

# Το μέλλον είναι ήδη εδώ.



Αύξηση της ισχύος σε  
Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας  
με στόχο το μερίδιό μας  
το 2026 να ανέλθει στο 40%  
της χώρας.



Άμεση τοποθέτηση 1.000 σταθμών  
φόρτισης σε όλη την Ελλάδα  
που θα αυξηθούν σε  
10.000 μεσοπρόθεσμα.



Νέα πρόσθετη υπηρεσία GreenPass  
που εγγυάται στους καταναλωτές  
πως όση ενέργεια καταναλώνουν,  
τόση παράγεται για εκείνους  
από ανανεώσιμες πηγές.



Σημαντική μείωση της λιγνιτικής  
παραγωγής κατά 49% μεταξύ  
2019 και 2021.

Ένα με το μέλλον  
[dei.gr](http://dei.gr)

SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
ΧΡΟΝΟΥ: ΠΩΣ ΝΑ ΣΠΑΣΟΥΜΕ  
ΤΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΑΡΓΟΠΟΡΙΑΣ**



# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Πόσες φορές δεν έχουμε βρεθεί σε μια συζήτηση, όπου όλοι έχουν άποψη; Ένας για την πολιτική, άλλος για τη μόδα, κάποιος για το πώς πρέπει να μεγαλώνουμε τα παιδιά μας... Όλοι ειδικοί, όλοι έτοιμοι να εκφέρουν γνώμη, ακόμα και όταν το θέμα τους είναι εντελώς ξένο. Κι εσύ; Στη γωνία, προσπαθώντας να μην μπλέξεις σε άσκοπες αντιπαραθέσεις.

Ας το παραδεχτούμε. Ζούμε σε μια εποχή όπου το να μην έχεις άποψη για κάτι θεωρείται σχεδόν έγκλημα. Αλλά ξέρεις κάτι; Η τέχνη του να μην έχεις για όλα άποψη λέγεται εμπιστοσύνη. Εμπιστοσύνη στον εαυτό σου ότι δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα. Εμπιστοσύνη στους άλλους ότι μπορούν να έχουν τη δική τους άποψη χωρίς τη δική σου επιβεβαίωση ή αντίρρηση.

Δεν είναι ανάγκη να είσαι παντογνώστης. Είναι απολύτως υγιές να λες «Δεν ξέρω» ή «Δεν έχω άποψη γι' αυτό». Αντί να προσποιείσαι πως κατέχεις όλες τις απαντήσεις, εστιάζεις σε όσα πραγματικά σε ενδιαφέρουν. Το πιο όμορφο είναι πως, όταν σταματήσεις να πιέζεις τον εαυτό σου να συμμετέχει σε κάθε κουβέντα, θα αρχίσεις να απολαμβάνεις περισσότερο τις στιγμές.

Απόλαυσε την ησυχία σου, άσε τους άλλους να συζητούν, και παρατήρησε πώς η ζωή γίνεται πιο απλή. Δεν χρειάζεται να κουβαλās το βάρος όλων των θεμάτων στις πλάτες σου. Επικεντρώσου σε όσα σε γεμίζουν και σου δίνουν χαρά.

**Tip of the Day:** Την επόμενη φορά που θα μπεις στον πειρασμό να εκφράσεις γνώμη για κάτι που δε γνωρίζεις, απλά χαμογέλα και πες: «Δεν έχω άποψη, αλλά θα ήθελα να ακούσω τη δική σου». Θα εκπλαγείς από το πόσο απελευθερωτικό είναι! Εξάλλου η σιωπή είναι χρυσός, όταν δεν έχεις τίποτα ουσιαστικό να πεις.

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

# Η τέχνη της διαχείρισης χρόνου: Πώς να σπάσουμε τη συνήθεια της αργοπορίας



Είστε από αυτούς που πάντα φτάνουν καθυστερημένοι στα ραντεβού τους, ή στη δουλειά τους, ή μήπως ανήκετε στην κατηγορία όσων συνήθως περιμένουν και χάνουν την ψυχραιμία τους; Ό,τι από τα δύο κι αν συμβαίνει, καλό είναι να γνωρίζετε κάποια σημαντικά στοιχεία για το φαινόμενο της αργοπορίας, ώστε να καταφέρετε να κόψετε αυτή τη συνήθεια, ή για να γίνετε πιο ανεκτοί με όσους αργούν.

Για πολλά άτομα, η αργοπορία δεν είναι απλώς θέμα αμέλειας ή έλλειψης ενδιαφέροντος, όπως συχνά θεωρείται. Αντιθέτως, οι λόγοι που την προκαλούν είναι πολύπλοκοι και ενδέχεται να σχετίζονται με ψυχολογικούς παράγοντες, ή χαρακτηριστικά προσωπικότητας που είναι δύσκολο να αλλάξουν, χωρίς την κατάλληλη προσέγγιση.



## Ποιοι αργούν περισσότερο και πώς μπορούν να βοηθηθούν

Οι έρευνες υποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι που αργούν συχνά παλεύουν με διάφορους εσωτερικούς παράγοντες, όπως άγχος, αποστροφή ή ακόμη και υπερβολική αναβλητικότητα. Ωστόσο, οι ειδικοί συμφωνούν ότι αυτό το μοτίβο μπορεί να διορθωθεί.

Η αυτεπίγνωση είναι το πρώτο βήμα για την αλλαγή. Εξετάζοντας τη δική μας συμπεριφορά και αναγνωρίζοντας τους λόγους πίσω από την αργοπορία μας, μπορούμε να κατανοήσουμε αν πρόκειται για τεχνικά ζητήματα (π.χ. αν δεν υπολογίζουμε σωστά τον χρόνο), ή για ψυχολογικά εμπόδια (όπως φόβος ή άγχος).

Οι άνθρωποι που αργούν συχνά μπορεί να υποφέρουν από τη δυσκολία να αποδεσμευτούν από τις υποχρεώσεις τους, ή να δώσουν προτεραιότητα σε δραστηριότητες που δεν σχετίζονται με το πρόγραμμά τους,





όπως το να “διορθώσουν” κάτι στο σπίτι πριν φύγουν. Στην περίπτωση αυτή, η συνειδητοποίηση της συμπεριφοράς μας και η επαναξιολόγηση των προτεραιοτήτων μας μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε καλύτερα τον χρόνο μας.

