



Ζυμωμένα  
με τα κρυστάλλινα νερά  
από τις πηγές του όρους Μπέλες  
και μόνο με Ελληνικά σκληρά σιτάρια.

  
ΑΠΟ ΤΟ 1939  
**ΜΑΚΒΕΛ**



SAY *yes* to the **press**

**ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΤΕ  
ΜΕ ΣΠΙΤΙΚΑ  
MOCKTAILS  
ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ  
ΤΩΝ ΓΙΟΡΤΩΝ**



# Baby on Board

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023  
ΤΕΥΧΟΣ #02

THE FAMILY PROJECT



## *Dream & travel!*

Ανακαλύπτουμε  
το «διαμάντι  
του Δούναβη»!

**Αλέξανδρος Τζεφεράκος**  
Εξωσωματική Γονιμοποίηση:  
Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε

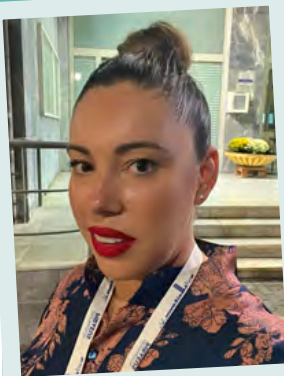
**Κάρμεν Ρουγγέρη –  
Χριστίνα Κουλουμπή:**  
Οι «βασίλισσες»  
της παιδικής σκηνής!

## *Cozy Winter*

Φτιάχνουμε το τέλειο  
χειμωνιάτικο σκηνικό!

**Κυκλοφορεί το 2<sup>ο</sup> τεύχος!**

## Good morning SayYessers!

**Φτιάξε καφέ να στα πω...**

Καλημέρα **SayYesser!!**

Επειδή τις προηγούμενες μέρες σου μίλησα αρκετά για τον "μαγικό" αριθμό 3, είπα να κλείσω την εβδομάδα μιλώντας σου για 3 φράσεις του Κομφούκιου που θεωρώ πως είναι σημαντικά μαθήματα για τη ζωή μας. Τι λες; Να φιλοσοφήσουμε... λιγάκι;

**“Δεν έχει σημασία πόσο αργά πηγαίνεις, αρκεί να μη σταματάς”**

Αυτή είναι μία από τις αγαπημένες μου φράσεις γιατί η επιμονή είναι ένα από τα κλειδιά της επιτυχίας. Σημασία έχει να μη σταματάς! Να μην τα παρατάς! Να μην ξεφεύγεις από τον στόχο σου! Δεν ξέρω αν το πρόσεξες, αλλά και οι προτροπές που σου έκανα είναι τρεις!

**“Μην έχεις φίλους που δεν είναι ίσοι με τον εαυτό σου”**

Ουσιαστικά είσαι ο μέσος όρος των πέντε ανθρώπων με τους οποίους περνάς τον περισσότερο χρόνο σου. Επομένως να επιλέγεις έξυπνα! Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε γύρω μας ανθρώπους που μας εμπνέουν να γινόμαστε καλύτεροι και να εξελισσόμαστε.

**“Αυτός που θέλει να είναι σταθερά ευτυχισμένος πρέπει να αλλάζει συχνά”**

Να μη φοβάσαι την αλλαγή, την εξέλιξη, το διαφορετικό. Ό,τι πιστεύεις ότι έχει βαλτώσει και δεν σε βοηθάει να πας παρακάτω, άλλαξέ το, προσαρμόσέ το στις ανάγκες και τα θέλω σου. Προτίμησε τη ροή από τη στασιμότητα.

**Tip of the Day:** Επειδή έρχεται Σαββατοκύριακο και καλό είναι να υπάρχει λίγη τροφή για σκέψη και έμπνευση... αφήνω αυτό εδώ:

*“Όταν έρθει η ευημερία, μην τη χρησιμοποιήσεις όλη.”*  
Κομφούκιος

SAY *yes* to

 **AQUA**  
CARPATICA

5

# Εντυπωσιάστε με σπιτικά mocktails τις ημέρες των γιορτών

**Ο Δεκέμβριος είναι αδιαμφισβήτητα ο πιο γιορτινός μήνας του χρόνου. Η επιθυμία να γιορτάσουμε και να νιώσουμε τη χαρά που μας προσφέρει η ζεστασιά των αγαπημένων μας ανθρώπων εντείνεται.**

Φέτος, μπορούμε να πρωτοτυπήσουμε και να εντυπωσιάσουμε τους καλεσμένους μας, προσφέροντάς τους δροσερά και υγιεινά mocktails, φέρνοντας μια αίσθηση εναλλακτικού bar στο γιορτινό μας τραπέζι εύκολα, απλά και υγιεινά! Το AQUA Carpatica, το νερό θαύμα από τα Καρπάθια Όρη, σε συνεργασία με τον bartender

Αναστάσιο Τσιλικούνα και την ["Yourbantender"](#), δημιούργησαν 3 διαφορετικές επιλογές σε mocktail με βάση το Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό νερό AQUA Carpatica, το μοναδικό νερό στον κόσμο με μηδέν νιτρικά. Γιατί η δροσιά την περίοδο των γιορτών είναι απαραίτητη ακόμα και με ένα twist!



