BOOM

babies of outstanding mommies



CHRISTMAS HOLIDAY DESTINATIONS

DADDY MANUAL
ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΟΥ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

ΕΙΜΑΙ Η ΜΑΝΑ ΠΟΥ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΗΣ ΜΑΜΑ

KIDS FASHION & BEAUTY

CHRISTMAS HORMONES!

ΚΑΡΜΕΝ ΡΟΥΓΓΕΡΗ
«Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ Η ΠΥΞΙΔΑ ΓΙΑ Ο,ΤΙ ΚΙ ΑΝ ΚΑΝΟΥΜΕ...»

NEW MOMMY
ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

ΠΑΙΔΙΑ & ΖΩΔΙΑ
THE CHRISTMAS EDITION

ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ & ΕΤΕΟΚΛΗΣ ΠΑΥΛΟΥ

Life is a luna park!

THE CHRISTMAS EDITION

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021
#ISSUE 10

cybex PLATINUM

ANORIS T i-SIZE

A new way forward

ΜΕ ΕΝΣΩΜΑΤΩΜΕΝΟ
ΑΕΡΟΣΑΚΟ



*σε σύγκριση με ένα παιδικό κάθισμα με ζώνες και φορά προς τα εμπρός σε μετωπική σύγκρουση.
Αποτελέσματα εσωτερικού ελέγχου με χρήση των 2021 ADAC κριτηρίων για μετωπικές συγκρούσεις



Engineered in GERMANY

ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΥΣ

Ανακαλύψτε το νέο Anoris T i-Size. Το ασφαλέστερο και πιο καινοτόμο κάθισμα αυτοκινήτου της CYBEX, με ενσωματωμένη τεχνολογία αερόσακου και την άνεση ενός καθίσματος με φορά προς τα εμπρός.

/ Τεχνολογία με Αερόσακο από τη CYBEX: έως και 50% υψηλότερα επίπεδα ασφάλειας*
/ Άνεση: απεριόριστος χώρος για τα πόδια του παιδιού και άμεση οπτική επαφή μαζί του
/ Μεγάλη διάρκεια χρήσης: από >15 μηνών έως περίπου 6 ετών

ANORIS T i-SIZE
76-115 ΕΚ. | > 15 ΜΗΝΩΝ – ΠΕΡΙΠΟΥ 6 ΧΡΟΝΩΝ | ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ 21 ΚΙΛΑ

cybex-online.com



αμυμώνη
Με κάθε αγορά ενισχύετε το έργο της Αμυμώνης*

Baby Care
Η ΠΡΩΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΑΜΑ

Ένας κόσμος γεμάτος απαλότητα

Μία ολοκληρωμένη σειρά απαλού καθαρισμού, περιποίησης και ενυδάτωσης που σέβεται απόλυτα την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα.

Δημιουργήσαμε το Baby Care Box με τα απαραίτητα προϊόντα βρεφικής φροντίδας και ένα μπουρνουζι-κάπα για να προσφέρετε την ιδανική περιποίηση από την 1η κιόλας μέρα.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



PHARMASEPT

*Η Αμυμώνη από το 1983 παρέχει εκπαίδευση, φροντίδα και υποστήριξη σε κάθε άνθρωπο με προβλήματα άρσης και πρόσθετες ανάγκες και την οικογένειά του.

LAPIN HOUSE

#WeBelieveInMagic



lapinkids.com

KORRES

Γεννημένα από τη Φύση, την Επιστήμη + την Ελληνική Παράδοση



MADE IN GREECE



Παιδιατρικά + Δερματολογικά ελεγμένη

Σχεδιασμένη για την ευαισθητοποίηση αλλεργικών αντιδράσεων • Χωρίς συνθετικό άρωμα

Ιδανική για ευαίσθητη επιδερμίδα + καθημερινή χρήση

The Saliara Project

Little Crafts for big dreams

Χειροποίητες δημιουργίες για παιδιά με στιλ από την ευαίσθητη βρεφική ηλικία



www.thesaliaraproject.gr

Workshop: Λάρισα Instagram: @the_saliara_project Facebook: The Saliara Project Τηλέφωνο: 2410-559999

name it



@nameit_gr

ανέμη
μόνο ποιότητα

kitchen.was

Ονειρεμένα παιχνίδια που ξυπνούν τη φαντασία.

Ένας πανέμορφος, μαγικός κόσμος ξετυλίγεται μπροστά στα μάτια του παιδιού, κάθε φορά που ξετυλίγει ένα δώρο από την Ανέμη.
Γιατί εδώ και χρόνια, προσφέρει ποιοτικά παιχνίδια, που στοχεύουν στη χαρά της μάθησης και την ενεργοποίηση της φαντασίας! Επιλεγμένα με αυστηρά κριτήρια ποιότητας και παιδαγωγικής αξίας, τα παιχνίδια στην Ανέμη καλλιεργούν τη δημιουργικότητα, είναι διαχρονικά και συντροφεύουν τις καλύτερες παιδικές αναμνήσεις!

@anemitoys @anemishop

anemishop.gr

ΑΘΗΝΑ
Χαλάνδρι
Αγ. Παρασκευής 22
Τηλ: 210 - 685 7390

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Περιοχή FLORIDA
(έναντι ΙΚΕΑ)
Τηλ: 2310 - 474 007

Κέντρο
Παύλου Μελά 35
Τηλ: 2310 237 399

ΒΕΡΟΙΑ
Κέντρο
Αντ. Καμάρα 2
Τηλ: 23311 – 21119

ΚΑΛΑΜΑΤΑ
Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
Τηλ: 27210 – 22 949

the baby city

Ο προορισμός του Βρεφικού Shopping!



Mother and Baby Awards 2021 GOLD
Best Baby Store

Mother and Baby Awards 2021 GOLD
Best Baby E-shop

Καλύτερο Βρεφικό Κατάστημα & Καλύτερο Βρεφικό Eshop για το 2021!

Inglesina Peg-Pérego römer Quax STOKKE Caramella cambrass cybex

www.thebabycity.gr Α. Παπανδρέου 19, Μαρούσι 15124 210 610 6036 Follow us



Ανακάλυψε τον μαγικό κόσμο των Sylvanian Families!

Τα Sylvanian Families είναι μια αξιολάτρευτη σειρά παιχνιδιών που αποτελείται από μοναδικά σπίτια, όμορφα μαγαζιά, διαφορετικές οικογένειες ζώων, παιχνιδότοπους και άπειρα αξεσουάρ!

Απόκτησε το πρώτο σου σπίτι ή κατάστημα. Διακόσμησέ το με φανταστικά έπιπλα και αξεσουάρ. Ζήσε εκπληκτικές περιπέτειες με την οικογένεια που κατοικεί ή εργάζεται σε αυτό. Φτιάξε μια ολόκληρη πόλη συνδέοντας σπίτια και καταστήματα μεταξύ τους!

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΟΡΤΗ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΒΙΒΛΙΟ

1-3



Το τέλειο δώρο για τα Χριστούγεννα μπορείς να το τραγουδήσεις!

2+



Υπάρχουν τέλεια σχέδια, τέλειες ιδέες, τέλεια κόλπα. Τέλειο δώρο όμως υπάρχει;

3+



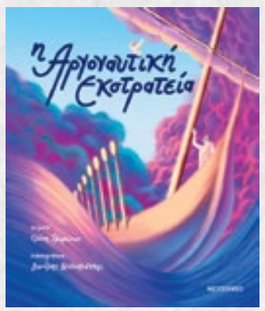
Πέντε βραδιές ακόμα μέχρι την πιο μαγική νύχτα του χρόνου...

3+



5 αγαπημένες Μικρές Καλησνύχτες, με πρωϊδες λιγάκι ασυνήθιστες και πολύ δυναμικές!

5+



Μια θέση στην Αργώ υπάρχει και για σένα! Ακολούθησε τον Ιάσονα στο ταξίδι του για να φέρει πίσω τον θησαυρό του κόσμου.

7+



Ανακάλυψε πώς οι άνθρωποι στη διάρκεια της Ιστορίας διαμόρφωσαν πόλεις... και οι πόλεις διαμόρφωσαν τον κόσμο!

8+



Πώς περάσαμε από το τίποτα στο κάτι; Μάθε (σχεδόν) τα πάντα με το εκπληκτικό εικονογραφημένο βιβλίο του Bill Bryson.

10+



Το πολυαγαπημένο μυθιστόρημα της Άλκης Ζέη που μεγάλωσε γενιές και γενιές σε graphic novel.

metaixmio.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Τα βιβλία της ζωής τους





ONLINE STORE

www.alouette.gr

FOLLOW US

@alouette_sa_official Alouette S.A.

Χριστούγεννα σημαίνει

Allou Fun Park!













Το **Allou! Fun Park,** το μεγαλύτερο και ασφαλέστερο πάρκο ψυχαγωγίας στην Ελλάδα, έβαλε και φέτος τα γιορτινά του και υποδέχεται μικρούς και μεγάλους για ατελείωτο παιχνίδι σ' ένα παραμυθένιο περιβάλλον γεμάτο Χριστουγεννιάτικη μαγεία!

Στο Christmas Village του Allou! Fun Park υπέροχα εργαστήρια περιμένουν τα παιδιά κάθε ηλικίας με ελεύθερη συμμετοχή. Στο "Εργαστήρι των Ξωτικών" κατασκευάζουμε μοναδικές χειροτεχνίες, στο "Σπίτι του Άι Βασίλη" γράφουμε το γράμμα μας και φωτογραφιζόμαστε με τον Άι Βασίλη αυτοπροσώπως (!), ενώ το "Δέντρο των Ευχών" περιμένει τις ευχές μας για να λάμψει και φέτος! Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε το ολοκαίνουργιο τεράστιο **παγοδρόμιο** και να κάνετε τις αγορές σας στην υπέροχη Χριστουγεννιάτικη Αγορά του πάρκου που θα βρείτε από χριστουγεννιάτικα στολίδια και παιχνίδια μέχρι λιχουδιές!

Για όλη τη διάρκεια των εορτών (10 Δεκεμβρίου - 9 Ιανουαρίου) δίπλα από το **πανύψηλο Χριστουγεννιάτικο δέντρο**, μοναδικά **shows** με ταχυδακτυλουργικά, ζογκλερικά κόλπα, τεράστιες και αμέτρητες σαπουνόφουσκες, ξυλοπόδαρους θα εντυπωσιάσουν μικρούς και μεγάλους υπό τους ήχους Χριστουγεννιάτικης μπάντας!

Η **Χριστουγεννιάτικη διασκέδαση** στο λαμπερό **Allou! Fun Park** φτάνει στα ύψη σε συνδυασμό με πολλές δόσεις αδρεναλίνης στα αμέτρητα παιχνίδια του πάρκου. Παιχνίδια τεχνολογίας, δεξιοτήτων και αδρεναλίνης θα εκτοξεύσουν την Χριστουγεννιάτικη διάθεσή σας!

Οι μικρότεροι φίλοι μας στο παραμυθένιο **Kidom** θα απολαύσουν ατελείωτο παιχνίδι στο μεγαλύτερο και ομορφότερο Carousel της Αθήνας, το τρενάκι Mini Big Apple, τα υπτάμενα ελεφαντάκια Bongo και σε πολλά ακόμα παιχνίδια σε 10 στρέμματα μαγείας και χαράς.

Όλα αυτά στο πιο **ασφαλές περιβάλλον**! Γιατί το Allou & το Kidom αξιολογήθηκαν και έλαβαν βεβαίωση ελέγχου **Safe Restart** από την **TUV Hellas** (TUV Nord) για την ασφαλή λειτουργία τους και τα μέτρα προστασίας που λαμβάνουν απέναντι στον Covid-19.

Πουθενά δεν είναι Allou!
Allou! Fun Park. Πολύ μεγάλο για να το χάσεις!

Allou! Fun Park
CHRISTMAS

www.allou.gr

Δωρεάν parking τα Σαββατοκύριακα και τις επίσημες αργίες

TINY TOES™

Designed with love.
Made by hand.

Make the world a better place
with Tiny merry Christmas.

www.tinytoes.gr

@tinytoesgr

SHOWROOM
Αγ. Δημητρίου 168
& Συρράκου 2, 173 41
Άγ. Δημήτριος
210 9345324

Το e-shop που
απογειώνει
τη διάθεση
των παιδιών...
& των μαμάδων!

Πρωτότυπα παιχνίδια,
μοναδικά αξεσουάρ
για τη μαμά και το μωρό,
παραμυθένια διακοσμητικά για το παιδικό δωμάτιο
που δεν θα βρείτε πουθενά αλλού!

www.upupandaway.gr

Ομονοίας 110, Καβάλα • Facebook **Up Up And Away** • Instagram **@upupandaway_kavala**

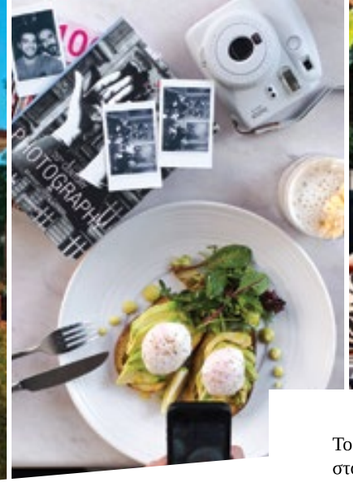
Βιβλία
για μεγάλες αγκαλιές



KEY BOOKS

keybooks.gr











The Dalliance House

Το αγαπημένο all day bar-restaurant βρίσκεται στο κέντρο της Κηφισιάς σε ένα μοναδικά ανακαινισμένο αρχοντικό του 1890.

Σκαλιστά ταβάνια δίπλα σε βιομηχανική τσιμεντοκονία και αντικέ πολυθρόνες μπροστά από αμερικάνικα comic strips στον τοίχο, δημιουργούν μια κεφάτη ατμόσφαιρα από το πρωί ως το βράδυ.

Εδώ, θα απολαύσετε καθημερινά ένα τέλειο brunch. Εκτός από αυγά scrambled και benedict, pancakes και άλλες λιχουδιές πρωινού, υπάρχει και η ζώνη του lunch με πιάτα σε ύφος comfort food, όπως υγιεινές σαλάτες με κινόα και super foods, pasta, ριζότι και κρέατα, όπως rib-eye και ταλιάτα μόσχου.

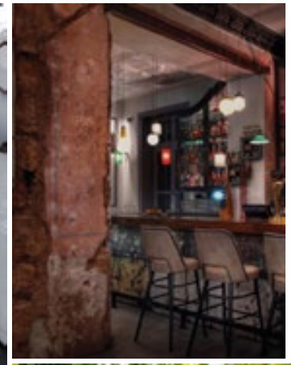
Το βράδυ, ο σεφ προτείνει ένα μεσογειακό μενού σε ύφος gastro-pub, με πολλά ελληνικά προϊόντα και προχωρημένες τεχνικές.

Τα κοκτέιλ του Dalliance έχουν γίνει θεσμός, ενώ οι λάτρεις του κρασιού θα βρουν μια πολύ ενημερωμένη λίστα.

















THE DALLIANCE HOUSE

Κυριαζή 19, Κηφισιά, 2106230775,
www.thedalliancehouse.com
Facebook: TheDallianceHouse
Instagram: @dalliancehouse











Οικιακές συσκευές First Appliance

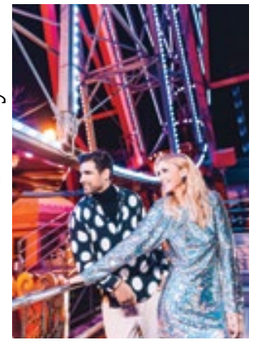
Οι πρώτες τους «οικιακές συσκευές» με ήχους, φώτα, αξεσουάρ και αληθινή κίνηση, όπως ακριβώς της μαμάς και του μπαμπά!
Και οι δουλειές του σπιτιού γίνονται... παιχνιδάκι!

GIOCHI PREZIOSI

www.gptoys.gr

Τηλέφωνο: 2106100381 Email: info@giochipreziosi.gr @giochipreziosihellas Giochi Preziosi Hellas Giochi Preziosi Hellas

Cover Story



26 *Μυρτώ Κάζη Ετεοκλής Παύλου*

Life is a luna park

Σκεφτήκαμε πως είναι υπέροχο οι μεγάλοι να μπορούν να αισθάνονται «παιδιά» και να ζουν τη ζωή τους μέσα από ένα πιο fun πρίσμα, και κάπως έτσι οδηγηθήκαμε στο εξώφυλλο του BOOM που κρατάτε στα χέρια σας!

Μυρτώ: Φόρεμα με πούλιες **Zara**, σκουλαρίκια **Vourakis Jewels**

Ετεοκλής: Ζιβάγκο **Zara**, πουκάμισο **Sandro**, παντελόνι **Rose & Cigar**

Photo: Panos Georgiou
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου | Location: Allou! Fun Park

Αφιέρωμα Christmas

36 Christmas calendar
38 Φτιάχνουμε τέλεια χριστουγεννιάτικα κέικ με αλεύρι Φαρίν-Απ των Μύλων Αγίου Γεωργίου
40 Merry BOOKmas με τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ
42 **Christmas shopping time:** Ο απόλυτος οδηγός αγοράς
50 Τα πιο πρωτότυπα χριστουγεννιάτικα «δέντρα»
52 5 & 1 all-time classic family Christmas movies

Μόνιμες στήλες

56 «Είμαι η μάνα που...»
70 **Daddy Manual** | Γιώργος Χατζηπαύλου
128 Παιδιά & ζώδια | Christmas edition

Interviews

68 «Επαναφορά του σώματος μετά τον τοκετό σημαίνει πολύ περισσότερα από το να "μπούμε" στο τζιν μας» | Η φυσικοθεραπεύτρια και δασκάλα pilates Γιούλη Σιβρίκα, μας δίνει πολύτιμα tips
96 «Η αγάπη είναι η πυξίδα για ό,τι κι αν κάνουμε...» | **Συνέντευξη με την Κάρμεν Ρουγγέρη**

Fashion & Beauty

84 **Kids fashion**
Lapin House | Alouette | Name It | Two in a Castle
98 **BOOM beauty**
INTERMED | APIVITA | MUSTELA® | FREZYDERM | LITTLE SECRETS | NIOXIN | BOOM beauty guide

BOOM Approved Brands

Babylino | Inglesina | CYBEX | KORRES | Munchkin | KK Jewelry Lab

Pregnancy & New Parents

58 Babylino: Η Sensitive πάνα. Όλη η φροντίδα για το ευαίσθητο δέρμα σε μία μόνο πάνα!
60 INGLESINA Electa Quattro System: 10 λόγοι που το καθιστούν το απόλυτο σύστημα μεταφοράς για την πόλη
62 Η μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Μαριλία Νικολαΐδου, απαντά στις πιο συχνές απορίες που έχει μια μαμά που μόλις γέννησε
64 Τα πιο αγαπημένα plasm-ατάκια της ζωής σας μεγαλώνουν με Plasmon
66 Ασφαλείς μετακινήσεις: 4 βασικές συμβουλές & 1 μεγάλη καινοτομία από τη CYBEX, την εταιρεία-ηγέτιδα στην παιδική ασφάλεια!

Play, Learn & Psychology

74 5 δώρα που δεν κοστίζουν τίποτα
75 **X-mas dilemma:** Να πάρω κατοικίδιο στα παιδιά μου για τα Χριστούγεννα ή να μην πάρω;
76 Λογοcare: Το κέντρο Ειδικής Αγωγής που αγαπούν τα παιδιά κι εμπιστεύονται οι γονείς
78 Εκπαιδευτήρια Γείτονα: Σε αυτό το δημοτικό σχολείο οι αυριανοί πολίτες του κόσμου εκπαιδεύονται με το πρότυπο του «καλού καγαθού»
80 Happy Mommy Happy Baby - Happy planet! Η Ελένη Καφετζοπούλου μας δείχνει πώς θα καταργήσουμε τα πλαστικά μιας χρήσης
82 Μικροδρόμιο: Εδώ τα παιδιά κατακτούν τις βασικές δεξιότητες της ζωής!
94 **«Δεν θα βλέπω πια τον μπαμπά;» | Πώς μιλάμε στα παιδιά για το διαζύγιο**

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 131).

BOOM
babies of outstanding mommies
WWW.BOOMMAG.GR @boommag.gr boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 10 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr
PR & COMMERCIAL DIRECTOR: ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **PHOTOGRAPHERS:** PANOS GEORGIOU, ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ, ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ | **EDITORS:** ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ , ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ | **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ-ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, ΖΑΝ ΜΩΡΕΑΣ 46Β, 15231 ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Για οποιαδήποτε εμπορική συνεργασία, επικοινωνήστε μαζί μας στο e-mail: info@boommag.gr

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωσή του χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Το «BOOM» δεν φέρει καμία ευθύνη και δεν ταυτίζεται απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται από τους επιστήμονες και τους ειδικούς συνεργάτες του παρόντος τεύχους. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

ΤΙΡΑΖ: *15.000* | **ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** *ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.*

fox&Co.















E-shop
με είδη για
το μωρό,
το παιδί,
τη μαμά!

LET Them BE little

www.foxandco.gr





editorial

Με ρωτάς πώς γεννιούνται τα παιδιά και αποφασίζω να σου πω την ιστορία του αδερφού σου. Σου λέω ότι γεννήθηκε ανήμερα των Χριστουγέννων, πιο νωρίς από το κανονικό, ότι έκλαψα πολύ μέχρι την ημέρα που επιτέλους ήρθε στο σπίτι μας, αλλά μετά μπήκες εσύ στην κοιλιά μου και όλα άλλαξαν. Σου εξηγώ πως μαζί σου έζησα το απόλυτο όνειρο. Σου περιγράφω κάθε στιγμή της γέννησής σου και νομίζω πλέον ότι ξέρεις με κάθε λεπτομέρεια πώς ήταν η πρώτη μας αγκαλιά.

Και με ρωτάς, φυσικά, πώς μπήκες στην κοιλιά μου. Και σου εξηγώ με κάθε ειλικρίνεια πως οι μεγάλοι, όταν αγαπιούνται, κάνουν μια ειδική αγκαλιά. Που δεν την κάνουν μόνο για να κάνουν μωράκια, αλλά κι άλλες φορές, γιατί τους κάνει ευτυχισμένους και τους φέρνει πιο κοντά.

Και συνεχίζεις να αναρωτιέσαι για το αν κι εσύ θα θες να κάνεις αυτή την αγκαλιά όταν μεγαλώσεις και σου λέω πως «ναι, εύχομαι να βρεις τον άνθρωπο που θα θέλεις να σου προσφέρει και να του προσφέρεις αυτή την αγκαλιά».

Και με ρωτάς αν όλοι οι μεγάλοι έχουν παιδιά. Με σοκάρεις γιατί είσαι μόνο 5, αλλά θέλω να σου πω όλη την αλήθεια. «Όχι, δεν έχουν όλοι οι μεγάλοι παιδιά. Κάποιοι θέλουν όσο τίποτα στον κόσμο να αποκτήσουν αλλά δεν τα έχουν καταφέρει, και κάποιοι άλλοι, πολύ απλά, δεν θέλουν παιδιά. Και όλα αυτά είναι οκέι, γιατί κάθε άνθρωπος επιλέγει πώς θα προχωρήσει στη ζωή του και το ίδιο θέλω να κάνεις κι εσύ».

«Μαμά, μπορώ να έχω έναν φίλο αλλά να μην τον παντρευτώ;» αναρωτιέσαι.
«Μα φυσικά, και η φιλία ανάμεσα στα δύο φύλα είναι ένα δώρο Θεού. Έτσι γνώρισα κι εγώ στη δουλειά τον Ετεοκλή και γίναμε αχώριστοι φίλοι, και η δουλειά μας, αντί να μας κουράζει, μοιάζει σαν μια βόλτα στο λούνα παρκ! Έτσι εμπνεύστηκα και το εξώφυλλο του BOOM! Δες το για να καταλάβεις!»

Με ρωτάς αν φοβάμαι το σκοτάδι. «Φυσικά και το φοβάμαι. Όπως κι εσύ. Όπως το φοβόμουν και στην ηλικία σου. Δεν μου έφυγε ποτέ αυτό. Και έτσι, σου αφήνω πάντα ένα μικρό φωτάκι, όπως κάνω και στο δικό μας δωμάτιο με τον μπαμπά, όσο κι αν δεν με αφήνει να κοιμηθώ».