### **Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη διαχείριση του χρόνου μας**

Για να μειώσουμε την αργοπορία, οι ειδικοί προτείνουν κάποιες χρήσιμες στρατηγικές. Καταγράφοντας τις καθημερινές μας δραστηριότητες και πόσο χρόνο πιστεύουμε ότι θα χρειαστούν, μπορούμε να αποκτήσουμε μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση για τον χρόνο που απαιτείται για κάθε εργασία.

Ένα άλλο χρήσιμο βήμα είναι να μην υπολογίζουμε πάντα να είμαστε στην ώρα μας, αλλά να υπολογίζουμε 15 λεπτά νωρίτερα, ώστε να προλαμβάνουμε πιθανά εμπόδια. Έτσι, αν κάτι πάει στραβά (π.χ. μια καθυστέρηση στη διαδρομή, ή χρειαστεί να γυρίσουμε για να πάρουμε κάτι), έχουμε πάντα περιθώριο.

Για τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου, είναι επίσης σημαντικό να κάνουμε ένα “brain dump”, καταγράφοντας τα πάντα που έχουμε στο μυαλό μας, ώστε να μπορούμε να δώσουμε προτεραιότητα σε εκείνα που είναι πραγματικά σημαντικά ή επείγοντα. Αυτό μας βοηθά να οργανώσουμε καλύτερα την καθημερινότητά μας. Παράλληλα, με αυτό τον τρόπο εντοπίζουμε και τις αιτίες που μας κάνουν να αργούμε, όπως αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων, ή άλλων αρνητικών συναισθημάτων.

Πολλοί άνθρωποι που αργούν έχουν συνήθως ένα πολύ φορτωμένο πρόγραμμα και προσπαθούν να κάνουν

πάρα πολλά ταυτόχρονα, με αποτέλεσμα να παραμελούν κάποιες υποχρεώσεις. Το multitasking συχνά οδηγεί σε καταστάσεις, όπου κάποια καθήκοντα καθυστερούν ή παραλείπονται, λόγω της περιορισμένης προσοχής και ενέργειας.

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι πρέπει να αποδεχτούμε ότι η διαχείριση του χρόνου δεν είναι απλώς θέμα οργάνωσης, αλλά και συναισθηματικής διαχείρισης. Όταν έχουμε αναβλητικότητα, πρέπει να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα που μας προκαλούν συγκεκριμένες εργασίες ή δεσμεύσεις και να τις προσεγγίσουμε με έναν πιο υγιή τρόπο.

Αν και η διαχείριση του χρόνου είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί, απαιτεί επίμονη προσπάθεια. Αλλά με τη σωστή προσέγγιση, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τη σχέση μας με τον χρόνο και να μάθουμε να σεβόμαστε όχι μόνο τον εαυτό μας, αλλά και τους άλλους γύρω μας.



# Onion Latte: Ο καφές συναντά την πειραματική κουζίνα



Το TikTok είναι γνωστό για τις ιδιαίτερες και πρωτότυπες συνταγές που γίνονται viral. Μία από τις πιο πρόσφατες τάσεις που έχει κατακτήσει το διαδίκτυο είναι το "onion latte", δηλαδή ο καφές με κρεμμύδι. Αυτή η ασυνήθιστη πρόταση, που περιλαμβάνει την προσθήκη ψιλοκομμένων φρέσκων ή αποξηραμένων κρεμμυδιών σε έναν καφέ με γάλα, έχει ξεπεράσει τα 20 εκατομμύρια προβολές στο TikTok και έχει αρχίσει να αποκτά φανατικούς υποστηρικτές. Αν και οι περισσότεροι προτιμούν να το δοκιμάσουν παγωμένο ως "onion ice latte", υπάρχουν και εκείνοι που το απολαμβάνουν ζεστό, για μια πιο πικάντικη γεύση.

Αυτός ο συνδυασμός, αν και φαίνεται εξαιρετικά ασυνήθιστος, αποτελεί μέρος μιας τάσης στην Ασία, που κερδίζει συνεχώς έδαφος και στον δυτικό κόσμο: τη "σκοτεινή κουζίνα". Η τάση αυτή αφορά την ένωση απροσδόκων και συχνά αντιφατικών γεύσεων, που εκ πρώτης όψεως φαίνονται αηδιαστικές, αλλά εντυπωσιάζουν με τον τρόπο που ενεργοποιούν τις αισθήσεις. Στην Κίνα, για παράδειγμα, είναι σύνηθες να συνδυάζονται τροφές που θεωρούμε περίεργες, όπως το τηγανητό ρύζι με παγωτό, ή οι φτερούγες κοτόπουλου μαγειρεμένες σε αναψυκτικό.

Ο viral "onion latte" φαίνεται να ανήκει σε αυτή την κατηγορία των γαστρονομικών πειραμάτων, που προκαλούν και ταυτόχρονα διασκεδάζουν το κοινό με τη δημιουργικότητά τους. Μάλιστα, η δημοτικότητά της συνεχώς αυξάνεται, με όλο και περισσότερους χρήστες να τη δοκιμάζουν και να τη μοιράζονται στα social media.

Ταυτόχρονα, άλλες γευστικές τάσεις κερδίζουν επίσης έδαφος, όπως ο "latte cracking", όπου σοκολάτα εφαρμόζεται στο εσωτερικό του ποτηριού και σπάει με την προσθήκη ζεστού καφέ, δημιουργώντας έναν γευστικό συνδυασμό σοκολάτας και καφέ. Αυτή η τάση έχει καταφέρει να συγκεντρώσει πάνω από 50 εκατομμύρια προβολές στο TikTok, ενώ άλλες δημοφιλείς συνταγές, όπως ο καφές Kinder Bueno latte, έχουν εντυπωσιάσει το κοινό με τις γλυκές και δημιουργικές τους παραλλαγές.

Η Reviva Coffee, μια εταιρεία που πειραματίζεται με γεύσεις από όλο τον κόσμο, αναφέρει ότι αυτή η χρονιά δείχνει να είναι γεμάτη καινοτόμες ιδέες στον κόσμο του καφέ, με συνταγές που αμβλύνουν τα όρια μεταξύ του παράξενου και του γευστικού.