SAY *yes* to

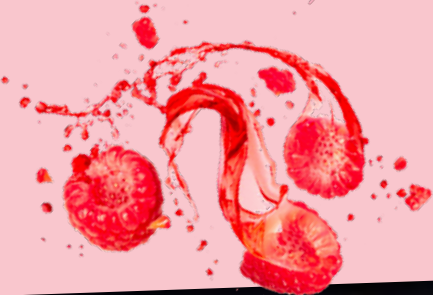
**AQUA**  
CARPATICA

6

## PURPLE RAIN (nugget ice)

- Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica
- 30ml πουρέ από βατόμουρα
- 20ml φρέσκο λεμόνι
- 10ml sugar syrup

**Γαρνίρισμα:** φλούδες λεμονιού, μείγμα μούρων



## GREEN BUBBLE GARDEN (nugget ice)

- Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica
- 30ml σπιτικό σιρόπι αγγουριού
- 20ml φρέσκο λάιμ

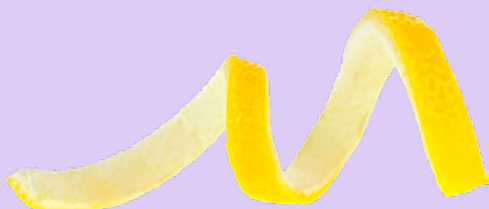
**Γαρνίρισμα:** φλούδες αγγουριού, γλυκάνισος, κόκκινη πιπεριά και φύλλα βασιλικού



## HOMEMADE LAVENDER LEMONADE (ice cubes)

- Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό AQUA Carpatica
- 80ml Φρέσκα σπιτική λεμονάδα
- 20ml σιρόπι λεβάντας και φύλλα μέντας

**Γαρνίρισμα:** φλούδες λεμονιού και αποξηραμένη λεβάντα



SAY *yes* to

**AQUA**  
CARPATICA

7

Το Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό νερό AQUA Carpatica εμφιαλώνεται στην πηγή του, σε αυστηρά προστατευόμενες περιοχές, εκεί όπου απαγορεύεται η προσέλευση και κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα και εμπεριέχει πλούσια διττανθρακικά άλατα από όπου προκύπτουν και οι ευχάριστες φυσαλίδες του.

Το αποτέλεσμα; Δροσερό, ευχάριστο στη γεύση και χωρίς καμία επίγευση Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό νερό. Μια πραγματική απόλαυση!

Αντιθέτως, τα Σοδόνερα και οι Γκαζόζες προκύπτουν με την προσθήκη τεχνητού διοξειδίου του άνθρακα που όταν το πίνουμε απελευθερώνεται βίαια και επιθετικά στο στομάχι. Για τον λόγο αυτό επιλέγουμε το Φυσικώς Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό νερό AQUA Carpatica για τα δροσερά mocktails!

*Προμηθευτείτε τα κατάλληλα υλικά και εντυπωσιάστε τους καλεσμένους σας με την ασυναγώνιστη γεύση των mocktails, προσφέροντάς τα σαν welcome drink, σαν συνοδευτικό ή σαν χωνευτικό, μετά το φαγητό ή ακόμη και σε Party.*

**Στην υγεία σας και καλές γιορτές!**



## Η επίσημη πρεμιέρα της ταινίας «Ο Καπετάν Μιχάλης» από την The Film Group, στον κινηματογράφο «Δαναός»

Τη Δευτέρα 11 Δεκεμβρίου 2023 πραγματοποιήθηκε η επίσημη πρεμιέρα της ταινίας «Ο Καπετάν Μιχάλης» στον ιστορικό κινηματογράφο «Δαναός», παρουσία όλων των συντελεστών και του cast της ταινίας.

Εκλεκτοί προσκεκλημένοι, ηθοποιοί, σκηνοθέτες και άνθρωποι από τον χώρο της πολιτικής, του πολιτισμού και της τέχνης παρευρέθηκαν στην κινηματογραφική προβολή και είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν μια υπερπαραγωγή που αποτελεί πιστή αναπαράσταση της εποχής, με τους πρωταγωνιστές της ταινίας να αποδίδουν με ρεαλιστικό τρόπο την σκληρότητα της εποχής και την προσπάθεια του λαού της Κρήτης για αυτοδιάθεση.

Το θρυλικό μυθιστόρημα του Νίκου Καζαντζάκη μεταφέρεται για πρώτη φορά στη μεγάλη οθόνη μέσα από γυρίσματα σε όλο το εύρος της Κρητικής τοπιογραφίας, και με τον Αιμίλιο Χειλάκη να ερμηνεύει τον ρόλο του Καπετάν Μιχάλη. Μαζί του πρωταγωνιστούν οι: Αλέκος Συσσοβίτης, Τζένη Καζάκου, Λουκία Μιχαλοπούλου, Παναγιώτης Μπουγιούρης, Βασίλης Χρηστίδης, Γιώργος Γεροντιδάκης, Σπύρος Μπιμπίλιας, Γιάννης Σουλινάκης, Δημήτρης Χαβρές, Μιχαήλ Γιαννικάκης, Μάνος Ιωάννου, Βιργινία Ταμπαροπούλου, και άλλοι.

Λίγο πριν την έναρξη της προβολής, ο Κώστας Χαράλαμπος, που υπογράφει το σενάριο και τη σκηνοθεσία της κινηματογραφικής μεταφοράς αυτού του εμβληματικού βιβλίου, μαζί με τους συντελεστές και τους ηθοποιούς της ταινίας, καλωσόρισαν θερμά τους καλεσμένους και ευχαρίστησαν όσους συνέλαβαν στην πραγμάτωση της ταινίας.

Η ταινία «Ο Καπετάν Μιχάλης» θα προβάλεται στις ελληνικές αίθουσες από την Πέμπτη 21 Δεκεμβρίου, από την The Film Group.



## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Η σχεδιάστρια Ζωή Κέρος πραγματοποίησε ένα festive gathering στο showroom του brand ZOEK στην Κηφισιά



Με εορταστική διάθεση και Christmas vibes, η σχεδιάστρια Ζωή Κέρος υποδέχτηκε για πρώτη φορά αγαπημένους φίλους, δημοσιογράφους, στυλίστες, influencers καθώς και editors γυναικείων περιοδικών μόδας και digital μέσων, στο δικό της χώρο στην Κηφισιά, στο cosy showroom του brand ZoeK

Για τη σεζόν FW23, το brand ZoeK παρουσιάζει τη συλλογή «Always and Forever». Τα unique jackets της Ζωής Κέρος εμπνεύστηκαν για μια ακόμη φορά από τους δρόμους της Νέας Υόρκης, εκεί απ' όπου ξεκίνησε το μαγικό ταξίδι του brand στο χώρο της μόδας. Φέτος, όμως, η συλλογή αποκτά νέα διάσταση, εμπλουτιζόμενη με jackets από οικολογική γούνα, βελούδινες υφές και κοτλέ biker jackets. Κάθε κομμάτι στη συλλογή αποπνέει μια αίσθηση διαχρονικής κομψότητας, δημιουργώντας έναν κρίκο μεταξύ του χθες και του αύριο.





Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Κουραμπιέδες Vs Μελομακάρονα

**Μελομακάρονα ή κουραμπιέδες; Είναι η αιώνια χριστουγεννιάτικη μάχη! Ποιο από τα δύο όμως είναι η καλύτερη επιλογή για κάποιον που προσέχει τη διατροφή του;**



Ένας μέτριος κουραμπιές (40 - 50 gr) μας αποδίδει περίπου 180 - 220 θερμίδες και 11 - 13,5 γραμμάρια λίπους. Αντίστοιχα, ένα μέτριο μελομακάρονο (40-50 gr) μας αποδίδει περίπου 160 - 200 θερμίδες και 8 - 10 γραμμάρια λίπους. Η θερμιδική διαφορά τους είναι πολύ μικρή, οπότε το αποτέλεσμα θα κριθεί από τη θρεπτική αξία...

Ο κουραμπιές παρασκευάζεται με βούτυρο, αμύγδαλα και ζάχαρη, σε αντίθεση με το μελομακάρονο, όπου κυριαρχεί το ελαιόλαδο, τα καρύδια και το μέλι. Από αυτά τα στοιχεία, μπορείτε να καταλάβετε ότι ο κουραμπιές έχει περισσότερα κορεσμένα λιπαρά, λόγω του βούτυρου, καθώς και περισσότερη ζάχαρη από το μελομακάρονο, αφού το μελομακάρονο περιέχει και μέλι.

Οπότε νικητής είναι το μελομακάρονο! Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να ξαναφάτε ποτέ κουραμπιέ ή ότι είναι σωστό να καταναλώνετε μελομακάρονα σε μεγάλη ποσότητα, γιατί είναι πιο υγιεινά! Επίσης, πρέπει να έχετε στο νου σας ότι ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής, το μέγεθος και τα πρόσθετα, π.χ. αν προστεθεί σοκολάτα στο μελομακάρονο, αυξάνονται τόσο οι θερμίδες όσο και τα γραμμάρια λίπους.

Για να είστε σε θέση να ελέγξετε όχι μόνο το θερμιδικό περιεχόμενο των γιορτινών γλυκισμάτων, αλλά την ποιότητά τους, προτιμήστε φέτος να τα παρασκευάσετε

οι ίδιοι, κάνοντας μικρές αλλαγές στις παραδοσιακές συνταγές:

### Για πιο θρεπτικούς κουραμπιέδες

- ✦ Αντικαταστήστε τη μισή ποσότητα βουτύρου με φυτική μαργαρίνη ή με κάποιο σπορέλαιο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλιέλαιο ή σησαμέλαιο.
- ✦ Αντικαταστήστε τη μισή ποσότητα του λευκού αλευριού με ολικής άλεσης.
- ✦ Πασπαλίστε τους κουραμπιέδες με λιγότερη ζάχαρη άχνη ή διώξτε την περίσσεια της πριν τους καταναλώσετε.

### Για πιο θρεπτικά μελομακάρονα

- ✦ Μειώστε τη ζάχαρη που αναφέρει η συνταγή σας.
- ✦ Αντικαταστήστε τη μισή ποσότητα του λευκού αλευριού με ολικής άλεσης.
- ✦ Μην σιροπιάσετε τα μελομακάρονα αλλά βουτήξτε τα σε μέλι που έχετε ζεστάνει ελαφρώς σε μπεν-μαρί ή σε φούρνο μικροκυμάτων.

Μην ξεχνάτε ότι το νόημα των γιορτών είναι να έρθουμε κοντά στους δικούς μας ανθρώπους γύρω από 1 τραπέζι και όχι να φάμε σαν να μην υπάρχει αύριο. Καλές γιορτές με υγεία!



## Χριστούγεννα για Όλους από την AVIN

### Η AVIN στηρίζει για 3η χρονιά το έργο της Ithaca

Στις 12 Δεκεμβρίου, στο πλαίσιο των δράσεων κοινωνικής υπευθυνότητας της AVIN, εθελοντές της εταιρείας βρέθηκαν στην πλατεία Κουμουνδούρου για να υποστηρίξουν και να βοηθήσουν το έργο της Ithaca, το οποίο η εταιρεία στηρίζει ήδη προσφέροντας τις ετήσιες ανάγκες σε καύσιμα, τα τελευταία 3 χρόνια.

