΚΕΤΟ DIET. ΟΣΟΙ ΤΟ ΨΑΧΝΟΥΝ ΛΙΓΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ, ΟΜΩΣ, ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΤΙ ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΑΠΛΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΘΟΔΟ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ, ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΕΞΑΦΑΝΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΦΕΡΝΕΙ ΕΝΑ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΦΟΡΙΑΣ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΟΥΝ ΚΑΙ ΑΡΚΕΤΕΣ ΔΙΑΣΗΜΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.



Η κετογενική διατροφή είναι τόσο αρχαία όσο και η ανθρωπότητα, παρόλο που κάποιοι πιστεύουν ότι πρόκειται για ένα «νέο φρούτο». Στην απουσία υδατανθράκων -την πιο γρήγορη πηγή ενέργειας για το σώμα- ο οργανισμός μας μπαίνει σε κατάσταση κέτωσης, δηλαδή αναγκάζεται να κάψει λίπος για να πάρει ενέργεια, με αποτέλεσμα την απώλεια βάρους. Σύμφωνα με έρευνες, η κετογενική διατροφή -πλούσια σε λιπαρά, φτωχή σε υδατάνθρακες και με περιορισμένη πρωτεΐνη- είναι πολύ αποτελεσματική και για την αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων υγείας, μεταξύ άλλων Διαβήτη Τύπου 2, το Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών, ενώ περιορίζει τα συμπτώματα του Συνδρόμου Ευερέθιστου Εντέρου. Πέρα από τα ευεργετικά της αποτελέσματα στην υγεία, η κετογενική διατροφή είναι πιο γνωστή για τον τρόπο με τον

οποίο βοηθά στην απώλεια βάρους και στην υιοθέτηση ενός νέου υγιούς τρόπου ζωής. Πλειάδα προσωπικότητων από όλο τον κόσμο, όπως η βραβευμένη με Όσκαρ ηθοποιός Χάλι Μπέρι, η ριάλιτι σταρ Κόρντνεϊ Καρντάσιαν, καθώς και ο παγκόσμιος πρωταθλητής πυγμαχίας Τάισον Φιούρι, μιλάνε δημόσια για τις ευεργετικές επιπτώσεις που είχε στη ζωή τους η κετογενική διατροφή. Το περασμένο καλοκαίρι, η σταρ της σειράς «Keeping up with the Kardashians», Κόρντνεϊ Καρντάσιαν, ανακοίνωσε στα 86 εκατομμύρια Instagram followers της το εξής: «Το σώμα μου δεν ήταν ποτέ καλύτερο πριν την κετογενική διατροφή». Επίσης, η 51χρονη Χάλι Μπέρι προωθεί ένθερμα την κετογενική διατροφή, καθώς την έχει βοηθήσει να ξεπεράσει τον Διαβήτη Τύπου 2. Στην Κύπρο, οι ειδικοί στη διατροφή Keto & Organic Cyprus διαμορφώνουν ένα εβδομαδιαίο εξατομικευμένο πλάνο διατροφής, βασισμένο στις ανάγκες και τον τρόπο ζωής σας. Ήδη έχουν κερδίσει την εμπιστοσύνη ανθρώπων από όλη την Κύπρο, των οποίων η ζωή έχει αλλάξει προς το καλύτερο.

Ο Διευθυντής της Keto & Organic Cyprus, Αντώνης Αντωνιάδης και ο ιδρυτής της Nic's Keto & Organic, Νικόλας Τζένιος, έχουν ενώσει τις δυνάμεις τους, καθώς έχουν βιώσει από πρώτο χέρι τα ευεργετικά αποτελέσματα της κετογενικής διατροφής στη ζωή τους. Ο κ. Αντωνιάδης αναφέρει: «Αρχισα να μελετώ την κετογενική διατροφή για δικούς μου λόγους υγείας, όταν ένας πολύ καλός μου φίλος και μέλος της ομάδας μας πια, ο Άντρος Αβραάμ, κατάφερε να ξεπεράσει τον Διαβήτη Τύπου 2 ακολουθώντας ένα πρόγραμμα κετογενικής διατροφής. Η κετογενική διατροφή μετατρέπει τον οργανισμό σε μηχανή καύσης λίπους, καθώς δεν υπάρχουν αρκετά αποθέματα υδατανθράκων για να χρησιμοποιηθούν ως πηγή ενέργειας. Με αυτό τον τρόπο, δεν χάνουμε απλά βάρος, αλλά ξεπερνάμε πολλά προβλήματα υγείας, απολαμβάνουμε νόστιμο φαγητό και δεν αισθανόμαστε την πείνα και τους περιορισμούς των συνηθισμένων διατροφών που βασίζονται σε έλεγχο θερμίδων». Απώλεια βάρους, βελτίωση υγείας και αύξηση ενέργειας... Τι άλλο να ζητήσει κανείς;



Νικόλας Τζένιος
ΜΕΤΑ



Νικόλας Τζένιος
ΠΡΙΝ



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Θεσσαλονίκης 46, Phinician court,
Διαμ. 4, 6035, Λάρνακα, Κύπρος
E-mail: info@ketoandorganiccyprus.com
Τηλ.: +357 96 488 523
Web: ketoandorganiccyprus.com

ΕΛΕΑΝΑ ΠΕΤΡΟΥ

«ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΠΙΑ ΜΙΑ ΥΠΕΡΒΑΡΗ ΑΘΛΗΤΡΙΑ»

ΗΤΑΝ ΤΟ 2013, ΟΤΑΝ ΖΗΤΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΗΝ 24ΧΡΟΝΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ, ΕΛΕΑΝΑ ΠΕΤΡΟΥ, ΝΑ ΑΠΟΧΩΡΗΣΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΒΟΛΕΪ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ, ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΤΗΣ.



ΜΕΤΑ

ΠΡΙΝ

Σήμερα η Ελεάνα Πέτρου απολαμβάνει το γεγονός ότι μπορεί να επιλέξει η ίδια σε ποια ομάδα θα παίξει, αφού έχει χάσει 39 κιλά (όστ, 1.5lb) στο Slimming World. «Υπήρξα υπέρβαρη το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μου», λέει η Ελεάνα. «Η οικογένειά μου και οι φίλοι μου με παρότρυναν να χάσω βάρος, αλλά δεν ήθελα να νιώσω πείση με το να πεινάω ξεκινώντας μια δίαιτα. Αγαπούσα το φαγητό και έβρισκα πολλές δικαιολογίες για να απολαμβάνω ανθυγιεινά γεύματα. Παρά την ανασφάλεια για το σώμα μου, ήμουν πολύ δραστήρια, παρόλο που δεν μπορούσα να φορέσω τα ρούχα που ήθελα». Η Ελεάνα, παρά το γεγονός ότι ήταν πολύ καλή παίκτρια του βόλεϊ, με συμμετοχή στην εθνική ομάδα, στα 18 της αποχώρησε από την εθνική ομάδα εξαιτίας του βάρους της και του αυξημένου κινδύνου

τραυματισμού. Το βάρος της αυξανόταν σταθερά. «Ήμουν 23 χρονών, φορούσα 20 μέγεθος και ζύγιζα 115 κιλά. Μια φίλη μου με προσκάλεσε για ποτό, δεν είχα τίποτα να φορέσω, έτσι αρνήθηκα την πρόσκληση με τη δικαιολογία ότι ήμουν άρρωστη. Ευτυχώς αποφάσισα να κάνω την αλλαγή για τα καλά. Έψαχνα στο διαδίκτυο για ώρες π θα μπορούσα να κάνω. Ποιες δίαιτες προσφέρονται, σε ποιο κόστος και πώς μπορούσα να χάσω βάρος χωρίς να νιώσω πείση ή να πεινάσω». Μετά από πολλή έρευνα, και με τη στήριξη της μητέρας της, η Ελεάνα, με επιφύλαξη, έγινε μέλος της ομάδας του Slimming World, τον Οκτώβριο του 2019. Μόλις μπήκε στην αίθουσα την καλωσόρισε η σύμβουλος και αμέσως ένιωσε σαν στο σπίτι της. «Θυμάμαι την πρώτη μέρα, ένιωθα νευρική όταν έφυγα από το σπίτι. Είχα άγχος για το τι θα ακολουθήσει. Η σύμβουλός μου όμως με καθησύχασε με το μεγάλο της χαμόγελο και τα υπόλοιπα μέλη ήταν πολύ φιλικά μαζί μου. Γνώρισα ανθρώπους που, ΑΛΗΘΕΙΑ, είχαν χάσει βάρος ενώ έτρωγαν τα αγαπημένα τους γεύματα. Έμαθα για το πώς να "τρως και να χάνεις βάρος" και ήμουν ενθουσιασμένη να ξεκινήσω». Στην πρώτη εβδομάδα, η Ελεάνα πήρε το πρώτο της βραβείο για απώλεια βάρους. ½ st είχε φύγει. 3,3 κιλά σε μια εβδομάδα. Ένιωσε δύναμη να συνεχίσει. Πίστεψε ότι η διατροφή αυτή είχε φτιαχτεί για ανθρώπους σαν κι αυτή, αυτούς που αγαπούν το φαγητό, πίστεψε ότι μπορούσε να τα καταφέρει! Πήγαινε στο γκρουπ της κάθε εβδομάδα για οκτώ μήνες και έμενε για να απορροφήσει όση περισσότερη στήριξη μπορούσε από την ομάδα. «Τον Οκτώβριο του 2019 είχα την καταπληκτική εμπειρία να εκπροσωπήσω την Slimming World ομάδα μου στον κυπριακό διαγωνισμό για τη Γυναίκα της Χρονιάς. Ενθουσιάστηκα που κατάφερα να στεφθώ νικήτρια και να διαγωνιστώ στα ημιτελικά του διαγωνισμού στο Ηνωμένο Βασίλειο, στο Derbyshire, τον Νοέμβριο, μέσω Λονδίνου». «Απόλαυσα το ταξίδι μου στο Λονδίνο, δεν είχα ξαναπάει στο Ηνωμένο Βασίλειο ποτέ και ήταν μια απίστευτη επιβράβευση να πάω στον ημιτελικό, στα κεντρικά γραφεία του Slimming World στο Derbyshire». «Δυστυχώς δεν κατάφερα να περάσω στο τελικό στάδιο του διαγωνισμού, αλλά κέρδισα μια νέα ζωή για μένα! Έχασα 39 κιλά (όστ, 1.5lb) τον τελευταίο χρόνο με το να μένω δραστήρια και να τρώω σωστά. Μένοντας στη στήριξη του Slimming World κάθε εβδομάδα, με βοήθησε πολύ στο να αλλάξω τον τρόπο που ψωνίζω, μαγειρεύω και τρώω. Έκανα φίλους ζωής και απολαμβάνω τα αγαπημένα μου μακαρόνια με κιμά χωρίς τύψεις. Πολλά από τα παραδοσιακά φαγητά έχουν προσαρμοστεί στο πρόγραμμα του Slimming World, είναι μαγικό!»