# Ο χρόνος και ο τρόπος που περπατάμε αντανακλά τη φυσική και νοητική κατάσταση του σώματος



Το περπάτημα είναι μία από τις πιο συνηθισμένες δραστηριότητες της καθημερινής μας ζωής, αν και συχνά δεν αντιλαμβανόμαστε τις ενδείξεις, που μπορεί να μας δώσει για την κατάσταση της υγείας μας. Σύμφωνα με την επιδημιολόγο Peggy Cawthon, η ταχύτητα και η ποιότητα του βαδίσματος μας συνδέονται με την υγεία μας και τον κίνδυνο θανάτου. Η Cawthon εξηγεί ότι κάθε κίνηση του σώματος συμμετέχει στο περπάτημα, άρα οποιαδήποτε αλλαγή στην ταχύτητα ή στην ισορροπία μπορεί να αποκαλύψει πιθανά προβλήματα υγείας.

Επιπλέον, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η καθιστική ζωή αυξάνει τον κίνδυνο για προβλήματα, όπως η απώλεια αυτονομίας και η εκφύλιση των νοητικών λειτουργιών, ειδικά με την πάροδο της ηλικίας. Η διατήρηση της κίνησης, ακόμα και σε ήπιες μορφές, είναι κρίσιμη για την ευημερία μας σε κάθε ηλικία.

## **Πώς μπορούμε, λοιπόν, να διατηρήσουμε την κινητικότητα μας σε καλά επίπεδα;**

Ο Pete McCall, ειδικός στον τομέα της φυσικής κατάστασης, υποστηρίζει ότι δεν χρειάζεται να καταφύγουμε σε σκληρές προπονήσεις για να







παραμένουμε δραστήριοι. Αντίθετα, το να έχουμε τακτική κίνηση, ακόμα και σε ήπιες μορφές, όπως το περπάτημα, μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία μας. Ο στόχος είναι να βρούμε μια δραστηριότητα που να απολαμβάνουμε, είτε είναι ο χορός, η κολύμβηση, ή ακόμα και το παιχνίδι με τα παιδιά μας.

Η τεχνική στο περπάτημα παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητά του. Οι ειδικοί προτείνουν την άσκηση σε διάδρομο γυμναστικής, όπου μπορούμε να

προσαρμόσουμε την ταχύτητα και την ένταση, ξεκινώντας από 4-5 χιλιόμετρα την ώρα και αυξάνοντας σταδιακά. Το πιο σημαντικό είναι να αποφεύγουμε να κοιτάμε κάτω καθώς περπατάμε, για να μειώσουμε τον κίνδυνο ατυχημάτων.

Εντυπωσιακό είναι ότι ακόμη και άτομα με άνοια ή Πάρκινσον μπορούν να συμμετάσχουν σε σωματικές δραστηριότητες με την καθοδήγηση ειδικών, ενώ η μουσική μπορεί να ενισχύσει την κινητικότητα ακόμη και αυτών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Όπως επισημαίνει η Sawthon, η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική σε κάθε ηλικία και ποτέ δεν είναι πολύ αργά για να ξεκινήσουμε.

Τέλος, να θυμάστε ότι το περιβάλλον παίζει καθοριστικό ρόλο: για παράδειγμα, αν ζούμε σε γειτονίες με ασφαλή και καλοσυντηρημένα μονοπάτια, είναι πιο πιθανό να περπατάμε καθημερινά και να παραμένουμε δραστήριοι.





## Έλληνας Influencer βραβεύτηκε από τον Οργανισμό Τουρισμού Σερβίας



Στην ετήσια τελετή απονομής των βραβείων «Τουριστικό Λουλούδι 2024» (Turistički Cvet 2024), ο Έλληνας influencer Αντώνης Λειβαδιώτης απέσπασε την πρώτη θέση στην κατηγορία «Influencers/Bloggers», αναγνωριζόμενος για τη σημαντική του συμβολή στην προβολή του τουριστικού τομέα της Σερβίας.

Η βράβευση αυτή αποτελεί τόσο μια προσωπική διάκριση για τον ίδιο όσο και μια απόδειξη της δύναμης των social media στη σύγχρονη τουριστική βιομηχανία. Ο Αντώνης Λειβαδιώτης, με καταγωγή από τη Θεσσαλονίκη, είναι γνωστός για τις αυθεντικές του ταξιδιωτικές αφηγήσεις και τις εντυπωσιακές φωτογραφίες που αναδεικνύουν τις κρυφές ομορφιές των προορισμών.

Μέσα από το blog του και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, έχει καταφέρει να παρουσιάσει τη Σερβία με έναν ξεχωριστό τρόπο, προσελκύοντας το ενδιαφέρον χιλιάδων ακολούθων. Ο Αντώνης στα ταξιδιωτικά του

post δεν περιορίζεται μόνο στην προώθηση τουριστικών τοποθεσιών, αλλά μοιράζεται προσωπικές ιστορίες και στιγμές που συνδέουν τον ταξιδιώτη με την τοπική κουλτούρα, την ιστορία και τους ανθρώπους κάθε περιοχής.

Με περισσότερους από 260.000 ακολούθους στο Instagram, αξιοποιεί τη μεγάλη του επιρροή για να ενισχύσει την προβολή της Σερβίας ως τουριστικού προορισμού, επικοινωνώντας με δυναμικό και αυθεντικό τρόπο τα μηνύματα του τουριστικού οργανισμού.

## Tech News

### Το ChatGPT είναι διαθέσιμο και μέσω τηλεφώνου -15 λεπτά δωρεάν χρήσης τον μήνα

Η OpenAI ανακοίνωσε μια νέα δυνατότητα, που επιτρέπει στους χρήστες στις ΗΠΑ να καλούν τον αριθμό 1-800-CHATGPT (1-800-242-8478) και να απολαμβάνουν μια δωρεάν συνομιλία διάρκειας 15 λεπτών κάθε μήνα με το chatbot της εταιρείας. Για τους χρήστες σε άλλες χώρες, η υπηρεσία προσφέρεται μέσω WhatsApp στον ίδιο αριθμό, σύμφωνα με ανακοίνωση που δημοσιεύτηκε στο «Bloomberg».

Αυτή η νέα πρωτοβουλία αποτελεί μέρος της αποστολής της OpenAI να κάνει την τεχνητή νοημοσύνη προσιτή σε όλους παγκοσμίως, ενισχύοντας παράλληλα τη θέση του ChatGPT ως ενός από τα πιο δημοφιλή προϊόντα τεχνητής νοημοσύνης, το οποίο ήδη μετρά 300 εκατομμύρια εβδομαδιαίους ενεργούς χρήστες.