Οι εργαζόμενοι της AVIN, προσέφεραν ένα «πακέτο ζεστασιάς», με σακίδιο, σκούφο, γάντια, κασκόλ, θερμός και χριστουγεννιάτικα γλυκίσματα στους συνανθρώπους μας που επισκέφθηκαν το κινητό πλυντήριο ρούχων. Επιπλέον, μοιράστηκαν ζεστά ροφήματα, μπισκότα και μπάρες δημητριακών. Η ενέργεια, με τίτλο «Χριστούγεννα για Όλους» είναι μια μέρα προσφοράς για την AVIN, δείχνοντας έμπρακτα το σταθερό ενδιαφέρον της για το κοινωνικό σύνολο και τη βελτίωση της καθημερινότητάς. Η Μη-Κερδοσκοπική Οργάνωση Ithaca, ιδρύθηκε το 2015 και δραστηριοποιείται στον χώρο της παροχής υπηρεσιών και υποστήριξης αστέγων και άλλων ευάλωτων ομάδων. Επιπλέον, η Ithaca λειτουργεί την, πρώτη στην Ευρώπη, κινητή μονάδα πλυντηρίου ρούχων για τον άστεγο πληθυσμό και προσφέρει υπηρεσίες επανένταξης, με στόχο τη μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού που υφίστανται οι άστεγοι. Μέχρι σήμερα έχει βοηθήσει πάνω από 9.000 ωφελούμενους, ενώ έχει στηρίξει πάνω από

50 ανθρώπους να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας.

Ο Γενικός Διευθυντής της AVIN, κ. Γιάννης Ραπτάκης, δήλωσε για την πρωτοβουλία: «Όλοι μας στην AVIN επικροτούμε το εξαιρετικά σημαντικό έργο της Ithaca προς τους συνανθρώπους μας, το οποίο στηρίζουμε καλύπτοντας τις ετήσιες ανάγκες του Οργανισμού σε καύσιμα. Επειδή όμως οι πράξεις είναι ισχυρότερες από τα λόγια, κάθε χρόνο εργαζόμενοι μας βρίσκονται κοντά στην Ithaca, για να βοηθήσουν στο έργο της έμπρακτα.» Η AVIN με ευαισθησία και σεβασμό στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άστεγοι, επικροτεί και στηρίζει την υπέροχη πρωτοβουλία της ομάδας Ithaca και δεσμεύεται να συμβάλει όσο το δυνατόν περισσότερο στον σκοπό αυτό.



# It's tea time!



**Την περίοδο των γιορτών - και γενικότερα τις μέρες του χειμώνα - το ζεστό τσάι μας συντροφεύει υπέροχα. Σήμερα έχει την τιμητική του! Πριν το απολαύσουμε, ας μάθουμε περισσότερα γι' αυτό.**

Στις 19 Δεκεμβρίου 2019, ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών κήρυξε την 21 η Μαΐου ως Διεθνή Ημέρα Τσαγιού. Πολύ πριν από τον ΟΗΕ όμως, η Ινδία είχε ξεκινήσει από το 2005 να γιορτάζει "ανεπίσημα" τη Διεθνή Ημέρα Τσαγιού στις 15 Δεκεμβρίου. Σε αυτό συμμετείχαν και άλλες χώρες όπως το Μπαγκλαντές, η Σρι Λάνκα και η Ουγκάντα. Το 2015, όμως, οι χώρες αυτές θέλησαν να αναγνωριστεί η Διεθνής Ημέρα Τσαγιού παγκοσμίως κι έτσι μετέφεραν το αίτημά τους στον ΟΗΕ. Ο εορτασμός προωθεί τη βιώσιμη παραγωγή, κατανάλωση και το εμπόριο τσαγιού που παίζει σημαντικό ρόλο στην οικονομία πολλών χωρών.

## Ήξερες ότι...

- ▶ Ο λόγος που ο Μάιος θεωρήθηκε αρχικά ο καταλληλότερος μήνας για τον εορτασμό του τσαγιού βρίσκεται στο γεγονός ότι στις περισσότερες χώρες που καλλιεργούν τσάι, η παραγωγή ξεκινά αυτόν τον μήνα.
- ▶ Το τσάι καταναλώνεται ως ζεστό ή κρύο ρόφημα από τον μισό πληθυσμό της Γης και είναι το σημαντικότερο από όλα τα ποτά που παρασκευάζονται από φύλλα φυτών.
- ▶ Οι χώρες με τη μεγαλύτερη κατανάλωση τσαγιού είναι μεταξύ άλλων η Κίνα, η Ινδία, η Αγγλία και το Ιράν.





**Προέλευση:** Το τσάι προέρχεται από το φυτό *Camellia sinensis*. Αρχικά πιθανολογείται ότι καλλιεργήθηκε στην Κίνα περίπου 5000 χρόνια πριν. Αργότερα, η καλλιέργεια του τσαγιού εξαπλώθηκε σε άλλα μέρη του κόσμου, όπως η Ινδία, η Ιαπωνία και η Σρι Λάνκα.

**Κατηγορίες Τσαγιού:** Υπάρχουν τέσσερις βασικές κατηγορίες τσαγιού που προέρχονται από το ίδιο φυτό, αλλά επεξεργάζονται διαφορετικά: το πράσινο τσάι, το μαύρο τσάι, το λευκό τσάι και το οολονγκ τσάι.