ΣΗΜΕΡΑ Η ΕΛΕΑΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗ ΝΕΑ ΤΗΣ ΖΩΗ...

«Μου αρέσει να βγαίνω έξω με τους φίλους μου τώρα και το βρίσκω εύκολο να ντύνομαι όπως θέλω, αφού φοράω 12 μέγεθος. Μπορώ ακόμα να προσαρμοζώ το φαγητό που τρώω έξω στο πρόγραμμά μου χωρίς να νιώθω ενοχές. Πρόσφατα είχα πρόταση να γίνω και πάλι μέλος της εθνικής ομάδας ξανά!» Τέλος, η Ελεάνα ευχαριστεί τη μητέρα της, την οικογένειά της και τους φίλους της, τη σύμβουλό της και όλα τα μέλη της ομάδας της, που πλέον θεωρεί ότι είναι η δεύτερη οικογένειά της.



ΠΡΙΝ



ΜΕΤΑ



ΠΡΙΝ



ΜΕΤΑ



ΠΡΙΝ

ΜΕΤΑ



ΠΡΙΝ



ΜΕΤΑ

ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ - ΛΑΚΑΤΑΜΙΑ

Δευτέρα απόγευμα
Τρίτη πρωί
Ελενα - 97873726

ΛΑΤΣΙΑ

Δευτέρα απόγευμα
Τρίτη πρωί
Τετάρτη απόγευμα
Μαρία Καραπιπίδου - 99619239

ΠΛΑΤΥ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ

Τετάρτη απόγευμα
Χριστιάνα - 95124271

ΕΓΚΩΜΗ

Τρίτη απόγευμα
Ρούλλα Μίτσιγκα - 99582940

ΕΓΚΩΜΗ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΣΣΑ

Πέμπτη απόγευμα
Ήβη - 95118511

ΕΓΚΩΜΗ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΣΣΑ

Σάββατο πρωί
Χριστιάνα - 95124271

ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑ

Δευτέρα απόγευμα
Ρούλλα Μίτσιγκα - 99582940



www.slimmingworld.com.cy



ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ ΔΙΑΣ

ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ ΜΕ ΕΥΧΕΣ ΚΑΙ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

**Η ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΗ ΚΟΠΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΣΤΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΤΟΥ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ ΣΙΓΜΑ**

Η τελετή πραγματοποιήθηκε το μεσημέρι της Παρασκευής, 17 Ιανουαρίου, παρουσία όλων των εργαζομένων της τηλεόρασης ΣΙΓΜΑ και συγκροτήματος ΔΙΑΣ, καθώς και εκπροσώπων της πολιτικής ζωής του τόπου, φίλων και συνεργατών. Της κοπής προηγήθηκε αγιασμός από τον Μητροπολίτη Κύκκου Νικηφόρο, ενώ στη συνέχεια πήρε τον λόγο ο διευθύνων σύμβουλος της τηλεόρασης ΣΙΓΜΑ και συγκροτήματος ΔΙΑΣ, Χρύσανθος Τσουρούλλης, όπου ευχήθηκε τα καλύτερα για τη νέα χρόνια ευχαριστώντας τους συνεργάτες και το προσωπικό για τη σκληρή δουλειά και αφοσίωσή τους. Ακολούθησε η κοπή της βασιλόπιτας, όπου ο Μητροπολίτης Κύκκου Νικηφόρος έδωσε στην υπάλληλο που βρήκε το φλουρί μια ασημένια εικόνα της Παναγίας. **OK!**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΙΧΑΗΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ: ΦΕΙΔΙΑΣ ΜΩΥΣΕΩΣ



Η Μαρία Κυριάκου, η Γεωργία Τουτουντζιάν, η Τάσια Γιανναρά και η Άντρια Χατζηβασιλείου



Ο Χρύσανθος Τσουρούλλης και ο Κυριάκος Κούσιος



Η Κωνσταντίνα Χατζηζαχαρία και η Χριστίνα Θεμιστοκλέους



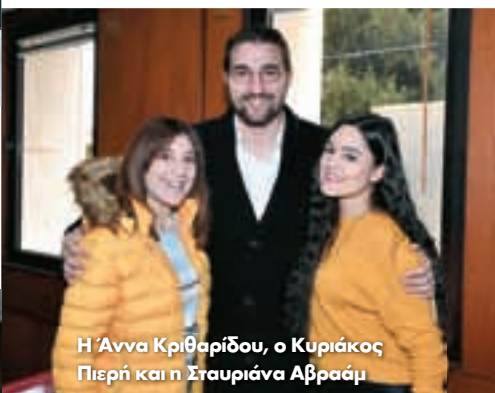
Ο Κύπρος Μιχαλίδης και ο Κώστας Κληρίδης



Ο Γιάννης Καρακλάς και η Μαρία Βασιλειάδου



Ο Χρήστος Δανέζης, ο Οδυσσέας Κωνσταντίνου και ο Γιώργος Γεωργίου



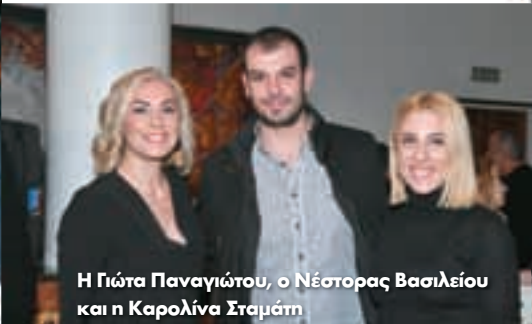
Η Άννα Κριθαρίδου, ο Κυριάκος Πιερή και η Σταυριάνα Αβραάμ



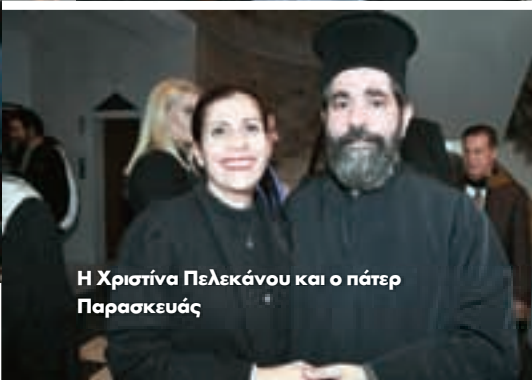
Ο Κωνσταντίνος Ιωάννου, ο Σάββας Περδός και ο Κωνσταντίνος Πετρίδης



Ο Μητροπολίτης Κύκκου Νικηφόρος με τον Νίκο Κασουρίδη



Η Γιώτα Παναγιώτου, ο Νέστορας Βασιλείου και η Καρολίνα Σταμάτη



Η Χριστίνα Πελεκάνου και ο πάτερ Παρασκευάς



Η Ελένη Θεοκάρους



Ο Κωνσταντίνος Γιωρκάτζης



Η Σκεύη Σταύρου



Ο Μάριος Καρογιάν

ΩΡΑΙΑ ΚΟΙΜΩΜΕΝΗ

ΑΠΟ ΤΟ ROYAL BALLET ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΡΙΑΛΤΟ

Το μαγευτικό μπαλέτο του Pyotr Ilyich Tchaikovsky, που αποτελεί μία από τις πιο ρομαντικές ιστορίες αγάπης, παρουσιάζεται ξανά την Κυριακή, 9 Φεβρουαρίου, στις 19:00, στο Θέατρο Ριάλτο στη Λεμεσό. Η παράσταση πραγματοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος μεταδόσεων του Royal Opera House Cinema. Η υπέροχη μουσική του Tchaikovsky και η αυθεντική χορογραφία του Marius Petipa συνδυάζονται όμορφα με εμβόλιμα μέρη που δημιουργήσαν για το Βασιλικό Μπαλέτο οι Frederick Ashton, Anthony Dowell and Christopher Wheeldon. Μέσα απ' αυτό το γεμάτο λάμψη κλασικό μπαλέτο, οι χορευτές του Royal Ballet μάς παρασύ-

ρουν μέσα από τη μεγάλη οθόνη σε ένα ονειρικό ταξίδι που τα έχει όλα: καλές και κακές νεράιδες, ένα μαγικό βασίλειο, όμορφες πριγκίπισσες, γενναίους πρίγκιπες. Διεύθυνση ορχήστρας: Simon Hewett. Εισιτήρια: €15 / 10. Για πληροφορίες και κρατήσεις στο τηλέφωνο 77 77 77 45, E-ticket: www.rialto.com.cy



2^{ΟΣ} ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ «ΘΑ ΣΕ ΔΩ ΣΤΟ ΤΕΡΜΑ»

Ο 2ος Μαραθώνιος Λευκωσίας, που συνδιοργανώνεται από τον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό RuNicosia και τον Γ.Σ.Π. την Κυριακή 10η Φεβρουαρίου, φέτος θα φιλοξενήσει το Παγκύπριο Πρωτάθλημα Ημιμαραθωνίου, το οποίο αποτελεί μέρος του Παγκύπριου Πρωταθλήματος Στίβου. Δηλαδή όλοι οι αθλητικοί σύλλογοι θα τρέξουν στον Ημιμαραθώνιο. Ο Μαραθώνιος Λευκωσίας τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργού Εξωτερικών Δρος Νίκου Χριστοδουλίδη και της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Αθλητισμού Στίβου και από τη φετινή χρονιά θα περιλαμβάνεται στο επίσημο Ευρωπαϊκό και Διεθνές Καλεντάρι Στίβου. Πληροφορίες: www.nicosiamarathonrun.com και www.nicosiahalfmarathon.com και στο τηλέφωνο 70088100. Χορηγοί επικοινωνίας: Τηλεόραση ΣΙΓΜΑ και το Συγκρότημα ΔΙΑΣ.

«ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΙΕΡΑ» 2020



ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΟΥΝ ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Η Διεθνής Εκπαιδευτική Έκθεση Κύπρου «Εκπαίδευση και Καριέρα» 2020 ανοίγει τις πύλες της την Παρασκευή, 7 Φεβρουαρίου, μεταξύ των ωρών 08:30 - 13:30 και 16:00 - 20:00. Η έκθεση θα παραμείνει ανοικτή το Σάββατο 8 Φεβρουαρίου από τις 14:00 - 20:00 και την Κυριακή 9 Φεβρουαρίου από τις 14:00 - 20:00 στον χώρο της Διεθνούς Έκθεσης στη Λευκωσία. Η έκθεση θα δώσει την ευκαιρία σε μαθητές, φοιτητές, γονείς και σε άλλους ενδιαφερόμενους να ενημερωθούν για τις ευκαιρίες εκπαίδευσης στην Κύπρο και το εξωτερικό. Χορηγός επικοινωνίας είναι το περιοδικό Check in Cyprus. Χορηγός η Oracle Academy. Για περισσότερες πληροφορίες: 22894278, www.edufair-cyprus.eu

ΠΥΞ - ΛΑΞ ΓΙΑ ΔΥΟ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ



Οι Πυξ-Λαξ, Φίλιππος Πλιάτσικας και Μπάμπης Στόκας έρχονται γεμάτοι ταλέντο, μουσικές και την πείρα αρκετών δεκαετιών την Τετάρτη 6 και την Πέμπτη 7 Φεβρουαρίου στις 21:00 στο Down Town στη Λευκωσία. Η δική τους φιλία έγραψε ιστορία. Συνόδεψαν τις χαρές και τις λύπες μας, τα ξενύχτια, τα νεύρα και τα δάκρυα, τις αγάπες, τους όρκους και τις απιστίες. Και τώρα, με μια αστείρευτη δύναμη θέλουν να μας ενώσουν όλους σε μια ατμόσφαιρα ζεστή, φιλική και συντροφική και συνάμα ρυθμική. Για περισσότερες πληροφορίες στο τηλέφωνο 99810011.

ΤΕΧΝΑΣΜΑ

ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΔΟΚΤΟΡΑ ΚΟΡΤΣΑΚ ΜΕΧΡΙ 8 ΜΑΡΤΙΟΥ

Ο Σκοτσέζος συγγραφέας Ντέιβιντ Γκρεγκ εξετάζει την αξία της δικαιοσύνης και της αξιοπρέπειας σε έναν κόσμο όπου κάθε ανθρώπινη ιδιότητα μοιάζει να χάνεται. Η παράσταση αναδεικνύει τους δεσμούς αγάπης και αλληλοσεβασμού ανάμεσα στον «γερο-δόκτορα» και τους «μικρούς ανθρώπους», όπως ο Κόρτσακ αποκαλούσε τα παιδιά. Τελευταίες μέρες στο ορφανοτροφείο του γιατρού και παιδαγωγού Γιάνους Κόρτσακ στο γκέτο της Βαρσοβίας, το 1942. Λίγο πριν την αποστολή των παιδιών στο στρατόπεδο συγκέντρωσης της Τρεμπλίνκα, ένα καινούργιο μέλος, ο Άτζιο, θα κάνει τον Κόρτσακ να αναρωτηθεί π νόημα έχουν όλα δίδαξε στα «παιδιά του». Παραστάσεις κάθε Κυριακή στις 18:00 στο Θέατρο Αποθήκες ΘΟΚ. Πληροφορίες 77772717, www.thoc.org.cy



«ΕΝΑΣ ΥΠΗΡΕΤΗΣ ΜΕ ΔΥΟ ΑΦΕΝΤΙΚΑ» ΜΕΧΡΙ 29/02/2020

Την πασίγνωστη κωμωδία του Κάρλο Γκολντόνι, «Ένας υπηρέτης με δύο αφεντικά», ανεβάζει η Κεντρική Σκηνή του Σατιρικού Θεάτρου σε διασκευή και σκηνοθεσία Μαρίας Καυκαρίδου. Πρόκειται για μια ανανεωμένη εκδοχή μίας από τις ωραιότερες κωμωδίες παρεξηγήσεων, η οποία μας μεταφέρει στη δεκαετία του '50, με φόντο τη Νάπολη και την Ιταλική Μαφία. Βασικός ήρωας του έργου είναι ο πολύ άτυχος και μονίμως πενασμένος Τρουφαλντίνο, ο οποίος για να επιβιώσει αναγκάζεται να δουλέψει κρυφά ως μπράβος και υπηρέτης για δύο αφεντικά. Παραστάσεις θα δίνονται κάθε Σάββατο στις 20:30 και Κυριακή στις 18:30. Πληροφορίες www.soldoutticketbox.com και 22312940, 22421609.



Best of the Rest

ΘΑΝΟΣ ΠΕΤΡΕΛΗΣ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΗ ΛΕΥΚΩΣΙΑ

Έρχεται στο Pavilion το Σάββατο, 8 Φεβρουαρίου, στις 21.00, ο Θάνος Πετρέλης. Ο δημοφιλής τραγουδιστής θα βρεθεί στην Κύπρο με την οκταμελή ορχήστρα του, όπου θα χαρίσει στους θαυμαστές του μοναδικές στιγμές διασκέδασης με τις επιτυχίες του και λαϊκό πρόγραμμα! Εισιτήρια €25 με φαγητό και ποτό. Πληροφορίες, προκρατήσεις και εισιτήρια στο τηλέφωνο 99816606. Οργανωτής: Αθλητικός Σύλλογος ΑΠΟΝΑ Ανάγκιας.



ποτό. Πληροφορίες, προκρατήσεις και εισιτήρια στο τηλέφωνο 99816606. Οργανωτής: Αθλητικός Σύλλογος ΑΠΟΝΑ Ανάγκιας.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΑΝΤΗΣ ΜΙΑ ΜΟΝΟ ΒΡΑΔΙΑ

Ο μοναδικός Χρήστος Δάντης έρχεται για μια μόνο βραδιά την Παρασκευή, 7 Φεβρουαρίου, στις 22:00, στον «Κατήφορο» στη Λευκωσία. Ο πετυχημένος καλλιτέχνης αναμένει να ξεσηκώσει με τις παλιές και τις νέες του επιτυχίες τους θαυμαστές του. Για πληροφορίες στο 96455694.



ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗ

ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗ ΣΥΜΦΩΝΙΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΝΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η σπουδαία ερμηνεύτρια Άλκηστις Πρωτοψάλτη έρχεται στο νησί μας σήμερα Κυριακή, 2 Φεβρουαρίου, στις 20:30, στο Πατίτσιο Δημοτικό Θέατρο Λεμεσού για να συναντήσει τη Συμφωνική Ορχήστρα Κύπρου. Μαζί θα ερμηνεύσουν τις μεγάλες επιτυχίες της πολύχρονης πορείας της μέσα από την ελληνική μουσική. Επίσης, θα ακουστούν όλα τα σπουδαία της τραγούδια, με μια άλλη μορφή, συμφωνική, όπου ο δυναμικός και η μαγική φωνή της θα σμίξει με το εξίσου ενεργητικό ταμπεραμέντο και πλούσιο ήχο της Συμφωνικής Ορχήστρας.



σμός και η μαγική φωνή της θα σμίξει με το εξίσου ενεργητικό ταμπεραμέντο και πλούσιο ήχο της Συμφωνικής Ορχήστρας.

Books Etc

Ο ΛΙΜΟΣ ΠΑΝΟΣ ΑΜΥΡΑΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Αθήνα, Δεκέμβριος 1941. Η πόλη έχει βυθιστεί στον εφιάλτη του μεγάλου λιμού. Ένας λοχαγός των Ες-Ες, ο οποίος ερευνά μια υπόθεση για λογαριασμό του Υπουργού Προπαγάνδας Γιόζεφ Γκέμπελς, δολοφονείται άγρια στο ξενοδοχείο Μεγάλη Βρετανία και την έρευνα της δολοφονίας αναλαμβάνει ο υπαστυνόμος Νίκος Αγραφιώτης.



ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΙΩΑΝΝΟΥ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΠΙΣ

Μια απρόσμενη στροφή της μοίρας φέρνει τη Μαλένα στο αρχοντικό του διάσημου ζωγράφου Μιχαήλ Μπόκαρη, ακριβώς τη νύχτα όπου η Νυχτερινή Αφροδίτη, ένας από τους πιο διάσημους πίνακες του εικοστού αιώνα, κάνει φτερά. Το παρελθόν ζωντανεύει κι ο έρωτας εμφανίζεται ξανά μπροστά στα μάτια των πρωταγωνιστών αυτής της ιστορίας, πληγωμένος και γεμάτος θυμό.



ΣΤΕΛΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ - ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΜΟΣΧΟΒΙΑΣ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΒΡΑΔΙΕΣ

Η Στέλλα Γεωργιάδου και ο Λευτέρης Μοσχοβίας επιστρέφουν δυναμικά στο Κτήμα Γεωργιάδη για αξέχαστα Σαββατόβραδα μέχρι το Σάββατο 29 Φεβρουαρίου. Τη γευστική σας απόλαυση έχει αναλάβει ο αγαπημένος σεφ Αντώνης Χαράλαμπος με την ομάδα του. Για περισσότερες πληροφορίες στο τηλέφωνο 96790979.

«REPAINT YOUR LIFE»

ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΖΩΗΣ

Τα εισιτήρια για το πολυαναμενόμενο inspirational event του γνωστού σύμβουλου ψυχικής υγείας και βιοσυντονιστή Yiannis Michael, «Re-paint Your Life», έχουν μόλις κυκλοφορήσει. Το 2ο inspirational event του Yiannis Michael θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, 7 Φεβρουαρίου, στο Δημοτικό Θέατρο Λευκωσίας, στις 19:00, στο οποίο το κοινό θα έχει την ευκαιρία να εμπνευστεί, να ταυτιστεί, να δει και να ακούσει σημαντικές αληθινές ιστορίες ζωής. Μότο του Yiannis Michael είναι το «Re-paint Your Life»! Ο Yiannis Michael είναι πιστός υποστηρικτής της δύναμης της ενέργειας και μας παροτρύνει να επιλέξουμε τη ζωή που θέλουμε να ζήσουμε χωρίς φόβο. Στη σκηνή, μαζί με τον Yiannis Michael, η κορυφαία motivational speaker, καλλιτέχνης και ανθρωπιστής, γνωστή ως «Iron Lady of Pakistan», η κα Muniba Mazari. Μια γυναίκα στα 30, η οποία μετά από



μια ζωή γεμάτη δοκιμασίες και ένα δυστύχημα που της προκάλεσε παράλυση στα κάτω άκρα αναγεννήθηκε μέσα από τις στάχτες της και σήμερα αποτελεί μίαν από τις πιο δυναμικές motivational speakers εν ζωή. Για περισσότερες πληροφορίες και εισιτήρια καλέστε στο τηλ.: 99 611 400 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.soldoutticketbox.com/re-paint-your-life. Περιορισμένος αριθμός εισιτηρίων.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ

Την καλύτερη φάση της ζωής της διανύει αυτό το διάστημα η Κωνσταντίνα Ευριπίδου, καθώς σε λίγους μήνες θα φέρει στον κόσμο το δεύτερο παιδάκι της. Αυτό που δεν γνωρίζαμε μέχρι στιγμής με βεβαιότητα ήταν το φύλο του παιδιού της όμορφης παρουσιάστριας. Η μικρή Αριάδνη και ο Έκτορας αναμένεται να αποκτήσουν έναν μικρό αδερφό, αφού η Κωνσταντίνα περιμένει αγοράκι.



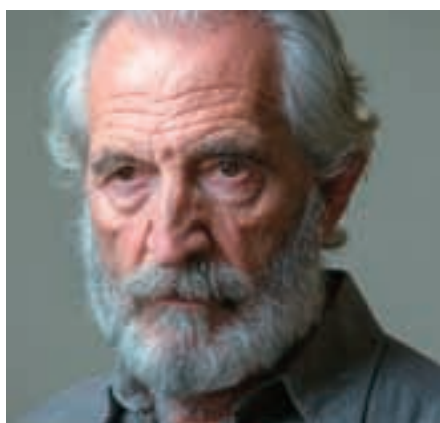
ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΤΟ SURVIVOR

ΠΟΙΟΣ ΕΠΩΝΥΜΟΣ
ΕΙΠΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ «ΝΑΙ»



Το ριάλιτι επιβίωσης επιστρέφει με Διάσημους και Μαχητές. Η αποκάλυψη έγινε στην εκπομπή της Κατερίνας Καινούργιου «Ευτυχείτε», και μάλιστα ανέφεραν πως έκλεισε και ο πρώτος διάσημος, που δεν είναι άλλος από τον Ευθύμη Ζησάκη. Το ριάλιτι επιβίωσης επιστρέφει τη νέα τηλεοπτική σεζόν.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΤΑΝΙΔΗΣ



ΘΛΙΨΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ

Έφυγε από τη ζωή ο ηθοποιός, σκηνοθέτης και συγγραφέας Γιώργος Κотανίδης σε ηλικία 74 ετών. Ο ηθοποιός αντιμετώπιζε προβλήματα υγείας το τελευταίο χρονικό διάστημα και βρισκόταν 15 ημέρες στην εντατική με ειλεό. Ο Γιώργος Κотανίδης γεννήθηκε στις 5 Φεβρουαρίου 1945 στη Θεσσαλονίκη. Η είδηση του θανάτου του σκόρπισε θλίψη στον καλλιτεχνικό κόσμο. Εμφανίστηκε σε κωμικούς και δραματικούς ρόλους τηλεοπτικών σειρών της κρατικής και της ιδιωτικής τηλεόρασης, σε θεατρικά έργα για την τηλεόραση, καθώς και σε διεθνείς τηλεοπτικές παραγωγές.

ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΡΑΛΛΗ



ΕΓΚΥΟΣ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙ!

Η γνωστή παρουσιάστρια διανύει τον πέμπτο μήνα της εγκυμοσύνης της και είναι πιο ευτυχισμένη από ποτέ. Χαμόγελα απόλυτης ευτυχίας μοιράζουν σε όλα τα αγαπημένα τους πρόσωπα η Νικολέτα Ράλλη και ο σύντροφός της Μιχάλης Ανδρούτσος, αφού σε λίγο καιρό θα κρατούν στην αγκαλιά τους τον πρώτο καρπό του έρωτά τους. Το ζευγάρι προσπαθεί να κρατήσει τη σχέση του μακριά από τα φλας, χωρίς να δίνει δικαιώματα.

ΤΟΜΑΣ ΝΤΕ ΒΙΝΣΕΝΤΙ



ΕΙΝΑΙ ΞΑΝΑ ΕΡΩΤΕΥΜΕΝΟΣ ΠΟΙΑ ΤΟΥ ΕΚΛΕΨΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ;

Τον Απρίλιο του 2019 ο σούπερ-σταρ του ΑΠΟΕΛ πόζαρε ερωτευμένος στα social media, αφού την καρδιά του είχε κλέψει ξανθιά καλλονή. Ο καιρός πέρασε, το ζευγάρι χώρισε, όμως ο ταλαντούχος ποδοσφαιριστής δεν έμεινε single. Η καρδιά του κτυπάει ξανά δυνατά για την όμορφη Sol. Ο ίδιος μάς χάρισε την πρώτη τρυφερή στιγμή τους στα social media, αν και η ίδια εδώ και μερικές βδομάδες αποκάλυψε τη σχέση τους.

MY STYLE ROCKS



ΑΥΡΙΟ ΔΕΥΤΕΡΑ, 3 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ, ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΟΥ Η ΤΖΩΡΤΖΙΑ ΠΑΝΑΓΗ

Είναι επίσημο και όπως αποκαλύψαμε η Τζώρτζια Παναγή τη Δευτέρα, 3 Φεβρουαρίου, θα μπει στο ριάλιτι μόδας My Style Rocks. Για να δούμε πώς θα την κρίνουν οι σκληροί κριτές του σόου και πώς θ' αντεπεξέλθει η Κύπρια παρουσιάστρια. Θα δοκιμάσει τις δυνάμεις της στο απαιτητικό σόου, στο οποίο, όπως είναι φυσικό, επιθυμεί να αφήσει το στίγμα της. «Πάμε να δείξουμε ότι η Κύπρος έχει στυλ. Ξέρω ότι είσαστε δίπλα μου και αυτό μου είναι αρκετό», είπε σε δήλωσή της στο «Όλα Καλά».

ΕΣΚΑΣΕ BOMBA

ΧΩΡΙΖΟΥΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ ΣΧΕΣΗΣ - ΟΛΕΣ ΟΙ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ



Ο Δημήτρης Κοργιαλάς και η Φωτεινή Ψυχίδου μετά από πέντε χρόνια σχέσης και την απόκτηση ενός γιου, δυόμισι ετών, φαίνεται πως βρίσκονται στα πρόθυρα του χωρισμού. Η κρίση στη σχέση τους ξεκίνησε πριν από μερικούς μήνες και, όπως όλα δείχνουν, όσο και αν προσπάθησαν, ο χωρισμός θα είναι οριστικός. Το ζευγάρι ενώνει ο δυόμισι χρονών γιος τους, ο οποίος ελπίζουμε να φροντίσουν να βιώσει έναν ήρεμο χωρισμό.

BIG BROTHER



Ο ΝΙΚΟΛΑΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Τα τελευταία 24ωρα γράφεται παντού πως ο Νικόλας Ιωαννίδης έχει δώσει τα χέρια με την παραγωγή του Big Brother και τον Μάρτιο, που κάνει πρεμιέρα, θα είναι ένας από τους διαγωνιζόμενους. Οι πληροφορίες μας θέλουν τον Κύπριο παρουσιαστή και influencer να είναι θετικός σε μια τέτοια περίπτωση, ωστόσο δεν υπάρχει κάτι οριστικό, αφού περιμένει από την παραγωγή το πράσινο φως. Σε μια άλλη εξέλιξη, ο Χάρης Βαρθακούρης φαίνεται να έδωσε τα χέρια και να είναι ο παρουσιαστής του ριάλιτι.