Η ανακοίνωση έγινε στο πλαίσιο της καμπάνιας «12 Days of OpenAI», μιας σειράς καθημερινών livestream παρουσιάσεων και αποκαλύψεων, που θα διαρκέσει μέχρι τις 23 Δεκεμβρίου.

Παράλληλα, η OpenAI παρουσίασε το ChatGPT Search, τη μηχανή αναζήτησης που βασίζεται στην τεχνητή νοημοσύνη. Μέχρι πρότινος, η λειτουργία αυτή ήταν διαθέσιμη μόνο για τους συνδρομητές του ChatGPT Plus, αλλά πλέον προσφέρεται δωρεάν για όλους τους χρήστες. Η πρόσβαση είναι δυνατή μέσω της ιστοσελίδας <http://chatgpt.com>, καθώς και από τις εφαρμογές για κινητά και υπολογιστές.

Με αυτές τις νέες δυνατότητες, η OpenAI επιδιώκει να ενισχύσει τη διάδοση της τεχνητής νοημοσύνης και να διευκολύνει ακόμη περισσότερους ανθρώπους να αξιοποιούν τις καινοτόμες λύσεις της, διευρύνοντας τα όρια της καθημερινής επικοινωνίας και αναζήτησης πληροφοριών.





**Ελένη Κομνηνού,**  
*Clinical Assistant Professor of University of Nicosia.*  
 Ειδική Ρευματολόγος, Επιστημονικά Υπεύθυνη  
 Ρευματολογικού Τμήματος Metropolitan General,  
 Δευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων  
 Ρευματικών Νοσημάτων" Metropolitan General,  
 Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων Ρευματικών  
 Νοσημάτων και Κύησης" ΜΗΤΕΡΑ



## Γιατί πρέπει να πίνουμε ένα ποτήρι νερό μόλις ξυπνάμε το πρωί



Το νερό είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της καλής υγείας, καθώς βοηθά τις ζωτικές λειτουργίες του σώματος όπως η πέψη, η κυκλοφορία, η ρύθμιση της θερμοκρασίας και η αποτοξίνωση.

Το να πίνετε ένα ποτήρι νερό το πρωί μόλις ξυπνάτε είναι μια απλή αλλά ισχυρή συνήθεια που προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία.

Σύμφωνα με πληροφορίες, η συνήθεια αυτή μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την υγεία ενυδατώνοντας το σώμα μετά από ώρες ύπνου, εκκινώντας το μεταβολισμό και βοηθώντας στην πέψη.

### Γιατί να πίνεις ένα ποτήρι νερό το πρωί - Τα οφέλη

#### Ενυδατώνει το σώμα

Μετά από αρκετές ώρες ύπνου, το σώμα αφυδατώνεται. Η κατανάλωση νερού το πρωί βοηθά στην αναπλήρωση των υγρών και αποκαθιστά τα βέλτιστα επίπεδα ενυδάτωσης, διασφαλίζοντας ότι οι σωματικές λειτουργίες είναι αποτελεσματικές.

#### Ενισχύει το μεταβολισμό

Η κατανάλωση νερού το πρωί μπορεί να εκκινήσει τον μεταβολισμό έως και 30% για τις επόμενες ώρες. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να κάψετε περισσότερες θερμίδες κατά τη διάρκεια της ημέρας, υποστηρίζοντας τη διαχείριση βάρους και τη συνολική ενέργεια.

#### Ξεπλένει τις τοξίνες

Κατά τη διάρκεια της νύχτας, το σώμα μπαίνει σε λειτουργία αδράνειας, κατά την οποία συσσωρεύει τοξίνες. Το νερό βοηθά στην αποβολή αυτών των τοξινών, υποστηρίζοντας τη λειτουργία των νεφρών και τη συνολική αποτοξίνωση.

#### Βοηθά στην πέψη

Το νερό το πρωί διεγείρει το πεπτικό σύστημα, προάγοντας τις κινήσεις του εντέρου και αποτρέποντας τη δυσκοιλιότητα. Προετοιμάζει το στομάχι για την πρόσληψη τροφής και ενισχύει την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών κατά τη διάρκεια της ημέρας.





### **Υγιές δέρμα**

Η κατανάλωση νερού το πρωί βοηθά στη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος, μειώνει την εμφάνιση των ρυτίδων και δίνει στο δέρμα μια φυσική λάμψη.

γεύματα, ξεκινώντας το πρωί, μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της πείνας, στην πρόληψη της υπερκατανάλωσης τροφής και στη στήριξη των προσπαθειών για απώλεια βάρους.

### **Βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου**

Ο εγκέφαλός σας αποτελείται κατά 75% από νερό και η αφυδάτωση μπορεί να βλάψει τη γνωστική λειτουργία. Η κατανάλωση νερού το πρωί βοηθά στη βελτίωση της συγκέντρωσης, της εγρήγορης και της μνήμης.

### **Διατηρεί την υγεία της καρδιάς**

Η σωστή ενυδάτωση το πρωί μειώνει την πίεση στην καρδιά. Βοηθά στη διατήρηση υγιών επιπέδων αρτηριακής πίεσης, βελτιώνει την κυκλοφορία και υποστηρίζει την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών σε ζωτικά όργανα, μειώνοντας τον κίνδυνο καρδιαγγειακών προβλημάτων.

### **Εξισορροπεί το λεμφικό σύστημα**

Η ενυδάτωση βοηθά στην ισορροπία του λεμφικού συστήματος, το οποίο παίζει βασικό ρόλο στη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος. Η κατανάλωση νερού το πρωί βοηθά τη σωστή κυκλοφορία των λεμφικών υγρών απομακρύνοντας τοξίνες.

### **Ενισχύει τα επίπεδα διάθεσης και ενέργειας**

Η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση και εναλλαγές της διάθεσης. Η κατανάλωση νερού το πρωί αποκαθιστά την ενυδάτωση, ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας και βελτιώνει τη διάθεση, βοηθώντας να αισθάνεστε ανανεωμένοι και έτοιμοι για την καινούργια ημέρα.