Η διαφοροποίηση στην επεξεργασία και οξύτητα δίνει σε κάθε είδος το χαρακτηριστικό του άρωμα, γεύση και χρώμα.

**Παραδόσεις και Τελετουργίες:** Το τσάι έχει ενσωματωθεί σε πολλές κουλτούρες παγκοσμίως και συχνά συνδέεται με διάφορες τελετουργίες και παραδόσεις. Για παράδειγμα, στην Ιαπωνία, η τελετουργία του

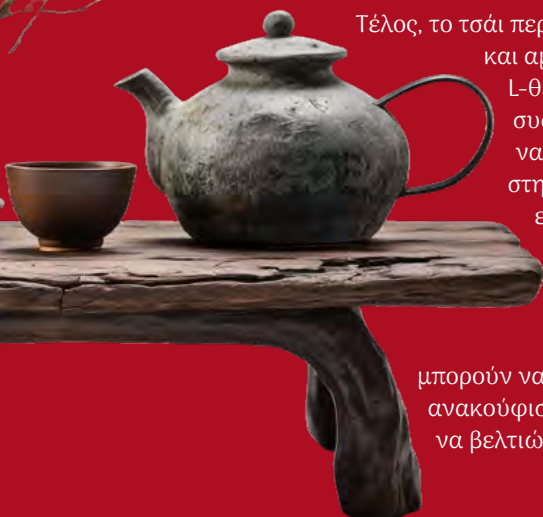




“τσαγιού” (茶道, sadō) είναι ένας τρόπος ζωής που εκτιμά την προσεκτική προετοιμασία και κατανάλωση του πράσινου τσαγιού. Επίσης, το τσάι έχει επηρεάσει τη λογοτεχνία, την τέχνη και τη μουσική.

**Τα οφέλη για την υγεία μας:** Το τσάι έχει συνδεθεί με πολλά οφέλη. Περιέχει αντιοξειδωτικά που μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία των κυττάρων από τη φθορά, και ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι το τσάι μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκίνο. Συγκεκριμένα, τα ενεργά συστατικά του τσαγιού μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία των κυττάρων από τη φθορά που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες, συμβάλλοντας στη γενική υγεία και την καταπολέμηση της γήρανσης. Η αντιοξειδωτική του δράση μπορεί μάλιστα να συμβάλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Τέλος, το τσάι περιέχει καφεΐνη και αμινοξέα όπως οι L-θεανίνη. Αυτά τα συστατικά μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της εγρήγορης. Παράλληλα, η L-θεανίνη έχει ηρεμιστικές ιδιότητες που μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση από το στρες και να βελτιώσουν τη διάθεση.



## Τι είναι το matcha;

Τα τελευταία χρόνια ακούμε όλο και περισσότερο για το matcha tea. Όλο και περισσότερες celebrities μας δείχνουν ότι το προτιμούν για τις ευεργετικές του ιδιότητες.

Το matcha είναι ουσιαστικά η σκόνη που προέρχεται από την άλεση των φύλλων του φυτού *camellia sinensis* (πράσινο τσάι). Το ιαπωνικό matcha θεωρείται ανώτερης ποιότητας. Η γεύση και το άρωμα του matcha, μας παραπέμπουν στη φρεσκάδα που έχει το γρασίδι και δεν είναι καθόλου πικρό.

## Που βρίσκεται το... μυστικό

Το matcha προέρχεται από το τρυφερό μέρος του πράσινου τσαγιού και πάνω από αυτό το σημείο κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα πριν τη συγκομιδή του, τοποθετούνται ψάθες σκίασης. Με αυτόν τον τρόπο τα φύλλα του τσαγιού διατηρούν τη χλωροφύλλη και τα αμινοξέα τους. Όταν τα φύλλα ξεραθούν, συλλέγονται με μεγάλη σχολαστικότητα και αλέθονται σε λεπτή σκόνη, δίνοντας στο τσάι matcha το χαρακτηριστικό ανοιχτόχρωμο πράσινο χρώμα του.



## Ήξερες ότι...

- Το matcha μας βοηθάει στη συγκέντρωση, μας ηρεμεί και είναι κατάλληλο σε περιόδους άγχους. Επιπλέον, τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και ενισχύει τον μεταβολισμό.
- Το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο του τσαγιού matcha είναι η υψηλή περιεκτικότητά του σε ένα είδος πολυφαινόλων, τις κατεχίνες.



# Τα παιδιά μας χαρίζουν μακροζωία!



Τα παιδιά - και ένας συγκεκριμένος "μαγικός" αριθμός - συνδέονται με τη μακροζωία!



Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν εξέτασαν την κατάσταση της υγείας και τις γενετικές πληροφορίες 276.000 ανθρώπων και συμπέραναν ότι οι γονείς ζουν περισσότερο από τους ανθρώπους που δεν έχουν παιδιά.

## Ο μαγικός αριθμός!

Ο ιδανικός αριθμός παιδιών - σύμφωνα με την έρευνα - σε σχέση με τη μακροζωία είναι το 2!

«Το να έχεις δύο παιδιά αντιστοιχεί σε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής», αναφέρει η ερευνητική ομάδα. Ειδικότερα, όσοι γίνονται γονείς παρουσιάζουν μια αύξηση του προσδόκιμου ζωής της τάξης του 5% έως 10%, σε σύγκριση με όσους δεν έχουν.





