

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ

Συγγραφέας του μπεστ σέλερ ΟΧΙ ΠΙΑ ΣΕΧ, ΜΟΝΟ ΦΙΛΟΙ

ΜΙΑ  
ΚΥΡΙΑΚΗ  
ΤΗΝ  
ΕΧΟΥΜΕ



Αφού η ζωή σας δίνει Δευτέρες,  
δώστε του να καταλάβει τις Κυριακές



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μια Κυριακή την έχουμε**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Κατερίνα Τσεμπερλίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Κατερίνα Τσεμπερλίδου, 2023

© Εικόνων εξωφύλλου: topform/Shutterstock, natashapankina, teploleta/Adobe stock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-5233-3

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-5234-0

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

**PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Publishers since 1979*

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)

**psychogios.gr**

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ

ΜΙΑ  
ΚΥΡΙΑΚΗ  
ΤΗΝ  
ΕΧΟΥΜΕ



## ΑΛΛΑ ΕΡΓΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ

- Έτσι, για καφέ και κουβέντα*, Modern Times, 1997  
*Όχι πια sex, μόνο φίλοι*, Modern Times, 1997  
Νέα έκδοση: Χάρτινη Πόλη, 2019
- Χριστουγεννιάτικο φως*, Modern Times, 1998  
*Κεραυνοβόλος γάμος*, Modern Times, 2000
- Αγάπη μου, κολυμπάς με καρχαρίες*, Modern Times, 2004  
*Έχω μήνυμα για σας...*, Modern Times, 2007  
*Η ευτυχία είναι απόφαση*, Modern Times, 2008  
Νέα έκδοση: Χάρτινη Πόλη, 2016
- Εγώ στα καλύτερά μου*, Modern Times, 2011  
*Τα μονοπάτια της ευτυχίας*, Modern Times, 2009  
Νέα έκδοση: Χάρτινη Πόλη, 2016
- Το ταλέντο να ζεις ευτυχισμένα*, Modern Times, 2010  
Νέα έκδοση: Χάρτινη Πόλη, 2016
- Οι Ελληνίδες είναι θεές*, Χάρτινη Πόλη, 2017  
*Ψυχική μπουγάδα*, Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2013  
Ανανεωμένη έκδοση, 2021
- Το Κορίτσι του Καιρού*, Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2020  
*Ψυχική βιταμίνη*, Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2021

# Περιεχόμενα

Κυριακή, ημέρα-σύμβολο.....	13
Κυριακή, λατρεμένη μέρα.....	15
Τι σημαίνει η Κυριακή για σένα;.....	19
Καλή Κυριακή, παιδιά! .....	25
Για άλλους happy ending και για άλλους νέα αρχή .....	30
Η σύντομη ιστορία της Κυριακής.....	33
Μην αναβάλλετε τη ζωή σας περιμένοντας την Κυριακή.....	38
Κυριακογεννημένοι .....	43
Κυριακή, το δώρο της εβδομάδας .....	47
Τι κάνει σπέσιαλ την πιο σπέσιαλ μέρα .....	49
Πράγματα και θαύματα συμβαίνουν την Κυριακή .....	55
Πώς θα ήταν η ζωή μας χωρίς τη βασίλισσα της εβδομάδας .....	59
Διάσημες Κυριακές της Ιστορίας, όχι όλες ευχάριστες. ...	61
Jamais le Dimanche – Ποτέ την Κυριακή .....	67
Τραγούδια που γράφτηκαν για την Κυριακή.....	69
Παροιμίες για την Κυριακή .....	70

<b>Δονήσεις αγάπης</b> .....	73
Κυριακή, η ωκυτοκίνη χτυπάει κόκκινο .....	75
Ανταλλαγή θετικών δονήσεων αγάπης .....	78
Ανατέλλει η μέρα της καρδιάς μας.....	84
Αξέχαστες Κυριακές, χαραγμένες στην πατρίδα των αναμνήσεών μας .....	88
Κυριακάτικο τραπέζι, η απογείωση των δεσμών της αγάπης.....	95
Αν δεν αγαπήσουμε τον εαυτό μας την Κυριακή πότε περιμένουμε;.....	104
Κυριακή, αγάπη και φιλί.....	108
Κυριακή, ημέρα για ευτυχισμένους σκυλο-δεσμούς .....	115
Κυριακή για το κοινό καλό .....	118
Κυριακή, ημέρα ευγνωμοσύνης .....	123
 <b>Ριλάζ και χαλλλαρά</b> .....	 127
Dolce far niente .....	129
Όταν το μυαλό ζητάει ρεπό .....	134
Κυριακή, ημέρα χωρίς ξυπνητήρι.....	141
Η επόμενη μέρα του hangover .....	145
Κυριακή, πιτταμομέρα .....	148
Τα δοξασμένα αυγά της Κυριακής .....	153
Κυριακάτικες εφημερίδες και μελέτη .....	160
Το χουζούρι της Κυριακής.....	164
Ζήτω η σιέστα .....	167

<b>Αναζωογόνηση</b> .....	175
Κυριακή, η μέρα για να γεμίζετε τις μπαταρίες σας .....	177
Κανακεύοντας τον εαυτό μας .....	180
Δώστε του να καταλάβει την Κυριακή. Κινηθείτε! .....	187
Sunday Funday .....	191
Έχουν το σήμα-κατατεθέν της Κυριακής .....	195
<b>Έμπνευση και Πνευματικότητα</b> .....	203
Και ο ανώτερος εαυτός σας περιμένει από εσάς .....	205
Κυριακάτικη Λειτουργία, η ευτυχία του πιστού .....	210
Περάστε λίγο χρόνο με τον εαυτό σας .....	215
Κυριακάτικα σφηνάκια έμπνευσης .....	220
To be or not to be? .....	226
Δώστε ήχο! .....	233
Την Κυριακή, ραντεβού με την Τζοκόντα .....	239
Ξεχαστείτε μέσα στις σελίδες ενός βιβλίου .....	246
Μαραθώνιος γέλιου! .....	253
Συλλέξτε αναμνήσεις την Κυριακή .....	259
Είστε η έμπνευση .....	262
Οι άνθρωποι είναι η έμπνευσή μας .....	264
Στίχοι και ποιήματα για την Κυριακή .....	267
<b>Προετοιμασία</b> .....	271
Για εκείνους που τη βλέπουν Προδευτέρα .....	273
Καιρός για καινούργια σχέδια .....	275