### **Υποστηρίζει την απώλεια βάρους**

Το νερό δρα ως φυσικό κατασταλτικό της όρεξης. Η κατανάλωση νερού πριν από τα



# Ο Αντώνης Τσιοτσιόπουλος μάς εξηγεί πώς τα «Ανεξάρτητα Κράτη» βασίστηκαν σε μια απολύτως αληθινή ιστορία

Μετά από την τεράστια επιτυχία του «Κωλόκαιρου», που αποκάλυψε τις παθογένειες της «Αγίας ελληνικής οικογένειας», ο Αντώνης Τσιοτσιόπουλος εμπνέεται από την ιδιαίτερη περίπτωση του γιατρού Βασίλη Τσιρώνη, που τον Δεκέμβριο του 1977 μετά από καταδίωξη της αστυνομίας, κλείστηκε στο διαμέρισμά του στο Φάληρο και κατόπιν τετράμηνης πολιορκίας το κήρυξε «Ανεξάρτητο Κράτος». Η νέα παράσταση σε κείμενο του ίδιου και του Γιώργου Παλούμπη, που παρουσιάζεται στο Θέατρο του Νέου Κόσμου, φέρνει στο φως μια άγνωστη σελίδα της σύγχρονης Ιστορίας και μας συστήνει έναν ιδεαλιστή, που αυτοκτόνησε- ή μήπως δολοφονήθηκε;- επειδή τόλμησε να πει την αλήθεια.

## Τι συμβαίνει στα «Ανεξάρτητα κράτη»;

Μια νεαρή δημοσιογράφος, η Μαρία Θεοφίλου, πιάνει δουλειά στα γραφεία μιας μεγάλης εφημερίδας την ημέρα του θανάτου του γιατρού Βασίλη Τσιρώνη, μετά από την επέμβαση της αστυνομίας στο σπίτι του, όπου ήταν κλεισμένος οχτώ μήνες και το είχε κηρύξει ανεξάρτητο κράτος. Η επίσημη θέση της αστυνομίας ήταν αυτοκτονία, η οικογένεια όμως του γιατρού μίλησε ξεκάθαρα για δολοφονία. Η Μαρία βοηθούται από την υπόθεση και αρχίζει την έρευνα για την αναζήτηση της αλήθειας. Συναντά εμπόδια και προσπαθεί μάταια να τα προσπεράσει. Τοίχους που προσπαθεί να τους σπάσει. Συναδέλφους που προσπαθεί να τους πείσει να την αφήσουν να κάνει τη δουλειά της. Προσπαθεί γενικά, μέχρι που... Όλα αυτά από το καλοκαίρι του 1978, μέχρι το καλοκαίρι του 1979.

## Πώς προέκυψε η ιδέα για το συγκεκριμένο έργο; Κάνετε κάποια έρευνα για την εποχή;

Πριν αρκετά χρόνια ο φίλος μου ο Σάββας ο Κοβλακάς μου ανέφερε την περίπτωση του Γιατρού και μου φάνηκε εξαιρετικά ενδιαφέρον. Από τότε άρχισα να την ψάχνω και καινούριες πληροφορίες εμφανίζονταν, που αυξάνουν συνεχώς το ενδιαφέρον μου. Εκτός από την κήρυξη του σπιτιού του σε ανεξάρτητο κράτος, ο Βασίλης Τσιρώνης ήταν ένας άνθρωπος με έντονη πολιτική



δράση. Ως γιατρός στον Αη Στράτη ήταν ο πρώτος που κατήγγειλε τις συνθήκες κράτησης των εξόριστων, μία πράξη που ενόχλησε το κράτος και είχε ως αποτέλεσμα την εκδικητική του απόλυση και απαξίωση. Ζητώντας την αποκατάστασή του από τον Υπουργό Πρόνοιας του Καραμανλή κατέληξε να δεχθεί μήνυση για εξύβριση και φυλακίστηκε. Ακολούθησαν απεργίες πείνας, ίδρυσε το κόμμα των αδέσμευτων, το 67' φυλακίστηκε εκ νέου από τη Χούντα, αποφυλακίστηκε και το 1969, επί δικτατορίας, με την οικογένειά του κατέλαβε το αεροπλάνο της πτήσης Αθήνα-Αργίνο και υπό την απειλή όπλου ανάγκασε το πλήρωμα να προσγειωθούν στην Αλβανία του Χότζα. Όπως καταλαβαίνετε, η περίπτωση του, μου κέντρισε ακόμα πιο πολύ το ενδιαφέρον και έτσι άρχισα την έρευνα και τη δημιουργία ενός κινηματογραφικού σεναρίου. Έμαθα όμως πως ήδη ετοιμαζόταν μία ταινία για τον γιατρό από τον σκηνοθέτη Γιώργο Φουρτούνη και έκανα





πίσω. Το να μιλήσω όμως για την ιστορία αυτού του ανθρώπου, δεν με άφηνε ήσυχο και έτσι αποφασίσαμε με τον Γιώργο Παλούμπη να το κάνουμε παράσταση, μιλώντας για την περίπτωση του μέσα από την περίπτωση μιας νέας δημοσιογράφου, που προσπαθεί να επιβιώσει σε ένα σκληρό ανδροκρατούμενο εργασιακό περιβάλλον.

### **Πώς ξεκινάτε κάθε φορά να γράφετε ένα έργο; Και πόσο έχετε αλλάξει μέσα στα χρόνια που γράφετε;**

Γράφω πάντα όταν βρεθεί μία ιστορία που με κάνει να θέλω να τη μοιραστώ με άλλους ανθρώπους και ξεκινάω συνήθως αναγκαστικά λίγες μέρες πριν ξεκινήσουμε τις πρόβες, γιατί το να υπάρχει ένα έργο για να κάνουμε πρόβα είναι αρκετά σημαντικό για να γίνει μία παράσταση. Είναι απαραίτητη προϋπόθεση νομίζω (γέλια). Με κοροϊδεύουν οι φίλοι και συνεργάτες και μου λένε πως γράφω σαν μεταπτυχιακός φοιτητής, που πρέπει να παραδώσει την εργασία του σε μία εβδομάδα. Αυτή η διαδικασία όμως, το να κάτσω δύο ή τρεις εβδομάδες στο γραφείο μου, να ξενυχτήσω μαζί με τους χαρακτήρες του έργου και να μπω σε αυτόν τον κόσμο, αδιαφορώντας για τον «έξω», με βάζει πιο βαθιά στην πραγματικότητα του περιβάλλοντος που εκτυλίσσεται. Η ιδέα όμως και το τι θα γίνει στην ιστορία δουλεύεται καιρό. Από μήνες μέχρι και χρόνια. Τα τελευταία έργα που έχουμε φτιάξει με τον Γιώργο Παλούμπη, κάπως έτσι έχουν δημιουργηθεί. Μια ιστορία, οι χαρακτήρες της, η πλοκή και μετά το έργο κάπως βγαίνει μόνο του στην επιφάνεια.