Επιπρόσθετα οι ερευνητές αναφέρουν ότι «Το να έχεις λιγότερα ή περισσότερα από δυο παιδιά μειώνουν τη διάρκεια ζωής, αλλά όχι περισσότερο από το να μην έχεις καθόλου».

### Πώς γίνεται αυτή η συσχέτιση;

Οι επιστήμονες θεωρούν πως είναι πολύ πιθανό η μεγαλύτερη διάρκεια ζωής των γονέων να σχετίζεται με την κοινωνική επαφή με άλλους γονείς και δασκάλους και γενικότερα με τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Σύμφωνα με τους ειδικούς «Η απόκτηση δύο παιδιών φαίνεται να επιτυγχάνει μια ισορροπία μεταξύ του να έχεις μια καλή ποιότητα και ποσότητα κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και του να μην έχεις υπερβολική οικονομική ή σωματική επιβάρυνση».

### Ήξερες ότι...

#### Η ποιότητα του ύπνου σχετίζεται με τη μακροζωία

Οι σωστές συνήθειες ύπνου συμβάλλουν στη διατήρηση της υγιούς λειτουργίας του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος. Ο καλός ύπνος συνεπάγεται μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής σύμφωνα με αμερικανική επιστημονική μελέτη. Είναι αξιοσημείωτο ότι περίπου το 8% των θανάτων από οποιαδήποτε αιτία θα μπορούσαν να αποδοθούν εν μέρει στον κακό ύπνο. Ο δρ Φρανκ Τσιαν της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ επισημαίνει ότι είναι σημαντικό να καταλάβουν οι νέοι πως οι υγιεινές συμπεριφορές λειτουργούν σωρευτικά στον χρόνο. Επίσης πρέπει να δώσουμε έμφαση στο ότι δεν αρκεί να κοιμάται κανείς αρκετές ώρες. Πρέπει να ξεκουράζεται πραγματικά κατά τη διάρκεια του ύπνου του.





## "Ο Αόρατος Τονίνο": Μια μουσικοθεατρική παράσταση βασισμένη στο βιβλίο του Ροντάρι



## Παρουσίαση του βιβλίου του Μάκη Τσίτα «Έρχεται ο γίγαντας» στο βιβλιοπωλείο BOOKMARK της Καλαμάτας

Το 9ο Ολοήμερο Νηπιαγωγείο Καλαμάτας, το βιβλιοπωλείο BOOKMARK και οι εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, προσκαλούν τους μικρούς τους φίλους σε εκδήλωση με αφορμή το παιδικό βιβλίο «Έρχεται ο γίγαντας» του Μάκη Τσίτα το Σάββατο 16 Δεκεμβρίου 2023, στις 6 το απόγευμα, στον χώρο του βιβλιοπωλείου (Αντωνοπούλου 12), στην Καλαμάτα.

Ο Μάκης Τσίτας θα μας αφηγηθεί την ιστορία του, θα μας μιλήσει για την έμπνευση πίσω από αυτή και θα μας αποκαλύψει τα μυστικά της συγγραφής της. Τα παιδιά του 9ου Ολοήμερου Νηπιαγωγείου Καλαμάτας, μαζί με τη νηπιαγωγό Βασιλική Μπρεδήμα θα ζωντανέψουν την ιστορία.

Στο τέλος της εκδήλωσης ο συγγραφέας θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου.

### Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Μια φορά κι έναν καιρό, οι κάτοικοι μιας ήσυχης πόλης έμαθαν πως θα έφτανε σε λίγο εκεί ο γίγαντας Αγκουγκαράν, ο φόβος και ο τρόμος όλου του κόσμου! Δεν είχαν πολύ χρόνο στη διάθεσή τους, κι έτσι έτρεξαν αμέσως να θωρακίσουν τα σπίτια τους, να προμηθευτούν πολλά τρόφιμα, αλλά και όπλα για να αντιμετωπίσουν τον εχθρό. Όσπου, τρεις μέρες μετά, ακούστηκε ένας απαίσιος θόρυβος που έκανε τα σπίτια να τρέμουν και τα τζάμια να τρίζουν. Κι αμέσως εμφανίστηκε μια τεράστια σκιά, που έκρυψε τον ήλιο. Και τότε, τότε...

Τι σημαίνει για ένα παιδί το να "είναι αόρατο/η" ή να "είναι ορατό/η" για τους φίλους, τους γονείς, τους δασκάλους, τον έξω κόσμο; Μήπως η ζωή είναι πιο εύκολη και ανέμελη όταν κάποιος είναι αόρατος, γιατί μπορεί να κάνει ό,τι σκαρφιστεί, να αποφεύγει το διάβασμα, να φέρνει τα πάνω-κάτω στους κανόνες του κόσμου των μεγάλων. Τι γίνεται όμως όταν δεν είναι πλέον ορατός; Μήπως αυτό προκαλεί την απομόνωση και τη μοναξιά; Κι αν τελικά η απομόνωση είναι αυτό που τον κάνει πραγματικά αόρατο;