ΤΖΟΑΝΝΑ ΚΑΣΟΥΛΙΔΟΥ- ΑΝΔΡΕΑΣ ΖΑΚΧΑΙΟΣ



ΕΠΙΝΑΝ ΓΟΝΕΙΣ

«And she is here! Η μικρή μας Εμίλη ήρθε λίγο νωρίτερα, έκπληξη, την πιο κρύα νύχτα του χειμώνα. Best gift ever», έγραψε η Τζοάννα Κασουλίδου, συγκινημένη που η εγκίπισσά της ήρθε νωρίτερα απ' ό,τι ήταν προγραμματισμένο. Μαζί με τον σύζυγό της Ανδρέα Ζακχαίο πλέον σε πελάγη ευτυχίας και μοιράστηκαν μαζί μας την πρώτη εικόνα της μέμβρας.

ΠΑΣΥΚΑΦ «ΦΥΛΑΞΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ. ΝΙΚΗΣΕ ΤΟΝ ΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ»

Σε διάσκεψη Τύπου που πραγματοποιήθηκε στο Υπουργείο Υγείας στη Λευκωσία, ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρκινοπαθών και Φίλων, ΠΑΣΥΚΑΦ, ανακοίνωσε τη συνέχιση του προγράμματος για πρόληψη και αντιμετώπιση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας ακολουθώντας τις κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και της Ευρωπαϊκής Συνόδου του European CanCer Organisation (ECCO), όπως αυτή τις ανέδειξε το 2019.



Η Άννα Αχιλλεοῦδη



Η Σύλια Στελίκου και η Μόνικα Κυριάκου



Ο Κωνσταντῖνος Ιωάννου



Ο Ντῖνος Μαυρομυστάκης



Ο Ανδρέας Χριστοδούλου και η Δέσπω Ασλανάκη



Στιγμιότυπο ἀπὸ τὴν διάσκεψη



Η Γεωργία Ορφανού



Η Μόνικα Κουρουφέξη



Η Φρόσω Γεωργίου



Ο Κωνσταντῖνος Ιωάννου



Η Χριστίνα Θεμιστοκλέους

ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΜΟΔΑΣ

ΛΑΜΠΕΡΗ ΒΡΑΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΡΩΝΙΤΩΝ

Σε ένα καθ' όλα εορταστικό κλίμα και στην παρουσία δεκάδων επισήμων του κυπριακού πολιτικού και κοινωνικού γίγνεσθαι, η Γυναικεία Πρωτοβουλία-Κοινότητα Μαρωνιτών διοργάνωσε χριστουγεννιάτικο gala dinner με επίδειξη μόδας στο ξενοδοχείο Hilton στη Λευκωσία.



Ο εκπρόσωπος Γιαννάκης Μούσας πλαισιωμένος με μέλη της ομάδας της Γυναικείας Πρωτοβουλίας - Κοινότητα Μαρωνιτών.



Οι παρουσιαστές της βραδιάς, Κώστας Καρνάκης και Ιωάννα Λαμπροπούλου



Η Χριστίνα και ο Γιάννης Μαλλικούρη



Ο Ανδρέας και η Μαρία Λουκά



Ο Κύπρος και η Μαρία Μιχαηλίδου



Η Σωτηρούλα και ο Θανάσης Τσώκου



Η Μαρίτα και ο Αντώνης Οικονομίδης



Σημείο από την εκδήλωση



Η Ελίζαμπεθ Σπέχαρ και ο Νίκος Νουρής



Η Ελένη Μαύρου



Ο Αβέρωφ Νεοφύτου



Η Σαββούλα και ο Γιώργος Τσακκιστού

JCC

«ΠΑΡΕ ΔΩΣΕ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!»

Με το σλόγκαν «Πάρε δώσε για όλους!» μάς συστήθηκε η νέα εφαρμογή της JCC στο κατάμεστο από εκπροσώπους των ΜΜΕ και του τραπεζικού κόσμου Ratío. Πλέον οι συναλλαγές μας γίνονται πιο εύκολα από ποτέ, χωρίς χρέωση, από όλους σε όλους, άμεσα. Αυτό ήταν το κύριο μήνυμα της διάσκεψης Τύπου της εταιρείας JCC, αφού μας έδειξε πως μας προσφέρεται πλέον ένας νέος κόσμος συναλλαγών.



Η Ξένια Γιωργαλλή και η Κοραλλία Στεφάνου



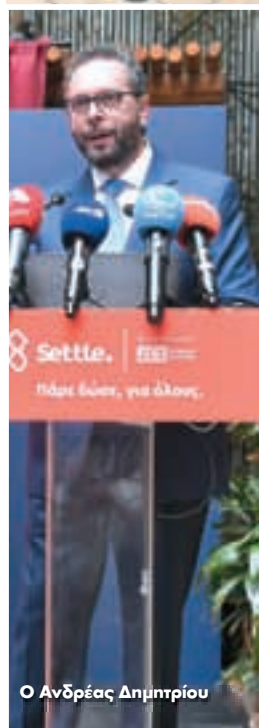
Ο Ηρόδοτος Γερμάσογλης, ο Γιώργος Ανδρέου, η Cori Ready, ο Νικόδημος Δαμιανού, ο Daniel Döderlein, η Μάρω Παναγιώτου, ο Δημήτρης Παπαφιλίππου, ο Άρης Κούρρης, ο Μιχάλης Σκέντερ και ο Μιχάλης Σιάπλος



Ο Νικόδημος Δαμιανού και ο Χάρης Πουαγκαρέ



Ο Νικόδημος Δαμιανού, ο Daniel Döderlein και ο Ανδρέας Δημητρίου



Ο Ανδρέας Δημητρίου



Ο Αντρέας Μπαγουλής και η Αθηνά Παναγασασίου



Ο Daniel Döderlein και ο Νικόδημος Δαμιανού



Ο Νίκος Κατσανόπουλος και ο Τάσος Νικηφορίδης

BIDX1 ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΠΛΑΝΑ

Η διεθνής εταιρεία διαδικτυακής αγοραπωλησίας ακινήτων BidX1 παρέθεσε γεύμα στη Λεβέντειο Πινακοθήκη στη Λευκωσία, κατά τη διάρκεια του οποίου παρουσιάστηκαν τα πλάνα της για την Κύπρο για το 2020.



Η Μαρία Κολιού, ο Μπράιαν Χάπτον, ο Χούλιο Αραγκόν, ο Μιχάλης Ερωτοκρίτου, ο Κρίτνας Ονησιφόρου και ο Μάικ Μέρφι



Ο Ανδρέας Μπαγουλής και η Αθηνά Παπαναστασίου



Ο Χρήστος Μιχάλαρος



Ο Μάικ Μέρφι και η Άρτεμις Πνευματικού



Ο Κωνσταντίνος Κυριάκου και η Κωνσταντίνα Χατζηζαχαρία

ΗΜΕΡΙΔΑ

«ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ»

Ημερίδα με ένα θέμα που ενδιαφέρει επαγγελματίες τουριστικών επιχειρήσεων, επισιτισμού και υγείας διοργανώθηκε πρόσφατα και ο φωτογραφικός φακός του OK! ήταν εκεί.



Η Ελίζα Μαρκίδου και η Μαρία Χασαπίδου



Η Γεωργία Κουσουλίδου



Η Εύα Νεοφύτου, η Ελίζα Μαρκίδου, και η Στέλλα Μαλλούπα



Ο ομιλητής Σάββας Αδαμίδης



Ο Σάββας Περίδης, η Ανδρούλα Γεωργίου και η Λεώνη Ορφανίδου

OK!

INTERNATIONAL

Produced under licence from Reach Magazines Worldwide Limited Registered Number (6395555) -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
Group Editor in Chief: Caroline Waterston
caroline.waterston@reachplc.com
Phone: +442086127990

OK! AUSTRALIA
Editor Shari Nementzik
SNementzik@bauer-media.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
argyrou@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

ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΥΠΡΟΥ

Η MASTERCARD ΤΩΡΑ ΣΤΟ APPLE PAY ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΤΗΣ

Η Τράπεζα Κύπρου φέρνει τη Mastercard στο Apple Pay, μια υπηρεσία που μεταμορφώνει τις ηλεκτρονικές πληρωμές κάνοντάς τις εύκολες και ασφαλείς, με γρήγορο και άνετο τρόπο. Η ασφάλεια και η ιδιωτικότητα είναι οι βασικοί πυλώνες του Apple Pay.

Με τη χρήση πιστωτικών και χρεωστικών καρτών της Τράπεζας Κύπρου με το Apple Pay, οι αριθμοί της κάρτας δεν αποθηκεύονται ούτε στη συσκευή αλλά ούτε και στους server της Apple. Αντίθετα, ένας μοναδικός αριθμός λογαριασμού (Device Account Number) δίνεται,

κρυπτογραφείται και αποθηκεύεται με ασφάλεια στο Ασφαλές Στοιχείο (Secure Element) της συσκευής. Η κάθε συναλλαγή εγκρίνεται με ένα δυναμικό κωδικό ασφαλείας μιας χρήσης. Για περισσότερες πληροφορίες για το Apple Pay, επισκεφθείτε: <http://www.apple.com/apple-pay>.