Μας λένε πως κάθε έργο που φτιάχνουμε, είναι πιο ώριμο από το προηγούμενο. Τι να πω; Εγώ ξέρω πως δεν με απασχολεί η ωριμότητα στη γραφή, ούτε αν ένα έργο θα είναι καλύτερο από το προηγούμενο. Ούτε προσπαθώ, ούτε θέλω να αποδείξω κάτι. Εγώ μια ιστορία θέλω να πω κάθε φορά. Το τι συμβαίνει με την εξέλιξη της γραφής δεν είναι αυτοσκοπός. Αν συμβαίνει, καλώς συμβαίνει.

### **Γιατί ο γιατρός Τσιρώνης κηρύσσει το διαμέρισμά του «Ανεξάρτητο Κράτος»;**

Είναι μία κίνηση κατά τη γνώμη μου με καθαρά συμβολικό χαρακτήρα, που λογικά δημιουργήθηκε και μέσα από το κλίμα της Μεταπολίτευσης. Δεν την έχω ζήσει την εποχή, αλλά από αυτά που μπορώ να μυριστώ, ήταν μία περίοδος όπου μία μερίδα του κόσμου είχε απογοητευτεί αρκετά από την έννοια του κράτους. Το κράτος τους είχε προδώσει. Είχε αφήσει τη διαχείριση της εξουσίας στα χέρια κάποιων εκκεντρικών αμόρφωτων καραβανάδων για επτά χρόνια. Η Χούντα έπεσε από τον λαό και από την ανικανότητά τους. Και ήρθαν οι Καραμανλίδες και οι Παπανδρέδους ως σωτήρες για να αποκαταστήσουν τη δημοκρατία. Για να πάρουν και άλλο κομμάτι από την πίτα, που χάρισαν απλόχερα στους δικτάτορες. Κάποιος κόσμος τους υποδέχτηκε με τιμές και ελπίδες, κάποιος άλλος όμως δεν το έφαγε το παραμύθι τους. Αρκετοί άνθρωποι, πιστεύω, θα ήθελαν να γίνουν «ανεξάρτητα κράτη», για να δηλώσουν πως η εμπιστοσύνη τους απέναντι σε ένα κράτος-προστάτη είχε χαθεί το ξημέρωμα της 21ης Απριλίου του '67. Ο Τσιρώνης το έκανε. Δεν ήταν αφελής για να πιστεύει πως θα τα καταφέρει, αλλά ήταν τόσο ρομαντικός και ιδεαλιστής για να το δηλώσει και το κράτος τόσο αμείλικτο και εκδικητικό για να τον δολοφονήσει. Ή όπως λέει το ίδιο το κράτος, να αυτοκτονήσει.

Υπάρχουν και παρόμοια περιστατικά, όπως παραδείγματος χάριν, εκείνο το νησί - πλατφόρμα στην Ιταλία που ο κατασκευαστής του το ονόμασε «Δημοκρατία της νήσου των ρόδων» και τελικά κατεδαφίστηκε από τις Ιταλικές αρχές.

### **Πάντως έχει ενδιαφέρον αυτή η ιδέα. Μάλλον έχει περάσει από το μυαλό πολλών. Από το δικό σας;**

Ενδιαφέρον θα είχε πιστεύω, μία πολιτεία που οι πολίτες της θα ζούσαν αξιοπρεπώς, απαλλαγμένοι από το



τώρα. Ο σεξισμός είναι ο ίδιος, η πατριαρχία υπήρχε, υπάρχει και θα υπάρχει και η εξουσία πάντα θα συνθλίβει και θα εξοντώνει ό, τι την ενοχλεί.

### Είναι ένα πολιτικό θρίλερ τελικά το νέο σας έργο;

Πολιτικό είναι σίγουρα και αν θεωρήσουμε πως δημιουργεί μία αγωνία στον θεατή για την εξέλιξη της ιστορίας και την κατάληξη του κεντρικού χαρακτήρα, θα το έλεγα και θρίλερ.

καθεστώς του φόβου, της πείνας και της αδικίας. Με ίσα δικαιώματα και υποχρεώσεις για όλους ανεξαιρέτως και όχι ένα κράτος που σου προκαλεί τη διάθεση της ανεξαρτητοποίησης σου από αυτό. Μία κοινότητα ανθρώπων, που θα ήθελες να είσαι αναπόσπαστο κομμάτι της, και όχι αντίπαλός της. Όσο το κράτος τρομοκρατεί, ισοπεδώνει, απαξιώνει κάθε του μέλος του, όσο μας κρατάει σε επίπεδα φτώχειας και ανέχειας, ναι, φυσικά και μπορεί να περάσει από το μυαλό κάποιων ανθρώπων αυτή η ιδέα. Τουλάχιστον όσων ακόμα έχουν μυαλό για να σκεφτούν και μάτια που δεν έχουν θολώσει από την προπαγάνδα, για να δουν την κατάντια και την αδικία γύρω τους.

### Ποιος ο ρόλος της Θεοφίλου, μιας γυναίκας, μέσα σε αυτό το περιβάλλον;

Η Θεοφίλου είναι ένα νέο κορίτσι με όνειρα και όρεξη για τη ζωή. Είναι αυτή που είναι και διεκδικεί τη θέση της μέσα σε ένα ανδροκρατούμενο περιβάλλον, χωρίς περιτυλίγματα και μιμητισμούς. Δεν θέλει να αλλάξει για να επιβιώσει εκεί μέσα, δεν θέλει να ανδροποιηθεί για να την πάρουν στα σοβαρά, δεν θέλει να κάτσει σε κανέναν για να έχει το δικαίωμα να υπάρχει, θέλει να παραμείνει ένα κορίτσι με ένα κόκκινο φόρεμα, που θα κάνει την δουλειά της όπως αυτή νομίζει και μπορεί καλύτερα.