Και με ρωτάς αν θα πεθάνω. Και πάλι επιλέγω να σου πω την αλήθεια. «Ναι, μια μέρα θα πεθάνω, αλλά εύχομαι εκείνη την ημέρα να είμαι πλήρης, να έχω ζήσει μια πολύ όμορφη και γεμάτη ζωή και να σας έχω δει να μεγαλώνετε».

Και συνεχίζεις: «Μα δεν φοβάσαι που θα πεθάνεις;».
«Φυσικά και φοβάμαι. Αλλά εσύ δεν θέλω να σκέφτεσαι τέτοια πράγματα, σε παρακαλώ. Ας αλλάξουμε θέμα».

«Είσαι ευτυχισμένη, μαμά;» με ρωτάς...
«Κάποιες μέρες ναι, κάποιες όχι» σου απαντώ. «Θα ήθελα όσο τίποτα να με βλέπεις πάντα να σου χαμογελάω, αλλά δεν είναι όλες οι μέρες ίδιες. Όμως αυτή είναι η μαγεία της ζωής. Οι χαρές οδηγούν σε λύπες, αλλά μετά έρχονται πάντα νέες χαρές».

«Πόσο πολύ αγαπάς τον μπαμπά;» ρωτάς με πιο ντροπαλή φωνή.
«Πολύ. Πάρα πολύ. Χωρίς εκείνον δεν θα είχα εσάς, αλλά και χωρίς εσάς το ίδιο θα τον αγαπούσα. Γιατί έχει τον τρόπο να με κάνει να ξεχνιέμαι. Και μπορεί κάποιες φορές να με θυμώνει ή να τον θυμώνω, αλλά έτσι είναι οι ανθρώπινες σχέσεις. Αν δεν είχαμε και αυτό, θα ήταν όλα πολύ βαρετά» σου εξηγώ.

«Ο παππούς θα πεθάνει;» επιμένεις...
«Ναι, μια μέρα θα πεθάνει. Αλλά θα είναι πολύ πολύ ευτυχισμένος, γιατί είχε την τύχη να σας ζήσει από κοντά και η ζωή του είναι γεμάτη εμπειρίες. Όμως, ναι, μια μέρα θα πεθάνει. Δεν θέλω να σου λέω ψέματα, είσαι 5 ετών».

«Ο Άγιος Βασίλης υπάρχει;» με ρωτάς και γουρλώνεις τα μάτια σου από ενθουσιασμό.

Παύση...

«Ναι, μωρό μου, υπάρχει ο Άγιος Βασίλης! Θέλω να πιστέψεις πως σε όλα τα παραπάνω, όπως και σε αυτό, σου είπα όλη την αλήθεια. Τη δική μου αλήθεια. Ο Άγιος Βασίλης υπάρχει, όπως υπάρχει και το λαμπερό αστέρι. Που είσαι εσύ. Εσύ και όλα τα παιδάκια που κάνετε κάθε μέρα τον κόσμο μας καλύτερο. Πιο φωτεινό. Πιο μαγικό. Πάντα θα σου λέω όλη την αλήθεια, γιατί την αξίζεις. Ο Άγιος Βασίλης υπάρχει, και φέτος, το βράδυ της Πρωτοχρονιάς, θα τον περιμένουμε μαζί. Γιατί φέτος, περισσότερο από κάθε άλλη χρονιά, έχω κι εγώ ανάγκη να τον δω».

Με αγάπη,
Η μαμά



ΥΓ: Εύχομαι σε όλους σας μια υπέροχη χρονιά, γεμάτη αστερόσκονη. Το editorial αυτό είναι αφιερωμένο στην κόρη μου, την Ιριάνα, και εμπνευσμένο από κάποιες συζητήσεις που κάναμε φέτος, στα 5 της χρόνια.

@myrto_kazi

CURVE LAB

Ξύλινες σανίδες ισορροπίας Curve Lab



"Imagination is the only key to the future"
Ida Tarbell

Perfect Arc: *Αντέχει μέχρι 160 κιλά και είναι κατάλληλη για παιδιά από 2,5 μέχρι 100 χρονών!* ***Little Arc:*** *Αντέχει μέχρι 80 κιλά και είναι κατάλληλη για παιδιά έως 2-2,5 χρονών, ενώ μετά μπορεί το παιδί να τη χρησιμοποιήσει ως σκαμπό και ο γονιός ως βάση για το laptop του!*

Ξέρατε ότι...

- Με τις ξύλινες σανίδες ισορροπίας της Curve Lab τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους και να εξασκηθούν στην ισορροπία και την αυτοσυγκέντρωση.
- Οι σανίδες ακολουθούν τη φιλοσοφία των εκπαιδευτικών συστημάτων Μοντεσσόρι (Montessori) και Γουόλντορφ (Waldorf), ενθαρρύνοντας τα παιδιά να εξερευνήσουν τον κόσμο, να ανακαλύψουν την ταλάντωση και το σώμα τους αλλά και να διευρύνουν τους ορίζοντές τους με νέα παιχνίδια.
- Διατίθενται σε διάφορα μεγέθη, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, ενώ μπορείτε να προσθέσετε μια τσόχα σε χρώμα της αρεσκείας σας για περισσότερη τριβή και ασφάλεια.

www.curvelab.shop

@curve.lab | @Curve.Laboratory

LIFE IS A LUNA PARK!

Full of fun and surprises – just go and play



ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ & ΕΤΕΟΚΛΗΣ ΠΑΥΛΟΥ

*Η Μυρτώ και ο Ετεοκλής γνωρίστηκαν τον Σεπτέμβριο όταν ξεκίνησαν μαζί την εκπομπή **Familiar** στο OPEN. Η επαγγελματική τους σχέση εξελίχθηκε πολύ γρήγορα σε μια τρυφερή φιλία, γεμάτη δόσεις παιδικότητας και ανεμελιάς. Σκεφτήκαμε πως είναι υπέροχο οι μεγάλοι να μπορούν να αισθάνονται «παιδιά» και να ζουν τη ζωή τους μέσα από ένα πιο fun πρίσμα, και κάπως έτσι οδηγηθήκαμε στο εξώφυλλο του **BOOM** που κρατάτε στα χέρια σας.*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Photos: *Panos Georgiou* | **Fashion director:** *Μαριλού Θεοδωρίδου* | **Location:** *Allou! Fun Park* | **Make up:** *Εύη Αναργύρου* | **Hair:** *Εύη Πατσιατζή*



Chapter I
Friendship: A small talk

Γιατί χρειάζονται οι φίλοι στη ζωή;
Μυρτώ: *Γιατί η ζωή είναι ένα λούνα παρκ. Τη μια στιγμή βρίσκεσαι στο τρενάκι που κατεβαίνει την κατηφόρα με φόρα και σκας στα γέλια, και την ακριβώς επόμενη σε περιμένει μια τεράστια, δύσκολη, τρομακτική ανηφόρα. Χωρίς φίλους, και οι δύο στιγμές είναι οδυνηρά μοναχικές.*

Λένε πως όσο μεγαλώνει κανείς τόσο πιο δύσκολα κάνει καινούριους φίλους... Γιατί, άραγε;
Ετεοκλής: *Ίσως γιατί για ό,τι μας συμβαίνει από μικρή ηλικία συνήθως καταλήγουμε στο ότι φταίνε οι άλλοι... Γιατί δεν αναλάβαμε όταν έπρεπε τις ευθύνες και τα λάθη μας για να εξελιχθούμε σαν άνθρωποι... Γιατί φτιάξαμε μια πραγματικότητα στην οποία έχουμε πάντα δίκιο εμείς και έτοιμη μια δικαιολογία για τον εαυτό μας, εξαντλώντας όλη μας την αυστηρότητα στους άλλους... Γιατί, με μία φράση, μας λείπει η αυτοκριτική.*

Στην περίπτωση των παιδιών τα πράγματα είναι πολύ απλά: Τυχαίνει να μοιραστούν το ίδιο παιχνίδι κι έτσι απλά γίνονται φίλοι. Για εσάς πώς ξεκίνησε;
Μυρτώ: *Μοιραστήκαμε κι εμείς το ίδιο «παιχνίδι»! Μια εκπομπή από γονείς για γονείς, που ξεκίνησε να υπάρχει σε καθαρά επαγγελματική βάση, αλλά απρόσμενα γρήγορα μεταμορφώθηκε σε μία από εκείνες τις φιλίες που είμαι σίγουρη πως θα με συντροφεύουν για πάντα.*

Ετεοκλή, τι είναι αυτό που γνωρίζουν μόνο οι φίλοι της για τη Μυρτώ;
Η Μυρτώ είναι σαν ένα καλό και σπάνιο βιβλίο, επομένως, η απάντηση έχει να κάνει με το πόσο προσεκτικά γυρίζει κανείς τις σελίδες και πόσο θέλει πραγματικά να το διαβάσει. Εγώ γνωρίζω την αξία και τη σπανιότητα του «βιβλίου» αυτού. Εάν τις γνωρίζουν και οι υπόλοιποι φίλοι της, τότε είναι τυχερή που τους έχει, όπως κι εκείνοι που έχουν τη Μυρτώ.

Μυρτώ, τι είναι αυτό που γνωρίζουν μόνο οι φίλοι του για τον Ετεοκλή;
Ότι είναι ίσως ένας από τους πιο δοτικούς ανθρώπους του κόσμου. Είναι αληθινά τυχεροί όσοι τον έχουν κοντά τους, γιατί έχει ένα μοναδικό απόθεμα προσφοράς. Συναισθηματικό αλλά και ουσιαστικά πρακτικό. Αγαπά να φροντίζει εκείνους τους οποίους νοιάζεται με έναν δικό του «Ετεοκλίστικο» τρόπο. Για το ευφυές –στα όρια της τρέλας– χιούμορ του δεν θα πω, γιατί αυτό το γνωρίζουν όλοι.

Chapter II
Λούνα παρκ για γονείς!



«Συγκρουόμενα»: Κάτι για το οποίο διαφωνείτε συνεχώς με τους συντρόφους σας σε σχέση με το μεγάλωμα των παιδιών σας.

Μυρτώ: *Με τον Τάσο διαφωνούμε σε πολλά, αν και θα έλεγε κανείς ότι έχουμε μια κοινή «πολιτική» στο πώς θα μεγαλώσουμε τα «Μπιθάκια», γιατί έχουμε μεγαλώσει με παρόμοιο τρόπο από τους δικούς μας γονείς. Εγώ γενικά είμαι πιο ανεκτική σε πολλά πράγματα, ενώ εκείνος αγαπά τους κανόνες, τα όρια, τις ρουτίνες.*

Ετεοκλής: *Υπάρχουν μερικά πράγματα για τα οποία μπορεί να διαφωνήσουμε, όπως, για παράδειγμα, τι κάνουμε όταν το παιδί κλαίει για να διεκδικήσει κάτι. Ωστόσο, τη στιγμή που συμβαίνει κάτι, κάνουμε υπομονή, αφήνοντας ο καθένας πίσω το «εγώ» του, κρατώντας μια κοινή γραμμή.*

«Roller coaster»: Παιδικά tantrums: Από την εμπειρία σας, ποιες συμβουλές θα δίνατε σε όλους τους γονείς που διαβάζουν αυτή τη συνέντευξη;

Μυρτώ: *Συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες. Όταν το παιδί σου πάθει tantrum, θα πρέπει να βγάλεις από το μυαλό σου το πού είσαι και ποιοι ίσως σε βλέπουν. Κάθισε κάτω, στο ύψος του παιδιού, δώσε την πιο ζεστή και σφιχτή αγκαλιά και μέτρα από μέσα σου ως το 100.*

Ετεοκλής: *Η συμβουλή είναι απλή: Να κάνουν αυτό που και οι ίδιοι θα ήθελαν αν ήταν στη θέση του παιδιού. Δηλαδή, προτού μια κατάσταση κορυφωθεί, να ακούσουν και να κατανοήσουν, κι όχι να φωνάξουν και να κρίνουν. Να καθίσουν ήρεμα μαζί του και να σκεφτούν μια λύση γι' αυτό που έχει προκύψει.*

«Τραμπολίνο»: Για ποιο πράγμα αμφιβάλλετε συνέχεια σε σχέση με την ανατροφή των παιδιών σας;

Μυρτώ: *Αμφιταλαντεύομαι πολύ συχνά ανάμεσα στο τι νιώθω εγώ ως μαμά πως πρέπει να κάνω και στο τι έχω διαβάσει στα διάφορα βιβλία και sites, BOOM included. Έχω καταλήξει πως η θεωρία απέχει αιώνες από την πράξη και συνήθως οι γονείς κάνουμε απρόσμενα σωστές επιλογές.*

Ετεοκλής: *Αμφιβάλλω πολλές φορές για το αν ανατρέφω σωστά την κόρη μου. Και αναφέρομαι σε μένα μόνο γιατί οι μπαμπάδες είμαστε αρκετά ενοχικοί στο συγκεκριμένο θέμα. Όμως, δεν επιτρέπω στο συναίσθημα αυτό να κυριαρχήσει μέσα μου γιατί είναι σημαντικό ο μπαμπάς να πατάει γερά συναισθηματικά στα πόδια του.*

Μυρτώ: Φόρεμα με πούλιες **Zara**, σκουλαρίκια **Vourakis Jewels**

Ετεοκλής: Ζιβάγκο **Zara**, πουκάμισο **Sandro**, παντελόνι **Rose & Cigar**



«Στόχος»: Ποια είναι τα τρία parenting goals που έχετε θέσει με τους συντρόφους σας;
Μυρτώ: *Θα ήθελα να μεγαλώσουμε δύο ευτυχισμένα παιδιά, να έχουν καλούς φίλους και κυρίως να πιστεύουν στον εαυτό τους και τις επιλογές τους.*
Ετεοκλής: *Ο μεγαλύτερος στόχος μας είναι να αφήσουμε το παιδί να ζήσει τη ζωή που το ίδιο θέλει και να αποδεχτούμε το γεγονός πως ίσως ανατρέψει πλήρως το τι εμείς νομίζουμε πως είναι σωστό και λάθος.*

«Παιχνίδια δεξιοτήτων»: Ποιες είναι οι τρεις τρομερές μαμαδίστικες και μπαμπαδίστικες δεξιότητες τις οποίες έχετε καλλιεργήσει;
Μυρτώ: *Πιστεύω πως η απόλυτα μαμαδίστικη δεξιότητα είναι το multitasking. Είναι πέρα από την αντρική λογική το πόσα πράγματα μπορεί να κάνει μια μάνα το ίδιο λεπτό ή, ακόμα χειρότερα, το ίδιο δευτερόλεπτο. Και αυτό είναι για κάποιον ανεξήγητο λόγο στο DNA της. Εκτός από το multitasking, μια άλλη «δεξιότητα», αν μπορούμε να την πούμε έτσι, είναι το αδιανόητο μητρικό ένστικτο (συχνά αισθάνεσαι πως θα μπορούσες να γίνεις πλούσια αν γινόσουν μέντιουμ) και τέλος ο αυτοέλεγχος συνδυαστικά με την υπομονή. Αλλά αυτό καλύτερα να μην το αναλύσω!*
Ετεοκλής: *Είναι περισσότερες, αλλά οι πρώτες που μου έρχονται στο μυαλό είναι η προνοητικότητα, η διαδραστικότητα, όπως επίσης και η στοργικότητα!*

«Καρουζέλ»: Η αγαπημένη στιγμή με τα παιδιά σας, κάτι που δεν χορταίνετε να κάνετε μαζί τους.
Μυρτώ: *Τι να πρωτοχορτάσεις από ένα 7χρονο αγοράκι και ένα 5χρονο κοριτσάκι; Η αγαπημένη μου στιγμή όμως είναι όταν είναι έτοιμα να τα πάρει ο ύπνος. Εκεί οι άμυνες πέφτουν, ανοίγουν διάπλατα τα χεράκια τους, ζητούν αγκαλίτσες και λένε λογάκια που θα ήθελα να μπορώ να ηχογραφήσω και να τα ακούω ξανά και ξανά όταν μεγαλώσουν.*
Ετεοκλής: *Αγαπημένη στιγμή με την κόρη μου είναι ξεκάθαρα η μοναδική στιγμή που τρέχει κατά πάνω μου φωνάζοντας «μπαμπάκα μου» και μόλις την παίρνω αγκαλιά αφήνεται κυριολεκτικά στα χέρια μου. Και τότε η γαλήνη, η ασφάλεια κι η ευτυχία ζωγραφίζονται στο προσωπάκι της.*

«Μαλλί της γριάς»: Ξέρετε πως δεν «κάνει», αλλά καμιά φορά αφήνετε τα παιδιά σας να...
Μυρτώ: *Ουουου, εδώ θέλω πολλές σελίδες για να απαντήσω. Η μαμά μου πάντως με μεγάλωσε λέγοντάς μου πως το ρήμα «αφήνω» είναι ό,τι πιο λάθος μπορεί να πει ή να αισθανθεί ένας γονιός για το παιδί του. Το παιδί δεν είναι κτήμα του γονιού και άρα δεν υπάρχει το δίπτυχο «αφήνω-δεν αφήνω». Έτσι κι εγώ θέλω να είναι αρκετά ώριμα για την ηλικία τους ώστε να επιλέγουν μόνα τι είναι σωστό για εκείνα και τι όχι. Αυτό που σίγουρα δεν αφήνω είναι οτιδήποτε μπορεί να γίνει επικίνδυνο.*
Ετεοκλής: *Επειδή εγώ κοιμάμαι αργά το βράδυ, αν ξυπνήσει η μικρή μας, κι ενώ κοιμάται η μαμά, την παίρνω στο σαλόνι, ξαπλώνουμε στο χαλί και τρώμε γλυκά. Ταυτόχρονα πετάμε τα χαρτάκια δεξιά κι αριστερά, αφού τα έχουμε τσαλακώσει πρώτα. Κοιταζόμαστε και κάνουμε νόημα για ησυχία, μη μας ακούσει η μαμά, και ξεκαρδιζόμαστε στα γέλια. Μέχρι στιγμής δεν μας έχει πιάσει, από εδώ και πέρα νομίζω πως είναι θέμα χρόνου!*



Μυρτώ: Πλεκτή ζακέτα και δερμάτινο σορτς **Maje**, σκουλαρίκια **Vourakis Jewels**, μποτάκια **Zara**

Ετεοκλής: Πουλόβερ **Zara**, παντελόνι **Sandro**, παπούτσια **Converse All Star**

«Roller skates»: Μοιάζει τόσο εύκολο όταν το βλέπεις απέξω, στην πραγματικότητα όμως ισορροπείς πάνω σε τέσσερις μικρές ρόδες και το απολαμβάνεις! Περιγράψτε μας μια κατάσταση/περίοδο από τη ζωή σας με τα παιδιά που θα την παραλληλίζατε με πίστα roller skating.
Μυρτώ: *Οι πρώτοι μήνες της μητρότητας είναι πράγματι μια πίστα για rollers. Δεν ξέρεις πού πατάς και πού βρίσκεσαι. Είναι αυτοί οι πολύ δύσκολοι μήνες που είναι συνυφασμένοι με αρκετό άγχος, για να καταφέρεις να ισορροπήσεις, ταυτόχρονα όμως είναι γεμάτοι ενθουσιασμό και συγκινήσεις. Σταδιακά, το rolling γίνεται ολοένα και πιο εύκολο και μέρα με τη μέρα είσαι έτοιμη και για τριπλό τόλουπ.*
Ετεοκλής: *Όταν την κοιμίζω και πρέπει σιγά σιγά να βγω από το δωμάτιο χωρίς να ξυπνήσει... Ε λοιπόν, δεν ξέρεις τι πάει να πει ησυχία αν δεν το έχεις κάνει...*

«Ρόδα»: Κάτι που καταλάβατε μόνο όταν γίνατε γονείς...
Μυρτώ: *Πως η ζωή είναι μια ασταμάτητη πηγή εκπλήξεων. Στις καλές εκπλήξεις αγκαλιάζεις τα παιδιά σου και τις ζείτε μαζί. Στις δυσάρεστες, αγκαλιάζεις τα παιδιά σου και παίρνεις δύναμη για να συνεχίσεις. Η ζωή είναι μια ρόδα και δεν θα εκτιμούσες τη θέα από ψηλά αν κάποιες φορές δεν κατέβαινες χαμηλά για να ξανανέβεις.*
Ετεοκλής: *Πως η ανατροφή ενός παιδιού δεν είναι κάτι το οποίο παίρνει αναβολή, το παιδί σου σε χρειάζεται εκείνη ακριβώς τη στιγμή. Αν δεν είσαι εκεί, τότε η απουσία σου είναι αισθητή και δεν καλύπτεται όσο κι αν προσπαθήσεις μετά.*

Μυρτώ: Πλεκτό πουλόβερ, παντελόνι και σκούφος **H&M**, παπούτσια **Converse All Star**

Ετεοκλής: Πουλόβερ και παλτό **H&M**, παντελόνι **Zara**, παπούτσια **H&M**

Chapter III

Το ερωτηματολόγιο του BOOM

Μυρτώ

#Τα παιδιά μου έχουν ταλέντο στο:
Να κάνουν τη μανούλα ό,τι θέλουν!

#Αν η ζωή σου ήταν παιδική ταινία, ποιο soundtrack θα είχε αυτή την εποχή;
Θα επέλεγα το soundtrack της δυναμικής Χαβανέζας Moana!
See the line where the sky meets the sea? It calls me!
And no one knows, how far it goes.

#Αγαπημένο parenting quote:
The best kind of parent you can be is to lead by example (Drew Barrymore).

#Πέντε σκηνές που περιλαμβάνει το «τρέιλερ της ζωής σου» ως τώρα:
Η στιγμή που κοιτάζω –έντρομη– το πρώτο θετικό τεστ εγκυμοσύνης, στον Οδυσσέα, η άφιξη του Οδυσσέα στο σπίτι μας εκείνο το βράδυ που χιόνιζε έπειτα από 56 ημέρες στην εντατική, η πρώτη αγκαλιά που πήρα τη Ριρή μου στις 12:20 εκείνο το μεσημέρι του Ιουλίου που γεννήθηκε, για να μου δείξει πως τα πράγματα μπορούν να είναι και εύκολα στη ζωή. Η «αποφοίτηση» του Οδυσσέα από το νηπιαγωγείο και οι χιλιάδες εικόνες των γονιών μου όταν παίζουν σαν teenagers με τα παιδιά μου.

#Μια φράση που έλεγε η μαμά σου και δεν πίστευες πως θα την πεις ποτέ...
Η μαμά μου με μεγάλωσε με τη φράση «δεν στενοχωριόμαστε ποτέ για πράγματα παρά μόνο για ανθρώπους». Μέχρι να κάνω παιδιά, με θυμάμαι να παθαίνω κρίσεις πανικού και να βιώνω τρελό άγχος για μαθήματα, σπουδές και δουλειά. Και μετά ήρθε ο Οδυσσέας και συνειδητοποίησα πως το Αννετάκι μου είχε δίκιο. Ποτέ ξανά δεν στενοχωρήθηκα για κάτι που δεν περιελάμβανε ανθρώπους.

Ετεοκλής

#Η κόρη μου έχει ταλέντο στο:
Δεν ξέρω αν μπορώ να το ονομάσω ταλέντο, αλλά της αρέσει πολύ να χορεύει βαλς και να τακτοποιεί το σπίτι!

#Αν η ζωή σου ήταν παιδική ταινία, ποιο soundtrack θα είχε αυτή την εποχή;
Όχι μόνο αυτή την εποχή αλλά και σε όλη τη διάρκεια της ζωής μου το αγαπημένο μου και φυσικά γεμάτο νόημα soundtrack είναι το «Hakuna Matata» (τις έγνοιες διώξε κι όπου θέλει ας βγει).

#Αγαπημένο parenting quote:
Αν θέλεις να δεις ένα θαύμα, γίνε εσύ το θαύμα!