Πάρτε φόρα για την εβδομάδα που έρχεται.....	278
Η τάξη παίρνει το πάνω χέρι .....	282
<b>Κυριακή, 4 μ.μ.</b> .....	301
Το σύνδρομο του απογεύματος της Κυριακής.....	303
Μήπως η Παρασκευή είναι το κλειδί; .....	310
Το αντίδοτο για το απόγευμα της Κυριακής .....	313
Ευτυχισμένο απόγευμα έξω .....	316
Ευτυχισμένο απόγευμα μέσα .....	319
Αισιόδοξα βιβλία που κάνουν ωραίο ένα απόγευμα Κυριακής.....	323
Σας εύχομαι μια... ..	324
Σημείωση του εκδότη.....	326
Ευχαριστίες.....	327





«Μην αφήνετε να σας αφαιρέσουν την Κυριακή σας.  
Αν η ψυχή σας δεν έχει Κυριακή, ορφανεύει».

**Άλμπερτ Σβάιτσερ**



# Κυριακή ημέρα-σύμβολο

Καμιά μέρα δε συγκρίνεται με την Κυριακή. Η Κυριακή είναι προνόμιο, είναι αξία, είναι σύμβολο ενός διαλείμματος από τη ρουτίνα. Μας δονεί με μια συναισθηματικά γλυκιά φόρτιση και μας παρακινεί με τη θετική της ενέργεια για νέες περιπέτειες.

## Κυριακή, λατρεμένη μέρα

Ήταν ένα γλυκό κυριακάτικο απόγευμα της 17ης Μαΐου. Η άνοιξη βρισκόταν σε οίστρο, φουντωμένη, στέλνοντας πεταλούδες, χελιδόνια και φρεσκοξυπνημένες χελώνες να δώσουν το σύνθημα «ερωτευτείτε, αυξηθείτε, πολλαπλασιαστείτε».

Η εικοσιεννιάχρονη Βασιλική, έγκυος στον μήνα της, μαγείρευε στην κουζίνα της. Ξεχνώντας για λίγο τις ομορφιές της εποχής έξω από το παράθυρό της, τηγάνιζε κολοκυθάκια για να τα φτιάξει κοκκινιστό της κατσαρόλας. Δεν έπαιζε ρόλο που ήταν στις μέρες της, οι δουλειές έπρεπε να γίνουν.

Πάνω εκεί που τηγάνιζε, την έπιασαν οι πόνοι της γέννας. Μάζεψε το βαλιτσάκι της και την πήγαν στη μαιευτική κλινική. Δεν πέρασαν πολλές ώρες, σχετικά σύντομα, κατά τα μεσάνυχτα, ίσως και μισή ώρα μετά, η Βασιλική έφερε στον κόσμο τη δεύτερη κόρη της: εμένα! Να με λοιπόν και εγώ, φρέσκια φρέσκια, Κυριακογεννημένη, νέα άφιξη στον όμορφο τούτο κόσμο.

Σύμφωνα με τον μύθο της οικογενειακής μας παράδοσης, έχει μεταφερθεί από στόμα σε στόμα το σχόλιο της μητέρας μου ότι «το παιδί μύρισε τα κολοκυθάκια και βιάστηκε να βγει», λες και τα κολοκυθάκια έχουν τη μυρωδιά σαν από κατσίκι στον φούρνο. Η αλήθεια είναι ότι, έκτοτε, έχω αδυναμία στα κολοκυθάκια (τηγανητά, γεμιστά, βραστά) και στην υπέρλαμπρη, για τα μάτια μου, μέρα που λέγεται Κυριακή. Όταν

τα τεστ προσωπικότητας ρωτούν «τι μέρα γεννήθηκες, να σου πούμε τον χαρακτήρα σου», απαντώ με υπερηφάνεια «Κυριακή».

Και μόνο η ιδέα της Κυριακής μου ξυπνάει στον νου θετικά vibes και χαρούμενες σκέψεις! Είναι μια μέρα φωτεινή, λαμπερή, που δημιουργεί συναίσθημα αναμονής και ενθουσιασμού. Όχι τόσο ισχυρού όσο όταν σκέφτεσαι τη λέξη σοκολάτα, αλλά παρόμοιου. Μια όμορφη ημέρα με συνειρμούς όπως αγάπη, άραγμα, αναζωογόνηση, ξεγνοιασιά.

Ούτε καν το τραγούδι *Συννεφιασμένη Κυριακή* του Βασίλη Τσιτσάνη δεν μπορεί να μου χαλάσει τη φωτεινή εικόνα για αυτή τη μέρα. Η Κυριακή είναι αξία ζωής. Ταυτισμένη με πολλές ακόμα αξίες, όπως οικογένεια, χαρά, άσκηση, πολιτισμός, επαναφόρτιση, ποιοτικός χρόνος, διασκέδαση, επανασύνδεση, κοινωνικότητα, ομαδικότητα. Καθεμιά από τις παραπάνω αξίες έχει τη θέση της και χωράει στην Κυριακή μας.

Η ανθρωπότητα είδε και έπαθε να αποκτήσει μια αργία, μια ημέρα καταδική της, που να την κλειδώσει στην καρδιά της. Ο κλήρος έτυχε στην Κυριακή, που έχει απογειωθεί μέσα από αξέχαστες κοινωνικές, ιστορικές, θρησκευτικές στιγμές, με σφραγίδα και βούλα, και έχει γίνει μια ημέρα-σύμβολο. Από τότε που ήμουν μικρή παίζει ξεχωριστό ρόλο στη ζωή μου.