### Η δράση εκτυλίσσεται τη δεκαετία του '70. Γιατί επιλέξατε αυτή τη περίοδο συγκεκριμένα;

Γιατί το πραγματικό κομμάτι της ιστορίας μας εκτυλίσσεται τη συγκεκριμένη δεκαετία, γιατί πάντα με απασχολούσε η πρώιμη μεταπολιτευτική ιστορία της Ελλάδας και γιατί θέλουμε να δείξουμε με κάποιον τρόπο πως τίποτα δεν έχει αλλάξει προς το καλύτερο. Όποιες κινήσεις έχουν γίνει προς το φως, έχουν γίνει από την ακριβώς ίδια ποσόστωση ανθρώπων και τότε και τώρα. Οι ελάχιστοι ήταν αυτοί που πάντα έψαχναν το καλό και τότε και

### Τι θα θέλατε να πάρει μαζί του ο θεατής από τα «Ανεξάρτητα Κράτη»;

Να πάρει τουλάχιστον κάτι. Από το ελάχιστο μέχρι ό, τι νομίζει αυτός πως πρέπει να πάρει. Εμείς είμαστε εκεί για να δώσουμε ό, τι έχουμε. Δεν ξέρω αν φτάνει, αλλά αυτό που έχουμε το δίνουμε απλόχερα σίγουρα.

### Για ακόμα μια φορά συνεργάζεστε με τον Γιώργο Παλουμπή. Λειτουργείτε με έναν τρόπο ως θεατρικό δίδυμο;

Με τον Γιώργο μας ενώνουν έξι τουλάχιστον παραστάσεις από το 2017. Την προηγούμενη χρονιά κάναμε και μαζί το μάθημα της υποκριτικής στη σχολή της Μαίρης Τράγκα. Εγώ διδάξα, υποτίθεται, για πρώτη φορά, αλλά περισσότερο διδάχθηκα από τον Γιώργο για το πώς πρέπει να αντιμετωπίζεις ψυχούλες με όνειρα, που ετοιμάζονται για να μπουν σε αυτό το κρεοπωλείο που λέγεται «υποκριτική στην Ελλάδα».

Ο Γιώργος είναι ένας άνθρωπος και ένας καλλιτέχνης που θαυμάζω και εκτιμώ σε πολύ μεγάλο βαθμό. Με έχει εξελίξει και στη σκέψη και στον τρόπο της δημιουργίας. Δεν ξέρω αν λειτουργούμε ως δίδυμο... Κι εγώ κάνω τα δικά μου και αυτός τα δικά του. Σίγουρα όμως μπορώ να πω πως λειτουργούμε ως συνεργάτες. Προχθές μου είπε πως έχουμε μπλέξει μαζί κι εγώ του είπα πως δεν πειράζει.

### Επόμενα σχέδια...

Μία «Έντα Γκάμπλερ», που ετοιμάζουμε με τον Παλουμπή, ένας «Μαντ Μαξ» που πέφτει πάνω στον Καραγκιόζη, ο «Εθνικός Ελληνορώσων» που θα γίνει ταινία με τον Γιώργο Τελτζίδη, μία μικρού μήκους και διάφορες σκέψεις που μπορεί να γίνουν κάτι, αν μας το επιτρέψει ο καιρός.





## Το Συνέδριο για το Ιράν, του Ivan Vnygraev



Η Ορχήστρα των Μικρών Πραγμάτων παρουσιάζει σε πανελλήνια πρώτη το έργο του Ivan Vnygraev, «Το Συνέδριο για το Ιράν», σε σκηνοθεσία Χρήστου Θεοδωρίδη.

Γραμμένο το 2018 και τοποθετημένο στη Δανία, τη χώρα με τους πιο ευτυχισμένους ανθρώπους στον κόσμο, το έργο του Vnygraev μας μεταφέρει σε ένα συνεδριακό αμφιθέατρο στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, όπου εννέα μέλη της εγχώριας πνευματικής ελίτ συναντώνται για να συζητήσουν το περίπλοκο Ιρανικό Ζήτημα και τη διένεξη μεταξύ Ανατολής και Δύσης. Πολύ γρήγορα, όμως, το «Συνέδριο για το Ιράν» μετατρέπεται σε ένα «Συνέδριο για το Εμείς» και σε μια σύγκρουση διαφορετικών αντιλήψεων σχετικά με το σύμπαν, την ανθρώπινη ύπαρξη και το αιώνιο ζήτημα για το ποιο είναι τελικά το νόημα της ζωής.

Κείμενο: Ivan Vnygraev  
Μετάφραση: Ιζαμπέλα Κωνσταντινίδου  
Σκηνοθεσία: Χρήστος Θεοδωρίδης  
Δραματογραφία: Ιζαμπέλα Κωνσταντινίδου – Χρήστος Θεοδωρίδης  
Χορογραφία: Ξένια Θεμελή  
Σκηνικά – Κοστούμια: Τίνα Τζόκα  
Μουσική επιμέλεια: Χρήστος Θεοδωρίδης  
Σχεδιασμός φωτισμών: Τάσος Παλαιορούτας  
Φωτογραφίες – Video – Γραφιστικός σχεδιασμός: That-LongBlackCloud  
Οργάνωση παραγωγής: Άννα Τιαγκουνίδου  
Επικοινωνία: Λία Κεσοπούλου  
Παραγωγή: Ορχήστρα των Μικρών Πραγμάτων ΠΑΙΖΟΥΝ (με αλφαβητική σειρά) Ελευθερία Αγγελίτσα, Πάρης Αλεξανδρόπουλος, Γιώργος Κισσανδράκης, Άρης Λάσκος, Δημήτρης Μανδρινός, Μάριος Μάνθος, Χρυσή Μπαχτσεβάνη, Μιχάλης Πητίδης, Βασίλης Τρυφουλτσάνης, Νίκη Χρυσοφάκη  
Διάρκεια παράστασης: 145' (με διάλειμμα)  
Ημερομηνία: Από 04/01 έως 28/01 Σάββατο, Δευτέρα, Τρίτη στις 20:30 | Κυριακή στις 20:00  
ΠΛ.ΥΦ.Α - αίθουσα 7Γ, Κορυτσάς 39, Βοτανικός  
Εισιτήρια: 18€ κανονικό | 12€ μειωμένο (φοιτητών, ανέργων, ΑμεΑ, άνω των 65, πολυτέκνων) | 5€ ατέλεια (από το ταμείο του ΠΛΥΦΑ με σειρά προτεραιότητας, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις)  
Πληροφορίες / Κρατήσεις: plyfa.space

## Να 'ταν η χαρά οικόπεδο: Η Λίνα Νικολακοπούλου στο Παλλάς

Η συναυλία «Να 'ταν η χαρά οικόπεδο» αποτελεί ένα μουσικό αφιέρωμα στην Λίνα Νικολακοπούλου και τους στίχους της!