#Πέντε σκηνές που περιλαμβάνει το «τρέιλερ της ζωής σου» ως τώρα:
• Ο θάνατος του πατέρα μου
• Το πρώτο μου χρυσό μετάλλιο στο canoe-kayak
• Η στιγμή που ένιωσα την ψύχρα του θανάτου και «φλέρταρα» μαζί του ξαπλωμένος στη μέση του δρόμου, γεμάτος αίματα και χωρίς αισθήσεις, εκείνο το βράδυ στις 13/03/2013 και όλη μου η ζωή πέρασε μπροστά από τα μάτια μου.
• Έχοντας βγει από το νοσοκομείο ύστερα από δύο χρόνια νοσηλείας, έχω πάει χειμώνα, μόνος μου, σε μια παραλία που είναι το ησυχαστήριό μου πλέον και διαπιστώνω τι έχει συμβεί. Είμαι 26, σε ένα αναπηρικό αμαξίδιο, χωρίς να μπορώ να περπατήσω, αδύνατον να μπορέσω να εργαστώ και να ασκήσω το επάγγελμά μου, αφού οι σπουδές μου είναι πάνω στη γυμναστική, χωρίς να μπορώ να κάνω το άθλημα που αγαπούσα τόσα χρόνια και έκανα από την ηλικία των 12 ετών και το ατύχημα έγινε σε στιγμή που ήθελα να ετοιμαστώ για τους επόμενους ολυμπιακούς αγώνες, πράγμα που πλέον ήταν αδύνατον. Με έξοδα υπέρογκα δεδομένων των συνθηκών και γνωρίζοντας πως χρειάζεται να δώσω τον μεγαλύτερο αγώνα μου τα επόμενα χρόνια για να κερδίσω πάλι πίσω όσα όλοι μας ίσως θεωρούμε δεδομένα.
Ήταν σαν να με πέταξες από ένα καράβι γυμνό μέσα στη νύχτα, μεσοπέλαγα και με τρικυμία, και να μου είπες «κολύμπα να βρεις τη στεριά».
• Η γνωριμία με τη γυναίκα μου και η στιγμή που γεννήθηκε η κόρη μου. Ήμουν μέσα στον τοκετό και η στιγμή ήταν απλώς μαγική.

#Μια φράση που έλεγε η μαμά σου και δεν πίστευες πως θα την πεις ποτέ...
«Κάποια στιγμή θα καταλάβεις, αλλά εύχομαι να μην είναι αργά».

Αφιέρωμα Christmas

- *Christmas calendar*
- *Φτιάχνουμε τέλεια χριστουγεννιάτικα κέικ με αλεύρι Φαρίν-Απ των Μύλων Αγίου Γεωργίου*
- *Merry BOOKmas με τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ*
- *Christmas shopping time: Ο απόλυτος οδηγός αγοράς*
- *KK Jewelry Lab: Εδώ βρήκαμε τους πιο ξεχωριστούς βαπτιστικούς σταυρούς*
- *DIY χριστουγεννιάτικο αμπαλάζ: How-to*
- *«Μαμά, το θέλω!» Πώς θα εξηγήσουμε στο παιδί μας ότι δεν γίνεται να τα αγοράζουμε όλα*
- *Τα πιο πρωτότυπα χριστουγεννιάτικα «δέντρα»*
- *5 & 1 all-time classic family Christmas movies*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Festive Checklist

Η life saver λίστα για τα φετινά –και όχι μόνο– Χριστούγεννα!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ





IT'S BEGINNING TO LOOK A LOT LIKE CHRISTMAS AT HOME:

- ☐ Κεριά/αρωματιστές χώρου με άρωμα κανέλας, gingerbread, carrot cake
- ☐ Διακοσμητικό στεφάνι για την είσοδο
- ☐ Φωτάκια, φαναράκια
- ☐ Καρό τραπεζομάντιλα, κουβέρτες, ριχτάρια, fluffy μαξιλάρια
- ☐ Χριστουγεννιάτικες κούπες, δοχεία για μπισκότα
- ☐ Διακοσμητικά κλαδιά έλατου, κουκουνάρια, ψεύτικο χιόνι
- ☐ Χριστουγεννιάτικο δέντρο
- ☐ Στολίδια



KIDS' ROOM DECORATION:

- ☐ Mini size χριστουγεννιάτικο δέντρο
- ☐ Γιρλάντα «Merry Christmas»
- ☐ Φωτάκια (με μπαταρίες)
- ☐ Διακοσμητικές χριστουγεννιάτικες κάλτσες
- ☐ Μινιατούρα Καρυοθραύστης, λούτρινα ταρανδάκια
- ☐ Παπλωματοθήκη με X-mas print
- ☐ Αυτοκόλλητα για τα τζάμια
- ☐ Advent calendar (με stationery ή γλυκά)



X-MAS DINNER DECORATION:

- ☐ Χαρτοπετσέτες, τραπεζομάντιλο (από βελούδο, σε χρυσό χρώμα ή με χριστουγεννιάτικο μοτίβο)
- ☐ Γιρλάντα από έλατο ως centerpiece
- ☐ Κηροπήγια και κεριά
- ☐ Ετικέτες ή χριστουγεννιάτικες μπάλες για να γράψετε το όνομα στη θέση κάθε καλεσμένου
- ☐ Gingerbread house
- ☐ Props ή matching πουλόβερ για την καθιερωμένη, ετήσια, αναμνηστική φωτογραφία





LAST-MINUTE GUESTS:

- ☐ Treats που δεν χαλάνε γρήγορα (μελομακάρονα, κουραμπιέδες, μπισκότα κανέλας, homemade cake)
- ☐ Ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα, marshmallows
- ☐ Ζεστό τσάι, καφές, κακάο
- ☐ Κρασί και φρούτα για ζεστή sangria
- ☐ Crackers, κριτσίνια, αλλαντικά και τυριά για πλατό στο λεπτό
- ☐ Candy canes, χριστουγεννιάτικα αυτοκόλλητα (ως δώρο στους μικρούς καλεσμένους)
- ☐ X-mas playlist έτοιμη να παίξει

GIFTS:

- ☐ Extra φιάλες ποτού ως δώρο σε επισκέψεις της τελευταίας στιγμής
- ☐ Χριστουγεννιάτικες κάρτες
- ☐ Χαρτί περιτυλίγματος, κορδέλες, θήκες για κρασί

PET:

- ☐ Extra λιχουδιές
- ☐ Χριστουγεννιάτικος σκούφος ή στολή Santa Claus ειδικά για κατοικίδια
- ☐ Κολάρο με reindeer bell
- ☐ Καινούριο παιχνίδι





25 days to CHRISTMAS

The *BOOM countdown* is on!

Κάθε μέρα και μια διαφορετική εμπειρία

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

1
Ολοκληρώστε τον στολισμό του σπιτιού και του δωματίου σας. Last call!

Γράψτε γράμμα στον Άγιο Βασίλη. Μην ξεχάσετε να το ταχυδρομήσετε!
2

3
Φτιάξτε ένα χειροποίητο δώρο για τη γιαγιά και τον παππού και συνοδεύστε το με μια επίσης χειροποίητη κάρτα.

4
Αγοράστε ένα τεύχος του περιοδικού «Σχεδία».

5
Μπείτε σε ένα βιβλιοπωλείο και διαλέξτε το βιβλίο που θα διαβάσετε στις φετινές γιορτές.

Ανοίξτε τον χάρτη και βρείτε έναν κοντινό προορισμό για να πάτε μία μονοήμερη εκδρομή μέσα στις διακοπές των Χριστουγέννων.
6

Στείλτε με το ταχυδρομείο χριστουγεννιάτικες κάρτες στους φίλους σας.
7

Αποφασίστε σε ποιον φιλανθρωπικό οργανισμό θα δωρίσετε 10 ευρώ από τον κουμπαρά σας.
8

9
Φεστιβάλ χριστουγεννιάτικου κινηματογράφου στο σπίτι: Από τώρα και κάθε βράδυ θα βλέπετε όλοι μαζί μια χριστουγεννιάτικη ταινία .

Γυρίστε πίσω στο 5! Αν σας άρεσε το βιβλίο που διαβάσατε, δανείστε το σε έναν φίλο / μία φίλη σας.
10

Ρίξτε μια ματιά στις φωτογραφίες που βγάλατε φέτος, διαλέξτε τις 20 αγαπημένες σας, εκτυπώστε τες και φτιάξτε ένα άλμπουμ με τις καλύτερες στιγμές της χρονιάς που πέρασε.
11

Μπείτε όλοι μαζί στην κουζίνα και φτιάξτε χριστουγεννιάτικες λιχουδιές (για εύκολες και yummy συνταγές γυρίστε σελίδα!).
12

Διαλέξτε ένα από τα παιχνίδια σας που δεν θέλετε πια, βάλτε το σε μια τσάντα με σοκολάτες και καραμέλες και στείλτε το σε ένα ίδρυμα για παιδιά.
13

14
Χωριστείτε σε δύο ομάδες: Team κουραμπιές vs team μελομακάρονο και παίξτε κυνήγι θησαυρού μέσα στο σπίτι. Για να δούμε, ποιος ξέρει καλύτερα τις «κρυμμένες» γωνιές του σπιτιού;

15
Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, Εθνική Πινακοθήκη ή Μουσείο Παιχνιδιών του Μουσείου Μπενάκη; Διαλέξτε ποιο από τα τρία θα επισκεφθείτε στις διακοπές των Χριστουγέννων.

16
Πώς λένε «Καλά Χριστούγεννα» σε τρεις ξένες γλώσσες;

17
Γίνετε «βοηθοί» του Άγιου Βασίλη για μία ημέρα και τυλίξτε τα χριστουγεννιάτικα δώρα. (Για πρωτότυπες ιδέες περιτυλίγματος, ρίξτε μια ματιά στη σελίδα 48)

18
Γυρίστε με το κινητό της μαμάς ή του μπαμπά ένα χριστουγεννιάτικο βίντεο.

Σπιτικό φεστιβάλ διεθνούς κουζίνας, ημέρα πρώτη: Μεξικάνικο, kids edition! Ζωγραφίστε σημαιάκια του Μεξικού για τη διακόσμηση και και σερβίρετε το φαγητό σε τορτίγιες. (Αλήθεια, πού βρίσκεται το Μεξικό;)
19

20
Αγοράστε έναν κουμπαρά και βάλτε έναν στόχο: Αποφασίστε πότε θα τον σπάσετε και τι θα κάνετε με τα χρήματα που θα έχετε συγκεντρώσει.

21
Πιτζάμα πάρτι για τη μεγαλύτερη νύχτα του χρόνου: Καλέστε δύο αγαπημένους φίλους να κοιμηθείτε μαζί το βράδυ.

Πλανητάριο, Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ή Μέγαρο Μουσικής; Ρίξτε μια ματιά στα προγράμματά τους κι επιλέξτε σε ποιο παιδικό χριστουγεννιάτικο θέαμα θα πάτε.
22

Διακοσμήστε με χειροτεχνίες το χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Από name tags μέχρι κηροπήγια και θήκες για πετσέτες, οι ιδέες είναι αμέτρητες!
23

24
Μήπως φέτος να μάθετε τα κάλαντα στη νοηματική;

25
Φτιάξτε ζεστή σοκολάτα και pancakes. Αυτό το πρωινό πρέπει να είναι εορταστικό, γλυκό και δυναμωτικό!

Christmas recipes

Αλεύρι Φαρίν-Απ των Μύλων Αγίου Γεωργίου

Εδώ κρύβεται το μυστικό για να πετύχετε τα πιο τέλεια χριστουγεννιάτικα κέικ!

Η συνταγή είναι αλάνθαστη, δοκιμασμένη και με εγγυημένο αποτέλεσμα.
Πάρτε μολύβι και χαρτί:
- *Υλικά σε θερμοκρασία οικογενειακής κουζίνας και να έχουν ζυγιστεί απαραιτήτως από παιδικά χεράκια*
- *Μαμαδίστικη φαντασία – όσο πάρει*
- *Μία πρέζα χριστουγεννιάτικη μαγεία*
- *Πολλές δόσεις από χριστουγεννιάτικα τραγούδια ανακατεμένα με παιδικά γελάκια*
- *Αλεύρι Φαρίν-Απ των Μύλων Αγίου Γεωργίου*

Ακολουθήστε τη συνταγή κατά γράμμα και θα έχετε σίγουρη επιτυχία!

— Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή —



#2 Χριστουγεννιάτικο κυπριακο κεϊκ:

Με όλες τις μυρωδιές και τα αρώματα από το νησί της Αφροδίτης!

Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Χρόνος μαγειρέματος: 45'
Μερίδες: 10

Θα χρειαστείτε:
300 γρ. αλεύρι Φαρίν-Απ Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 80 γρ. καστανή ζάχαρη | 5 αυγά | 170 γρ. λιωμένο βούτυρο | 30 ml κονιάκ | 1 πορτοκάλι (χυμό & ξύσμα) | 50 γρ. σταφίδες | 50 γρ. αμύγδαλα | 50 γρ. καρύδια | 1 κ.γ. κανέλα | 1 κ.γ. γαρίφαλο, τριμμένο | 1 κ.γ. ανθόνερο | 1 κ.γ. τζίντζερ | 1 κ.γ. μοσχοκάρυδο | 6 κομμάτια γλυκό περγαμόντο | 6 κομμάτια γλυκό κυδώνι | ½ φλ. κεράσια, γλασαρισμένα | 100 ml γάλα | 1 κ.γ. σόδα
Για το γλάσο: 150 γρ. ζάχαρη άχνη | 2 κ.σ. γάλα | ½ κ.γ. υγρή βανίλια

How-to

Πλένουμε και στεγνώνουμε το περγαμόντο και το κυδώνι. Τα κόβουμε σε κυβάκια μαζί με τα κεράσια και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ μαζί με το κονιάκ. Ψιλοκόβουμε και τα αμύγδαλα με τα καρύδια. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200ºC, στον αέρα. Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά, το αλεύρι, το γάλα, τη σόδα, τα μπαχαρικά, το ανθόνερο, το ξύσμα και τον χυμό πορτοκαλιού. Κλείνουμε το μίξερ και προσθέτουμε στο μείγμα τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς με τις σταφίδες και ανακατεύουμε με μια κουτάλα. Ρίχνουμε το μείγμα σε βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα και ψήνουμε για μία ώρα περίπου. Για το γλάσο, ανακατεύουμε σε ένα μπολ τη ζάχαρη άχνη με το γάλα και την υγρή βανίλια, μέχρι να έχουμε ένα λείο μείγμα. Αφού έχει ψηθεί το κέικ και το έχουμε αφήσει να κρυώσει για 10 λεπτά, περιχύνουμε με το γλάσο.



#1 Χριστουγεννιάτικο κεϊκ καστανο:

Μπορεί να μη χαρίζουμε κάστανα... τα βάζουμε στο κέικ όμως!

Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Χρόνος μαγειρέματος: 45'
Μερίδες: 10

Θα χρειαστείτε:
300 γρ. αλεύρι Φαρίν-Απ Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 75 γρ. σπορέλαιο | 75 γρ. ελαιόλαδο | 200 ml χυμό πορτοκάλι | 150 γρ. κρέμα κάστανο | 100 γρ. αμύγδαλα, αλεσμένα σε σκόνη | 100 γρ. ζάχαρη άχνη | 12 μαρόν γλασέ, ψιλοκομμένα | 5 μαρόν γλασέ, ολόκληρα, για στόλισμα | λίγο βούτυρο, για τη φόρμα
Για το γλάσο: 100 γρ. κουβερτούρα | 40 γρ. βούτυρο | ½ κ.σ. μέλι

How-to

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ºC, στον αέρα. Ρίχνουμε σε ένα μπολ το σπορέλαιο, το ελαιόλαδο, τον χυμό πορτοκαλιού και την κρέμα κάστανο και τα ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη άχνη, τα αμύγδαλα σε σκόνη και τα ψιλοκομμένα μαρόν γλασέ και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε απαλά. Έπειτα βάζουμε το μείγμα στη φόρμα, αφού την έχουμε βουτυρώσει και αλευρώσει, και ψήνουμε για 40-45 λεπτά. Όσο ψήνεται το κέικ ετοιμάζουμε το γλάσο. Σπάμε την κουβερτούρα σε κομματάκια και, μαζί με το βούτυρο και το μέλι, τα λιώνουμε σε ένα κατσαρολάκι, ανακατεύοντας συνέχεια. Όταν το γλάσο γίνει λείο και ομοιογενές, το αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να έρθει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Αφού βγάλουμε το κέικ από τον φούρνο, αφήνουμε 10' να κρυώσει και γαρνίρουμε με το γλάσο και τα μαρόν γλασέ.

#3 Stollen:

Τρώμε ένα κομμάτι και... προσγειωνόμαστε στο Μόναχο!

Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Χρόνος μαγειρέματος: 45'
Μερίδες: 10

Θα χρειαστείτε:
500 γρ. αλεύρι Φαρίν-Απ Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 200 γρ. βούτυρο σε κομμάτια | 200 γρ. ζάχαρη άχνη | 2 αυγά | 200 ml γάλα | 1 κ.γ. κάρδαμο | 1 κ.γ. μοσχοκάρυδο | 50 γρ. σταφίδες | 100 γρ. φιλέ αμυγδάλου | 100 γρ. cranberries | 50 γρ. κονιάκ | ξύσμα από 1 πορτοκάλι | πάστα αμυγδάλου (μάρτσιπαν) | ζάχαρη άχνη, για γαρνίρισμα

How-to

Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη άχνη και τα αυγά. Προσθέτουμε το γάλα και μετά το ξύσμα πορτοκαλιού, τα μπαχαρικά, το κονιάκ, τις σταφίδες, τα cranberries, το φιλέ αμυγδάλου και το αλεύρι και ανακατεύουμε. Χτυπάμε με το φτερό μέχρι να έχουμε μια μαλακή ζύμη. Για να δέσει, την αφήνουμε να ξεκουραστεί για περίπου 45 λεπτά στο ψυγείο. Έπειτα, χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο κομμάτια, απλώνουμε πάνω στον πάγκο κάθε κομμάτι και το ανοίγουμε με τα δάχτυλα σε φύλλο πάχους 2 εκ. περίπου. Στη μέση βάζουμε από μία μπάρα μάρτσιπαν και τυλίγουμε τη ζύμη γύρω από αυτό. Τοποθετούμε σε ταψί με λαδόκολλα τα δύο κομμάτια stollen και τα αφήνουμε να ψηθούν για 55-60 λεπτά, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180ºC. Τέλος, πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Για περισσότερες λαχταριστές & γιορτινές συνταγές, επισκεφθείτε το https://alevri.com/ana-peristasi/hristoygenna





@alevri.com.gr
@myloiagiougeorgiou
@myloiagiougeorgiou
Μύλοι Αγίου Γεωργίου

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
Η φροντίδα είναι η συνταγή.

merry BOOK mas

Φέτος τα Χριστούγεννα θα ζήσουμε τις πιο συναρπαστικές περιπέτειες, θα περιπλανηθούμε στη φύση, θα παίξουμε τα πιο διασκεδαστικά παιχνίδια, θα γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας, θα συνειδητοποιήσουμε πόσο πολλή δύναμη κρύβουμε μέσα μας, θα μάθουμε να είμαστε ευγνώμονες και θα ταξιδέψουμε σε όλο τον κόσμο. Συνοδοιπόροι μας θα είναι μεγάλα πάντα, μικροί δράκοι και άγγελοι του χιονιού, κούκλες που στέλνουν γράμματα και φανταστικοί φίλοι που μας δίνουν θάρρος... Κι όλα αυτά ξεφυλλίζοντας τα αγαπημένα μας βιβλία από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Χριστούγεννα στην Παιχνιδούπολη, εικονογράφηση: Claudia Bordin, μετάφραση: Ιλάειρα Διονυσοπούλου | *Σειρά: Το Μεγάλο Βιβλίο - Νο 3*

Ακτίβιτι μπουκ για παιδιά, από τη διαδικτυακή ομάδα «Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ!», εικονογράφηση: Ναταλία Μαυρωτά

Γέτι - Η δύναμη του ακόμη, κείμενο και εικονογράφηση: Μαρίνα Γιώτη | *Σειρά: Γέτι*

BOOKlovers tree

How-to: Στην κορυφή μπαίνει αυτό που θα επιλέξουν η μαμά κι ο μπαμπάς: ένα βιβλίο εσωτερικής αναζήτησης. Ακολουθούν βιβλία που κρύβουν ιστορίες γεμάτες μαγεία, τρυφερότητα, σπουδαία μηνύματα και πολλή, πολλή αγάπη και φυσικά στον κορμό πρέπει να μπει ένα βιβλίο γεμάτο σασπένς και περιπέτεια!

Το Μεγάλο Πάντα και ο Μικρός Δράκος, κείμενο και εικονογράφηση: James Norbury, μετάφραση: Σοφία Τάπα

Όταν οι άγγελοι του χιονιού πετούν, της Maggie O'Farrell, εικονογράφηση: Daniela J. Terrazzini, μετάφραση: Τατιάνα Γαλάτουλα

Ο Κάφκα και η κούκλα, της Larissa Theule, εικονογράφηση: Rebecca Green, μετάφραση: Αργυρώ Πιπίνη

Και η αγάπη; Σε ποιο σπίτι μένει;, της Φρόσως Φωτεινάκη, εικονογράφηση: Little Miss Grumpy

Τις Κυριακές στο πάρκο, κείμενο και εικονογράφηση: Έφη Λαδά

Γράμματα στο έλατο κρυμμένα, της Κατρίνας Τσάνταλη, εικονογράφηση: Little Miss Grumpy

Η παγίδα του αυτοκράτορα, του Isaac Palmiola, εικονογράφηση: Nuria Aparicio, μετάφραση: Τιτίνα Σπερελάκη | *Σειρά: Λέσχη Μυστηρίου Σέργουφ Χολμς - Νο 15*

www.dioptra.gr
@dioptrapublishing
@dioptrabooks
εκδόσεις διόπτρα

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

It's christmas (shopping) time!