Μεγαλώνοντας, θέλησα να τη δοξάσω, δημιουργώντας μια στήλη στις εφημερίδες με τίτλο *I love Sundays*. Παρόλο που εκείνη την εποχή εργαζόμουν στη διαφήμιση, δεν κατάφερα να βρω χορηγό και έτσι η ιδέα έμεινε στην άκρη να περιμένει, σαν την «Ωραία Κοιμωμένη». Χρόνια μετά, όταν δημιούργησα το site μου, [tsemperlidou.gr](http://tsemperlidou.gr), αφιέρωσα στις Κυριακές μια στήλη με τίτλο *I love Sundays – Αγαπώ τις Κυριακές*. Κάθε εβδομάδα αναζητούσαμε ένα πολιτιστικό γεγονός – νέα ταινία, εικαστικό γεγονός, επίδειξη μόδας, φωτογραφική έκθε-

ση, φεστιβάλ φαγητού–, κάτι το ιδιαίτερο που μπορούσαν οι αναγνώστες να απολαύσουν την Κυριακή τους, δίνοντας μια ιδιαίτερη πινελιά στη ζωή τους. Η στήλη είχε τους θαυμαστές της για οκτώ χρόνια, ώσπου ήρθε η πανδημία του κορονοϊού να τη συνθλίψει, στερώντας της τις αφορμές για πολιτιστικά γεγονότα.

Ευτυχώς και η «Ωραία Κοιμωμένη» ξύπνησε! Ήρθε η στιγμή να δοξάσω την Κυριακή γράφοντας αυτό το βιβλίο. Εδώ θα βρείτε τα πάντα για την Κυριακή. Είναι, ας πούμε, η πρώτη ή η τελευταία ημέρα της εβδομάδας; Πότε και από ποιον καθιερώθηκε ως αργία; Πόσα υπέροχα πράγματα μπορούμε να ζήσουμε αυτές τις ξεχωριστές πενήντα δύο Κυριακές του χρόνου;

Θεωρήστε το σαν αντίδοτο ειδικά στη θλίψη του απογεύματος της Κυριακής. Σας καλώ να απολαύσετε αυτό το βιβλίο και να χαρείτε όσα σας προτείνει, όλα όσα μας κάνουν ευτυχισμένους την Κυριακή. Τις δονήσεις αγάπης που ρουφάμε από τους αγαπημένους μας, την αίσθηση χαλαρής ξεκούρασης, αναζωογόνησης, έμπνευσης, προετοιμασίας για την εβδομάδα που έρχεται και την παρηγοριά για όσους βιώνουν τη θλίψη του απογεύματος της Κυριακής.

Οι σελίδες του θα σας θυμίσουν ή θα σας προτείνουν νέες ιδέες για το πώς να περάσετε μια συναρπαστική Κυριακή που θα σας ανανεώσει, για να ξεκινήσετε δυνατά την εβδομάδα που ακολουθεί. Αντί να σκέφτεστε τους τίτλους τέλους της αγαπημένης ημέρας της εβδομάδας, που προκαλούν θλίψη όποτε τελειώνει κάτι όμορφο και πολύτιμο, θα ρίξει το βλέμμα σας στα τόσα όμορφα που μπορείτε να ζήσετε. Αρκεί να κάνετε ένα «κλικ» στο μυαλό σας.

Από τις άφθονες προτάσεις που θα σας ξεδιπλώσω για να περάσετε την Κυριακή σας, εσείς αφιερώστε χρόνο όπου το λέει η καρδιά σας.

Επειδή δε θα προλάβετε να απολαύσετε σε μια Κυριακή όλα όσα λέει το βιβλίο, κάθε φορά δώστε έμφαση σε ένα από τα κεφάλαια για την Αγάπη, το Ριλάξ, την Αναζωογόνηση, την Έμπνευση και πνευματικότητα, την Προετοιμασία. Στο τέλος, εκείνο το κεφάλαιο για το απόγευμα της Κυριακής σας ξεναγεί μέσα από την ουσία του τέλους του Σαββατοκύριακου.

Η ζωή είναι πολύ μικρή, ας χαρούμε τους θησαυρούς της κάθε Κυριακής της.

## Τι σημαίνει η Κυριακή για σένα;

Να μια ερώτηση που μπορεί να έχει οκτώ δισεκατομμύρια απαντήσεις, όσες και οι άνθρωποι του πλανήτη. Και καλά, εγώ η Κυριακογεννημένη την έχω πολύ ψηλά στην εκτίμησή μου. Πώς τη βλέπουν όμως άλλοι άνθρωποι;

Ρώτησα είκοσι τέσσερα άτομα διαφορετικών ηλικιών για να πάρω μια ιδέα και διαπίστωσα πόσο διαφορετικά έχει ο καθένας μας μέσα στην καρδιά και στο μυαλό του την Κυριακή. Σας παραθέτω τις απαντήσεις τους. Θα δείτε πόσο εύκολα ταυτίζεται καθένας με ορισμένες απαντήσεις. Άλλοι μου μίλησαν για τη θλίψη της Κυριακής, άλλοι για τη χαρά της Κυριακής και άλλοι μοιράζουν τα συναισθήματά τους μισά μισά.

### **Θεοπία Κ.**

«Ελευθερία, βόλτα, οικογένεια, να δω τους αγαπημένους μου, να κάνω ό,τι θέλω, να φάμε μαζί το μεσημέρι».

### **Παναγιώτης Κ.**

«Βαρεμάρα, από μικρό παιδί».

**Βάσω Φ.**

«Κάνω τις δουλειές του σπιτιού και θλίβομαι που τελειώνει το Σαββατοκύριακο».

**Λευτέρης Π.**

«Κάθε κυριακάτικο πρωινό, περιποιούμε τα παπούτσια. Τα περνάω με βερνίκι, κρέμα, μπογιά, τα γυαλίζω».

**Άννα Π.**

«Το πρωί, χαλαρά και ευχάριστα. Το απόγευμα, άγχος για τις υποχρεώσεις της εβδομάδας που έρχεται».

