



Svenska Dagbladet

Lyckopiller i dur och moll

■ Avgörande faktorn

Forskare har hittat svaret på vad som gör vissa lyckligare än andra. **Livet | Sid 28-29**

■ **Sorgsen disco** Jamie Xx och Robyn lyfter dansgolvet med sina "teardrop bangers".

Kulturmagasinet | Sid 6-9



Jamie Xx.

Robyn.

■ Härlig svamphöst?

Hur mycket av "skogens guld" du kommer hem med beror ofta på hur mycket du vet om svamp. Testa dina kunskaper i SvD:s quiz.

Sid 24-25



Foto: TT

Foto: James Shaw/TT, NTB. Illustration: Thomas Molén



Livsviktiga förberedelser

■ För räddningspersonalen i Norbottensfjällen har säsongen varit ovanligt hektisk. Många vandrare är alltför dåligt förberedda när de ger sig ut.

Sid 22-23

Falk Wilhelm och Hanna Ische från Mainz i Tyskland gör sig redo för en tur i Abisko nationalpark. De har förberett sig väl inför vandrigen. Foto: Anna Tärnhuvud

Israels attack riktar ljus på hemlig grupp

Radwan, en hemlig elitstyrka inom Hizbollah, har blivit alltmer aktiv vid Libanons södra gräns mot Israel. Två personer som dödades i Israels flygattack i fredags beskrivs som högt uppsatta befälhavare kopplade till den terrorstämplade gruppen.

■ Sid 9

Göran Eriksson: En rättegång mot Jomshof kan leda till förnyad kritik mot rättssystemet.

■ Sid 13



Så gick det till när S svängde i Natofrågan

Hotet från Ryssland var för stort, att höja anslaget till försvaret skulle inte räcka. Men Natomotståndet var fortfarande stort inom S. Följ med bakom kulisserna i partiets högsta ledning, dagarna efter den ryska invasionen. Läs ett utdrag ur Maggie Strömbergs och Torbjörn Nilssons bok "Högt över havet".

■ Nyheter | Sid 14-19



Kontakta SvD
www.SvD.se

■ **Chefredaktör, vd och ansvarig utgivare** Lisa Irenius ■ **Politisk chefredaktör** Tove Lifvendahl ■ **Redaktionschefer och stf ansvariga utgivare** Daniel Kederstedt, Erik Hedtjärn ■ **Växel** 08-13 50 00
■ **E-post** fornamn.efternamn@svd.se ■ **Postadress** SvD, 105 17 Stockholm ■ **Besöksadress** Kungsbron 13, Stockholm ■ **Ny prenumeration** 08-618 02 20, SvD.se/prenumerera ■ **Kundservice** 08-618 02 20, SvD.se/kundservice ■ **ANNONSERA Företag** 08-13 50 00 annonsbokning@svd.se ■ **Privatannonser** 08-13 00 10 privatannonser@svd.se ■ **Tryck** Bold Printing Stockholm, Jönköping, Malmö © 2024



Naturlig njutning på sensommarsköna Cypern

På nordvästra Cypern görs sofistikerade satsningar på nya spaupplevelser. Men öns kurtraditioner är gamla, och blandas gärna med historia och natur.

Naturligt välmående i grottan
Afrodites bad. Foto: Pressbild



Tavernan Pelagos serverar "cypriotiskt överflöd".
Foto: Pressbild

Kanjonen Avakas lockar många vandrare (t h).
Foto: Pressbild



Historiska spatraditioner på Thalassa. Foto: Pressbild

– Vi får ofta frågor om namnet. För det var min mamma som valde det, och alla som träffar henne inser snabbt att det verkligen inte finns något subtilt med hennes energier.

Nick Irani ler stort när han pratar om Subtle Energies, familjeföretaget han arbetar för och som grundats av hans mamma Farida. Opartisk är han alltså inte. Likafullt är han en duktig historieberättare som förstas brinner för familjens wellness-sysslor med fokus på naturlig hudvård.

Vi sitter på Pelagos, en taverna i nordvästra Cypern alldeles vid den norra foten av halvön Akámas. Bordet dignar av mat. Eller vad kocken David Goodridge, som tidigare bland annat basat på legendariska hotellet The Peninsula Hong Kong, kallar för "cypriotiskt överflöd". Fräscha sallader, halloumifyllda filoknyten, grillat kött och alldeles nyss vispade röror på rödbetor och kikärtor att dunka det nybakta brödet i.

En bris från Chrysochoubukten fläktar. Det hörs ljud av tallrikar som skrapas rena, glas som klingas i en och annan skål och mjuka vågor som slår in mot strandens fina småsten.

Anledningen till att jag är nyfiken på Subtle Energies är att jag är mitt uppe i en rad behandlingar på Thalassa Spa, beläget inom hotellet Anassa. På den nyss uppdaterade spamenyn finns nu sådant som deras aromatiska eteriska oljor.