Αναλάβαμε για λίγο βοηθοί του Άγιου Βασίλη και συγκεντρώσαμε στις σελίδες που ακολουθούν τα πιο φανταστικά, πρωτότυπα και μοναδικά δώρα για τη νέα μαμά, το μωρό και τα μεγαλύτερα παιδιά.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ







1 Χριστουγεννιάτικη μπάλα Mamas & Papas – My First Christmas | Lapin House | www.lapinkids.com



2 Ξύλινο διακοσμητικό στεφάνι με αστέρια | LifeLikes | www.mylifelikes.gr



3 Gift box Bloom Baby, Bloom: Σετ προϊόντων οδοντοφυΐας για μωρά. Περιλαμβάνει Bloom μασητικό, κλιπ πιπίλας, κολιέ θηλασμού για τη μαμά | NokNok | www.noknok.gr



4 Νέος χειμερινός ποδόσακος από τη CYBEX, για μωρά άνω των 6 μηνών: Διαθέτει αδιάβροχο ύφασμα και μπορεί να διατηρεί το μωράκι σας ζεστό ακόμα και στους -20°C. Κατάλληλος για τα καρότσια της CYBEX Platinum | www.cybex-online.com



5 Βαμβακερό μπουρνούζι-κάπα Over The Rainbow | The Saliara Project | www.thesaliaraproject.gr



6 Καρότσι Maior, απίστευτα ελαφρύ και ευέλικτο σε όλα τα εδάφη. Σχεδιασμένο για να προσφέρει μέγιστη άνεση ακόμη και σε μεγαλύτερα παιδιά χάρη στις γενναιόδωρες διαστάσεις της θέσης περιπάτου. Σε χρώμα Sequoia Green | Inglesina | www.inglesina.gr





7 Σετ βρεφικά φορμάκια| Moschino | www.moschino.com



8 Πιπίλα Choupette | Karl Lagerfeld | www.karl.com



9 Βρεφικό φορμάκι Maxilogomania | Chiara Ferragni | www.chiaraferragnicollection.com



10 Βρεφική βούρτσα και χτένα Safari | Théophile & Patachou | www.theophile-patachou.com



11 Τσάντα αλλαγής πάνας, Monnalisa | Farfetch | www.farfetch.com



12 Καρεκλάκι φαγητού Quax Ultimo 3, μετατρέψιμο σε μοντέρνο παιδικό κάθισμα | The Baby City | www.thebabycity.gr



13 Gift box Happy Bites. Περιλαμβάνει σαλιάρα σιλικόνης και μασητικό κουνελάκι | NokNok | www.noknok.gr



14 Μάλλινα πουλόβερ για τη μαμά και το μωρό | Seraphine | www.seraphine.com



15 Rocking Nest: Η ξύλινη σανίδα ισορροπίας Little Arc «ντύνεται» με ένα μαλακό στρώμα που προσφέρει ζεστασιά και ασφάλεια στο μωράκι σας | Curve Lab | www.curvelab.shop



16 Κουβέρτα αγκαλιάς βελουτέ Happy Rain | The Saliara Project | www.thesaliaraproject.gr



17 Νέο κάθισμα αυτοκινήτου CYBEX Solution G i-Fix, UN R129/03 για παιδιά ύψους 100-150 εκ. (3-12 ετών): Χάρη στην ενισχυμένη ψηλή πλάτη του νέου καθίσματος και την ανάκλιση της θέσης με το ένα χέρι, προσφέρει εξαιρετική άνεση και μέγιστη προστασία, ακόμα κι όταν το παιδί κοιμάται | www.cybex-online.com



18 Πολυκαρότσι Quax Crooz που κλείνει με το ένα χέρι | The Baby City | www.thebabycity.gr





19 Gift box με κάλτσες Super Mom | Happy Socks | www.happysocks.com



Christmas Kids' Corner

1



«Αρχαίο Θέατρο - Ήρωες και ηρωίδες που έγιναν ποίηση» της Κατερίνας Σέρβη | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ |www.dioptra.gr

2



Φόρεμα με καρό exclusive print | Lapin House | www.lapinkids.com

3



Δερμάτινες μπαλαρίνες με glitter | Sophia Webster | www.sophiawebster.com

4



Παιδικό αυτοκινητάκι Baghera – Rider, εμπνευσμένο από vintage ευρωπαϊκά αγωνιστικά αυτοκίνητα | Fox & Co | www.foxandco.gr

5



Σκηνή παιχνιδιού για εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους με βολική θήκη μεταφοράς, Kid's Concept | Tiny Toes | www.tinytoes.gr

6



Υφασμάτινο διακοσμητικό ημερολόγιο, Fabelab | Up Up and Away | www.upupandaway.gr

7



Παιχνίδι "Pizza oven" από φυσικό ξύλο, Jumini | www.alouette.gr

8



Αθλητικό γυμναστήριο 3 σε 1 (12+ μηνών): Τα μικρά σας μπορούν να παίξουν με 3 διαφορετικούς τρόπους: θα μάθουν και θα εξοικειωθούν με τα νούμερα, τα σχήματα και τα χρώματα, θα αναπτύξουν την κινητικότητά τους με τις μελωδίες ήχων και ζώων και θα εκτονωθούν παίζοντας τα αγαπημένα τους σπορ | Little Tikes | www.gptoys.gr



9



«Η Ηχώ» της Κωνσταντίνας Ντόμπρου | KEY BOOKS | www.keybooks.gr

10



Ξύλινο παιχνίδι Mr. Lion, κατασκευασμένο από 100% πιστοποιημένο FSC ξύλο οξιάς, Trixie

11



Ξύλινος πάγκος εργαλείων, Little dutch | www.bylia.gr

12



«Τρίγωνα, κάλαντα» της Nicola Slater | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr

13



Διώροφο σπίτι με κόκκινα κεραμίδια | Sylvanian Families | www.sylvanianfamilies.com/el-gr/

14



Το νέο Highwaykick 2 Lifestyle είναι η ιδανική παρέα για παιδιά άνω των 2 ετών. Διαθέτει αθόρυβους LED τροχούς και μία μοναδική θήκη αποθήκευσης. Σε χρώμα Steel| Scoot and Ride | www.scootandride.gr

15



«Είσαι δυνατή» από τη σειρά βιβλίων «Έλλα & Άλλυ» της Ζέτας Δούκα | KEY BOOKS | www.keybooks.gr

16



«Γρήγορα, Βραδύποδα!» του Nick Ackland, από τη σειρά «Απίθανοι Ήχοι – Νο1» | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ |www.dioptra.gr

17



Χριστουγεννιάτικη υφασμάτινη κάλτσα | Fabelab | Up Up and Away | www.upupandaway.gr

18



Σύνθεση Εικόνων με Ξύλινα Τουβλάκια, Svoora "Artiles" | www.toys.gr

19



Παιδικό χριστουγεννιάτικο γούρι εκκρεμές 2022 – Vintage οδηγός με αγωνιστικό αμάξι| Fox & Co | www.foxandco.gr

20



Δεντρόσπιτο περιπέτειας | Sylvanian Families | www.sylvanianfamilies.com/el-gr/

21



«5 νύχτες μέχρι τα Χριστούγεννα» του Jimmy Fallon | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



22



Πιτζάμα με μοτίβο δεινόσαυρους Alouette | www.alouette.gr

23



Ξύλινη κουζίνα με 8 αξεσουάρ, Little Dutch | Tiny Toes | www.tinytoes.gr

24



Πουλόβερ Polo Ralph Lauren | Lapin House | www.lapinkids.com

25



Bowling set με μαλακές κορίνες και μπάλα, Trixie

26



Ξύλινο ουράνιο τόξο κατασκευασμένο από ξύλο οξιάς. Περιλαμβάνει 8 τεμάχια | Curve Lab | www.curvelab.shop

27



Σπιτάκι δραστηριοτήτων με διπλό περιβάλλον παιχνιδιού (6+ μηνών): Περιλαμβάνει χώρο για μπουσούλημα, διαδραστικό τηλέφωνο, παιχνίδι με τηλεσκόπιο και παιχνίδι με τα σχήματα και τις μπάλες | Little Tikes | www.gptoys.gr

28



Λούτρινο αρκουδάκι Angus–Christmas 2021 | Harrods | www.harrods.com

29



Μπαλαρίνες με Glitter Mix Mind | Lapin House | www.lapinkids.com

Οι πιο ξεχωριστοί βαπτιστικοί σταυροί φέρουν την υπογραφή της *KK Jewelry Lab*

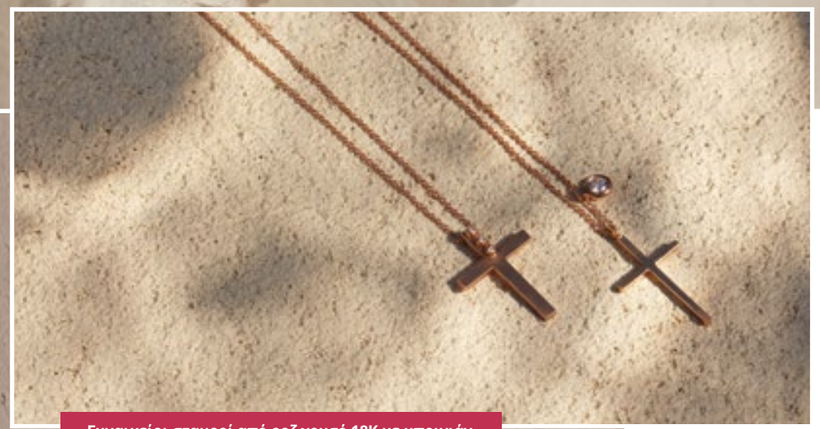
Elegant γραμμές, minimal design, διακριτική πολυτέλεια, υψηλή αισθητική και πρωτοτυπία. Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά που διακρίνουν κάθε βαπτιστικό σταυρό, όπως και κάθε άλλο κόσμημα που σχεδιάζει η Κατερίνα Κουλουμπούρου. Σταυροί σφυρήλατοι σε λευκό, ροζ ή κίτρινο χρυσό, με ρουμπίνια, μπριγιάν ή εντελώς λιτοί με κρυφές λεπτομέρειες κρέμονται από λεπτεπίλεπτες αλυσίδες και μετατρέπονται στο πιο πολύτιμο ενθύμιο της βάπτισης, που φέρει τόσους ιερούς συμβολισμούς και αντιπροσωπεύει μία μοναδική πνευματική σχέση.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

FIRST LADIES



Γυναικείος σταυρός από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν και ρουμπίνια



Γυναικείοι σταυροί από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν

Χάρη στην bespoke υπηρεσία της KK Jewelry Lab, μπορείτε να δημιουργήσετε τον δικό σας, μοναδικό, χειροποίητο βαπτιστικό σταυρό, με το μέταλλο, τις υφές και τις πέτρες της επιλογής σας. Επίσης, μπορείτε να βρείτε και το ιδανικό δώρο για τη νονά.

LITTLE GENTLEMEN



Μασίφ ανδρικός σταυρός από χρυσό 18K, σφυρήλατος, με ματ φινίρισμα
Μασίφ ανδρικός σταυρός από χρυσό 18K με ματ φινίρισμα



Ανδρικός σταυρός από λευκόχρυσο 18K με μαύρο επιπλατίνωμα και ματ φινίρισμα

Η Κατερίνα Κουλουμπούρου προέρχεται από μια οικογένεια αφοσιωμένη για πάνω από 40 χρόνια στον χώρο του κοσμήματος. Γεμολόγος και σχεδιάστρια, εμπνέεται από τις διεθνείς τάσεις κι ενσωματώνει σε κάθε της δημιουργία τους στιλιστικούς κώδικες της υψηλής κοσμηματοποιίας, σχεδιάζοντας μοναδικά κοσμήματα, με διαχρονικό χαρακτήρα, που αποπνέουν αγάπη και αρμονία.

Photos Production:This is not another agency

Αδάνων 8, Βύρωνας | Τηλέφωνο: 2107661595 | Email: info@kkjewelrylab.com

WWW.KKJEWELRYLAB.COM

@KK.Jewelry.Lab @kkjewelrylab



That's a wrap! DIY χριστουγεννιάτικο αμπαλάζ!

Τα δώρα που μένουν αξέχαστα είναι εκείνα που φέρουν την υπογραφή μας! Τις φετινές γιορτές αφιερώστε χρόνο στο περιτύλιγμα των δώρων και ξεδιπλώστε το κρυφό ταλέντο σας στις χειροτεχνίες. Και μην ξεχάσετε να χρησιμοποιήσετε το βασικότερο υλικό, την αγάπη!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

Θα χρειαστείτε:
- Ένα βαμβακερό ή λινό ύφασμα που να μη γλιστράει, σε μεγάλο μέγεθος και χρώμα της επιλογής σας
- Κλαδάκια από έλατο, γκι ή άλλο χριστουγεννιάτικο φυτό
- Ξυλάκια κανέλας
- Κάρτα ή tag για να γράψετε μια ευχή ή το όνομα εκείνου που θα λάβει το δώρο
- Ψαλίδι
- Χριστουγεννιάτικα διακοσμητικά (μικρού μεγέθους)

How-to:
- Με ένα ψαλίδι κόψτε το ύφασμα σε διπλάσιο μέγεθος από το δώρο.
- Σε μια μεγάλη επιφάνεια, απλώστε καλά το ύφασμα. Προσοχή, μη δημιουργήσετε τσακίσεις!
- Τοποθετήστε το δώρο πάνω στο ύφασμα και τυλίξτε το με αργές κινήσεις.
- Ενώστε τις άκρες που έχουν περισσέψει και δέστε έναν κόμπο στην κάτω πλευρά του δώρου.
- Στις πρόχειρες «τσέπες» που έχουν δημιουργηθεί, τοποθετήστε προσεκτικά τα διακοσμητικά που επιθυμείτε.
- Πριν καταλήξετε στην αγαπημένη σας festive εκδοχή, πειραματιστείτε, δοκιμάστε διαφορετικά διακοσμητικά και εμπνευστείτε από το άτομο που ετοιμάζεστε να χαρίσετε το δώρο σας.

BOOM NOTE: *Βάλτε τα παιδιά σας στη διαδικασία του χειροποίητου περιτυλίγματος και δημιουργήστε τις πιο ξεχωριστές και όμορφες αναμνήσεις. Με την απαραίτητη χριστουγεννιάτικη μουσική να παίζει στο repeat!*

Parents' horror story: «Μαμά, το θέλω!»

Παιδί στο πάτωμα πολυκαταστήματος κλαίει με λυγμούς ουρλιάζοντας «το θέλωωω». Μαμά στα πρόθυρα νευρικής κρίσης, κατακόκκινη από ντροπή, στέκεται πιο δίπλα προσπαθώντας να διατηρήσει την ψυχραιμία της. Σίγουρα έχετε υπάρξει θεατές σε αυτό το «έργο». Τι κάνετε όμως όταν εσείς και το παιδί σας είστε οι πρωταγωνιστές;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

Μην υποκύπτετε σε «μικρούς πειρασμούς». Είστε στο ταμείο του σουπερμάρκετ και επιμένει να του αγοράσετε τσίχλες. Πριν υποκύψετε στον «εκβιασμό» (προκειμένου να μη δημιουργηθεί σκηνή), σκεφτείτε πως ίσως έτσι του δίνετε αφορμή να επιμείνει για κάτι πιο ακριβό την επόμενη φορά.

Αλλάξτε νοοτροπία. Αν του έχετε δημιουργήσει την ψευδαίσθηση ότι μπορείτε να αγοράσετε τα πάντα, είναι λογικό να τα ζητάει.

Ξεκαθαρίστε πριν μπείτε στο κατάστημα ότι σήμερα θα αγοράσετε ένα ή και κανένα παιχνίδι, ή ότι θα ξοδέψετε το τάδε χρηματικό ποσό.

Δώστε του ένα μηνιαίο budget για παιχνίδια, το οποίο θα διαχειρίζεστε μαζί. Για παράδειγμα: Τον Δεκέμβριο μπορούμε να ξοδέψουμε Χ χρήματα σε παιχνίδια. Αν το παιχνίδι που θέλουμε στοιχίζει τόσο, δεν μπορούμε να αγοράσουμε άλλο μέχρι τον επόμενο μήνα.

Δημιουργήστε του ερωτηματικά. Αν επιμένει να του αγοράσετε ένα παιχνίδι, παρατηρήστε το μαζί. Μήπως έχετε ήδη στο σπίτι ένα παρόμοιο;

Δώστε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο ζητάει κάτι. Αν το έχει ζητήσει ευγενικά, μην απαντήσετε απότομα με ένα «όχι». Αν το παιδί φωνάζει, ζητήστε του να επαναλάβει τη φράση με ήρεμη φωνή. Μόνο τότε θα μπορέσετε να απαντήσετε.

Δείξτε ενδιαφέρον για αυτό που σας δείχνει. Πείτε του «Αγάπη μου, είναι πολύ όμορφο, καταλαβαίνω γιατί σου αρέσει τόσο». Έτσι έχετε περισσότερες πιθανότητες να σας ακούσει και εκείνο.

Εξηγήστε του γιατί δεν αγοράζετε ένα παιχνίδι. Είναι πολύ ακριβό, έχετε πολλά έξοδα αυτόν τον μήνα ή δεν το θεωρείτε κατάλληλο για την ηλικία του;

Επιβραβεύστε το όταν δεν θα αντιδράσει υπερβολικά. «Εκτιμώ το γεγονός ότι δέχτηκες το "όχι"», «Χαίρομαι που κατάλαβες τον λόγο που δεν το αγοράσαμε αυτό πριν».

Βοηθήστε το παιδί να διαχειριστεί τα συναισθήματά του. Μόλις ηρεμήσει, ρωτήστε το τι ένιωσε. Θυμό, λύπη, και γιατί; Ήταν τόσο σπουδαίο το παιχνίδι, που άξιζε το κλάμα του και τον εκνευρισμό της μαμάς; Εξηγήστε του πώς μπορεί να το διαχειριστεί την επόμενη φορά που θα νιώσει έτσι. Τι μπορεί να κάνει διαφορετικά;



Από Shift Drive/Shutterstock

Oh, CHRISTMAS tree:

Μία ιδέα, πέντε πρωτότυποι τρόποι για να δημιουργήσετε!

Το χριστουγεννιάτικο δέντρο... αλλιώς!

Αν εκεί που οι άλλοι βλέπουν έναν παλιό καθρέφτη, λίγους φελλούς, παλιά περιοδικά και οικογενειακές φωτογραφίες, εσείς βλέπετε ένα… δέντρο, τότε έχετε σίγουρα καρδιά καλλιτέχνη. Να πώς θα ξεδιπλώσετε το ταλέντο σας, φτιάχνοντας με τα παιδιά σας το πιο όμορφο και ξεχωριστό χριστουγεννιάτικο δέντρο.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ

1. Mirror mirror!
Δώστε ξανά ζωή σε εκείνον τον vintage καθρέφτη! Τοποθετήστε γύρω του λαμπάκια, καλύψτε με χαρτόνι την επιφάνειά του και κολλήστε μπάλες και παιχνίδια από κάτω προς τα πάνω. Μόλις αποκτήσατε το πιο ιδιαίτερο και εντυπωσιακό χριστουγεννιάτικο δέντρο!



Roman Kosolapov/Shutterstock



Tatyana Soares/Shutterstock

2. Πάμε για... branch;
Γι' αυτή την DIY κατασκευή θα χρειαστείτε κλαδιά σε διαφορετικά μήκη, σπάγγο, ψαλίδι και... πολλή φαντασία! Κουκουνάρια, sticks κανέλας και αποξηραμένες φέτες πορτοκαλιού δεν θα δώσουν απλώς ένα natural αποτέλεσμα στη διακόσμηση, αλλά και θα αρωματίσουν υπέροχα τον χώρο.



Maram/Shutterstock

3. Paper dreams
Παλιές εφημερίδες και περιοδικά διπλώνονται κατάλληλα, ενώνονται με κόλλα και δημιουργούν ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο γεμάτο χρώματα. Αυτό το διακοσμητικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί (και να χαριστεί) παντού. Απαραίτητη προϋπόθεση: η ανακύκλωσή του στο τέλος των γιορτών.

4. Cheers to creativity!
Μπορεί η συλλογή... φελλών να φαίνεται αστεία συνήθεια, όταν όμως μπείτε στη διαδικασία να τους βάψετε παρέα με τα παιδιά σας και να δημιουργήσετε ένα alternative χριστουγεννιάτικο δέντρο, θα ανακαλύψετε ότι το crafting αποτελεί μία ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης και δημιουργίας.



Plateresca/Shutterstock



Africa Studio/Shutterstock

5. Memory tree
Last but not least, ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο με τις καλύτερες φωτογραφίες της χρονιάς! Το hashtag #bestnine κατακλύζει το Instagram κάθε Δεκέμβριο. Στην πραγματική ζωή, οι εκτυπωμένες φωτογραφίες με τα top στιγμιότυπα του έτους θα γίνουν αφορμή για δημιουργικότητα και πολλά χαμόγελα.

BOOM NOTE

Η πρώτη εικόνα του στολισμένου δέντρου όπως το ξέρουμε σήμερα δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα Illustrated London News *το 1848. 'Ηταν μία γκραβούρα που απεικόνιζε τη βασίλισσα Βικτορία, τον πρίγκιπα Αλβέρτο και τα παιδιά τους μαζεμένους γύρω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο τους να κοιτάζουν τα δώρα.*



5 & 1 all-time classic family Christmas movies



New Africa/Shutterstock

Καμία άλλη εποχή του χρόνου δεν απολαμβάνουμε τόσο πολύ να βλέπουμε όλοι μαζί ταινίες, αγκαλιασμένοι στον καναπέ, και καμία άλλη «κινηματογραφική αίθουσα» δεν είναι καλύτερη από το living room του σπιτιού μας την περίοδο των Χριστουγέννων. Τι παίζουν τα «home cinema» αυτή την εποχή;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



1 Home Alone (Μόνος στο σπίτι) | 1990 | Σκηνοθεσία: Chris Columbus | Σενάριο: John Hughes
Πρωταγωνιστεί: (the one and only) Macaulay Culkin
Έχουν περάσει 31 ολόκληρα χρόνια από την πρώτη φορά που ο τηλεοπτικός Kevin έμεινε μόνος στο σπίτι (stay calm & keep reading), κι όμως δεν θα βαρεθούμε ποτέ να τον βλέπουμε ξανά και ξανά να βάζει after shave στο μπάνιο, να υπερασπίζεται με τους πιο ευρηματικούς τρόπους το «κάστρο των McCallister», ίσως και να συγκινούμαστε λίγο στο τέλος. Με το που βλέπουμε το τρέιλερ της θρυλικής ταινίας, που βρισκόταν στη λίστα των ρεκόρ Γκίνες για 27 χρόνια, καταλαβαίνουμε πως ήρθαν τα Χριστούγεννα κι η Πρωτοχρονιά...



2 The Polar Express (Το Πολικό Εξπρές) | Animation | 2004 | Σκηνοθεσία: Robert Zemeckis | Σενάριο (βασισμένο στο ομώνυμο βιβλίο του Chris Van Allsburg): Robert Zemeckis, William Broyles Jr.
Με τις φωνές των Tom Hanks, Chris Coppola, Michael Jeter
Παρακαλούνται οι επιβάτες που ταξιδεύουν με προορισμό τη μαγεία των Χριστουγέννων –και ειδικά εκείνοι που διατηρούν τις αμφιβολίες τους για την ύπαρξη του Άγιου Βασίλη– να επιβιβαστούν πάραυτα, γιατί η αμαξοστοιχία αναχωρεί εντός ολίγου. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού να έχουν πάντα πάνω τους τα μαγικά εισιτήρια και να μην ξεχνούν πως: «Όταν βλέπεις, πιστεύεις, αλλά μερικές φορές, τα πιο αληθινά πράγματα στον κόσμο είναι αυτά που δεν μπορούμε να δούμε».
Disclaimer: Όσοι αγαπάτε τα τσιτάτα πάρτε μολύβι και χαρτί, η ταινία είναι γεμάτη από ατάκες σαν αυτή.

3 Frozen (Ψυχρά κι Ανάποδα) | Animation | 2013 | Σκηνοθεσία: Chris Buck, Jennifer Lee | Σενάριο (εμπνευσμένο από το παραμύθι «Η Βασίλισσα του Χιονιού» του Hans Christian Andersen): Jennifer Lee, Chris Buck
Με τις φωνές των Kristen Bell, Idina Menzel, Jonathan Groff
Μπορεί να μην έχει λαμπάκια και χριστουγεννιάτικα δέντρα, έχει όμως πάρα πολύ χιόνι, μπόλικη μαγεία, μια υπέροχη ιστορία, τον μεγαλύτερο ατακαδόρο χιονάνθρωπο όλων των εποχών, σπουδαία μηνύματα και πολλή, πολλή αγάπη! Επομένως, πληροί όλες τις προϋποθέσεις ώστε να μπει στη λίστα με τις εποχικές ταινίες. Καθίστε στον καναπέ και Let it go!

Let it go



4 The Nutcracker and the Four Realms (Ο Καρυοθραύστης και τα Τέσσερα Βασίλεια) | 2018 | Σκηνοθεσία: Lasse Hallström, Joe Johnston | Σενάριο: Ashleigh Powell
Πρωταγωνιστούν: Mackenzie Foy, Keira Knightley, Morgan Freeman
Ένας ολόκληρος παραμυθένιος κόσμος που χωρίζεται σε 4 βασίλεια, των Χιονονιφάδων, των Λουλουδιών, των Γλυκών αλλά κι ένα ακόμα όπου πρυτανεύει το «κακό», εντυπωσιακά, πανύψηλα χριστουγεννιάτικα δέντρα, υπέροχα κοστούμια, λίγη δόση από την «Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων», πολλή περιπέτεια, main theme η σουίτα του Καρυοθραύστη του Tchaikovsky, ένα υπέροχο cast και βέβαια αμέτρητοι Καρυοθραύστες. Με λίγα λόγια, μια χριστουγεννιάτικη υπερπαραγωγή με τα όλα της, από αυτές που σπανίζουν πια, με φόντο την αιώνια διαμάχη ανάμεσα στο καλό και το κακό (μαντέψτε ποιος θα νικήσει στο τέλος).



5 A Christmas Carol (Χριστουγεννιάτικη ιστορία) | Animation | 2009 |
Σκηνοθεσία: Robert Zemeckis | Σενάριο (βασισμένο στο ομώνυμο βιβλίο του Charles Dickens): Robert Zemeckis
Πρωταγωνιστούν: Jim Carrey, Gary Oldman, Colin Firth
Εκτός από περίοδος γιορτής και ξεκούρασης, τα Χριστούγεννα –μάλλον όχι τυχαία– απέχουν μόλις μία εβδομάδα από το τέλος του χρόνου, που είναι πάντα μια καλή αφορμή για απολογισμό. Ευκαιρία λοιπόν μικροί-μεγάλοι να παραδειγματιστούμε από τον Ebenezer Scrooge, να αναλογιστούμε αν ήμασταν καλά παιδιά και να γίνουμε ακόμα καλύτερα τη νέα χρονιά!