«BEST VALUE ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ» ΕΓΚΑΙΝΙΑΣΤΗΚΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ONE-STOP-SHOP ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Το πρώτο στην Κύπρο one-stop-shop αποκλειστικά για επαγγελματίες ξεκίνησε τη λειτουργία του στη Λεμεσό. Με στόχο να προσφέρει σύγχρονες υπηρεσίες, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των επαγγελματιών του νησιού, το «BEST VALUE για επαγγελματίες» απευθύνεται σε επιχειρήσεις τόσο από τον κλάδο της Μεταπώλησης (supermarket, mini market, περίπτερα, κάβες, οπωρολαχανοπωλεία, κρεοπωλεία, φούρνους, χονδρέμπορους κ.ά.), όσο και από τον κλάδο της Μαζικής Εστίασης και Ho.Re.Ca. (εστιατόρια, καφετέριες, bar, ξενοδοχεία, ζαχαροπλαστεία κ.ά.). Το κατάστημα ανήκει στη MCC BEST VALUE Ltd, θυγατρική της ελληνικής METRO ΑΕΒΕ, της πρώτης εταιρείας που εισήγαγε με εξαιρετική επιτυχία στην Ελλάδα το συγκεκριμένο μοντέλο πωλήσεων.

REMEDICA

ΒΡΑΒΕΙΟ «ΧΡΥΣΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ» 2019 ΓΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ



Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε ότι η φαρμακευτική βιομηχανία Remedica, με έδρα την Λεμεσό, έχει τιμηθεί με το

βραβείο «Χρυσός Προστάτης του Περιβάλλοντος 2019» για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στο πλαίσιο των Παγκύπριων Περιβαλλοντικών Βραβείων για Οργανισμούς και Επιχειρήσεις. Τα Βραβεία αυτά διοργανώνονται από το Κυπριακό Κέντρο Περιβαλλοντικής Έρευνας και Εκπαίδευσης (ΚΥ.Κ.Π.Ε.Ε.) με την υποστήριξη άλλων συνεργαζόμενων φορέων. Το Βραβείο Χρυσός Προστάτης του Περιβάλλοντος απονέμεται σε εταιρείες (ή οργανισμούς) οι οποίες διαχειρίζονται τα περιβαλλοντικά θέματα ως αναπόσπαστο μέρος της επιχειρησιακής τους πολιτικής, εγκαθιδρύοντας πρακτικές και δράσεις που προστατεύουν το περιβάλλον.

«AMERICA'S GOT TALENT - THE CHAMPIONS II» ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟ NOVALIFE!



Ένα από τα πιο φαντασμαγορικά show του πλανήτη, το «America's Got Talent - The Champions», έρχεται για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά αποκλειστικά στο αγαπημένο ψυχαγωγικό κανάλι της Nova Cyprus, το Novalife! Το show κάνει πρεμιέρα την Τρίτη, 4 Φεβρουαρίου και κάθε Τρίτη, στις 22:45, από το Novalife, ενώ διατίθεται και στις υπηρεσίες Nova Go και Nova On Demand, έτσι ώστε οι συνδρομητές να έχουν τη δυνατότητα να το παρακολουθήσουν όποτε θέλουν και όπου και αν βρίσκονται! Το Novalife είναι το αγαπημένο ψυχαγωγικό κανάλι της Nova Cyprus και διαθέτει πλούσιο κινηματογραφικό περιεχόμενο, εξαιρετικές σειρές, ανατρεπτικά talk shows και τις καλύτερες εκπομπές για κάθε προτίμηση. Το Novalife είναι διαθέσιμο σε όλους τους συνδρομητές της Nova Cyprus, και από τις πρώτες μέρες λειτουργίας του βρίσκεται ψηλά στις προτιμήσεις των συνδρομητών.

LIDL FOOD ACADEMY

ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ!

Τις αποσκευές του για ένα γευστικό ταξίδι στην Κίνα ετοίμασε ο σεφ της Lidl Food Academy το Σάββατο, 25 Ιανουαρίου. Το σπίτι της Lidl Κύπρου πλημύρισε με αρώματα από Ασία, καθώς οι παρευρισκόμενοι απολάμβαναν γλυκόξινες γεύσεις και εξωτικούς συνδυασμούς. Τα μαθήματα μαγειρικής στη Lidl Food Academy χαρίζουν συνεχώς σε όλο και περισσότερους συμμετέχοντες την ευκαιρία να περάσουν ένα ευχάριστο και δημιουργικό πρωινό, γεμάτο συνταγές φτιαγμένες ειδικά γι' αυτούς, από τον σεφ της Ακαδημίας. Δηλώστε συμμετοχή στην ιστοσελίδα www.lidlfoodacademy.com.cy



NATURE BOX:

ΕΣΥ ΕΜΑΘΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ VEGAN ΣΕΙΡΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΛΛΙΩΝ;
Η ολοένα και αυξανόμενη ζήτηση των σύγχρονων καταναλωτών για προϊόντα που περιέχουν φυσικά συστατικά και λιγότερα επιβλαβή χημικά «αναγκάζει» τις εταιρείες ανά το παγκόσμιο στη δημιουργία προϊόντων που να ανταποκρίνονται στις νέες ανάγκες του αγοραστικού κοινού. Έτσι, η Henkel λάνσαρε πρόσφατα την καινοτόμο



vegan σειρά περιποίησης μαλλιών Nature Box, η οποία, χάρη στα πολύτιμα συστατικά της, αναδεικνύει τη φυσική ομορφιά των μαλλιών σου με τον καλύτερο τρόπο! Μπες κι εσύ στον μοναδικό κόσμο του Nature Box και ανακάλυψε τη φυσική ομορφιά των μαλλιών σου! #Unboxyourbeauty.

SEPTONA

ΝΕΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Το «ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΗΡΩΕΣ», που θα βρείτε στο νέο site της SEPTONA, αποτελεί έναν χώρο φροντίδας αφιερωμένο σε όλες τις γυναίκες. Τις γυναίκες εκείνες που είναι μαμάδες - ήρωες και φροντίζουν με ατελείωτη ενέργεια τα μωρά τους, αλλά και τις γυναίκες -

ήρωες που, παρά την απαιτητικότητα του καθημερινού, παραμένουν πάντα λαμπερές και γεμάτες ζωή! Στο «ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΗΡΩΕΣ» οι γυναίκες μπορούν να συζητήσουν LIVE με ειδικούς για θέματα βρεφικής περιποίησης, καθώς και για θέματα ομορφιάς σε προκαθορισμέ-

νες μέρες και ώρες, να διαβάσουν ενδιαφέροντα άρθρα και να βρουν χρήσιμες συμβουλές από άλλες μαμάδες & γυναίκες - ήρωες! Επισκεφθείτε σήμερα την ιστοσελίδα www.septona.gr/care-for-heroes. Στην Κύπρο τα προϊόντα SEPTONA διανέμονται από την εταιρεία ΕΥΡΗΚΑ.



MCDONALDSTM

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗ ΝΕΑ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΔΑ ΜΑΣ, ΕΙΔΙΚΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η McDonald's Κύπρου, στο πλαίσιο των δράσεων ΕΚΕ της, ανακοινώνει επισήμως την έναρξη συνεργασίας της με την κα Νικολέτα Ντορζή, Κλινική Διαπολόγο-Διατροφολόγο (M.Sc., RD), γνωρίζοντας ότι η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με τη σωματική δραστηριότητα και την πολύ καλή ψυχολογία είναι σημαντικοί παράγοντες υγείας. Η αρχή έγινε με τη συμμετοχή της κας Ντορζή στο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Γονέων, που πραγματοποιήθηκε στις 9 Ιανουαρίου στο Ξενοδοχείο Atlantica Miramare Beach στη Λεμεσό, στο πλαίσιο του McDonald's Kids Football Programme και σε συνεργασία με τους Απόλλωνα, Galaxy, Lemasia, Olympico και Ομόνοια. Για νέα και ανακοινώσεις στο www.mcdonalds.com.cy

PAFILIA PROPERTY DEVELOPERS



ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ Κ. ΠΕΡΔΙΟΥ

Το Minthis, ένα από τα πιο σημαντικά έργα υποδομής που υλοποιούνται αυτήν τη στιγμή στην Κύπρο, επισκέφθηκε την Παρασκευή, 20 Δεκεμβρίου, ο Υφυπουργός Τουρισμού, Σάββας Περδίδης. Κατά την επίσκεψή του, ο κ. Περδίδης ξεναγήθηκε στο θέρετρο και ενημερώθηκε για την πρόοδο των εργασιών που αφορούν τις υποδομές και τις τουριστικές εγκαταστάσεις, που αναμένεται να λειτουργήσουν το ερχόμενο καλοκαίρι. Από το ερχόμενο καλοκαίρι, το γήπεδο γκολφ και το Clubhouse, θα πλαισιώνουν 44 πολυτελείς σουίτες, οι οποίες θα προσφέρουν στους επισκέπτες υπηρεσίες και ανέσεις 5 αστέρων, μια πολυμορφική Πλατεία με εστιατόρια, μπαρ και καφετερία, ένα υπερσύγχρονο Κέντρο Ευεξίας μεγέθους 2000m², καθώς επίσης αθλητικό και ιππικό κέντρο.

EUROLIFE

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Η Eurolife οργάνωσε με επιτυχία ημέρα εθελοντικής αιμοδοσίας την Τρίτη, 17 Δεκεμβρίου, στα κεντρικά της γραφεία στην οδό Έβρου 4, στον Στρόβολο. Με θέμα «Η προσφορά είναι στο αίμα μας», η ενέργεια πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την κινητή μονάδα του Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας. Στην αιμοδοσία συμμετείχαν περισσότεροι από 50 εθελοντές, ανάμεσά τους προσωπικό, συνεργάτες και φίλοι της Εταιρείας. Η δράση διοργανώνεται με σκοπό να συμβάλει έμπρακτα στην αυξανόμενη ανάγκη για αίμα και για να ευαισθητοποιήσει περαιτέρω τον κόσμο για τη σημαντική ανάγκη της τακτικής αιμοδοσίας. Η Εταιρεία πραγματοποιεί αιμοδοσία δύο φορές τον χρόνο.