– Det började med min mammas klinik i Sydney där hon erbjudit kurser i ayurveda och ayurvedisk aromaterapi sedan slutet av 90-talet, förklarar Nick Irani och tydliggör därmed valet av namn.

Det här lilla hörnet av Cypern har på senare tid klivit fram som en intressant destination för välmånderesor. Få är resmålen som kan erbjuda spaentusiaster behandlingar av wellnesskändisar som Anastasia Achilleos, Tata Harper och Augustinus Bader under ett och samma tak. När en dag på stranden känns för varm är det också skönt att glida in i de ljusa och lugnande miljöerna. Ta långsamma simtag i den stora inomhuspoolen inramad av

romerska pelare, ett slags vittnesbörd om Cyperns historiska spatraditioner.

I den grekiska mytologin föddes kärlekens och skönhetsens gudinna Afrodite ur det skummande havet vid Pafos. Olika typer av thalassoterapi – som nyttjar just havet, dess vatten och kraften i detsamma – är vanligt på de många prisbelönta anläggningar så som Almyraspa, The Retreat by Aegeo Spas och Opium Health Spa.

Jag träffar terapeuter, utbildade i specialframtagen holistisk massage samt ansikts- och helkroppskurer. Provar meditativa ljudbad och personligt anpassad helkroppsmassage. Från-topp-till-tå-vården "Rejuvenate and restore" tar två timmar. Den påstås sätta fart på cellförnyelsen och främja alstring av såväl elastin som kollagen. Om det stämmer har jag ingen aning, men den utlovade stresslindringen är åtminstone omedelbar.

Att nå Akámashalvön tar ungefär en timme från Pafos, men känns på många sätt som en betydligt längre resa. Den mångsidiga staden rakt söderut, där den närmaste flygplatsen ligger, har gott om strandnära hotell. Det är livligt i fiskehamnen, likaså på den genuina gamla saluhallen där mycket av dagens fångst säljs.

I den arkeologiska parken Kato Pafos besöker vi det vackra fyrtornet, fascineras av katakomberna och konsten i den romerska villan Dionysos hus.

– Egendomen täcker 2 000 kvadratmeter och 556 av dem är täckta med mosaik. Det finns över 40 rum. Det är en mycket imponerande storlek som vittnar om den höga standard Pafos invånare hade under romartiden, berättar guiden Mike.

Med andra ord: det här är en del av Cypern som lockar mycket folk då det finns gott om saker att göra.

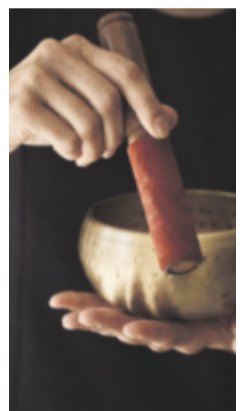
Bilresan nordvästerut, över höglänta, lätt karga landskap leder däremot till skön avskildhet. Samhället Pólis och stranden vid Latsi besöks av lokalbefolkningen. Det är lätt att känna sig välkommen. Enkla serveringar



Fakta | Resa till Cypern

■ **Res hit:** Flyg från Stockholm till Nice.

■ **När:** Gärna april–maj och september–oktober.



Många wellnessexperter söker sig till nordvästra Cypern.
Foto: Pressbild

Fakta | Tips Cypern

■ Pelagos: anassa.com/dine/pelagos-restaurant

■ Thalassa Spa: anassa.com/wellness/overview

■ Anassa Hotel: anassa.com

■ Kato Pafos Archeological Park: culture.gov.cy

■ Almyraspa: almyra.com/wellness/overview

■ The Retreat by Aegeo Spas: aphroditehills.com/spa

■ Opium Health Spa: elysium-hotel.com/spa

■ Afrodites bad: visitcyprus.com

■ Halvön Akámas och Akámas nationalpark: visitpafos.org.cy

langar fram sagolik bläckfisksouvlaki. Dagarna ägnas åt upprepade cykler av bad, vila, mat, dryck och spabesök.

Naturen i sig värnar också om välmående. Afrodites bad, en naturlig liten grotta i skuggan av ett fikonsträd, sägs vara platsen där gudinnan både doppade sig och mötte älskaren Adonis. Därefter sträcker nationalparken Akámas och flera vandringsleder ut sig. Mitt i den två och en halv kilometer långa kanjonen Avakas är det lätt att påminnas om vår egen ringa storlek. Likaså av vyerna från vandringsleden Smigies vars stig doftar timjan och mejram.

Kusterna har breda bukter med gyllene sand. Mest berömd av dem alla är den lilla Blå lagunen, döpt så efter de turkosa böljorna. Efter pulshöjande vandringar är det än en gång skönt att svalka sig, nu i illusoriskt kristallklar väta. Känna sig lätt som en fjäder på ytan, med blicken i skyn och muskler som sakta kopplar av. Inget som direkt erbjuds på någon exklusiv spameny, men minst lika gott för själen.

Linda Iliste

resor@svd.se



Hotellet Anassas spa har utnämnts till ett av världens 15 bästa. Foto: Pressbild