6 Plus one: Mary Poppins (Μαίρη Πόππινς) | 1964
Σκηνοθεσία: Robert Stevenson
Σενάριο (βασισμένο στα ομώνυμα βιβλία της P.L. Travers): Bill Walsh, Don DaGradi
Πρωταγωνιστούν: Julie Andrews, Dick Van Dyke, David Tomlinson
Όσες δεκαετίες κι αν περάσουν, όσο κι αν εξελιχθούν τα κινηματογραφικά εφέ, η νταντά που καταφθάνει με την ιπτάμενη ομπρέλα της στην οικία Banks θα καθηλώνει μικρούς και μεγάλους, vintage lovers και μη. Τακτοποιεί το δωμάτιο σε χρόνο «spit spot», μαζί της «βουτάμε» σε ζωγραφιές που ζωντανεύουν, γελάμε τόσο που νιώθουμε πως πετάμε και το κυριότερο, αποδεικνύει πως για να βάλεις όρια και να κερδίσεις την εμπιστοσύνη των παιδιών δεν χρειάζεται να είσαι αυστηρός αλλά ευρηματικός και αφοσιωμένος σε εκείνα... Για όλους αυτούς και για 1.000.000 ακόμα λόγους, ήταν, είναι και θα είναι η καλύτερη family ταινία όλων των εποχών!
ΥΓ: Και για να πάει καλά η νέα χρονιά, φωνάξτε με όλη σας τη δύναμη: Σουπερ-καλι-φρατζιλιστικ-εξπιαλιντόσιους



Αφιέρωμα
Baby and new parents

- *Breaking, sweet & cute baby news! Η KORRES μόλις άνοιξε ένα νέο κεφάλαιο στη βρεφική φροντίδα*
- *«Είμαι η μάνα που αποφάσισε να πάρει μια μεγάλη αγκαλιά τη δική της μαμά»*
- *Babylino: η Sensitive πάνα. Όλη η φροντίδα για το ευαίσθητο δέρμα σε μία μόνο πάνα!*
- *INGLESINA Electa Quattro System: 10 λόγοι που το καθιστούν το απόλυτο σύστημα μεταφοράς για την πόλη*
- *Η μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Μαριλία Νικολαΐδου απαντά στις πιο συχνές απορίες που έχει μια μαμά που μόλις γέννησε*
- *Τα πιο αγαπημένα plasm-ατάκια της ζωής σας μεγαλώνουν με Plasmon*
- *Ασφαλείς μετακινήσεις: 4 βασικές συμβουλές & 1 μεγάλη καινοτομία από τη CYBEX, την εταιρεία-ηγέτιδα στην παιδική ασφάλεια!*
- *«Επαναφορά του σώματος μετά τον τοκετό σημαίνει πολύ περισσότερα από το να "μπούμε" στο τζιν μας» | Συνέντευξη με τη φυσικοθεραπεύτρια και δασκάλα pilates Γιούλη Σιβρίκα*
- *Manual για νέους μπαμπάδες από τον Γιώργο Χατζηπαύλου*
- *22 plus 22 baby names για το 2022!*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Breaking, sweet & cute baby news!

Η KORRES μόλις άνοιξε ένα νέο κεφάλαιο στη βρεφική φροντίδα με προϊόντα γεννημένα από την επιστήμη, τη φύση και την ελληνική παράδοση!

*Υπάρχει ένα κοινό μυστικό ανάμεσα στους γονείς και ήρθε η ώρα να το παραδεχτούμε: Όσο κι αν έχουμε ταλαιπωρηθεί από τα ξενύχτια και την κούραση που δεν περιγράφεται με λέξεις, έρχονται στιγμές που νοσταλγούμε την εποχή που τα παιδιά μας ήταν ακόμη μωρά... σαν να μας λείπει ξαφνικά αυτή η «μωρουδίλα». Αυτό ακριβώς μου συνέβη κι όταν έπιασα στα χέρια μου τη βρεφική σειρά **KORRES**.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



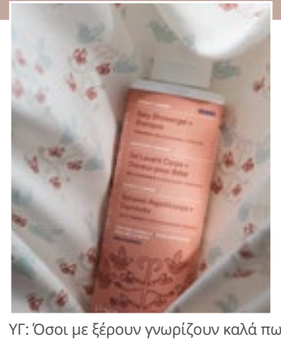
Άνοιγα τα κουτιά ένα ένα και έμπαινα σε έναν παραμυθένιο, τρυφερό κόσμο με προϊόντα καθημερινής φροντίδας, με έως 96,3% ποσοστό ευεργετικής φυσικότητας, που καλύπτουν τις πραγματικές ανάγκες μιας νέας μαμάς για το μωρό της, από σαμπουάν-αφρόλουτρο και κρέμα αλλαγής πάνας, μέχρι μπιμπερό και βρεφικά ρουχαλάκια, μουσελίνες και κουβερτούλες, όλα τους γεννημένα από την επιστήμη, τη φύση και την ελληνική παράδοση.

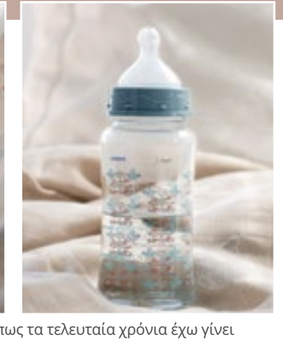
Πραγματικά ζήλεψα που δεν είχα τον Οδυσσέα και την Ιριάνα μωρά ακόμα, να τα κάνω μπανάκι με αυτό το απαλό αφρόλουτρο με υψηλής καθαρότητας φυτικά έλαια καρύδας και αμυγδάλου, να τα ντύσω με τα ρουχαλάκια από 100% οργανικό βαμβάκι, να τα τυλίξω με αυτήν τη μαλακή κουβερτούλα και να τα νανουρίζω ώρες ατέλειωτες, πηγαίνοντας πάνω κάτω στο δωμάτιο, μέχρι να καταφέρω να τα κοιμίσω (δηλαδή το επόμενο πρωί!).

Και να σας πω και κάτι; Ειλικρινά, χάρηκα όταν είδα πως **αυτή η συλλογή έχει το δικό της, ξεχωριστό «χαρακτήρα» –με έμπνευση από τη λαϊκή κουλτούρα του τόπου μας– και «αγκαλιάζει» τα μωράκια μας με προϊόντα** βασισμένα στην έρευνα, που έχουν υποβληθεί σε εκατοντάδες ελέγχους ασφάλειας και ποιότητας, είναι παιδιατρικά ελεγμένα και θωρακισμένα από τις αυστηρότερες ευρωπαϊκές προδιαγραφές και πρωτόκολλα ανάπτυξης προϊόντων για βρέφη.



Για όλους εμάς που ψάχνουμε σαν τρελοί και συνήθως τελευταία στιγμή να βρούμε ένα δώρο κατάλληλο για μωρό, που να είναι ποιοτικό, χρήσιμο αλλά και χαριτωμένο, το ότι μπορούμε να βρούμε στα φαρμακεία τόσο τα προϊόντα καθημερινής φροντίδας όσο και τα ρουχαλάκια KORRES μας έχει σώσει!





ΥΓ: Όσοι με ξέρουν γνωρίζουν καλά πως τα τελευταία χρόνια έχω γίνει recycling freak. Γι' αυτό πρέπει να πω ότι εκτίμησα ιδιαιτέρως το γεγονός ότι για τη δημιουργία της βρεφικής σειράς έχουν επιλεγεί πλήρως ανακυκλώσιμα υλικά και FSC certified χαρτί, προάγοντας την προστασία της βιοποικιλότητας των δασών. Επίσης χάρη στην πρωτοβουλία της KORRES, όλες οι 100% ανακυκλώσιμες άδειες συσκευασίες θα μεταμορφωθούν σε όμορφα ανακυκλωμένα αντικείμενα στο Recycle Lab της μάρκας.

gr.korres.com | @korres | @korres.athens



Είμαι η μάνα που αποφάσισε να πάρει μια μεγάλη αγκαλιά τη δική της μαμά

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ • PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Μεγαλώνουμε, μεγαλώνουν μαζί μας και τα παιδιά μας, μεγαλώνουν και οι γονείς μας. Και αυτή η συνειδητοποίηση είναι άλλοτε σκληρή και άλλοτε γλυκιά. Είναι όμως μια συνειδητοποίηση που έρχεται και όταν τη βιώσεις, αλλάζεις. Είναι φορές που κοιτάζω στον καθρέφτη και σαστίζω. **Δεν ξέρω αν είμαι η μαμά των παιδιών μου ή η κόρη της μαμάς μου.** Κάποιες μέρες είμαι μόνο το πρώτο, μα είναι μέρες που έχω ανάγκη να είμαι το δεύτερο.

Πώς ήμουν άραγε ως παιδί; Πόσο τη δυσκόλεψα; Πόσο αγχώθηκε μαζί μου; Πόσα βράδια ξενύχτησε δίπλα μου; Πόσα πρωινά πάλεψε να με πείσει να πάω σχολείο ενώ εγώ έκλαιγα για να μείνω στο σπίτι και πόσες φορές ένιωσε αυτή τη μαγική ζεστασιά όταν της έκανα ασυνείδητη αγκαλίτσα ενώ με κοίμιζε στο κρεβάτι μου;

Με πιάνω να «σταματάω» τον χρόνο την ώρα που μου μιλάει και, ενώ εκείνη συνεχίζει τις γνωστές γλαφυρές της αφηγήσεις όλο αισιοδοξία και χαμόγελο, εγώ κοιτάω τα χέρια της, τα δάχτυλά της που τα ξέρω απέξω κι ανακατωτά, με εκείνα τα δαχτυλίδια που φοράει από όταν ήμουν μικρή, τα μαλλιά της που έχουν γκριζάρει, τα μάτια της που κάποιες φορές μου φαίνονται πιο κουρασμένα και ανησυχώ.

Υπάρχει νομίζω μια στιγμή στη ζωή του ανθρώπου που θα έδινε τη ζωή του ολόκληρη αν μπορούσε να πατήσει pause και να την απολαύσει ξανά και ξανά. Είναι εκείνα τα χρόνια που τα παιδιά σου μυρίζουν ακόμα μωρουδίλα, εσύ είσαι στην πιο δημιουργική σου φάση, ως γυναίκα αλλά και ως επαγγελματίας –αν εργάζεσαι– και οι γονείς σου είναι κοντά σου –αν είσαι τυχερός– και μπορείς να τους απολαύσεις, να τους δεις να μεγαλώνουν και έχεις αυτήν τη μοναδική ευκαιρία να τους πεις τα δικά σου «ευχαριστώ».

Εκεί κοντά στα 35 έχεις την εμπειρία και την ωριμότητα να δεις τη μαμά σου όχι από την πλευρά της κόρης, αλλά σαν μια άλλη μαμά που κοιτάει μία… «συνάδελφο». Πώς πέρασε άραγε εκείνη όλα όσα εσύ συχνά δεν μπορείς να αντέξεις; Γιατί ποτέ δεν παραπονέθηκε; Πώς μπορεί και δεν κουράζεται, δεν αντιδρά, δεν μελαγχολεί, δεν απογοητεύεται και δεν χάνει τον έλεγχο;

Κοιτάζω τη μαμά μου με θαυμασμό, σαν να είναι ένα δημιούργημα επιστημονικής φαντασίας. *Μα τι μαμάδες κυκλοφορούν εκεί έξω σκέφτομαι.* Πόσο υπέροχη γενιά μαμάδων ήταν αυτή που μας μεγάλωσε. Με τις αδυναμίες τους και τα ελαττώματά τους, όλες διαφορετικές, μα τελικά τόσο ίδιες. Μάνες που οδηγήθηκαν ξεκάθαρα από μια μοναδικά ανιδιοτελή αγάπη και μια ισχυρή ανάγκη για προσφορά. Μάνες που άνοιξαν τον δρόμο σε εμάς, τις κόρες τους, για να διεκδικήσουμε ισότητα, επαγγελματική ισορροπία, μας έμαθαν να σεβόμαστε τους εαυτούς μας και μας δίδαξαν τις αρχές της οικογενειακής ευτυχίας.

Μεγαλώνοντας θέλω να γίνω η μαμά που βρίσκει χρόνο να πει στη δική της μαμά εκείνα τα «ευχαριστώ» που φυσικά υπάρχουν άρρητα στον αέρα, μα ήρθε η ώρα να ειπωθούν. Εκείνα τα «ευχαριστώ» για όλα όσα έγιναν όταν ήμουν παιδί και τώρα μπορώ να τα δω με καθαρό μυαλό.

Είμαι η μάνα που είναι περήφανη για τη μαμά της και θα ήθελα να το μοιραστώ μαζί σας. Μα κυρίως μαζί της.

Με αγάπη,
Μυρτώ

Διαβάστε κι άλλα άρθρα της στήλης «Είμαι η μάνα που…» στο **www.boommag.gr**





Babylino. Η Sensitive πάνα.

Όλη η φροντίδα για το ευαίσθητο δέρμα σε μία μόνο πάνα!

Όταν γίνεσαι μαμά, το μωρό σου γίνεται όχι απλά η πρώτη, αλλά η απόλυτη προτεραιότητά σου! Όποια απόφαση κι αν πρέπει να πάρεις, από την πιο μικρή μέχρι την πιο σπουδαία, το ψάχνεις διεξοδικά, για να είσαι σίγουρη ότι θα κάνεις την κορυφαία επιλογή. Και βέβαια, αυτό ισχύει και στην επιλογή πάνας, γιατί το δερματάκι του μωρού μας είναι πολύ ευαίσθητο και γι' αυτό χρειάζεται μία αποδεδειγμένα sensitive πάνα!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

0% Latex
0% Lotion
0% Parabens

Έχει υπολογιστεί ότι το μωρό μας θα φοράει πάνα για περισσότερες από 26.000 ώρες στη ζωή του! Αυτό από μόνο του αρκεί για να μας βάλει στη διαδικασία να βρούμε εκείνες τις πάνες που συνδυάζουν αποτελεσματικότητα και ασφάλεια. Να είναι και απαλές και φιλικές προς την ευαίσθητη επιδερμίδα του – γιατί, όχι, απαλότητα δεν σημαίνει απαραίτητα και φιλικότητα!

Γνωρίζατε ότι το δερματάκι του μωρού σας είναι δύο φορές λεπτότερο από το δικό σας;
Η ωρίμανση του βρεφικού δέρματος ολοκληρώνεται περίπου μέσα στον πρώτο χρόνο της ζωής ενός παιδιού – μέχρι τότε, το δέρμα του είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο. Σύμφωνα με μελέτες (The Society for Investigative Dermatology, 2008), το προστατευτικό υδρολιπιδικό φιλμ του είναι πιο λεπτό και διαπερατό, δηλαδή πιο απορροφητικό από εκείνο των ενηλίκων. Αυτό σημαίνει ότι το βρεφικό δέρμα κινδυνεύει περισσότερο από εξωγενείς ερεθιστικούς παράγοντες. Αλλά και το δέρμα κάποιων μωρών άνω των 12 μηνών ενδεχομένως να παρουσιάζει αυξημένη ευαισθησία, η οποία εκδηλώνεται με συμπτώματα όπως ξηρότητα, τραχιά υφή και αλλεργικές αντιδράσεις.

Όλα τα μωρά έχουν ευαίσθητο δέρμα αλλά δεν έχουν όλες οι πάνες sensitive σχεδιασμό!
Γι' αυτό έχω καταλήξει στις Babylino Sensitive, που έχουν αναγνωρίσει εδώ και χρόνια την ανάγκη για ένα προϊόν άριστα απορροφητικό και ταυτόχρονα αποδεδειγμένα φιλικό ακόμα και για το πιο ευαίσθητο δέρμα. Ο sensitive σχεδιασμός είναι μια ιερή υπόσχεση που η ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ εκπληρώνει εδώ και χρόνια, κάνοντας αυτό το extra mile σε ό,τι αφορά την προστασία των μωρών μας.

Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση
OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 64660/GR MIRTEC Tested for harmful substances. www.oeko-tex.com/standard100
για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών

Οι μόνες με Κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής
2019 PRODUCT SAFETY BRONZE AWARD

Γιατί οι μαμάδες θέλουμε για το δέρμα του μωρού μας φιλικότητα με αποδείξεις!
Οι πάνες Babylino Sensitive ονομάστηκαν «Sensitive» για να τονίσουν ακριβώς αυτό: ότι είναι αποδεδειγμένα φιλικές προς το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα. Και να οι αποδείξεις:

- Είναι οι μόνες που έχουν κερδίσει το Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, κατόπιν αυστηρής αξιολόγησης από ειδική κριτική επιτροπή της ΕΕ.
- Είναι οι πρώτες στην Ευρώπη που έλαβαν τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100 ότι δεν περιέχουν πάνω από 200 βλαβερές ουσίες.
- Δεν περιέχουν latex, lotion, ούτε parabens – τρεις κατηγορίες ουσιών που αποφεύγουμε όλες οι ενημερωμένες μαμάδες.
- Χάρη στην ειδική τεχνολογία σφαιρικής απορρόφησης, συγκρατούν τη μεγαλύτερη ποσότητα υγρασίας από οποιαδήποτε άλλη βρεφική πάνα. Έτσι, διατηρούν το ευαίσθητο δερματάκι του μωρού στεγνό, συμβάλλοντας στην αποφυγή ερεθισμών.
- Τις συστήνουν η Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας και ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας.
- Η εταιρεία ΜΕΓΑ εφαρμόζει ένα καθολικό σύστημα ελέγχου ποιότητας σε όλα τα στάδια ανάπτυξης και παραγωγής, με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας και με εξαιρετικά αυστηρές διαδικασίες ποιοτικής διασφάλισης.

Dry Matrix

TESTED BY DERMATOLOGISTS AND PAEDIATRICIANS
CLINICALLY PROVEN EXCELLENT
BY DERMATEST

Συνιστάται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών - Μαιευτών Αθήνας

Συνιστάται από την Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας

SOFTNESS CAPSULES

- Οι Babylino Sensitive παράγονται ανέπαφα στην Ελλάδα από την 100% ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ Α.Ε. η οποία διεξάγει έρευνες με Ελληνίδες μητέρες. Αυτό σημαίνει μεταξύ άλλων πως «απαντά» στοχευμένα στις ανάγκες της ελληνικής οικογένειας, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες της χώρας κι επιλέγοντας προσεκτικά υλικά που «αναπνέουν», γεγονός που συμβάλλει στην αποφυγή ερεθισμών.
- Οι Babylino Sensitive ελέγχονται από διεθνή εργαστήρια και οργανισμούς σε Βέλγιο, ΗΠΑ, Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία.
- Είναι δερματολογικά και κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα, ύστερα από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη, υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων, στο γερμανικό ινστιτούτο Dermatest.
- Τα μεγέθη για νεογέννητα διαθέτουν ένα ειδικό κάλυμμα με κυψέλες απαλότητας, που ενισχύουν τον sensitive σχεδιασμό τους.



Οι Babylino Sensitive έχουν ξεχωριστά unisex σχεδιάκια, εμπνευσμένα από τη φύση και διατίθενται στα εξής μεγέθη:
Newborn 2 – 5 kg | Mini 3 – 6 kg | Midi 4 – 9 kg | Maxi 8 – 13 kg | Maxi Plus 10 – 15 kg | Junior 11 – 16 kg | Junior Plus 12 – 17 kg | Extra Large 13 – 18 kg | Extra Large Plus 15+ kg

BOOM NOTE:

Φιλικές και για τον πλανήτη!
Για την παραγωγή των Babylino Sensitive χρησιμοποιείται 100% πράσινη ενέργεια από την εταιρεία ΜΕΓΑ, η οποία μάλιστα έχει λάβει τη διεθνή πιστοποίηση Zero Waste to Landfill σε επίπεδο "Gold", καθώς το 2020 η μονάδα παραγωγής της πέτυχε ποσοστό 99% ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης. Συσκευάζονται σε συσκευασία υπεύθυνης διαχείρισης: 100% ανακυκλώσιμη.

Act Green PROGRAM Redesign Reduce Recycle MEGA
Act Green LEARN MORE:
Συσκευασία Υπεύθυνης Διαχείρισης
100% Ανακυκλώσιμη
ZERO WASTE TO LANDFILL
EURO CERT
Χωρίς δοκιμές σε ζώα

WWW.BABYLINO.GR Babylino @babylino.greece | #BabylinoGr

Ποιο θέμα θέλετε να baby-λύσουμε στο επόμενο τεύχος;
Πείτε μας τι σας απασχολεί με ένα email στο **info@boommag.gr**!

Inglesina Σύστημα μεταφοράς Electa Quattro

10 λόγοι που το καθιστούν το απόλυτο σύστημα μεταφοράς για την πόλη

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ









Το να μεγαλώνει κανείς παιδιά στην πόλη συνεπάγεται πολλά πλεονεκτήματα και άλλες τόσες προκλήσεις... Μία από αυτές είναι και η βόλτα με το καρότσι στις πολυσύχναστες γειτονιές του κέντρου της Αθήνας! Πρέπει να είναι ευέλικτο, όσο πιο ελαφρύ γίνεται αλλά και compact, για να κλείνει εύκολα και να χωράει ακόμα και στο πιο μικρό πορτμπαγκάζ, καθώς και για να το παίρνουμε μαζί μας σε μέσα μεταφοράς και χώρους εστίασης χωρίς να πιάνει πολύ χώρο. Ακριβώς όπως το σύστημα μεταφοράς Electa Quattro, που βραβεύτηκε με το χρυσό βραβείο στην κατηγορία Baby Travel Product of the Year στα Mother & Baby Awards 2021 ως το καλύτερο σύστημα μεταφοράς ταξιδιού.

#1 Strolling around: Το καρότσι Electa είναι φτιαγμένο για τους δρόμους της πόλης. Κατάλληλο για χρήση από τη γέννηση έως και τα 22 κιλά (κατά προσέγγιση, 4 ετών), ανοίγει, κλείνει και οδηγείται με το ένα χέρι!

#2 Πιο ελαφρύ και από το μωρό! Λόγω του χαμηλού βάρους του (8,7 κιλά και διαστάσεις 50 x 73,5 x 30 εκ.), το καρότσι Electa μπορεί να μεταφερθεί εύκολα ανεβοκατεβαίνοντας τις σκάλες, ακόμα και κατά τη χρήση των δημόσιων συγκοινωνιών, κρατώντας το μωρό στην αγκαλιά σας.

#3 Compact beyond compare: Όταν είναι κλειστό, ο σκελετός καταλαμβάνει το μέγεθος μίας βαλίτσας καμπίνας και μπορεί να τοποθετηθεί άνετα μέχρι και στο πιο μικρό πορτμπαγκάζ αυτοκινήτου.

#4 It's not magic, it's Inglesina: Χάρη στο θρυλικό άνοιγμα-κλείσιμο της Inglesina, με το ένα χέρι, το Electa κλείνει εύκολα, με τη θέση περιπάτου του καροτσιού τοποθετημένη και στις δύο κατευθύνσεις, με φορά προς τον δρόμο αλλά και με φορά προς τους γονείς. Όταν το καρότσι είναι κλειστό, η χειρολαβή και τα υφασμάτινα μέρη του δεν ακουμπούν στο έδαφος.

#5 Comfort zone: Οι γενναιόδωρες διαστάσεις του πορτ-μπεμπέ Electa (79 x 37 εκ.) εξασφαλίζουν στο μωρό σας άνετο ύπνο για τουλάχιστον 6 μήνες, ακόμα κι όταν είναι μέσα σε έναν χειμερινό υπνόσακο ή φοράει ένα ενισχυμένο φορμάκι. Χάρη στην ανακλινόμενη πλάτη, το βοηθάει στην αποφυγή των αναγωγών ενώ όταν είναι ξύπνιο, μπορεί να απολαμβάνει τη θέα και να ανακαλύπτει τον κόσμο γύρω του! Επιπλέον, είναι εγκεκριμένο για χρήση στο αυτοκίνητο με κιτ ζωνών για πορτ-μπεμπέ (kit auto), ώστε το μωρό σας να μπορεί να ταξιδέψει άνετα ξαπλωμένο, αλλά δεμένο και με πλήρη ασφάλεια.