Η σπουδαία 10μελής ορχήστρα «Salonique Brass Band» αποδίδει τις βαλκανικές μουσικές και χαρακτηριστικές μελωδίες των τραγουδιών που έγραψε τους στίχους η Λίνα, με ερμηνεύτριες/τες:

Δύο σπουδαίες κυρίες, την Γλυκερία και την Πίτσα Παπαδοπούλου, που έχουν τιμήσει σε όλη τους την πορεία τον λαϊκό μας πολιτισμό και τις πιο βαθιές μας ρίζες.

Επίσης, τέσσερις τραγουδιστές από την νεότερη γενιά τους οποίους πιστεύει η Λίνα Νικολακοπούλου και με αυτή την αφορμή τους καλεί κοντά της: Σοφία Παπάζογλου, Θοδωρής Βουτσικάκης, Ασπασία Στρατηγού, Απόστολος Κίτσος

Συμπράττουν επί σκηνής ο Μανώλης Μητσιάς και ο συνθέτης του θρυλικού "PARTY" Kiki Lesendric.

Συμμετοχή έκπληξη η Μαρίνα Σάττι.

Ημερομηνία: 13/01/2025

Δευτέρα | Ώρα Έναρξης: 21:00

Θέατρο Παλλάς, Βουκουρεστίου 5, Αθήνα

από 20€

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

Τηλ.: 21 0321 3100 | pallastheater.com

## Τόβε Ντιτλέουσεν τα πρόσωπα

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΧΙΝΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΚΛΑΣΙΚΟΙ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ

## Τα πρόσωπα

Κοπεγχάγη, 1968. Η Λίξε, συγγραφέας παιδικών βιβλίων, σύζυγος και μητέρα τριών παιδιών, κατατρύχεται από ασώματες μορφές και φωνές που σταδιακά γίνονται όλο και πιο επίμονες και βασανιστικές. Είναι σίγουρη ότι ο σύζυγός της, ο οποίος την απατά κατ' εξακολούθηση, θα την εγκαταλείψει με τον σκληρότερο τρόπο. Πιστεύει ότι τα παιδιά της την απεχθάνονται. Πάνω απ' όλα, φοβάται ότι δε θα ξαναγράψει ποτέ. Καθώς όμως βυθίζεται στον κόσμο των νοσηλευτικών ιδρυμάτων και των χαπιών, αρχίζει να αναρωτιέται: είναι πράγματι η τρέλα κάτι που την απειλεί ή μήπως της προσφέρει ένα είδος ελευθερίας;

Τα Πρόσωπα είναι το καθηλωτικό μυθιστόρημα μιας γυναίκας που ακροβατεί στην κόψη του ξυραφιού, αποτυπωμένο, από τη συγγραφέα της Τριλογίας της Κοπεγχάγης, με όλη τη ζωντάνια της βιωμένης εμπειρίας.

## Ο βασιλιάς της οκνηρίας



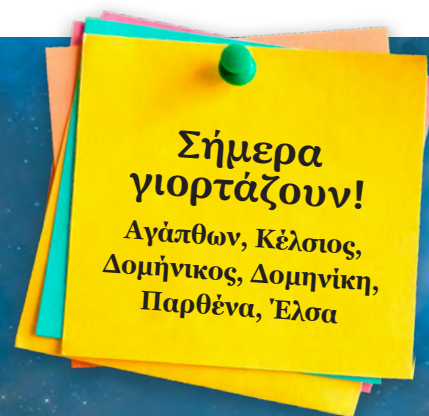
Γοητευτικός, χαλαρός και απίστευτα πλούσιος, ο Χαβιέ Καστίγιο έχει όλο τον κόσμο στα πόδια του. Προς απογοήτευση του πατέρα του, δεν έχει καμία διάθεση να αναλάβει την αυτοκρατορία του. Ωστόσο, αυτή του η απόφαση δεν φαίνεται να εμποδίζει τις γυναίκες να τον κυνηγάνε... εκτός αν πρόκειται για την υπεύθυνη δημοσίων σχέσεων του. Τίποτα δεν τον διασκεδάζει περισσότερο από το να την εκνευρίζει, αλλά όταν ένα τραγικό γεγονός τους φέρνει πιο κοντά από ποτέ, θα πρέπει να αντιμετωπίσει το αβέβαιο μέλλον του – και την παραδοχή ότι ο μόνος άνθρωπος που έχει ανοσία στη γοητεία του είναι η γυναίκα που ο αυτός ποθεί.

Ψύχραιμη, ευφυής και φιλόδοξη, η Σλόαν Κένσινγκτον είναι μια δυναμική υπεύθυνη δημοσίων σχέσεων, που έχει συνηθίσει να αντιμετωπίζει δύσκολους πελάτες. Ωστόσο, κανείς δεν την εξοργίζει – ή δεν τη βάζει σε πειρασμό – περισσότερο από έναν συγκεκριμένο δισεκατομμυριούχο κληρονόμο, με γελοία λακάκια και χαλαρή συμπεριφορά. Μπορεί να αναγκάζεται να δουλεύει μαζί του, όμως δεν θα τον ερωτευθεί, ποτέ... όσο κι αν κάνει την καρδιά της να χτυπάει ή όσο τρυφερός κι αν είναι πίσω από το προσωπίο της ψυχής του πάρτι. Είναι ένας πελάτης και αυτό θα παραμείνει. Σωστά;



quote of the day

**NEVER LEAVE THAT TILL TOMORROW  
WHICH YOU CAN DO TODAY**  
Benjamin Franklin



**8 Ιανουαρίου**

- › War on Poverty Day
- › Earth's Rotation Day
- › Argyle Day
- › Coming of Age Day
- › National 4th Graders Day
- › National Bubble Bath Day
- › National Clean Your Desk Day
- › National English Toffee Day
- › National Gluten-Free Day
- › National JoyGerm Day
- › National Man Watcher's Day
- › National Snuggle a Chicken Day
- › National Winter Skin Relief Day
- › Plough Monday
- › Show And Tell At Work Day
- › Typing Day

tip of the day

Dream as if you'll  
live forever. Live as  
if you'll die today.

James Dean