BURBERRY

HER INTENSE EAU DE PARFUM

Το Her Intense Eau de Parfum από τον οίκο Burberry αποτελεί ένα τολμηρό άρωμα, το οποίο αιχμαλωτίζει τη δυνατή ενέργεια του Λονδίνου, που είναι έντονη αλλά παράλληλα κομψή.

Σκούρο και φρουτώδες, το αρχικό Eau de Parfum εντείνεται με νότες βατόμουρου, μεθυστικού γιασεμιού και ζεστής βενζόνης, καθιστώντας το ένα πλούσιο, εκλεπτυσμένο και έντονο άρωμα. Κόκκινες και σκούρες νότες μούρων φωτίζονται από μια φωτεινή, λευκή ξυλώδη συμφωνία. Οι νότες κορυφής είναι Φραγκοστάφυλο, Βατόμουρο, Μούρο, οι μεσαίες νότες Γιασεμί, Βιολέτα, οι νότες της βάσης Λευκό Ξύλο, Musk, Ξηρό Κεχριμπάρι.



NOVALOU & NOVATOPIA - ΔΕΡΜΟΚΑΛΥΝΤΙΚΑ

ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΟΥ ΣΕΒΕΤΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ Η novalou baby care είναι μια πλήρης σειρά βρεφικών δερμοκαλλυντικών, εμπλουτισμένη με εκχύλισμα καλέντουλας, που προσφέρει φυσική αντιμικροβιακή προστασία και ανακούφιση από ήπιους ερεθισμούς. Στο πλαίσιο της συνεχούς της ανάπτυξης, η εταιρεία Rontis συμπληρώνει το χαρτοφυλάκιό της με την εξειδικευμένη σειρά novatoria για την καθημερινή



φροντίδα και ολιστική περιποίηση του ευαίσθητου, ξηρού και ατοπικού δέρματος. Αναζητήστε τα σε καταστήματα βρεφικών ειδών και σε επιλεγμένα φαρμακεία! Αποκλειστικοί αντιπρόσωποι A.J.Vouros Ltd 22-879922. Διανέμονται από την Pharmaexpress 22460300



ΚΡΙΟΣ

21/3 - 20/4

Από τις αρχές του μήνα που η Αφροδίτη περνάει στο ζώδιό σας, θα καλύτερέψει η διάθεσή σας ώστε να είστε ικανοί να αποδώσετε τα μέγιστα στον επαγγελματικό σας τομέα, αλλά θα πρέπει να προσέξετε κάποιες προσφορές που θα σας γίνουν, γιατί ίσως να είναι εφήμερες και χωρίς μέλλον.



ΤΑΥΡΟΣ

21/4 - 21/5

Αποδεχθείτε με θάρρος και γενναιότητα καταστάσεις που δεν σας αρέσουν ιδιαίτερα και κάντε την αναδιοργάνωση που απαιτείται. Η τύχη είναι μαζί σας για να κάνετε καινούργια ξεκινήματα στον επαγγελματικό σας τομέα, για να αξιοποιήσετε μια σχέση αγάπης που είναι στα σκαριά ή για να αναθερμάνετε μια παλιά που έχει μείνει αδρανής.



ΔΙΔΥΜΟΙ

22/5 - 21/6

Τα καινούργια πρόσωπα που θα μπουν στη ζωή σας και θα τραβήξουν το ενδιαφέρον σας, θα σας κάνουν πιο ευχάριστους και ελκυστικούς, ενώ θα έχετε τη δυνατότητα να εκφραστείτε ελεύθερα για να κατακτήσετε το άτομο που σας ενδιαφέρει.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

22/6 - 22/7

Οπλιστείτε με δύναμη και αποφασιστικότητα για να βάλετε μπροστά και τους πιο δύσκολους στόχους σας. Θα έχετε την ευκαιρία να αναθεωρήσετε αρκετές από τις σχέσεις ή τις συνεργασίες σας και να βάλετε νέες βάσεις, που θα σας είναι πιο προσδοκώμενες. Εκτιμήστε σωστά τις καταστάσεις και τα λεγόμενα των άλλων, χωρίς να παίρνετε απήφισια τη γνώμη των άλλων, γιατί ίσως χάσετε σημαντικές πληροφορίες.



ΛΕΩΝ

23/7 - 23/8

Με την Πανσέληνο στο ζώδιό σας μην επιτρέψετε στην ισχυρογνωμοσύνη και στον παρορμητισμό σας να γίνει εμπόδιο στα σχέδιά σας. Θα προκληθούν κάποιες οικονομικές απώλειες και καλό είναι να προσέξετε τις κινήσεις σας, καθώς δεν θα είστε έτοιμοι να δεχθείτε ένα καινούργιο χτύπημα. Πρέπει άμεσα να κάνετε ριζικές αλλαγές, για να διορθώσετε με όποιον τρόπο μπορείτε τα λάθη που υπήρξαν στο παρελθόν.



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

24/8 - 23/9

Κρατήστε την ψυχραιμία σας, γιατί οι φίλοι σας θα βρίσκονται στο πλευρό σας για να σας βοηθήσουν και να σας στηρίξουν, αλλά εάν δεν εννοείτε να καταλάβετε τα εμφανές, θα απομακρυνθούν και δεν θα έχουν άδικο. Χαλαρώστε και θα διαπιστώσετε πως και ο χώρος και τα άτομα που συνεργάζονται μαζί σας θα σας είναι ευχάριστα και τα συναισθήματά σας θα αναπτυχθούν ακόμα περισσότερο.



ΖΥΓΟΣ

24/9 - 23/10

Αναπτύσσεται το πάθος ανάμεσα

σε εσάς και τον σύντροφό σας και η διαισθητική σας ικανότητα να λέτε τις κατάλληλες λέξεις την κατάλληλη ώρα λειτουργεί θετικά για την πορεία της σχέσης σας. Μην βιαστείτε να πάρετε αποφάσεις, καθώς κάποιες μικρές δυσκολίες που θα αντιμετωπίσετε στον επαγγελματικό σας χώρο και θα τις κουβαλάτε μαζί σας, ενδέχεται να σας κάνουν να χάσετε προσωρινά την ψυχραιμία σας και να κάνετε πράξεις που αργότερα θα μετανιώσετε.



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

24/10 - 22/11

Αποφύγετε να κλειστείτε στον συναισθηματικό σας κόσμο που περιλαμβάνει μόνο τις αναμνήσεις σας. Εξωτερικεύστε τα βαθύτερα συναισθήματά σας για να γίνουν κατανοητά και μην πιστέψετε πως είναι όλοι εναντίον σας. Όλα θα γίνουν όπως εσείς θέλετε και επιζητάτε, η σχέση σας θα πάψει να είναι χλιαρή και γι' αυτό δεν θα έχετε λόγο να παραπονεθείτε.



ΤΟΞΟΤΗΣ

23/11 - 21/12

Εστιάστε το ενδιαφέρον σας στα κοινωνικά ζητήματα και θα πρέπει η συμπεριφορά σας να προσαρμοστεί με τις απαιτήσεις του κοινωνικού σας περι-

βάλλοντος. Η επικοινωνία σας σε γενικές γραμμές θα είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Θα υπάρχουν κάποιες καθυστερήσεις στα σχέδιά σας, που αν δεν συγκρατηθείτε, θα δημιουργήσουν παρανοήσεις, παρεξηγήσεις και λάθη.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

22/12 - 20/1

Θα έρθετε ακόμα πιο κοντά με τον σύντροφό σας και θα σας κάνει να είστε περισσότερο συγκαταβατικοί και υποχωρητικοί, κάτι που θα ευνοήσει την προσωπική σας σχέση. Ο Άρης περνάει στο ζώδιό σας και έρχονται προτάσεις για συνεργασίες από φιλικό σας πρόσωπο, αλλά δεν αποκλείεται και μια φιλική σας σχέση να γίνει πιο στενή. Συνιστάται λίγη προσοχή στις οικογενειακές σας σχέσεις, ειδικά αν σκέφτεστε να κάνετε κάποια δραστηριότητα που θα αφορά το σπίτι σας.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

21/1 - 19/2

Ανεβαίνει η ερωτική σας διάθεση προσφέροντάς σας απλόχερα αρκετές ευκαιρίες για τη συναισθηματική σας ζωή, είτε είστε δεσμευμένοι είτε είστε αδέσμευτοι. Ο καλύτερός σας εαυτός, που θα έρθει στην επιφάνεια, δεν θα περάσει απαρατήρητος από το περιβάλλον σας. Εμπλουτίστε και αναπτύξτε τον έρωτα και την αγάπη, κάνοντας ακόμα και σχέδια για ταξίδια.



ΙΧΘΥΕΣ

20/2 - 20/3

Εκφράστε στον σύντροφό σας τα συναισθήματά σας και ζητήστε μαζί του ευχάριστες στιγμές, χωρίς να σας πιάνουν κτητικές τάσεις που στην πορεία θα σας οδηγήσουν σε εκνευρισμό και κόντρα μεταξύ σας. Με τη Νέα Σελήνη στο ζώδιό σας, η διάθεσή σας για διασκέδαση με ευχάριστη παρέα θα είναι αυξημένη.