#6 Welcome Pad™, welcome, little one! Σχεδιασμένο από την Inglesina σε συνεργασία με το Τμήμα Νεογνολογίας του Νοσοκομείου Maggiore της Μπολόνια, το ειδικό στρώμα στήριξης Welcome Pad™ προσφέρει στο μωρό σας την προστασία που χρειάζεται, ειδικά κατά τις πρώτες 7-9 εβδομάδες της ζωής του. Περιορίζει τον κίνδυνο πλαγιοκεφαλίας (σύνδρομο επίπεδης κεφαλής), ενώ προωθεί τη σταθερή θέση της σπονδυλικής στήλης και της ευθυγράμμισης των άκρων. Σε ό,τι αφορά το στρώμα, διαθέτει 40 ομοιόμορφα κατανεμημένες οπές για εξαερισμό, ενώ στη βάση του υπάρχει επένδυση με τρισδιάστατη δομή για την αποτροπή συσσώρευσης υγρασίας.

#7 Eco & baby-friendly: Τόσο το **Welcome Pad™** όσο και το πορτ-μπεμπέ καλύπτονται από ίνες μπαμπού, το οποίο είναι διαπνέον, υποαλλεργικό και αντιβακτηριδιακό, ιδανικό για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού.

#8 Let the journey begin: Στα παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου της Inglesina, η προστασία και η άνεση «ταξιδεύουν» μαζί. Συμπληρωματικά με το σύστημα μεταφοράς **Electa Quattro**, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε δύο παιδικά καθίσματα, το **Darwin Infant i-Size** (βάσει του ύψους) και το **Cab Group 0+** (βάσει των κιλών).
Εγκεκριμένο σύμφωνα με το νέο πρότυπο ECE R129 i-Size και βραβευμένο, το Darwin Infant συμπληρώνεται με τη βάση i-Size, που συνοδεύει το μωρό από τη γέννηση μέχρι τα 75 εκ. σε ύψος. Μάλιστα, η ίδια βάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετέπειτα για το επόμενο παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου **Darwin Toddler**, το οποίο είναι κατάλληλο για χρήση μέχρι την ηλικία των 4 ετών.
Εγκεκριμένο σύμφωνα με το πρότυπο ECE R44/04, το **Cab** είναι πρακτικό στη μεταφορά (ζυγίζει μόνο 4,4 κιλά) και προσφέρει υψηλό επίπεδο προστασίας σε περίπτωση πλευρικών χτυπημάτων, χάρη στην τεχνολογία Side Head Protection. Το εργονομικό σχήμα, οι ευρείες διαστάσεις και η γωνία κλίσης το καθιστούν εξαιρετικά άνετο για το παιδί, διασφαλίζοντας τη σωστή στάση σώματος ακόμα και κατά τους πρώτους μήνες ζωής.





#9 All year round: Οι κουκούλες του καροτσιού και του πορτ-μπεμπέ Electa διαθέτουν ένα διαπνέον ύφασμα το οποίο εξασφαλίζει τη σωστή κυκλοφορία του αέρα, ενώ τα υφάσματά τους και το επιπρόσθετο σκίαστρο είναι κατά των ακτίνων UV, με συντελεστή UPF 50+ και προστατεύουν το μωρό από την ηλιακή ακτινοβολία. Επιπλέον, ο απαλός ποδόσακος με την πλούσια επένδυση μπορεί να τοποθετηθεί στη θέση περιπάτου του καροτσιού για μέγιστη προστασία από το κρύο και τον αέρα.

#10 Accessorize it: Το σύστημα μεταφοράς Electa Quattro είναι διαθέσιμο σε έξι διαφορετικά χρώματα και συνοδεύεται από πληθώρα αξεσουάρ. Υπνόσακοι και αδιάβροχα καλύμματα για να κρατούν το μωρό ζεστό κατά τη διάρκεια των χειμερινών περιπάτων, αλλά και summercovers και κουνουπιέρες για να το προστατεύσετε από τη ζέστη του καλοκαιριού και τα ενοχλητικά έντομα.

Inglesina WWW.INGLESINA.GR @InglesinaGR @inglesinagr @InglesinaBaby



Photo: Στάθης Καλλιγέρης
Location: The Dalliance House

Q&A

Η μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Μαριλία Νικολαΐδου απαντά στις πιο συχνές απορίες που έχει μια μαμά που μόλις γέννησε

*Κρατάτε στα χέρια σας ένα μικρό «θαύμα», που κάνει την καρδιά σας να «φτερουγίζει» κάθε φορά που το αντικρίζετε. Την ίδια στιγμή, το μυαλό σας κατακλύζεται από αμέτρητες σκέψεις και απορίες για το σώμα σας. Η **Μαριλία Νικολαΐδου**, μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος αλλά και μαμά, μας δίνει όλες τις απαντήσεις…*

— Επιμέλεια: Μάρω Ζουγανέλη —

#1 «Πότε θα επανέλθει το σώμα μου;»

Στη διάρκεια της κύησης η μήτρα μεγαλώνει για να φιλοξενήσει το αναπτυσσόμενο έμβρυο. Στα επόμενα λεπτά από τον τοκετό αρχίζει να συσπάται και να ελαττώνεται σε μέγεθος, ώσπου τις 2 πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό φτάνει μέχρι το ύψος του ομφαλού. Ύστερα από δύο εβδομάδες βρίσκεται πλέον χαμηλά, μέσα στην πύελο, ενώ σε διάστημα 4-6 εβδομάδων έχει περίπου το μέγεθος που είχε πριν από την κύηση. Η επαναφορά του κοιλιακού τοιχώματος, ωστόσο, είναι ανεξάρτητη από την επαναφορά της μήτρας. Ακόμα κι έπειτα από δύο μήνες, οι μαμάδες συνεχίζουν να φαίνονται έγκυες, καθώς οι κοιλιακοί μύες, που είχαν διαταθεί κατά τη διάρκεια της κύησης, χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επανέλθουν.

#2 «Θα γίνει ξανά το στήθος μου όπως ήταν πριν;»

Ο μαστός είναι από τα όργανα που αλλάζουν πάρα πολύ κατά την κύηση, αλλά και μετά τον τοκετό. Συνήθως, το στήθος ύστερα από μια κύηση δεν επανέρχεται ακριβώς στη μορφή που είχε πριν από αυτή. Σε αρκετές περιπτώσεις βέβαια, μπορεί ο μαστός να επανέλθει περίπου στο προ εγκυμοσύνης μέγεθός του. Ο χρόνος που χρειάζεται διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα. Σε γενικές γραμμές, ο μαστός επανέρχεται όταν και το υπόλοιπο σώμα φτάνει στο βάρος που είχε πριν από την κύηση. Πολλές γυναίκες πιστεύουν πως ο θηλασμός είναι εκείνος που μπορεί να «χαλάσει» το στήθος, όμως, στην πραγματικότητα, οι αλλαγές που οδηγούν σε τυχόν χαλάρωση του μαστού συμβαίνουν κατά την κύηση. Η χαλάρωση του στήθους εξαρτάται από παράγοντες όπως το βάρος που η γυναίκα παίρνει στη διάρκεια της κύησης, το μέγεθος του μαστού πριν από την εγκυμοσύνη, η ηλικία της μέλλουσας μαμάς, ο αριθμός των κυήσεων, αλλά και από γενετικούς παράγοντες, όπως η ποιότητα του δέρματος και των συνδέσμων του μαστού.

#3 «Έχω ενοχλήσεις στην περιοχή του κόλπου. Πότε θα περάσουν το οίδημα και ο πόνος;»

Ύστερα από έναν φυσιολογικό τοκετό, ο κόλπος είναι πιο χαλαρός και ευρύτερος. Αυτό συμβαίνει λόγω της διάτασης των ιστών του, προκειμένου να περάσει το μωρό. Ο κόλπος αρχίζει να επανέρχεται λίγες ημέρες μετά τον τοκετό και σιγά σιγά βελτιώνεται ο μυϊκός του τόνος. Το πόσο διαφορετικός θα είναι ο κόλπος μετά τον τοκετό και το πότε θα επανέλθει εξαρτώνται από το μέγεθος του μωρού, τον αριθμό των φυσιολογικών τοκετών, το βάρος που έχει πάρει η μαμά, αλλά και από την «κατασκευή» της κάθε γυναίκας. Είναι επίσης φυσιολογικό να υπάρχει οίδημα και πόνος, ιδιαίτερα στην περίπτωση που έχει γίνει τομή στην περιοχή του περινέου και αποκατάσταση με συρραφή. Η τομή επουλώνεται σε 3 με 6 εβδομάδες, ενώ το οίδημα υποχωρεί σταδιακά σε διάστημα 6 έως 12 εβδομάδων.

#4 «Μετά από πόσο καιρό θα έχω πάλι περίοδο;»

Αν δεν θηλάζετε, η περίοδος θα έρθει 5 με 6 εβδομάδες μετά τον τοκετό. Στην περίπτωση του αποκλειστικού θηλασμού, συχνά δεν εμφανίζεται μέχρι ο θηλασμός να ελαττωθεί. Συνήθως, οι πρώτες περίοδοι μετά τον τοκετό είναι μεγαλύτερες σε διάρκεια και με περισσότερο αίμα. Έπειτα από μερικούς μήνες, η περίοδος αποκτά τη συνηθισμένη διάρκεια.

#5 «Πότε μπορώ να μείνω ξανά έγκυος;»

Εδώ θα σημειώσουμε δύο διαφορετικά πράγματα: πότε είναι εφικτό και πότε είναι «καλύτερο»! Μια γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος –αν δεν θηλάζει– ακόμα και τρεις εβδομάδες μετά τον τοκετό. Ωστόσο, καθώς όλα τα συστήματα του οργανισμού της μητέρας τροποποιούνται στη διάρκεια μιας κύησης, χρειάζεται ένας χρόνος περίπου ώστε το σώμα να επανέλθει και να αποκαταστήσει τις εφεδρείες του.

Στην περίπτωση λοιπόν που έχετε γεννήσει φυσιολογικά, καλό είναι μια νέα κύηση να ξεκινήσει αφού έχουν περάσει τουλάχιστον 9 μήνες. Αυτό δεν σημαίνει πως αν συμβεί νωρίτερα, θα υπάρχει πρόβλημα, όμως ο οργανισμός της μητέρας μπορεί να χρειάζεται περισσότερη υποστήριξη όσον αφορά τη διατροφή και τη χορήγηση σιδήρου και ασβεστίου.

Στην περίπτωση της καισαρικής τομής, συστήνεται νέα κύηση ύστερα από έναν χρόνο από τον τοκετό. Ο λόγος είναι πως θέλουμε να έχει επουλωθεί η τομή της μήτρας πριν από τη νέα κύηση, ώστε να αποφύγουμε μια πιθανή ρήξη της τομής με σοβαρές επιπτώσεις για τη μαμά και το έμβρυο.

#6 «Πότε μπορώ να κάνω πάλι σεξ;»

Οι περισσότεροι επαγγελματίες υγείας συστήνουν η πρώτη επαφή να γίνεται 4 με 6 εβδομάδες μετά τον τοκετό, κι αφού έχει γίνει επίσκεψη λοχείας στον μαιευτήρα. Οι πρώτες επαφές μετά τον τοκετό μπορεί να είναι δυσκολότερες αλλά και διαφορετικές σε σχέση με πριν. Στις γυναίκες που θηλάζουν, λόγω των χαμηλών επιπέδων οιστρογόνων, πολλές φορές ο κόλπος παρουσιάζει ξηρότητα, με αποτέλεσμα η επαφή να γίνεται επώδυνη. Πολλές γυναίκες δεν έχουν επιθυμία για σεξ, επίσης λόγω των χαμηλών επιπέδων οιστρογόνων, αλλά και λόγω κόπωσης ή άγχους και ανασφάλειας για το σώμα τους και την κατάσταση του κόλπου. Ορισμένες γυναίκες νιώθουν πως ο κόλπος τους μετά τον τοκετό δεν ανταποκρίνεται με τον ίδιο τρόπο που αντιδρούσε στο σεξ πριν από την κύηση. Με το πέρασμα των ημερών, οι ιστοί σταδιακά επανέρχονται και η αίσθηση καθώς κι η λειτουργικότητα του κόλπου αποκαθίστανται.

Και μια συμβουλή!

Η φροντίδα του μωρού απαιτεί μεγάλη προσπάθεια και, για να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε, πρέπει παράλληλα να φροντίζετε και τον εαυτό σας! Η καλή διατροφή και η παρακολούθηση τμημάτων αποκατάστασης μετά τον τοκετό βοηθούν όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχολογικά, καθώς σας δίνουν την ευκαιρία να μοιραστείτε με άλλες μαμάδες τις εμπειρίες, τις ανησυχίες και τα συναισθήματά σας! Η yoga, το pilates με επικέντρωση στην ενδυνάμωση του πυελικού εδάφους και οι ασκήσεις Kegel είναι μια καλή αρχή, σε λίγο καιρό το σώμα σας θα σας ευγνωμονεί!



Taisiia Shestopal | Unsplash

Ευχαριστούμε τη μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο Μαριλία Νικολαΐδου, MD, MSc

Facebook: Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος
Website: www.mnikolaidou.gr

Τα πιο αγαπημένα **plasm-ατάκια** της ζωής σας μεγαλώνουν με **Plasmon**

Ποιο είναι το βασικό μέλημα κάθε νέας μαμάς; Να είναι το μωρό της ήρεμο, να αναπτύσσεται φυσιολογικά και να τρέφεται σωστά. Σε αυτήν τη διαδρομή χρειάζεται αξιόπιστους συμμάχους, όπως είναι η Plasmon, η no.1 εταιρεία βρεφικών τροφών στην Ιταλία. Χάρη στην εμπειρία, την αφοσίωση και την εμπεριστατωμένη έρευνα, εδώ και έναν αιώνα φροντίζει και συντροφεύει τα μωρά με ειδικά σχεδιασμένες συνταγές ανάλογα με τα διαφορετικά στάδια της ανάπτυξής τους, προσφέροντας μια ευρεία γκάμα που περιλαμβάνει πάνω από 200 προϊόντα, από κρέμες και σνακ μέχρι ζυμαρικά.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ —



Μπισκότο για το μπιμπερό – Το απόλυτο mom hack
Ήδη από τον τέταρτο μήνα της ζωής του –και πάντα υπό την καθοδήγηση του παιδιάτρου–, το μωράκι σας μπορεί να απολαύσει μέσα στο γάλα του τα μπισκότα Plasmon χωρίς γλουτένη, χρωστικές ουσίες και συντηρητικά. Προσθέστε το μπισκότο στο μπιμπερό, ανακινήστε καλά ώστε να διαλυθεί γρήγορα στο γάλα και το μωρό σας... δεν θα αφήσει ούτε σταγόνα!

Βρεφικά ζυμαρικά αστεράκια – Για τους μικρούς «μακαρονάδες»
Η μετάβαση στις στερεές τροφές γίνεται πιο διασκεδαστική με τα βρεφικά ζυμαρικά σε σχήμα μικρών αστεριών. Από αλεύρι σίτου, εμπλουτισμένα με ασβέστιο, σίδηρο και βιταμίνες της ομάδας Β, θα ικανοποιήσουν τον απαιτητικό ουρανίσκο κάθε μωρού από 6 μηνών και άνω.

100% φυσικό σνακ φρούτων – Ιδανικό για κάθε ώρα της ημέρας
Το Spremi e Gusta με μήλο και φράουλα είναι το βρεφικό σνακ που μπορείτε να έχετε πάντα μαζί σας. Πρόκειται για μία θρεπτική διατροφική επιλογή, πλούσια σε βιταμίνη C, από ποικιλίες φρούτων με χαμηλή οξύτητα που ταιριάζουν καλύτερα στη γεύση του μωρού.

Όλα τα φρούτα που χρησιμοποιεί η Plasmon καλλιεργούνται σύμφωνα με τους αυστηρούς κανονισμούς της και συλλέγονται απευθείας με το χέρι, μόνο από ποικιλίες που είναι κατάλληλες για τη διατροφή του μωρού.



Βρεφικά γεύματα σε βαζάκι – Η on-the-go επιλογή
Τα βρεφικά γεύματα σε βαζάκι με κοτόπουλο ή ανάμεικτα λαχανικά είναι η τέλεια επιλογή για τη βόλτα σας. Μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο έως και 24 ώρες μετά το άνοιγμά τους, ενώ η σύστασή τους χωρίς γλουτένη και αλάτι τα καθιστά ένα άκρως θρεπτικό και ολοκληρωμένο γεύμα. Από τους 6 μήνες της ζωής του, το μικρό σας μπορεί να προσθέσει στη διατροφή του και το βαζάκι με τα ανάμεικτα φρούτα (μήλο, μπανάνα, βερίκοκο και πορτοκάλι), ώστε να αρχίσει να πειραματίζεται με νέες γεύσεις.

KraftHeinz

Η Plasmon ανήκει στην εταιρεία Kraft Heinz και όλα τα προϊόντα της φέρουν τη σφραγίδα εγγύησης Oasi nella Crescita®, που διασφαλίζει την ποιότητα και την ασφάλειά τους για περισσότερο από 30 χρόνια.

WWW.PLASMON.GR @plasmongreece

New Parents ACADEMY by CYBEX

Mother and Baby Awards 2020 COMPANY OF THE YEAR

Ασφαλείς μετακινήσεις

4 βασικές συμβουλές & 1 μεγάλη καινοτομία από τη CYBEX, την εταιρεία-ηγέτιδα στην παιδική ασφάλεια!

*Προτού βάλετε για πρώτη φορά το μωρό στο βρεφικό κάθισμα, αλλά και για τις καθημερινές μετακινήσεις σας με το αυτοκίνητο με παιδιά κάθε ηλικίας, διαβάστε τις οδηγίες των ειδικών και ανακαλύψτε το νέο **CYBEX Anoris T i-Size:** Το πρώτο κάθισμα με ενσωματωμένο αερόσακο που καλύπτει όλο το σώμα του παιδιού ήρθε να θέσει νέα πρότυπα στην παιδική ασφάλεια!*

Από τη Γεωργια Καρκανη

A new way forward!



1. Επιλέγουμε ένα κάθισμα επώνυμο, αξιόπιστο και βραβευμένο. Δεν κάνουμε συμβιβασμούς στο θέμα της ασφάλειας του παιδιού μας. Αναζητάμε προϊόντα με πιστοποιήσεις από ανεξάρτητους οργανισμούς, όπως οι **ADAC** ή **Stiftung Warentest**, που κάθε χρόνο ελέγχουν και βαθμολογούν τα καλύτερα καθίσματα βάσει κριτηρίων όπως η ασφάλεια και η άνεση.

2. Τοποθετούμε το μωρό σε βρεφικό κάθισμα από την πρώτη μέρα. Από τη στιγμή, δηλαδή, που θα το μεταφέρουμε από το μαιευτήριο στο σπίτι! Σύμφωνα με το τελευταίο πρότυπο ασφαλείας ECE-R129, τα παιδιά πρέπει να κάθονται με φορά προς τα πίσω έως 15 μηνών. Από 15 μηνών, επενδύουμε άφοβα στο νέο κάθισμα **Anoris T i-Size της CYBEX,** που χάρη στην τεχνολογία ενσωματωμένου αερόσακου που διαθέτει, προσφέρει μέγιστη ασφάλεια, συν όλα τα πλεονεκτήματα ενός καθίσματος με φορά προς τα εμπρός. Διαβάστε παρακάτω το γιατί!

3. Βγάζουμε από το παιδί το πανωφόρι του προτού το βάλουμε στο καθισματάκι. Ένα χοντρό μπουφάν μπορεί να μας δυσκολέψει ενώ προσπαθούμε να κουμπώσουμε τη ζώνη και μπορεί να μας παραπλανήσει με τον όγκο του, με αποτέλεσμα να χαλαρώσουμε υπερβολικά τη ζώνη, μειώνοντας την προστασία που προσφέρει σε περίπτωση ατυχήματος.

4. Σφίγγουμε τη ζώνη στο κάθισμα έτσι ώστε να χωράει οριακά ένα δάχτυλό μας ανάμεσα σε αυτήν και το στήθος του παιδιού. Όταν είναι πιο χαλαρή, μειώνεται η αποτελεσματικότητά της σε περίπτωση ατυχήματος και αυξάνεται ο κίνδυνος το παιδί να βγάλει τα χέρια του απέξω.





Επενδύουμε σε ό,τι πιο νέο προτείνει η τεχνολογία: Το ολοκαίνουριο Anoris T i-Size είναι το πρώτο κάθισμα με ενσωματωμένο full-body αερόσακο, κατάλληλο για παιδιά ύψους 76-115 εκ., από 15 μηνών έως και περίπου 6 ετών (μέγιστο βάρος: 21 κιλά).

Η **CYBEX**, κατασκευάστρια εταιρεία πρωτοποριακών καθισμάτων αυτοκινήτου και καροτσιών και ηγέτιδα στην ασφαλή μετακίνηση των παιδιών με το αυτοκίνητο, με το **Anoris T** καινοτομεί για μία ακόμα φορά, θέτοντας νέα πρότυπα ασφαλείας στην κατηγορία των παιδικών καθισμάτων.

> Με φορά προς τα εμπρός, χάρη στην τεχνολογία του ενσωματωμένου αερόσακου που διαθέτει, **επιτρέπει την ανεμπόδιστη επικοινωνία με τον γονέα και προσφέρει περίπου 50%* περισσότερη προστασία από τα συμβατικά καθίσματα με την ίδια φορά.**

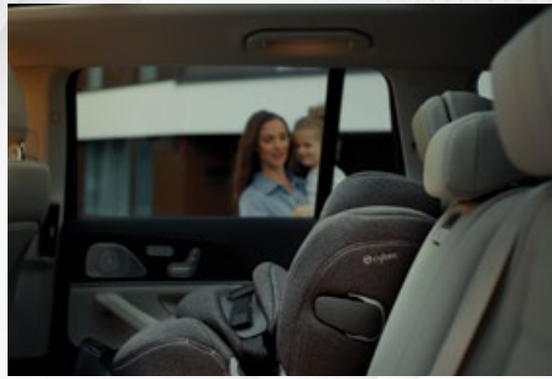
**Αυτό το ποσοστό προέρχεται από τα αποτελέσματα εσωτερικών δοκιμών και ελέγχων, λαμβάνοντας υπόψη τα κριτήρια για μετωπικές συγκρούσεις ADAC (2021).*

> Ακόμα, σε σύγκριση με τα συμβατικά παιδικά καθίσματα που κοιτούν προς τα πίσω, **έχει καλύτερη συνολική απόδοση όσον αφορά και την ενεργητική και την παθητική προστασία,** επιβεβαιώνοντας ότι παρέχει μέγιστη ασφάλεια χωρίς συμβιβασμούς.

> Ο αερόσακος που είναι ενσωματωμένος στην ασπίδα πρόσκρουσης του καθίσματος προστατεύει τόσο το κεφάλι του παιδιού όσο και τον αυχένα του. Ενεργοποιείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου, ανοίγοντας για να απλωθεί σε σχήμα C μπροστά στο παιδί.

> Επιπλέον, κάνει τις μεγάλες διαδρομές με το αυτοκίνητο ακόμα πιο άνετες, προσφέροντας αρκετό χώρο για τα πόδια του παιδιού έως και 6 ετών (δύο χρόνια περισσότερο από ό,τι επιτρέπουν τα συμβατικά παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου). Μάλιστα, οι γονείς μπορούν να προσαρμόσουν το κάθισμα σε τρεις άνετες θέσεις, ώστε τα παιδιά να κοιμούνται εύκολα κατά τη διάρκεια των ταξιδιών.