**Γιώργος Π.**

«Κυριακή ίσον ποδήλατο!»

**Φρόσω Κ.**

«Με το που ξυπνάω, νιώθω πόσο ωραία πράγματα έχω να κάνω μέσα στην ημέρα».

**Δημήτρης Σ.**

«Χαρά για να κάνω όσα μου αρέσουν, να περάσω χαλαρά... να κάνω gossip με τη γυναίκα μου, να αφιερώσω χρόνο για να καθαρίσω τις πένες της συλλογής μου. Και μερικές φορές σκέφτομαι πότε θα τελειώσει η Κυριακή, για να ξαναγυρίσω στη δουλειά μου, την οποία λατρεύω».



### **Μαριάννα Τ.**

«Για πολλά χρόνια, ήταν μια μέρα μισή μισή. Το πρωί περνάω ωραία. Το απόγευμα νιώθω άγχος και μελαγχολία. Ταυτίζω όμως την Κυριακή με το μεσημεριανό τραπέζι, όπου μαζευόμασταν η οικογένεια και οι αγαπημένοι. Πάντα το τραπέζι είχε κάτι σπέσιαλ, κάτι που δεν το τρώγαμε τις καθημερινές».

### **Βασίλης Μ.**

«Ημέρα-ημίχρονο. Διασκέδαση, αλλά όλα με αργό ρυθμό και χαλαρό τρόπο. Μπαλίτσα, εκδρομές, οπωσδήποτε θα δεις φίλους και θα φας το μεσημέρι φαγητό με παρέα, με αγαπημένα πρόσωπα».

### **Κατερίνα Μ.**

«Προσωπικά, η Κυριακή είναι μέρα που δοξάζω τον Κύριο για όσα μου δίνει ή δε μου δίνει. Η μέρα που αφιερώνω στους αγαπημένους μου (όποτε, σε όσους και όπως μπορώ). Είναι η μέρα που είμαι ελεύθερη να γεμίσω την ψυχή μου, προσφέροντάς της ότι με αναζωογονεί και με γεμίζει».

### **Βίκυ Κ.**

«Χαλαρά... κάνω πράγματα που μου αρέσουν, χωρίς ρολόι στο χέρι. Η ώρα δε μετράει».

### **Δημήτρης Ν.**

«Μικρός ένιωθα πολύ βαρετά. Το πρωί στο σπίτι, το μεσημέρι φαγητό με την οικογένεια, το απόγευμα, κάθε Κυριακή, ο πα-

τέρας μου με έστειλε στο ζαχαροπλαστείο για να πάρω πάστες και να τις φάμε το απόγευμα και μετά έβλεπε *Αθλητική Κυριακή*. Όταν μεγάλωσα, το πρωί πήγαινα βόλτες με τη μηχανή, το μεσημέρι της Κυριακής πήγαινα στα ορθάδικα και ξεφαντώναμε στα τραπέζια μέχρι το βράδυ που κοιμόμουν ξερός. Πού καιρός για τη μελαγχολία της Κυριακής; Τώρα που είμαι οικογενειάρχης, την Κυριακή κάνω πράγματα για τον εαυτό μου· βόλτες, μαστορέματα, καφέ με φίλους».

### **Μαριάννα Π., 5½ ετών**

«Την Κυριακή, μου αρέσει να ξαπλώνω, να διαβάζω και να βλέπω ταινίες. Μου αρέσει να ζωγραφίζω, να μετρώ, να στέλνω μηνύματα».

### **Παναγιώτης Ι.**

«Λίγο βαρετή μέρα. Αργία, ησυχία».

### **Λίνα Γ.**

«Με πιέζει που είναι κλειστά τα μαγαζιά. Θλίψη δεν ένιωσα ποτέ γιατί πάντα, όταν ήμουν μικρή, την Κυριακή το απόγευμα, οι γονείς μου είχαν βεγγέρα, πάντα δέχονταν κόσμο, και το σπίτι γέμιζε γέλια, αστεία και ωραίες συζητήσεις, οπότε δεν έπληττα ποτέ».

### **Γιάννης Τ.**

«Η προσδοκία της Κυριακής είναι η ωραιότερη. Το απόγευμα της Κυριακής είναι μελαγχολικό».

**Ιωάννα Ρ.**

«Κυριακή, γιορτή και σχόλη».

**Άννα-Μαρία Μ.**

«Παντόφλα – τζάκι – τα σκυλιά μου – ηδονή».

**Θάνος Β.**

«Σαν μια οποιαδήποτε μέρα. Σηκώνομαι και γράφω. Είναι μελαγχολική μέρα».

**Ερσινόη Ι.**

«Η πρώτη ημέρα της εβδομάδας, η μέρα που παίζω μπιρίμπα».

**Σωτηρία Γ.**

«Για μένα δεν υπάρχει Κυριακή. Ξυπνάω αργά στις 12:00-12:30 το μεσημέρι, οπότε μου μένει ένα απόγευμα. Τι να πρωτοκάνω;»

**Μάρω Π.**

«Ημέρα για να ανασυνταχθώ, να κάνω μποτέ, να ασχοληθώ με τον εαυτό μου».

**Νόρα Μ.**

«Για μένα δεν υπάρχει Κυριακή. Προετοιμάζομαι για την εβδομάδα που έρχεται, κλείνοντας εκκρεμότητες».

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΕΜΠΕΡΛΙΔΟΥ

Τι σημαίνει για σας η Κυριακή; Τι σήμαινε όταν ήσασταν παιδί και τι σημαίνει τώρα;

## Καλή Κυριακή, Παιδιά!

Ανοίγεις τα μάτια και η πρώτη σκέψη που σου έρχεται στον νου, ενώ είσαι ακόμη ξαπλωμένος στο κρεβατάκι σου, είναι: «Σήμερα, Κυριακή!». Δεν έχει ξυπνητήρι. Δε χρειάζεται να τρέξεις στο μπάνιο, ούτε να ψάχνεις τις κάλτσες σου, ούτε να εκσφενδονιστείς στη στάση του λεωφορείου... Δε σε περιμένει ο προϊστάμενος κοιτάζοντας το ρολόι... Είσαι ελεύθερος! Όπως λέει και το αγораκι στη διαφήμιση: «Κυριακή! Κυριακή! Κάνουμε ό,τι θέλουμε!».