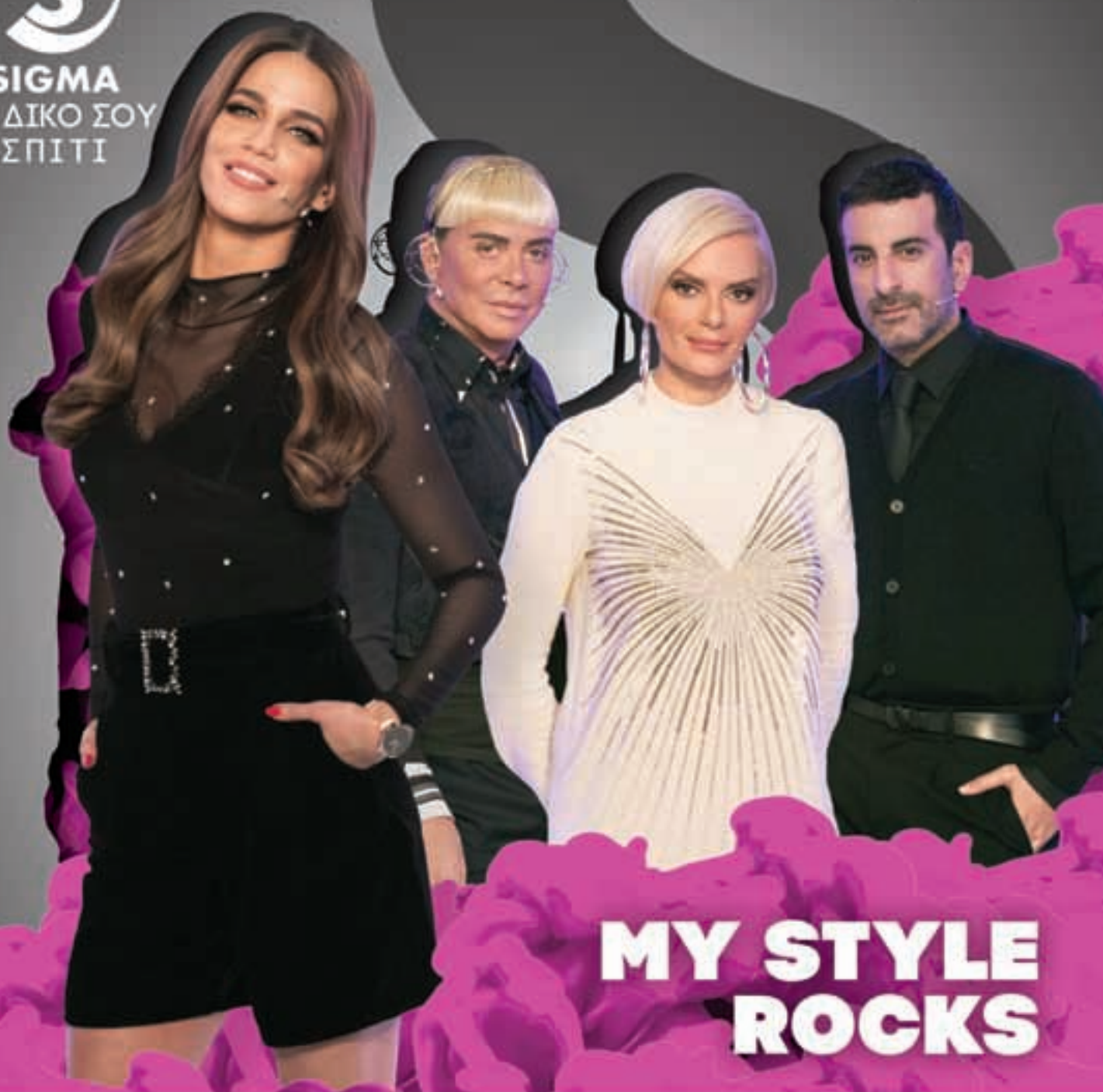
ΑΜΑΛ ΚΛΟΥΝΕΪ 3/02/1978

Η Αμάλ Κλούνεϊ είναι Βρετανίδα δικηγόρος λιβανέζικης καταγωγής με ειδικευση στο διεθνές δίκαιο και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Είναι παντρεμένη με τον Αμερικανό ηθοποιό Τζορτζ Κλούνεϊ. Έχει τα προσόντα για να ασκεί το επάγγελμα του δικηγόρου στις Ηνωμένες Πολιτείες και το Ηνωμένο Βασίλειο. Έγινε δεκτή στους δικηγορικούς συλλόγους της Νέας Υόρκης το 2002 και της Αγγλίας και Ουαλίας το 2010. Τον Φεβρουάριο του 2017 ανακοινώθηκε από την τηλεοπτική εκπομπή του CBS ότι η Κλούνεϊ ήταν έγκυος και ότι η ίδια και ο σύζυγός της περίμεναν δίδυμα. Τον Ιούνιο του 2017 η Αμάλ Κλούνεϊ γέννησε δίδυμα, μια κόρη και έναν γιο, που πήραν αντίστοιχα τα ονόματα Ella και Alexander.





SIGMA
ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ
ΣΠΙΤΙ



MY STYLE ROCKS

MY STYLE ROCKS
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΤΙΣ 18:10

MY STYLE ROCKS GALA
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ 22:50

OK!
LAST
PAGE

Η Μαρία δοκιμάζει τις δυο τελικές επιλογές της
σε φορέματα για τη μεγάλη εκδήλωση

MARIA KANΘEP

ΣΤΟ ΑΤΕΛΙΕ ΤΟΥ ΑΝΔΡΕΑ ΖΑΝΝΕΤΙΔΗ

Η ΜΑΡΙΑ ΚΑΝΘΕΡ ΘΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΡΙΑ
ΤΗΣ ΦΕΤΙΝΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ «REPAINT YOUR
LIFE», Η ΟΠΟΙΑ ΠΕΡΣΙ, ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΤΗΣ
ΧΡΟΝΙΑ, ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Το 2ο «Repaint your Life» θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή, 7 Φεβρουαρίου, στο Δημοτικό Θέατρο Λευκωσίας, στις 19.00, και το κοινό θα έχει την ευκαιρία να εμπνευστεί, να ταυτιστεί, να δει και να ακούσει σημαντικές, αληθινές ιστορίες ζωής, παίρνοντας όλα τα απαραίτητα εφόδια που χρειάζεται για να πετύχει τη ζωή που θέλει να αποκτήσει. Την όλη επιμέλεια έχει ο βιοσυntonιστής και σύμβουλος ψυχικής υγείας Γιάννης Μιχαήλ, με φετινή γκεστ καλεσμένη την κορυφαία motivational speaker, καλλιτέχνη και ακτιβίστρια, γνωστή ως «Iron Lady of Pakistan», κα Muniba Mazari. Μια γυναίκα που στα 30, μετά από μια ζωή γεμάτη δοκιμασίες και ένα δυστύχημα που της προκάλεσε παράλυση στα κάτω άκρα, αναγεννήθηκε μέσα από τις στάχτες της και σήμερα αποτελεί μια από τις πιο δυναμικές motivational speakers εν ζωή. Την παρουσίαση της όλης εκδήλωσης θα κάνει η Μαρία Κάνθερ, η οποία το απόγευμα της Πέμπτης, 30 Ιανουαρίου, επισκέφθηκε το ατελιέ του Ανδρέα Ζαννετίδη για να επιλέξει το τελικό φόρεμα για τη μεγάλη βραδιά. **OK!**

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΜΙΧΑΛ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΦΕΙΔΙΑΣ ΜΩΥΣΕΩΣ



Ο Ανδρέας Ζαννετίδης επιμελήθηκε το φόρεμα για την βραδιά



ΙΝΔΙΚΗ ΤΑΡΩ

Η γαλήνη μετά την τρικυμία και η θεμελίωση των αναγκών σου, είναι τα κλειδιά που θα σε οδηγήσουν με ασφάλεια ως εκεί που θέλεις να φτάσεις. Σίγουρα θα υπάρξουν εμπόδια κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, όμως με τη **σωστή καθοδήγηση** και την ολοκληρωμένη μου ανάλυση, θα είσαι **απολύτως ασφαλής** και θα βγεις **νικήτρια!**

ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΒΛΕΨΗ

astracard

€10

8' ΣΧΟΛΙΟΥ ΟΜΙΛΙΑΣ

ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟ!

Ανακάλυψε το μέλλον με την πιο ασφαλή και αποτελεσματική μέθοδο. Αποκρίσεις σε όλα τα ερωτήματα σου. Απολύτως ασφαλή και αποτελεσματική. Αποκρίσεις σε όλα τα ερωτήματα σου. Απολύτως ασφαλή και αποτελεσματική.

www.astracard.com.cy

Έστερ
& Συνεργάτες

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΕ
ΕΔΩ ΠΟΥ Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ



900 90 980



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



ΝΕΟ COROLLA HYBRID

Χιλιόμετρα μπροστά.

Το δημοφιλέστερο αυτοκίνητο όλων των εποχών επιστρέφει δριμύτερο!

Φουτουριστική, αεροδυναμική σχεδίαση. Υψηλές επιδόσεις που φθάνουν μέχρι και τους 180 ίππους και κορυφαία εξοικονόμηση καυσίμων με τον νέο υβριδικό κινητήρα Dynamic Force 4ης γενιάς. Ασύγκριτη ασφάλεια, με το προηγμένο σύστημα Toyota Safety Sense, από άλλη εποχή. Κι όσο για την οδήγηση: Φέρνει κάτι από το μέλλον!

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 | [f](#) [i](#) [t](#) [v](#) ToyotaCyprus

10 ΧΡΟΝΙΑ 

ΕΓΓΥΗΣΗ ΥΒΡΙΔΙΚΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ**

ΑΠΟ €22,600 ^{ΤΗ}

ΑΠΟ €266*/ΜΗΝΑ **ToyotaFlex**
3 ΧΡΟΝΙΑ ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΗ

*Η μηνιαία δόση έχει υπολογιστεί βάσει του σχεδίου Toyota Flex, με προκαταβολή 25% και υπόκειται στην έγκριση της τράπεζας.

**Εξασφαλίζεται μέσω του δωρεάν προγράμματος Hybrid Health Check, μόνο σε εγκεκριμένα συνεργεία Toyota.

Κατανάλωση καυσίμων (συνδ): 3.3 - 3.9λ/100χλμ. Εκπομπή CO₂ (συνδ): 76 - 89 γραμ/χλμ.

 **HYBRID**