Το **Anoris T i-Size** είναι διαθέσιμο σε επιλεγμένα καταστήματα βρεφικών ειδών από τα τέλη **Νοεμβρίου 2021.**



Όλα τα προϊόντα της γερμανικής εταιρείας CYBEX ακολουθούν την Αρχή Καινοτομίας D.S.F., έναν συνδυασμό μοναδικού σχεδιασμού, υψηλών κριτηρίων ασφάλειας και έξυπνης λειτουργικότητας.

cybex-online.com

cybexGR @cybex_global

cybex for all tomorrow's people

«Επαναφορά του σώματος μετά τον τοκετό σημαίνει πολύ περισσότερα από το να “μπούμε” στο τζιν μας»

Συνέντευξη με τη Γιούλη Σιβρίκα

Μέσα από τον λογαριασμό της στο Instagram (@mamafit.gr), η Γιούλη Σιβρίκα, φυσικοθεραπεύτρια, δασκάλα pilates και health specialist για μαμάδες, μας παρακινεί να κρατήσουμε την άσκηση στη ζωή μας, ακόμα και με δύο, τρία ή τέσσερα παιδιά! Στη συνέντευξή της στο BOOM, μοιράζεται μαζί μας το δικό της know-how.

Από τη Γεωργία Καρκάνη

Photo: Στάθης Καλλιγέρης | Location: The Dalliance House

Γιούλη, τι σημαίνει επαναφορά του σώματος μετά τον τοκετό;
Σημαίνει πολύ περισσότερα από την απώλεια κιλών για να «μπούμε» στο τζιν μας. Σημαίνει να μην πονάμε, να είμαστε λειτουργικές, χαρούμενες και να μην έχουμε επιπλοκές. Η φύση μεταμορφώνει για εννέα μήνες το σώμα μας, για να μεγαλώσει το μωρό μας, και, μετά, συνεχίζει να κάνει τη δουλειά της προκειμένου να το επαναφέρει. Όμως, το σώμα κάθε γυναίκας αντιδρά διαφορετικά, ανάλογα, για παράδειγμα, με την κατάσταση της υγείας της και τον τρόπο που γέννησε.

Γυμναζόσουν και στις τρεις εγκυμοσύνες σου το ίδιο;
Είχα την ευλογία να έχω τρεις πολύ καλές εγκυμοσύνες, που μου επέτρεπαν να ασκούμαι. Στις μεγάλες μου κόρες, πριν από δέκα χρόνια, ήμουν λιγότερο ενημερωμένη, οπότε δεν έκανα πολλά. Στην τελευταία, πολύ πρόσφατη εγκυμοσύνη, καθώς πλέον είχα γνώση και εμπειρία, έκανα γυμναστική μέχρι την τελευταία στιγμή και τα οφέλη είναι πολύ σημαντικά.

Πόσο καιρό μετά τη γέννα μπορεί μια γυναίκα να επανέλθει στις προ εγκυμοσύνης αθλητικές δραστηριότητές της;
Αυτό έχει να κάνει αρχικά με το πόσο έντονη ήταν η αθλητική δραστηριότητα μιας γυναίκας πριν από την εγκυμοσύνη, αλλά και με το αν ασκήθηκε κατά τη διάρκειά της. Θα ήταν καλό σε πρώτη φάση να ακολουθήσει ένα πρόγραμμα αποκατάστασης και σταδιακά να γίνει η επαναφορά στις αθλητικές δραστηριότητες. Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται να αποφεύγει τις δραστηριότητες υψηλής έντασης (π.χ. τρέξιμο) για τουλάχιστον έξι μήνες, επειδή οι αλλαγές που υπέστη το σώμα της δεν είναι μόνο εξωτερικές αλλά και λειτουργικές.

Γιατί προτείνεις pilates στην εγκυμοσύνη;
Η μέθοδος pilates εστιάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό στον κορμό ή αλλιώς στο «κέντρο» μας, που κατά την εγκυμοσύνη γίνεται το «σπίτι του μωρού μας». Μέσα από το pilates λοιπόν, η έγκυος έρχεται σε επαφή με τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της, τις διαχειρίζεται αποτελεσματικά και χαλαρώνει αναπτύσσοντας τη σχέση μυαλού και σώματος.

Οι ασκήσεις, που βασίζονται στη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος και στην ενεργοποίηση του κορμού και του πυελικού εδάφους, σε συνδυασμό με τη ρυθμική αναπνοή βοηθούν στη διαδικασία του τοκετού και στην αποκατάσταση. Επιπλέον, είναι μια ήπια μορφή άσκησης. Εννοείται βέβαια, πως σε κάθε περίπτωση πρέπει να υπάρχει οπωσδήποτε η σύμφωνη γνώμη του γιατρού της εγκύου.

Μπορείς να μας προτείνεις πέντε ήπια postnatal workouts;
Πολύ καλή επιλογή αποτελεί το postnatal pilates (mat και equipment), καθώς και η yoga, πάντα με την επίβλεψη πιστοποιημένου trainer. Το κολύμπι είναι επίσης μια αρκετά καλή επιλογή, όπως και το hiking, με ήπιο ρυθμό και προσαρμοσμένο στις δυνατότητες κάθε μαμάς. Τέλος, υπάρχει μια νέα, ωραία τάση που λέγεται stroller workout, όπου μαμάδες με τα μωρά τους στα καρότσια συγκεντρώνονται σε εξωτερικούς χώρους και ασκούνται παρέα υπό την καθοδήγηση instructor.

Οι ασκήσεις Kegel είναι απαραίτητες για όλες τις γυναίκες;
Οι ασκήσεις Kegel αφορούν την ενδυνάμωση του πυελικού εδάφους, ένα σύνολο μυών στο κάτω μέρος της λεκάνης, που όσο μεγαλώνει το μωρό δέχεται ισχυρότερες φορτίσεις. Σίγουρα λοιπόν χρειάζεται να είναι ισχυρό, γιατί πρωταγωνιστεί και στον τοκετό και, κατόπιν, στην αποκατάσταση και την αποφυγή επιπλοκών όπως η ακράτεια. Επομένως, οι ασκήσεις Kegel είναι απαραίτητες για όλες τις γυναίκες. Εξίσου απαραίτητη όμως είναι και η εκπαίδευση της χαλάρωσης των μυών αυτών, διαφορετικά ίσως έχουμε ένα πολύ «σκληρό» πυελικό έδαφος, που στον τοκετό δεν μπορεί να χαλαρώσει ώστε να βγει το μωρό.

Συμβουλές για γυμναστική στο σπίτι
Θα πρότεινα να έχουμε την καθοδήγηση ενός εξειδικευμένου prenatal fitness instructor. ***Για τις εγκύους μάλιστα είναι απαραίτητη!***

Γενικά, θέλουμε:
-Διαμόρφωση του χώρου και χρήση εξοπλισμού της άσκησης
-Προθέρμανση και αποθεραπεία
-Ασφαλή χρήση εξοπλισμού
-Επαρκή ενυδάτωση
-Στην εμφάνιση πόνου ή αδιαθεσίας, σταματάμε αμέσως.

Exercise snacks... για πολυάσχολες μαμάδες!
Γέννησα στις αρχές του καλοκαιριού κι έχω ήδη άλλα δύο παιδιά, οπότε ο χρόνος μου είναι ελάχιστος. Άρχισα λοιπόν να κάνω «exercise snacks»: 5λεπτα ασκήσεων (διαφορετικών κάθε φορά) ανάλογα με τις ανάγκες μου, 3-4 φορές την ημέρα. Αν, για παράδειγμα, αισθάνομαι κουρασμένη την πλάτη μου, θα κάνω ασκήσεις ορθοσωμίας.

BOOM note: Μαμάδες, πριν αποφασίσετε να ξεκινήσετε γυμναστική, συμβουλευτείτε τον γυναικολόγο σας!

DADDY MANUAL

Γιώργος Χατζηπαύλου

Ένας μπαμπάς με υπομονή... μοναχού Σαολίν!

Είναι εκείνος που όλοι οι μπαμπάδες θα ήθελαν για κολλητό τους. Γιατί; Επειδή έχει το μοναδικό χάρισμα να κάνει την πατρότητα να μοιάζει με το πιο εύκολο πράγμα στον κόσμο. Και όλα αυτά, φυσικά, χάρη στο πηγαίο και ανεξάντλητο χιούμορ του.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Photos: Στάθης Καλλιγέρης | Location: The Dalliance House







«LIFE DOESN'T COME WITH A MANUAL: IT COMES WITH A MOTHER»

(AND A Father TOO – ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΕΔΩ!)

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:
Φτιάξαμε το δωμάτιο του μικρού. Αγοράσαμε σετ ενδοεπικοινωνίας, με το οποίο έπαιζα μέχρι που το χάλασα. Είδαμε άπειρες σειρές, ταινίες και παραστάσεις. Παρακολούθησα βίντεο τοκετού και μετά πήρα τηλέφωνο τη μητέρα μου και της ζήτησα συγγνώμη για ό,τι της έκανα ως παιδί. Αγοράσαμε νέο σετ ενδοεπικοινωνίας.

Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί σας:
Στην αίθουσα τοκετού όλοι είχαν κάτι να κάνουν εκτός από εμένα. Και δεν είναι από τις περιπτώσεις που μπορείς να πεις: «Παιδιά, να κάνω κι εγώ κάτι, αφού κάθομαι που κάθομαι». Με άφησαν όμως να κόψω τον ομφάλιο λώρο. Στις 14 ώρες που διήρκεσε ο τοκετός, είχα κι εγώ μία στιγμή που όλοι με κοιτούσαν με αγωνία.

Το πρώτο 24ωρο με το παιδί στο σπίτι:
Τραβούσα βίντεο τα πάντα! Η πρώτη φορά στο σαλόνι, η πρώτη οικογενειακή αγκαλιά, η πρώτη φορά στο δωμάτιό του, η πρώτη αλλαγή πάνας, η πρώτη φορά που ξέχασα να αγοράσω πάνες...

Όταν πραγματικά φοβάσαι ότι μπορεί να συμβεί στο παιδί σου κάτι κακό...
Τον έχω πάντα στο οπτικό μου πεδίο και βρίσκομαι σε απόσταση ενός βήματος, έτοιμος να επέμβω. Και θα παραμείνω έτσι μέχρι να φτάσει στην ηλικία που θα μπορεί να βγει μόνος του από το σπίτι. Για να πάει διακοπές, ας πούμε. Με την οικογένειά του.

Όταν ένα 4χρονο παιδί σε βγάζει εκτός εαυτού:
Ανάμεσα στη λογική και ένα 4χρονο παιδί, κερδίζει πάντα το 4χρονο. Άρα, εξηγείς ξανά και ξανά με υπομονή αντίστοιχη εκείνης που διαθέτει ένας Σαολίν μοναχός και, πολύ συχνά, ένα ολόκληρο μοναστήρι Σαολίν μοναχών.

Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και σε περιμένει να παίξετε:
Όσο κουρασμένος και να είμαι, μ' αρέσει να παίζουμε. Εκεί που δυσκολεύομαι είναι το βράδυ που ξυπνάω για νερό και, όταν ανάβω το φως της κουζίνας, τον ακούω να έρχεται φωνάζοντας: «Ξημέρωσε, πάμε να παίξουμε» και είναι 3 το πρωί.

Terrible twos, terrible threes, terrible fours: Πώς τα αντιμετωπίζουμε;
Αρχικά, θα έπρεπε να υπάρχει μία πιο φιλική ορολογία και όχι το «απαίσια 2, 3 και 4». Πώς κατέληξαν σε αυτήν οι παιδοψυχολόγοι; Ήταν ανάμεσα σε αυτό και το «τσουνάμι από δυναμίτη νεύρων και ασυνεννοησίας 2, 3 και 4» και είπαν να επιλέξουν το πιο ήπιο; Παρεμπιπτόντως, σίγουρα δεν έχει terrible fives, έτσι;

Όταν αρνείται να φάει το φαγητό του:
Τρώω μια μπουκιά εγώ για να του δείξω πόσο νόστιμο είναι. Αν μέχρι την εικοστή μπουκιά δεν τον έχω πείσει, εγκαταλείπω. Λογικά, έχω ήδη χορτάσει.

Όταν δεν θέλει να πάει για ύπνο:
Τον δελεάζω με παραμύθια και ιστορίες δικής μου έμπνευσης. Όπως «Ο νάνος και οι 7 Χιονάτες», «Η Σταχτοπούτα και τα τρία γουρουνάκια» αλλά και περιπετειώδεις ιστορίες όπου ο Μπάτμαν συμμαχεί με τους δεινόσαυρους για να σώσει το Τζουράσικ Παρκ από τους Σιθ.

Με ποιον τρόπο αποφεύγεις να πεις «μη»:
Αντί να πω «μη», περιγράφω το αποτέλεσμα που μπορεί να έχει η πράξη που θέλω να αποτρέψω. Αυτό βέβαια με κάνει να ακούγομαι σαν διαφήμιση προϊόντος με όρους και προϋποθέσεις, διότι, αντί να πω «μην τραβάς το τραπεζομάντιλο», λέω «το τράβηγμα του τραπεζομάντιλου μπορεί να συμπαρασύρει τα αντικείμενα πάνω σε αυτό», ή, αντί να πω «μη σπας τα μανταλάκια», λέω «η καταστροφή συγκεκριμένων χρηστικών αντικειμένων διαταράσσει τη λειτουργία του απλώματος ενώ παράλληλα αποτελεί φθορά ξένης περιουσίας». Και πάλι θα το κάνει, απλά ξέρει ότι ο μπαμπάς έχει πλούσιο λεξιλόγιο.

Ο Γιώργος Χατζηπαύλου είναι μπαμπάς του Παντελή και stand-up comedian. Από τις 4/12 το «Comedy club για παιδιά», η μοναδική ελληνική stand-up comedy παράσταση για παιδιά 6-12 ετών και τους γονείς τους, έρχεται στη Μουσική Βιβλιοθήκη «Λίλιαν Βουδούρη» στο Μέγαρο Μουσικής.

Διαβάστε στο **www.boommag.gr** όλα τα manual που έχουν γράψει αποκλειστικά για εμάς νέοι, διάσημοι μπαμπάδες

22+22 ονόματα για τα μωρά του 2022

Δημοφιλή, εύηχα, ιδιαίτερα, αλλά επίσης τολμηρά και σπάνια. Αυτά είναι τα πιο ωραία ονόματα για τα μωράκια της νέας χρονιάς!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ

ΑΓΟΡΙΑ

1. Άγγελος
2. Αλέξιος
3. Άλκης
4. Δανιήλ
5. Έκτορας
6. Κάρολος
7. Κωνσταντίνος
8. Λέων
9. Λουκάς
10. Μάξιμος
11. Μάρκος
12. Μιχαήλ
13. Νικόλαος
14. Ορέστης
15. Πάρις
16. Παύλος
17. Ραφαήλ
18. Ρωμανός
19. Σέργιος
20. Στέφανος
21. Φίλιππος
22. Χριστόφορος

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

1. Άλκηστις
2. Αμέλια
3. Αναστασία
4. Αριάδνη
5. Βαλέρια
6. Δάφνη
7. Εριέττα
8. Ευρυδίκη
9. Ιόλη
10. Ίρις
11. Ισαβέλλα
12. Μαρίνα
13. Μαρκέλλα
14. Ναταλία
15. Νιόβη
16. Ρεβέκκα
17. Σεμέλη
18. Σοφία
19. Φαίδρα
20. Φιλίππα
21. Φοίβη
22. Φραντζέσκα

BOOM INFO:

• Οι διεθνείς τάσεις δείχνουν πως τα hot ονόματα αυτή τη στιγμή είναι τα unisex, καθώς και εκείνα που προέρχονται από στοιχεία της φύσης, όπως φως, ουρανός, χλόη.
• Φυσικά, all time classic πηγή έμπνευσης αποτελούν οι αγαπημένοι ήρωες βιβλίων και τηλεοπτικών σειρών.
• Αν θέλετε να ακολουθήσετε την παράδοση with a twist, μπορείτε να τιμήσετε τη γιαγιά και τον παππού επιλέγοντας διαφορετικές εκδοχές του ονόματος, για παράδειγμα, Νίκος-Νικόλας ή να ενώσετε ονόματα, όπως Ελένη+Άννα = Ελιάννα.

Αφιέρωμα Kids

• Λογοcare: Το κέντρο Ειδικής Αγωγής που αγαπούν τα παιδιά κι εμπιστεύονται οι γονείς
• Εκπαιδευτήρια Γείτονα: Σε αυτό το δημοτικό σχολείο οι αυριανοί πολίτες του κόσμου εκπαιδεύονται με το πρότυπο του «καλού καγαθού»
• Happy Mommy Happy Baby - Happy planet! Η Ελένη Καφετζοπούλου μας δείχνει πώς θα καταργήσουμε τα πλαστικά μιας χρήσης
• Μικροδρόμιο: Εδώ τα παιδιά κατακτούν τις βασικές δεξιότητες της ζωής!
• Kids fashion
• Μικρές Ιστορίες by Lia: Ένα ονειρεμένο kids concept store στην καρδιά της Θεσσαλονίκης
• «Δεν θα βλέπω πια τον μπαμπά;» | Πώς μιλάμε στα παιδιά για το διαζύγιο
• «Η αγάπη είναι η πυξίδα για ό,τι κι αν κάνουμε...» | Συνέντευξη με την Κάρμεν Ρουγγέρη

5 δώρα που δεν κοστίζουν τίποτα...

Πριν σας πιάσει πανικός για το Christmas budget και όλα όσα πρέπει να ξοδέψετε για να φέρετε το πνεύμα των Χριστουγέννων στο σπίτι σας, να μερικές ιδέες για δώρα που δεν κοστίζουν τίποτα, όμως θα μείνουν για πάντα χαραγμένα στη μνήμη και την καρδιά των παιδιών σας.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

1. Dance Night στο σπίτι

Οργανώστε μια επίσημη βραδιά χορού. Ανοίξτε τις ντουλάπες σας, βρείτε τα πιο τρελά outfits, οργανώστε την playlist και ορίστε την ημερομηνία. Χαμηλώστε τα φώτα, ανάψτε όλα τα φωτάκια του δέντρου και βάλτε τη μουσική στο τέρμα.

2. Xmas Κηπουρική

Φυτέψτε σπόρους από γκι, κλαδέψτε μαζί –με προσοχή– το έλατο και δημιουργήστε μικρά βάζα με κλαδιά. Εναλλακτικά, βάλτε γάντια και σκουφιά, επισκεφθείτε το πιο κοντινό πάρκο και συλλέξτε φύλλα και κλαδιά για ένα χριστουγεννιάτικο ανθολόγιο.

3. Family Cooking

Ποιος είπε ότι μόνο η γιαγιά ξέρει τη συνταγή για τους κουραμπιέδες και τα μπισκότα; Προμηθευτείτε όλα τα απαραίτητα και κάντε την κουζίνα σας ένα υπέροχο εργαστήριο γλυκών! Ένα εργαστήριο με μουσική, γέλια και αγκαλιές, χωρίς περιορισμούς στις ζημιές και το λέρωμα!

4. Φιλανθρωπική δράση

Αφήστε το παιδί σας να διαλέξει τι θα ήθελε να δωρίσει και πού. Παρουσιάστε του με απλά λόγια μερικά ιδρύματα ή ΜΚΟ και δώστε του την επιλογή να διαλέξει πού θα ήθελε να προσφέρει. Από κοινού, συγκεντρώστε ρούχα και παιχνίδια και κανονίστε την αποστολή τους!

5. Οικογενειακή εξόρμηση χωρίς κινητά!

Εδώ δεν έχει σημασία ο προορισμός αλλά ο σκοπός. Καταστρώστε όλοι μαζί ένα σχέδιο για μια εκδρομή κάπου κοντά, εξοπλιστείτε με φαγητά, νερό, μπάλες, παιχνίδια και ζεστά ρούχα, κλείστε τα κινητά και απολαύστε ο ένας τον άλλο χωρίς παρεμβολές! Αν το τοπίο έχει και χιόνια... ακόμα καλύτερα!



Syda Productions/Shutterstock

X-mas dilemma

Να πάρω κατοικίδιο στα παιδιά μου για τα Χριστούγεννα ή να μην πάρω;

Θα είναι η καλύτερη έκπληξη e-v-e-r!
Όμως, είναι πραγματικά έτοιμη η οικογένειά σας να υποδεχτεί ένα νέο, τετράποδο μέλος;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

Ξεκινήστε να ψάχνετε αν...

- Τα παιδιά σας σέβονται τα ζώα
Γνωρίζουν βασικούς κανόνες, όπως ότι δεν τα κακομεταχειριζόμαστε ή δεν τα ενοχλούμε όταν τρώνε.

- Βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού
Πώς αντιδρούν όταν τους ζητάτε να βοηθήσουν στο μάζεμα του τραπεζιού; Στρώνουν καθημερινά τα κρεβάτια τους; Η ανάληψη απλών tasks στο σπίτι δείχνει υπευθυνότητα.

- Το θέλουν πραγματικά και πολύ
Έχει περάσει καιρός από τότε που σας το ζήτησαν για πρώτη φορά, έκτοτε επιμένουν σε κάθε αφορμή.

- Δεν έχετε αλλεργία στα κατοικίδια
Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά, καθώς και η υπόλοιπη οικογένεια, δεν έχουν αλλεργία στα κατοικίδια!

- Μπορείτε να αποκτήσετε κατοικίδιο money-wise
Τα έξοδα φροντίδας ενός ζώου είναι σίγουρα περισσότερα από όσο νομίζετε. Έχετε ρωτήσει για το κόστος των εμβολιασμών, των επισκέψεων στον κτηνίατρο ή της τροφής του; Μπορείτε να το καλύψετε τώρα και για τα επόμενα χρόνια;

Pet? Not yet αν...

- Χρειάζεται να τους υπενθυμίζετε να πλένουν τα δόντια τους
Απλές καθημερινές συνήθειες, όπως το πλύσιμο των δοντιών, δείχνουν αν το παιδί είναι ώριμο. Αναλογιστείτε πώς θα αναλάβει τη φροντίδα ενός κατοικίδιου αν πρώτα δεν φροντίζει τον εαυτό του;

- Δεν είστε έτοιμοι να αναλάβετε εσείς τα ηνία
Ακόμα κι αν τα παιδιά δείχνουν να είναι έτοιμα, θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να είστε προετοιμασμένοι για την πιθανότητα να καταλήξει σε εσάς η φροντίδα του ζώου. Είστε εντάξει με αυτό;

- Δεν επιτρέπονται κατοικίδια στο μέρος όπου ζείτε
Ειδικά αν νοικιάζετε σπίτι ή μένετε σε πολυκατοικία, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι έχετε τη σύμφωνη γνώμη του ιδιοκτήτη.

- Δεν έχετε χρόνο
Έχετε όλη την καλή διάθεση, αποθέματα υπομονής και αγάπης, αλλά... δεν έχετε χρόνο! Δεν είναι κρίμα να μένει μόνο του όσο εσείς δουλεύετε όλη την ημέρα και τα παιδιά λείπουν σε δραστηριότητες ως αργά;

- Τα παιδιά δεν θέλουν το ίδιο ζωάκι
Η κόρη σας θέλει γάτα και ο γιος σας σκύλο. Φυσικά, το να πάρετε χρυσόψαρο δεν είναι λύση. Θα πρέπει να συμφωνήσετε όλοι μαζί στο κατοικίδιο που ταιριάζει στην οικογένεια και τον τρόπο ζωής σας.

BOOM Tip:
Αν είστε πραγματικά έτοιμοι, τότε κάθε εποχή είναι ιδανική! Καλό θα ήταν να περιμένετε λίγο μετά τα Χριστούγεννα και να μην παρουσιάσετε τον σκύλο ως «δώρο» στα παιδιά. Όπως θα διαπιστώσετε κι εσείς, πρόκειται για ένα νέο, ισότιμο μέλος της οικογένειας, που θα αλλάξει προς το καλύτερο τη ζωή σας.