### Λίγα λόγια για την ιστορία

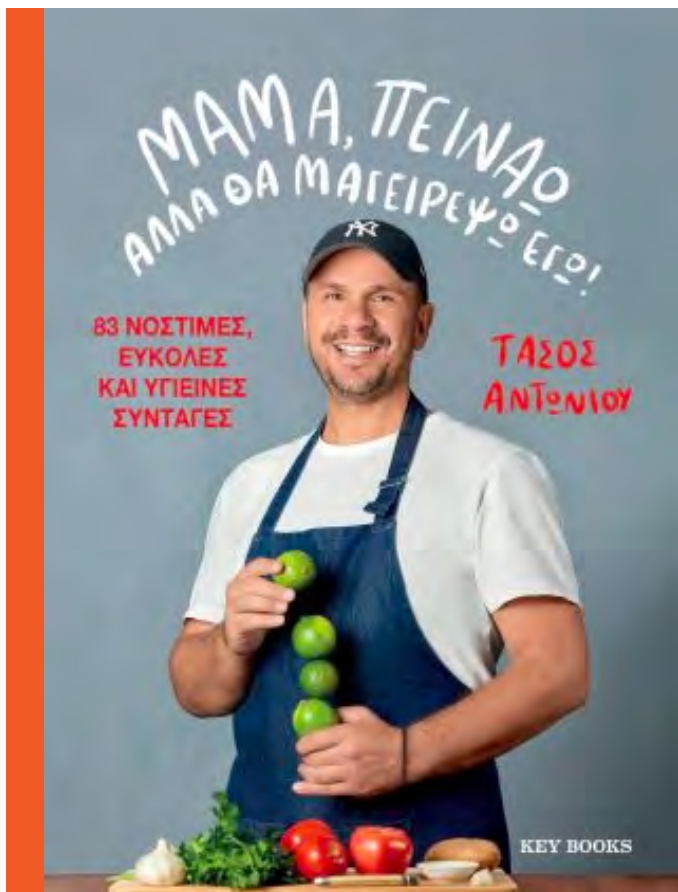
Ο δάσκαλος θέλει να σηκώσει τον Τονίνο για μάθημα, αλλά ο Τονίνο φοβάται μήπως κάνει λάθος. Το μικρό αγόρι εύχεται να γίνει αόρατο και η επιθυμία του πραγματοποιείται! Τώρα όμως που κανείς δεν τον βλέπει, πώς μπορεί να γελάει και να παίζει ποδόσφαιρο μαζί με τους φίλους του και να χαιρέται τις αγκαλιές της μητέρας του; Όσπου συναντά έναν ηλικιωμένο κύριο, και τότε καταλαβαίνει τι σημαίνει να μη σε βλέπει κανείς και να είσαι μόνος...

Ο σκηνοθέτης Δημήτρης Μυλωνάς υπογράφει τη θεατρική διασκευή του πολυαγαπημένου βιβλίου του Ροντάρι καθώς και τους στίχους των τραγουδιών, στήνοντας μια παράσταση αστεία και συγκινητική, για τη φιλία, την ενσυναίσθηση και τη χαρά της συνύπαρξης! Απευθύνεται σε παιδιά Παιδικών σταθμών, Νηπιαγωγείου και Δημοτικού.

Το ομότιτλο βιβλίο κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις ΚΑΛΕΝΤΗ.

Προπώληση: [MORE.COM](https://www.more.com) και τηλεφωνικά στο: 210 5232097.