Άλλη μια όμορφη Κυριακή έφτασε στη ζωή σας, η κορωνίδα της εβδομάδας, ημέρα ξεκούρασης και αναζωογόνησης, η πρώτη και καλύτερη ημέρα της εβδομάδας.

Ενώ όλες τις προηγούμενες ημέρες τις αφιερώνετε σε υποχρεώσεις –ακόμα και η βόλτα στο σούπερ μάρκετ το Σάββατο ή το να κάνετε τον ταξιτζή στο μπαλέτο της κόρης σας– αυτήν εδώ την αφιερώνετε στον εαυτό σας και σε αυτούς που αγαπάτε.

Πώς θα χαλαρώσετε, θα δώσετε και θα πάρετε αγάπη, θα ψυχαγωγηθείτε, θα παίξετε, θα ασκηθείτε, θα κάνετε σχέδια, θα ανανεωθείτε.



Αν μπείτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το πρώτο που θα συμβεί είναι να σας έρχονται από παντού βροχή οι αναρτήσεις με ευχές: *Καλή Κυριακή, παιδιά!* Φαίνεται λοιπόν ότι ο κόσμος, αφού σηκωθεί από το κρεβάτι και ρίξει λίγο νερό στο πρόσωπό του, ξεκινάει τις ευχές.

Έχετε ακούσει ποτέ την ευχή «Καλή Τετάρτη» ή «Καλή Παρασκευή»;». Όχι. «Καλημέρα», ναι, όποια κι αν είναι η μέρα. Το όνομά της δεν έχει σημασία, αφού όλες οι μέρες είναι ίδιες. Σίγουρα όμως έχετε ακούσει την ευχή «Καλή Κυριακή!» σε πολλές παραλλαγές.

Από πρωί πρωί τα κοινωνικά μέσα βοούν με την ευχή, γραμμένα σαν λεζάντα κάτω από τη φωτογραφία μιας υπέροχης παραλίας ή ενός φάρου σκαρφαλωμένου σε ακρωτήριο ή ενός πανέμορφου ξωκλησιού πάνω στα βράχια. Πάντα όμως τα σκήπτρα κρατάει ένα φλιτζάνι αχιστού ή παγωμένου καφέ. Καθένας μπορεί να ευχηθεί φωτογραφίζοντας τον καφέ του. Είναι συμβολική η φωτογραφία του καφέ, σημαίνει ότι το κυριακάτικο πρωινό μπορείς να απολαύσεις το καφεδάκι σου με την ησυχία σου, χαλαρά, γουλιά γουλιά και όχι λάχα λάχα.

Αλλά και η ευχή έχει τη σημασία της. Χαϊδεύει την καρδιά μας, γαργαλάει το υποσυνείδητό μας, πυροδοτεί την ανάγκη μας να είμαστε ευτυχισμένοι στη ζωή.

Και ποιος δεν είναι ευτυχισμένος όταν δέχεται ευχές για κάτι! Όλοι αυτό θέλουμε, να περάσουμε ωραία και η ευχή επικροτεί και επιβεβαιώνει.

Όλοι μας νιώθουμε την ανάγκη να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο την ελεύθερη μέρα μας, γιατί ξέρουμε πως, έπειτα από μια δύσκολη εβδομάδα γεμάτη από υποχρεώσεις, αξίζουμε μια ευτυχισμένη ημέρα ως επιβράβευση. Αξίζουμε μια καλή Κυριακή από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ. Αυτό είναι και το νόημα της ευχής που δεχόμαστε από το πρωί.

Αιώνες μετά τη δουλοπαροικία, η αργία της Κυριακής, ως ανταμοιβή του ελεύθερου ανθρώπου, αξίζει να είναι μια θαυμάσια μέρα. Μέσω της καλοπροαίρετης ευχής, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υπενθύμιση της ημέρας-συμβόλου, ξεσηκώνοντάς μας να τη ζήσουμε.

Κάτω από την ανάρτηση «Καλή Κυριακή, παιδιά» επαναλαμβάνεται ακούραστα, σαν αντανάκλαση, η ευχή «Καλή Κυριακή και σε σένα, Λευτέρη μου», «Καλή Κυριακή, Μαρία μου» τριάντα ή εκατό φορές. Δεν αποκλείω να έχουμε ανάγκη από αυτό το γλυκό σπρώξιμο για να περάσουμε καλά την Κυριακή, εξαιτίας του ότι νιώθουμε συνήθως ενοχές να είμαστε ευτυχισμένοι άνθρωποι. Ή ίσως και να είμαστε τόσο κουρασμένοι, που η ευχή λειτουργεί σαν ένα ξύπνημα των αισθήσεων και της ενεργητικότητάς μας, για να προλάβουμε να ζήσουμε όμορφα αυτή τη μικρή γιορτή.

Ίσως η ευχή «Καλή Κυριακή» να παίζει τον ρόλο φιλικής πρόσκλησης για σύνδεση μαζί με άλλους ανθρώπους, φίλους ή κοινωνικά γνωστούς. Πώς ευχόμαστε «Καλά Χριστούγεννα», «Καλό Πάσχα» και «Καλό Καλοκαίρι»; Έτσι! Όμως, η ευχή για καλή Κυριακή έχει το πλεονέκτημα ότι προσφέρει μια αισιόδοξη προοπτική πενήντα δύο φορές τον χρόνο, με το που ανοίγεις τα data σου. Σου γλυκομιλάει γραπτώς η φωνή ενός φίλου που σου θυμίζει να βάλεις μπρος κάτι όμορφο: να δεις τους γονείς σου, να πιεις καφέ, να ψήσεις σουβλάκια, να αγοράσεις στον εαυτό σου λουλούδια, να φτιάξεις τα νύχια σου, να ξαπλώσεις στον ήλιο, να πας βόλτα στο δασάκι.