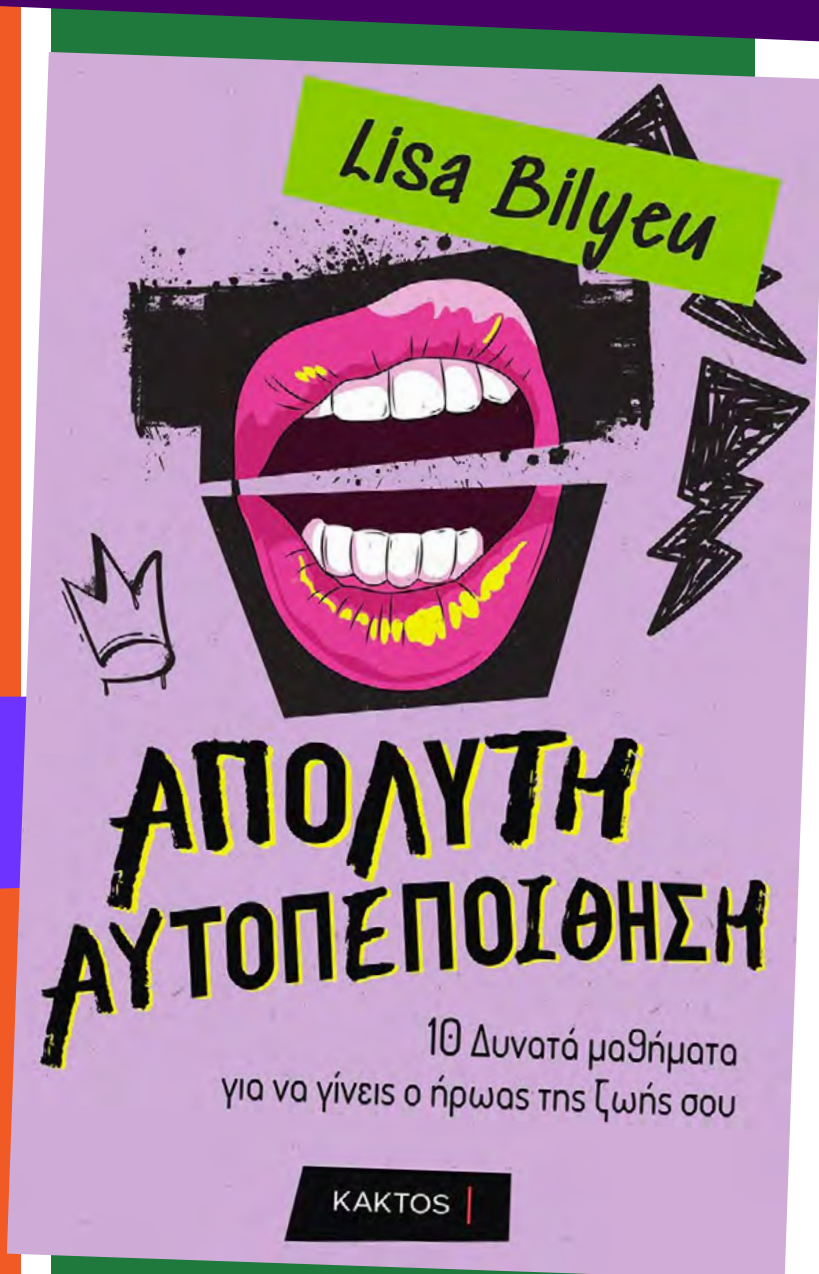
## Μαμά, πεινάω αλλά θα μαγειρέψω εγώ

Ο δημιουργός του Mamapeinao.gr, food blogger και σεφ Τάσος Αντωνίου μάς καλεί σε ένα πλούσιο, χορταστικό και υγιεινό γευστικό ταξίδι στις μεγάλες αγάπες της ζωής του: το comfort food, τις κουζίνες του κόσμου, την ισορροπημένη διατροφή και το φαγητό της... μαμάς.

Μπορεί ένα φαγητό να είναι νόστιμο και γρήγορο; Εύκολο και υγιεινό; Μπορεί να είναι όπως το φτιάχνει η μαμά σου – και λίγο καλύτερο; Θα σου έφτιαχνε ποτέ η μαμά σου πίτσα στο τηγάνι, smash burger ή casio e pepe; Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου περιλαμβάνει 83 συνταγές που, εκτός από λαχταριστές, είναι εξαιρετικά απλές στην προετοιμασία τους – για λιγότερο χρόνο, αλλά και περισσότερη διασκέδαση στην κουζίνα. Γιατί εκτός από τις αγαπημένες σου συνταγές, με αυτό το βιβλίο θα μπορείς να μαγειρεύεις και φαγητά που ίσως να έχεις φάει σε εστιατόρια και σε ταξίδια, χωρίς να χρειάζεται να είσαι σεφ.

Συνταγές από την Ελλάδα, την Αμερική και την Ιταλία έως το Μεξικό, την Κίνα και την Ταϊλάνδη, χωρίς περίπλοκες διαδικασίες, άγνωστα υλικά και δύσκολες τεχνικές. Νόστιμα, υγιεινά και πρωτότυπα πιάτα για δημιουργικές στιγμές στην κουζίνα και λαχταριστά γεύματα στο τραπέζι. «Μαμά, πεινάω αλλά θα μαγειρέψω εγώ». Και, γιατί όχι, να της κάνεις και το τραπέζι! Από τις εκδόσεις Key Books.

## Απόλυτη αυτοπεποίθηση



10 Δυνατά μαθήματα για να γίνεις ο ήρωας της ζωής σου

KAKTOS |

10 Δυνατά μαθήματα για να γίνεις ο ήρωας της ζωής σου. Το βιβλίο "Απόλυτη αυτοπεποίθηση" μιλά για το πώς να κυνηγήσεις τη ζωή που αγαπάς! Δίνει την αφορμή, την ώθηση και το κέφι που χρειαζόμαστε για να κυνηγήσουμε τις επιθυμίες μας.

«Η ικανότητα της Λίζα Μπίλιου να μαθαίνει από τις προσωπικές της εμπειρίες και να τις μετατρέπει σε δυναμικές, επαναστατικές και εφαρμόσιμες συμβουλές, δίνει στους αναγνώστες τα εφόδια που χρειάζονται για να χτίσουν τη ζωή που επιθυμούν». Jay Shetty, Sunday Times bestselling author of Think Like A Monk. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

**"ENJOY LIFE SIP BY SIP, NOT GULP BY GULP."**  
The Minister of Leaves

**Γιορτάζουν!**

15/12

Λευτέρης, Ελευθερία, Ανθή, Σύλβια, Σωσάνα

16/12

Θεοφανώ, Μόδεστος

17/12

Δανιήλ, Δανιέλα, Ανανίας, Αζαρίας, Μισσήλ, Διονύσιος, Τακχος, Ίακη, Ααρών, Αβραάμ, Αδάμ, Αδαμάντιος, Αδαμαντία, Ρουμπίνη, Εύα, Δαβίδ, Δανάη, Δεβόρα, Εσθήρ, Μελχισεδέχ, Νώε, Ραχήλ, Ρεβέκκα, Ρούμπεν, Ρουμπίνη, Σάρα, Ισαάκ, Ιώβ, Ιωβία, Αίθαν



**15 Δεκεμβρίου**

- > International Tea Day
- > National Ugly Christmas Sweater Day
- > National Wear Your Pearls Day
- > National Underdog Day
- > Cat Herders Day

**16 Δεκεμβρίου**

- > Πανελλήνια Ημέρα Πρόληψης Εγκυμμάτων
- > Day Of Reconciliation
- > National Barbie and Barney Backlash Day
- > National Chocolate Covered Anything Day

**17 Δεκεμβρίου**

- > National Maple Syrup Day
- > Wright Brothers Day

tip of the day

**"Would you like to have an adventure now or will we have our tea first?"**

PETER PAN | J. M. BARRIE