Η ευχή πιάνει. Και μόνο διαβάζοντάς την, κινητοποιείσαι να κάνεις μια ευεργετική αφαίρεση. Αφαιρείς όσα σε δυσαρεστούν για να απολαύσεις εκείνα που σου προκαλούν ευχαρίστηση.

Δε χρειάζεται να έχουμε ενοχές που την Κυριακή κάνουμε ό,τι μας αρέσει. Χαίρομαι για λογαριασμό όσων το καταφέρ-

νουν. Θα χρειαστεί λίγο κουράγιο για να αντισταθούμε στην πίεση και να μην κάνουμε εκείνα τα «πρέπει» μας.

Ας τολμήσουμε να ζήσουμε αυτά που μας γεμίζουν χαρά, ας δοκιμάσουμε κάτι καινούργιο, κάτι ομαδικό ή, αντίθετα, κάτι που προϋποθέτει μοναχικότητα.

Καλή Κυριακή και από τον θάλαμο πλοήγησης. Τι ευχάριστο μπορείτε να κάνετε για να γεμίσετε με ευτυχία την ψυχή σας; Ήρθε ο καιρός να υπολογίσετε την αξία της Κυριακής σας και να τη ζήσετε ακριβώς όπως την έχετε ονειρευτεί. Αφεθείτε ελεύθεροι, να κάνετε κάτι όμορφο για τον εαυτό σας κάθε Κυριακή και να γεμίσετε το μυαλό σας με υπέροχες αναμνήσεις.

Είναι κρίμα να χάνεστε στη θλίψη του απογεύματος της Κυριακής, ενώ σας περιμένουν τόσο υπέροχα πράγματα εκεί έξω!



Στο μεταξύ, το χαλαρό πνεύμα που επικρατεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την Κυριακή δίνει και παίρνει με απίθανα hashtags, που εκφράζουν το κλίμα της ημέρας. Έχω συγκεντρώσει εδώ είκοσι δημοφιλείς λεζάντες και hashtags, που επαναλαμβάνονται κάθε εβδομάδα.

Sunday Funday! #fundays  
Sunday is mood #sundaymood  
Happiness is a Sunday well spent #happinessis  
Sleep all day #sleepallday  
Snore all day #snoreallday  
Breakfast in bed #bib  
Netflix and chill Sundays #netflixandchill  
Sunday by the beach #sundaybythebeach  
Thank God it's Sunday #tgis



Hello Sunday #hello  
Best day ever! #bestdayever  
Lazy Sundays #lazysundays  
No work Sundays! #nowork  
Food food food and then some more food #foodday  
Before you know it, Monday is here #sadreality  
Happy Sunday, everybody! #happysunday  
Sunday is full of laughter #fulloflaughter  
Sunday rule number one is that there are no rules #norulesunday  
I do not use my phone on Sundays #cutoff  
Sunday vanishes in 3 blinks #3blinksrequired

## Για άλλους happy ending και για άλλους νέα αρχή

Όπως το ποτήρι, που άλλος το βλέπει μισοάδειο και άλλος μισογεμάτο, το ίδιο συμβαίνει και με την Κυριακή. Καθένας μας τη βλέπει από άλλη σκοπιά.

Έχουμε αναρωτηθεί, άραγε, εμείς πώς τη βλέπουμε; Σαν το ευτυχισμένο τέλος ενός υπέροχου Σαββατοκύριακου ή σαν την αρχή της εβδομάδας που έρχεται καλπάζοντας;

Η ορθόδοξη χριστιανική θρησκεία τη θεωρεί πρώτη ημέρα της εβδομάδας, ημέρα του Κυρίου. Γι' αυτό και η Δευτέρα είναι η δεύτερη μέρα, δεν είναι η πρώτη. Το όνομά της δηλώνει αριθμό προτεραιότητας: δεύτερα στη σειρά.

Τι εννοούμε σήμερα λέγοντας «στο τέλος της εβδομάδας;» Μάλλον την Παρασκευή, που αποτελεί ορόσημο του τέλους των εργασιμων ημερών. Κάποιοι εννοούν την Κυριακή.

Σύμφωνα με τον International Organization for Standardization ISO 8601, η Κυριακή μας είναι η έβδομη μέρα της εβδομάδας. Οι Εβραίοι, που έγραψαν την Παλαιά Διαθήκη, θεωρούσαν το Σάββατο την τελευταία ημέρα άξια να γιορταστεί, ενώ την Κυριακή τη θεωρούσαν την πρώτη ημέρα της εβδομάδας. Αν ταξιδέψετε στη Σαουδική Αραβία, ανακαλύπτετε πως τελευταία ημέρα της εβδομάδας είναι η Πέμπτη, άρα η

Παρασκευή είναι η πρώτη ημέρα της επόμενης εβδομάδας.

Μπερδευτήκατε; Δεν προσπαθώ να σας κάνω τεστ αντίληψης. Θέλω να καταλήξω στο ότι, ανεξάρτητα με το τι επικρατεί επίσημα, σημασία έχει τελικά τι πιστεύει ο καθένας μας μέσα του για την ημέρα, αφού η Κυριακή αποτελεί για την κοινωνία και αξία και συναίσθημα. Αν την ψηφίζουμε μέσα μας ως τελευταία ημέρα της εβδομάδας, μας φέρνει τη θλίψη της Δευτέρας που έρχεται. Δε συμβαίνει το ίδιο, όμως, αν τη θεωρούμε πρώτη και καλύτερη μέρα της εβδομάδας.

Τελικά, δεν υπάρχει συμφωνία στην κοινή γνώμη για τη θέση της.

Ακόμα και το μετεωρολογικό δελτίο, όταν ανακοινώνει τον καιρό, αναφέρει προβλέψεις τύπου «η εβδομάδα αρχίζει με βροχές» ή «τελειώνει με καύσωνα».

Για εκείνους που κολλάνε την Κυριακή στο Σάββατο και τη θεωρούν το τέλος της εβδομάδας, χαίρονται το ευτυχισμένο Σαββατοκύριακο που πέρασε με κορωνίδα την Κυριακή, γεμάτο με ευχάριστες εντυπώσεις, νέες εμπειρίες, έξω καρδιά και κοινωνικότητα. Κάτι κερδίσαμε από αυτή την αργία. Διευρύνθηκαν οι ορίζοντες και ο πλούτος των συναισθημάτων μας, ξεκουραστήκαμε, χαλαρώσαμε, χαρήκαμε τους αγαπημένους μας και γεμίσαμε τις μπαταρίες μας. Τι όμορφα τελείωσε! Το επόμενο θα ξανάρθει πάλι σε μία εβδομάδα. Δουλειά του Σαββατοκύριακου είναι να μας αναζωογονήσει, όχι να μας ξεπατώσει.



Από την άλλη, εκείνοι που βλέπουν στο «πρόσωπο» της Κυριακής τη νέα αρχή της εβδομάδας αισθάνονται όπως το άλογο που ξύνει το έδαφος με τις σπλές του, έτοιμο να διασχίσει τις

εύφορες πεδιάδες της ζωής. Η νέα αρχή είναι πιο συναρπαστική από ένα ευτυχισμένο τέλος. Είναι ένα restart, ένα νέο ξεκίνημα και, όπως καθετί νέο, έχει την αναμονή και τις προσδοκίες του αλλά και τις προκλήσεις του.

Σίγουρα όμως δεν έχει λόγο να κρύβει μέσα του κάποια μεταλαγχολία, μόνο προκλήσεις για το άγνωστο.

Τι όμορφα θα ήταν αν μπορούσαμε να κάνουμε ένα κλικ στο μυαλό μας και να ρίχναμε την προσοχή μας μόνο στη νέα αρχή. Αφήνοντας στην άκρη το τέλος, δε θα είχαμε λόγο να στενοχωρηθούμε για κάτι που τελείωσε. Η θλίψη που δημιουργεί κάθε ηλιοβασίλεμα είναι απειροελάχιστη όταν γνωρίζεις με σιγουριά πως σε λίγες ώρες θα ακολουθήσει μια νέα, ένδοξη ανατολή. Οι περισσότεροι από μας νιώθουν να τους συνεπαίρνει στις διακοπές αυτό το συναίσθημα, να ζουν το ηλιοβασίλεμα σαν κάτι μάλλον ρομαντικό παρά θλιμμένο.

Το ίδιο ισχύει και για την Κυριακή. Πού την τοποθετούμε στην καρδιά μας; Σαν happy end ή σαν νέα αρχή; Ή τότε έτσι και τότε αλλιώς; Ως happy ending, την έχουμε κατατάξει στη σφαίρα της ψυχαγωγίας και ανάπαυλας, ξεκομμένη από το καθημερινό πρόγραμμα που ακολουθεί την επόμενη μέρα. Ως νέα αρχή, έχει να μας προσφέρει πολλά συναρπαστικά πράγματα, όσο κρατάει.

Είτε έτσι είτε αλλιώς, υπομονή, παιδιά! Σε λίγες μέρες ξανάρχεται μια ολόφρεσκη, γεμάτη προσδοκίες, καινούργια Κυριακή, άγραφη ακόμα!

## Η σύντομη ιστορία της Κυριακής

Από πού κρατάει η σκούφια της Κυριακής; Είχαν Κυριακή οι άνθρωποι του Νεάντερταλ, οι κυνηγοί των δασών; Δεν είχαν, γιατί δεν ήξεραν καν τι σημαίνει *εβδομάδα*.

Τον χρόνο διαίρεσαν σε επτά ημέρες της εβδομάδας οι Βαβυλώνιοι της Μεσοποταμίας. Λέγεται ότι εκείνοι τις βάφτισαν με ονόματα, με βάση τους πλανήτες που παρατηρούσαν γύρω από τη Γη. Κατά άλλους τα ονόματα δόθηκαν αργότερα, με βάση την ελληνική αστρονομία. Τα ονόματα τα «κληρονόμησαν» μετά οι Ρωμαίοι και ο Οκταβιανός καθιέρωσε τις *επτά ονομασίες των ημερών, από τα ονόματα των πλανητών*.

Η πρώτη μέρα –αυτή που σήμερα ονομάζουμε Κυριακή– ήταν η μέρα του Ήλιου (σας θυμίζει κάτι η λέξη *Sunday*); η δεύτερη της Σελήνης, η τρίτη του Άρη, η τέταρτη του Ερμή, η πέμπτη του Δία, η έκτη της Αφροδίτης και η έβδομη –αυτή που σήμερα ονομάζουμε *Σάββατο*– ήταν η μέρα του Κρόνου (Κρονία).

Αν ζούσατε στους ρωμαϊκούς χρόνους, για να συνεννοηθείτε χρονικά και ημερολογιακά, θα λέγατε ότι πρόκειται να παντρευτείτε την ημέρα του Ήλιου, την Ηλιαία, *αυτή που σήμερα αποκαλούμε Κυριακή*, ή ότι αρχίζετε τη σπορά την ημέρα της Σελήνης, και θα εννοούσατε τη *σημερινή Δευτέρα*. Επομένως, καμία ημέρα της εποχής εκείνης δεν είχε θρησκευτική

σημασία. Δεν τις είχαν βαφτίσει με τα ονόματα των θεών τους, αλλά των πλανητών. Άλλωστε, πώς να χωρέσουν όλα τα ονόματα από το Δωδεκάθεο, αφού η εβδομάδα έχει μόνο επτά ημέρες, κάποιοι θεοί θα έμεναν παραπονεμένοι.

Αυτό σημαίνει ότι η ημέρα του Ήλιου δεν εξυπηρετούσε τους λαούς ως ημέρα αργίας. Όχι. Οι άνθρωποι, και ειδικά οι δούλοι, εργαζόνταν τριακόσιες εξήντα πέντε μέρες τον χρόνο, χωρίς δικαίωμα για ανάπαυση.

Ας πάμε και στους Ιουδαίους. Στην Παλαιά Διαθήκη αναφέρεται ότι ο Δημιουργός, ο ένας Θεός, εποίησε όλα τα έργα της Δημιουργίας του κόσμου επί έξι ημέρες. Τη δε έβδομη ημέρα, όπως γράφεται στο βιβλίο της *Γενέσεως β' 3*, ο Θεός ευλόγησε και αγίασε την ημέρα αυτή, και σταμάτησε τα έργα του. Ξεκουράστηκε.

Επομένως, για τους απανταχού Εβραίους, η *έβδομη ημέρα* είναι ημέρα ξεκούρασης, που άλλωστε ο ίδιος ο Θεός ευλόγησε ως ημέρα ανάπαυσης. Και η έβδομη ημέρα είναι το *Σάββατο*. Όπως λένε και οι εβραϊκές Δέκα Εντολές «Σάββατα Κυρίω τω Θεώ σου», τα Σάββατα θα τα αφιερώνεις όχι στη δουλειά, αλλά στη θρησκευτική λατρεία.



Μετά τη γέννηση του Ιησού και με τη διάδοση του χριστιανισμού, η αρχαία εκκλησία των χριστιανών ανακήρυξε ομόφωνα την πρώτη ημέρα της εβδομάδας, την *Κυριακή*, ημέρα αφιερωμένη στον Κύριο. Η διαφορά με τους Εβραίους είναι ότι εκείνοι θεωρούσαν ως συμβολική μέρα ανάπαυσης την έβδομη ημέρα της εβδομάδας, τιμώντας την ως Ημέρα Ανάπαυσης του Δημιουργού.

Οι χριστιανοί, από την άλλη, δηλαδή το μεγαλύτερο μέρος

του Δυτικού κόσμου, τιμούν την Κυριακή και όχι το Σάββατο, συνδέοντάς τη με δύο συμβολικά γεγονότα.

Πρώτα πρώτα, τα ξημερώματα της Κυριακής ο Ιησούς αναστήθηκε από τον τάφο Του. Σημειολογικά είναι μια ημέρα γεμάτη συμβολικά μηνύματα, για τη σωτηρία της ψυχής του ανθρώπου. Είναι η ημέρα της Ανάστασης, η πρώτη ημέρα της νέας Δημιουργίας.

Η Κυριακή είναι επίσης συνδεδεμένη με την τελική ημέρα της αιώνιας ανάπαυσης και χαράς. Είναι, λοιπόν, απόλυτα συμφασμένη με τον χριστιανισμό, συμβολική ημέρα χαράς, ξεκούρασης και αφιερωμένη στη θρησκεία.

Αν και οι θρησκείες είχαν επιλέξει τις ημέρες που τιμούσαν τον Θεό, αργία δεν υπήρχε. Δεν είχε αποφασίσει ακόμα κάποιος ηγεμόνας να χαρίσει μια ημέρα ξεκούρασης στον λαό του.



Όσπου, το 313 μ.Χ. ο Μέγας Κωνσταντίνος, Ρωμαίος αυτοκράτορας και ιδρυτής της –μετέπειτα– Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, υπέγραψε το περίφημο Διάταγμα των Μεδιολάνων.

Και ποια είπαμε ότι είναι η ημέρα του Ήλιου; Η σημερινή Κυριακή. Την ημέρα του Ήλιου, ο αυτοκράτορας αποφάσισε ότι θα είναι κλειστά όλα τα μαγαζιά και ότι θα αργούν οι δικαστές και οι αστοί των πόλεων. Ίσως κανένα προηγούμενο νομοθέτημα δεν έκανε ευτυχισμένους τόσο πολλούς εργαζόμενους. Ο νομοθέτης εξαιρούσε τους αγρότες της υπαίθρου, οι οποίοι θα μπορούσαν ελεύθερα να εργάζονται εάν ήθελαν, καθώς οι αγροτικές εργασίες δεν μπορούν να περιμένουν.



# ΚΑΛΗ ΚΥΡΙΑΚΗ!



Καμιά μέρα δε συγκρίνεται με την Κυριακή της καρδιάς μας. Η Κυριακή είναι μια μέρα-δώρο, που μας χαρίστηκε για να βιώσουμε αγάπη, αναζωογόνηση, έμπνευση, πνευματικότητα, οργάνωση και πολύ ριλάξ. Μια μέρα-προνόμιο, μια μέρα-σύμβολο, με θετικές δονήσεις, που αξίζει ο καθένας μας.

Σε αυτό το υπέροχο καινούργιο βιβλίο, η Κατερίνα Τσεμπερλίδου μάς αποκαλύπτει μυστικά για να είμαστε ευτυχισμένοι την Κυριακή. Πώς να κάνουμε διάλειμμα από τη ρουτίνα, να αναζητήσουμε ξεκούραση και ελευθερία από το άγχος, απολαμβάνοντας τον εαυτό μας, τον σκύλο μας, τη φύση, τους φίλους, τους αγαπημένους μας, ένα ανεβαστικό hit. Ο σωματικός και ο πνευματικός μας εαυτός θα χαρεί μια υπέροχη Κυριακή, γεμάτη με ευχάριστες εντυπώσεις, νέες εμπειρίες, έξω καρδιά και κοινωνικότητα, χτίζοντας αναμνήσεις ως την άλλη Κυριακή που έρχεται.

**ΟΣΟΙ ΘΛΙΒΟΝΤΑΙ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΤΗΣ  
ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΘΑ ΒΡΟΥΝ ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ...  
ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ,  
52 ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ.**



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
**psychogios.gr**



ΚΩΔ. ΜΗΚ/ΣΗΜ: 28959