@rawpixel.com/Freepik

Λογocare: *Το κέντρο Ειδικής Αγωγής που αγαπούν τα παιδιά κι εμπιστεύονται οι γονείς*

«Στο Λογocare κάθε παιδί ανθίζει και βελτιώνεται, το καθένα με τον δικό του, μοναδικό τρόπο»



Σε ένα φιλόξενο κτίριο τεσσάρων επιπέδων, με ζεστή διακόσμηση, χρώματα και ήχους, η Δώρα Χαρατσάρη και η Σοφία Παπαφάνη «σταματούν» για λίγο τον χρόνο. Εδώ τα παιδιά αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους χωρίς πίεση και μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις μαθησιακές τους δυσκολίες τόσο όμορφα και απλά, σαν να είναι παιχνίδι…

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ

Photo: Στάθης Καλλιγέρης | Location: The Dalliance House

Υπερκινητικότητα, έλλειψη προσοχής ή μήπως δυσκολία στην έκφραση; Στην εποχή της υπερπληροφόρησης, πολλές μπορεί να είναι οι ενδείξεις –βάσιμες ή μη– που θα γίνουν red flags για τους γονείς και θα τους κάνουν να απευθυνθούν σε ένα κέντρο ειδικής αγωγής για τα παιδιά τους. **Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογocare,** μας δίνουν έναν καλό λόγο για να τις εμπιστευτούμε: *«Λογocare για εμάς σημαίνει αγάπη, φροντίδα, στήριξη σε κάθε παιδί, γονέα και οικογένεια που το έχουν ανάγκη, πράγματα που στην εποχή μας, δυστυχώς, δεν είναι πλέον αυτονόητα. Γι' αυτό δημιουργήσαμε έναν χώρο που θα αγκαλιάζει τις οικογένειες και θα βοηθά τα παιδιά, με πίστη πως όλα μπορούν να γίνουν».*

Όμως, μέσα στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας που περιορίζουν τον χρόνο των γονιών, πόσος χώρος υπάρχει στ' αλήθεια για ποιοτική συζήτηση και ουσιαστική ενασχόληση με ό,τι δυσκολεύει ένα παιδί; *«Προσαρμόζουμε το πρόγραμμα με βάση τις ανάγκες της οικογένειας, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τη θεραπευτική σκοπιά. Είμαστε ανοιχτοί στο να ακούσουμε, να συζητήσουμε, να βοηθήσουμε. Επί της ουσίας, είμαστε πάντα εκεί, ως επαγγελματίες αλλά κυρίως ως άνθρωποι»* εξηγούν η Σοφία και η Δώρα.

Υπηρεσίες αξιολόγησης, παρέμβασης και αποκατάστασης που αφορούν τη λογοθεραπεία, την εργοθεραπεία, την ειδική διαπαιδαγώγηση, την ψυχολογική υποστήριξη και τη συμβουλευτική γονέων. Έννοιες που άλλοι καταλαβαίνουμε περισσότερο και άλλοι λιγότερο. Αλλά τι είναι αυτό που ουσιαστικά προσφέρουν οι δύο γυναίκες που αποτελούν την «ψυχή» του Λογocare; *«Κάθε παιδί μας "ανθίζει" και βελτιώνεται, το καθένα με τον δικό του, μοναδικό τρόπο. Σταδιακά, με τον καιρό, το παιδί κερδίζει τα κατάλληλα εφόδια και ωριμάζει».*

Ο χώρος όπου συμβαίνουν όλα αυτά φαίνεται να έχει ξεχωριστό ρόλο: *«Ο χώρος μας είναι ένα μεγάλο σπίτι 4 επιπέδων με κήπο. Κάθε παιδί που μας επισκέπτεται νιώθει αμέσως οικεία με τα χρώματα, τους ήχους, τα παιχνίδια και τους ανθρώπους που συναντά. Για εμάς είναι σημαντική η οικειότητα, γιατί, μόλις ένα παιδί σε εμπιστευτεί, μπορείς να το "πλάσεις", να παίξεις μαζί του και να πετύχεις τα πάντα».*

Και οι άμεσα ενδιαφερόμενοι; Τι λένε, άραγε, τα παιδιά για το Λογocare και για όλα όσα συμβαίνουν εκεί; *«Ένα παιδί αποκαλούσε το Λογocare "Το σπίτι με τα χαμόγελα" και ένα άλλο "Το παιχνιδόσπιτο". Είναι τόσο όμορφο να ακούς τα παιδιά να εκφράζονται με τόση αγάπη γι' αυτό που έχεις δημιουργήσει για εκείνα. Σε επιβεβαιώνουν κάθε μέρα».*

Ένα τέτοιο αποτέλεσμα προκύπτει μόνο έπειτα από πολλή προσπάθεια και πραγματική αγάπη για κάτι που αποτελεί πρώτα έργο και μετά δουλειά. Τι είναι όμως αυτό που τους δίνει το κίνητρο να προσπαθούν κάθε μέρα όλο και περισσότερο; *«Η ικανοποίηση ενός παιδιού που πλέον τα καταφέρνει και η ευγνωμοσύνη που βλέπεις στο πρόσωπο του γονέα»* απαντά η Σοφία, με τη Δώρα να συμπληρώνει: *«Είναι αυτά τα γλυκά χαμόγελα των παιδιών που μοιράζουν την αγάπη τους ανιδιοτελώς και χωρίς να κάνουν διακρίσεις».*

Από τη Whoopi Goldberg και τον Steven Spielberg μέχρι τον Justin Timberlake και τον Daniel Radcliffe, τα παραδείγματα των ανθρώπων που αντιμετώπισαν με επιτυχία τις μαθησιακές τους δυσκολίες και διέπρεψαν ο καθένας στον κλάδο του είναι αμέτρητα. Άλλωστε, όπως μας επισημαίνουν κλείνοντας η Σοφία και η Δώρα: *«Ένα άτομο με μαθησιακές δυσκολίες έχει συνήθως νοημοσύνη που αντιστοιχεί στο μέσο όρο ή και πάνω από αυτόν. Επομένως, έχει πολύ μεγάλη σημασία να μην κρίνουμε με βάση έναν τίτλο, αλλά να ανακαλύπτουμε την κλίση ενός παιδιού και να το βοηθάμε να πετύχει αυτό που πραγματικά θα το κάνει ευτυχισμένο στη ζωή του».*

Λογocare:
Ένας χώρος που αγκαλιάζει τις οικογένειες και βοηθά τα παιδιά, με την πίστη πως όλα μπορούν να γίνουν!

WWW.LOGOCARE.GR

@logocarekifisia @logocare_

Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63

Τηλέφωνο: 210 8010 858

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Σε αυτό το δημοτικό σχολείο οι αυριανοί πολίτες του κόσμου εκπαιδεύονται με το πρότυπο του «καλού καγαθού»

Πολίτες άξιους, ικανούς, υπεύθυνους, με οικολογική συνείδηση, ομαδικό πνεύμα, ανοιχτούς ορίζοντες και ενσυναίσθηση. Έτσι οραματίζονται τους αυριανούς πολίτες τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα. Γι' αυτό, ήδη από τις πρώτες –καθοριστικής σημασίας για την εξέλιξη του παιδιού– τάξεις του δημοτικού σχολείου, θέτουν τις βάσεις για μια τέτοια εκπαίδευση.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Εδώ κάθε παιδί έχει την προσοχή που χρειάζεται

Μπαίνοντας στο δημοτικό σχολείο, το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με νέες προκλήσεις κι απαιτήσεις. Αποκτά πλέον διαφορετικά καθήκοντα και συστηματικές γνώσεις που σταδιακά θα γίνονται πολύπλοκες. Το κυρίαρχο ψυχοκοινωνικό, αναπτυξιακό στοιχείο του την περίοδο αυτή αντικατοπτρίζεται στη δίψα και την επιμονή του για ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων που αναλαμβάνει. Προσπαθεί να πραγματώσει τους στόχους του και επιδιώκει να γίνεται παραγωγικό. Η ενίσχυση και η σωστή καθοδήγηση του παιδιού στην προσπάθειά του αυτή καθορίζουν την κοινωνική ζωή του και διαπλάθουν την προσωπικότητά του. Γι' αυτό στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα, για την **Α' Δημοτικού** διαμορφώνονται τμήματα που δεν ξεπερνούν σε αριθμό τους **18 μαθητές**, προκειμένου να μεγιστοποιείται η δυνατότητα αλληλεπίδρασης με κάθε παιδί ξεχωριστά.









Μέσα από καινοτόμα προγράμματα, οι μαθητές καλλιεργούν τις απαραίτητες δεξιότητες

Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του σχολείου δίνεται πολύ μεγάλη έμφαση στην απόκτηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων που αποτελούν απαραίτητα εφόδια για τους αυριανούς πολίτες. Ξεκινώντας από τις **Δεξιότητες Μελέτης**, οι μαθητές μαθαίνουν από νωρίς να οργανώνουν, να συστηματοποιούν και να ολοκληρώνουν το πρόγραμμα μελέτης τους.

Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν και δημιουργούν ένα πεδίο ανάπτυξης **Δεξιοτήτων Ζωής**, όπως είναι η υπευθυνότητα, ο αυτοέλεγχος, η επιμονή, η ενσυναίσθηση, η εμπιστοσύνη, η δημιουργικότητα, η συνεργασία, η διαδικασία λήψης αποφάσεων και επίλυσης συγκρούσεων. Όλες αυτές οι δεξιότητες αποτελούν παράγοντες-κλειδιά για τη βελτίωση της μαθητικής συμπεριφοράς, της σχολικής επίδοσης αλλά και της κοινωνικο-συναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών.

Αυτό επιτυγχάνεται και μέσα από την ύπαρξη των Ομίλων του σχολείου, που στόχο έχουν να διαμορφώσουν ένα περιβάλλον γεμάτο ερεθίσματα και δυνατότητες επιλογών, διεγείροντας τη **δημιουργικότητα, τη φαντασία και την ευελιξία της σκέψης των παιδιών**. Άλλωστε, η ελεύθερη επιλογή προδιαθέτει θετικά προς τη μάθηση και βοηθά στην αποτελεσματικότερη αφομοίωση της ύλης. Έτσι, μεταξύ άλλων, τα παιδιά μπορούν να γίνουν μέλη στους εξής ομίλους:

- Κηπουρική (περιβαλλοντική εκπαίδευση)
- Μαγειρική (υγιεινή διατροφή)
- Παραμυθοϊστορίες (δημιουργική γραφή)
- Ταξίδια στον κόσμο
- Καλλιτεχνικές δημιουργίες
- Εξερευνητές του διαστήματος
- Prime STEM
- Λογοαθλήματα

**Στις μικρές τάξεις του δημοτικού όλα αυτά τα προγράμματα εντάσσονται στο καθημερινό πρόγραμμα των παιδιών, στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.*

Οι αυριανοί «καλοί καγαθοί» πολίτες του κόσμου

Αντλώντας έμπνευση από το κλασικό ιδεώδες του «καλού καγαθού» και αξιοποιώντας σύγχρονες παιδαγωγικές μεθόδους, τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα αναπτύσσουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των μαθητών τους, στοχεύοντας στη βαθιά πνευματική καλλιέργεια. Τους προετοιμάζουν έτσι ώστε να **δημιουργήσουν αλλά και να ηγηθούν** μέσα σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο διεθνές περιβάλλον, ως Έλληνες πολίτες που πατούν γερά σε ένα πλούσιο πνευματικό παρελθόν, ως Ευρωπαίοι και ταυτόχρονα ως πολίτες του κόσμου που προσβλέπουν σε ένα μέλλον ειρηνικής και δημιουργικής συνεργασίας των λαών, με σεβασμό στον άνθρωπο και στο φυσικό περιβάλλον.

Τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα είναι ένα σύγχρονο ελληνικό σχολείο με ευρωπαϊκή διάσταση και οικουμενικό ορίζοντα. Με καινοτόμες παιδαγωγικές παρεμβάσεις, εμπλουτισμένο και διευρυμένο πρόγραμμα σπουδών, διαμορφώνει για τους μαθητές του ένα μαθησιακό περιβάλλον όπου απελευθερώνονται η περιέργεια και η φαντασία τους. Ένα απόλυτα προστατευμένο και εποικοδομητικό σχολικό «οικοσύστημα» που συνδέει τη γνώση με τα ενδιαφέροντα του παιδιού, αναδεικνύει τις κλίσεις και τα ταλέντα του και μεγιστοποιεί τις δυνατότητές του.

Στον μικρόκοσμο των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, η απλή πληροφορία μετουσιώνεται σε γνώση, στάση και αυτόνομη δράση, πλέκοντας έτσι τον ιστό μιας ξεχωριστής εκπαιδευτικής εμπειρίας για όλους. Άλλωστε, όπως λένε οι άνθρωποι του σχολείου, ***«για κάθε παιδί που διδάσκεται ν' αγαπά τη μάθηση, ένα νέο σύμπαν γεννιέται...».***



Website: www.geitonas.edu.gr | **Διεύθυνση:** Βάρη Αττικής Τηλέφωνο: 2109656200
Email: mail@geitonas-school.gr Εκπαιδευτήρια Γείτονα



Happy Mommy Happy Baby
Happy planet

Κι όμως, υπάρχει τρόπος να καταργήσουμε τα πλαστικά μιας χρήσης!

Όσο κλισέ κι αν ακούγεται, κι όσο ανίσχυροι κι αν νιώθουμε μπροστά στην κλιματική αλλαγή, έχουμε τη δύναμη να σώσουμε τον πλανήτη αλλάζοντας μικρές καθημερινές συνήθειες, ξεκινώντας από την κατάργηση των πλαστικών μιας χρήσης. Πώς όμως; Μαμά και managing director της εταιρείας Happy Mommy Happy Baby, που εισάγει 15 εκπληκτικά brands – ανάμεσά τους και τη Munchkin–, η Ελένη Καφετζοπούλου έχει σταματήσει εδώ και 3 χρόνια να χρησιμοποιεί πλαστικά μιας χρήσης, αντικαθιστώντας τα με επαναχρησιμοποιούμενα...

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Photo: Στάθης Καλλιγέρης | Location: The Dalliance House



Ελένη, προτεραιότητα της Happy Mommy Happy Baby από την πρώτη στιγμή ήταν να συνεργάζεται με eco-friendly brands. Μίλησέ μας γι' αυτή την επιλογή.

Στόχος μας πάντα ήταν και παραμένει η συνεργασία με εταιρείες που είναι νούμερο ένα στην κατηγορία τους, προσφέρουν άριστη ποιότητα, δίνουν λύσεις στην οικογένεια και φροντίζουν ώστε η κάθε αγορά να έχει πραγματική αξία για τον καταναλωτή. Παράλληλα, όλα τα brands που εκπροσωπούμε κάνουν εντατικές δράσεις και υιοθετούν πρωτοβουλίες με σκοπό την προστασία του πλανήτη. Επιπλέον, πρόσφατα δημιουργήσαμε στο site μας (www.b2baby.gr) μια ξεχωριστή κατηγορία, Eco, που περιλαμβάνει πολλά επαναχρησιμοποιήσιμα προϊόντα, με σκοπό να γίνουν μέρος των καταστημάτων με τα οποία συνεργαζόμαστε και μέσα από αυτά να φτάσουν στον καταναλωτή.

Ως μαμά, από την εμπειρία σου, πόσο εύκολο πιστεύεις ότι είναι για ένα παιδί να αποκτήσει σήμερα οικολογική συνείδηση;

Η οικολογική συνείδηση δεν μπορεί να αποκτηθεί από τη μια στιγμή στην άλλη, είναι μια φιλοσοφία, μια ηθική που χτίζεται από νωρίς, με μικρές καθημερινές συνήθειες που κάνουν τη διαφορά. Το να πας στο σουπερμάρκετ με τη δική σου επαναχρησιμοποιήσιμη σακούλα, στο καφέ με το δικό σου coffee cup ή το να μην πατάς στη δουλειά σου άσκοπα την εντολή «εκτύπωση» είναι μερικά τέτοια παραδείγματα. Μαθαίνουμε να διατηρούμε τη φυσική ισορροπία και να μη μετατρέπουμε τον πλανήτη σε σκουπιδότοπο. Υιοθετούμε υγιή πρότυπα και πράξεις, γινόμαστε οι ίδιοι η αλλαγή που θα διαμορφώσει τα νέα δεδομένα.

Θεωρείς πως η νέα γενιά θα τα πάει καλύτερα από τη δική μας στο θέμα αυτό;

Η δική μας γενιά έμαθε την ανακύκλωση και την αξία της στο γυμνάσιο, και έχει βελτιωθεί. Για παράδειγμα, παλιά, θυμάμαι έντονα στα διόδια, πολλούς οδηγούς να πετούν την απόδειξη από το παράθυρο, κάτι που δεν συμβαίνει πια. Το ευχάριστο είναι ότι τα παιδιά μας τα πηγαίνουν ακόμα καλύτερα. Πλέον γνωρίζουν από την αρχή ότι ο σεβασμός για τον πλανήτη είναι σεβασμός για το ίδιο μας το σπίτι, τη ζωή μας! Ξέρουν σε ποιον κάδο ανακυκλώνουμε, προσέχουν να διατηρούν τις θάλασσες καθαρές, να μη σπαταλούν άσκοπα το νερό στη βρύση ή να παίρνουν μαζί τους το επαναχρησιμοποιήσιμο μπουκάλι για νερό!









Ελένη, ποια είναι τα αγαπημένα σου eco-friendly προϊόντα;

1. *Δεν αποχωρίζομαι ποτέ το μπουκάλι Chilly's και το Coffee Cup μου. Έτσι, έχω καταφέρει να περιορίσω τη χρήση των πλαστικών μπουκαλιών και των χάρτινων ποτηριών.*

2. *Συσκευασία με 3 επαναχρησιμοποιούμενα ανοξείδωτα καλαμάκια Chilly's. (Περιλαμβάνει βουρτσάκι καθαρισμού)*

3. *Το Beeswax Wrap αποτελεί τη φυσική, οικολογική και βιώσιμη εναλλακτική στο πλαστικό και το αλουμίνιο, για να συσκευάζετε ή να αποθηκεύετε τρόφιμα. Πλένεται και χρησιμοποιείται ξανά ενώ είναι πλήρως βιοδιασπώμενο. Η διάρκεια ζωής του είναι περίπου ένας χρόνος.*

4. *Bumkins snack bags: Όλοι στο σπίτι βάζουμε τα σνακ για το γραφείο και το σχολείο σε αυτά τα snack bags!*

5. *Να μια βιώσιμη και εναλλακτική λύση για να αντικαταστήσουμε τις κλασικές μπατονέτες: επαναχρησιμοποιήσιμη μπατονέτα LastSwab της LastObject.*

6. *Κι όμως, αυτό το στιλάτο αδιάβροχο Trixie είναι κατασκευασμένο από 40 ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια! Και η ασορτί ομπρέλα από 100% ανακυκλωμένο πολυεστέρα!*

7. *Miracle Cup της Munchkin από τη σειρά Eco – με 100% ανακυκλωμένη και ανακυκλώσιμη συσκευασία.*

8. *Το Lunch Bento Box με κουταλοπίρουνα είναι σχεδιασμένο για μικρές μερίδες και μικρά χεράκια, έχει 5 χωριστά διαμερίσματα και δεν στάζει.*

9. *Ναι, και τα παιχνίδια μπορούν να είναι eco-friendly! Wooden Animal Truck κατασκευασμένο από 100% πιστοποιημένο FSC ξύλο. Όλα τα χρώματα είναι με βερνίκι νερού, που είναι ασφαλές και μη τοξικό για τα παιδιά.*







munchkin it's the little things. CHILLY'S www.b2baby.gr @MunchkinGR @munchkingr @chillysbottles

Μικροδρόμιο: Εδώ τα παιδιά κατακτούν τις βασικές δεξιότητες της ζωής!

Οι δεξιότητες αποτελούν απαραίτητο εφόδιο και γι΄ αυτό στο Μικροδρόμιο καλλιεργούνται από την πρώιμη κιόλας προσχολική ηλικία. Η παιδαγωγός και ιδιοκτήτρια του σχολείου προσχολικής εκπαίδευσης Αγγελική Ανδριανοπούλου, μας εξηγεί το πώς.

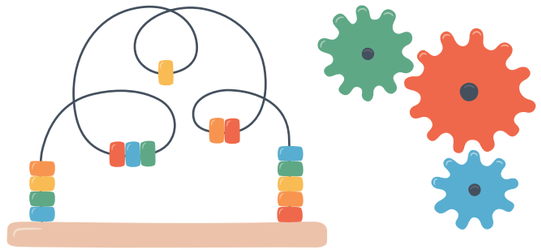
PHOTO: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ — ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



1 Ψυχική ανθεκτικότητα
Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι σημαντική ώστε το άτομο να μπορεί να διαχειρίζεται δύσκολες ψυχολογικές καταστάσεις, να προσαρμόζεται και να δρα με τρόπο ευεργετικό προς το ίδιο. Στο Μικροδρόμιο, τα παιδιά της πρώιμης προσχολικής ηλικίας (2,5-3 ετών) αρχίζουν σταδιακά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και με την καθοδήγηση των έμπειρων νηπιαγωγών μπορούν σιγά σιγά να τα κατανοήσουν και να τα διαχειριστούν.

2 Ενσυναίσθηση
Το πρώτο αυτό σχολικό περιβάλλον είναι ιδανικό ώστε τα παιδιά να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση. Δρώντας μέσα σε ένα πλαίσιο όπου αλληλεπιδρούν με συνομηλίκους τους, συνειδητοποιούν σταδιακά πως ο καθένας έχει τα δικά του όρια και για να συνυπάρξουμε αρμονικά θα πρέπει να τα σεβόμαστε.

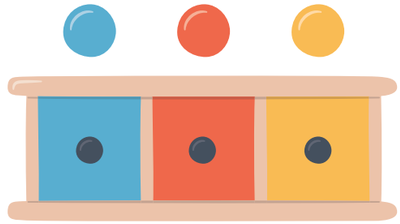
3 Επικοινωνία
Επικοινωνώ αποτελεσματικά με τον άλλον σημαίνει ότι μιλάω ώστε να εξηγήσω αυτό που σκέφτομαι, αυτό που αισθάνομαι, να επικοινωνήσω τις εμπειρίες και τα βιώματά μου. Στο Μικροδρόμιο μαθαίνουμε να ακούμε τον άλλο, περιμένουμε υπομονετικά τη σειρά μας για να μιλήσουμε και έχουμε θετική διάθεση απέναντι στον συνομιλητή μας.



4 Συνεργασία
Τα ομαδικά παιχνίδια και οι δραστηριότητες που υλοποιούνται σε μικρές ομάδες εδώ, έχουν ως στόχο τα παιδιά να καλλιεργήσουν το ομαδικό πνεύμα, δρώντας συμπληρωματικά και μαθαίνοντας να βρίσκουν λύσεις, να αναγνωρίζουν τα δυνατά τους σημεία, να επιλύουν συγκρούσεις και διαφωνίες.

5 Κριτική σκέψη
Η ικανότητα να μπορούν τα παιδιά να αξιολογούν μια κατάσταση, να κάνουν υποθέσεις και να βγάζουν ένα συμπέρασμα είναι πολύτιμη. Στην προσχολική ηλικία, μια πολύ καλή ευκαιρία για να καλλιεργήσουμε την κριτική σκέψη των παιδιών είναι η ανάγνωση βιβλίων ή η παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων. Οι νηπιαγωγοί συζητούν με τα παιδιά και τους κάνουν ερωτήσεις κρίσεως, βοηθώντας τα να αξιολογήσουν τα γεγονότα που εκτυλίχθηκαν.

6 Δημιουργικότητα και φαντασία
Η φαντασία δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να οραματιστεί κάτι που δεν υπάρχει και να το κάνει πραγματικότητα. Δημιουργικό, από την άλλη, είναι ένα μυαλό που ρωτάει, επινοεί, αναζητά και δεν επαναπαύεται. Στο Μικροδρόμιο, τα παιδιά μαθαίνουν να ανακαλύπτουν τον κόσμο μέσα από το παιχνίδι, που είναι ο κατεξοχήν «χώρος» όπου καλπάζει η δημιουργικότητα και η φαντασία τους.



7 Υπευθυνότητα
Υπεύθυνο είναι ένα παιδί που μπορεί να αναλάβει μια ευθύνη και να τη φέρει εις πέρας. Εδώ, η υπευθυνότητα καλλιεργείται μέσα από πολλές δράσεις, όπως η δανειστική βιβλιοθήκη, όπου το κάθε παιδί είναι υπεύθυνο για το βιβλίο που δανείστηκε και οφείλει να το επιστρέψει στην κατάσταση που το παρέλαβε. Είμαι υπεύθυνος όμως σημαίνει και ότι σέβομαι τον άλλο, διότι το βιβλίο αυτό δεν προορίζεται μόνο για εμένα αλλά και για τους συμμαθητές μου.

8 Προσαρμοστικότητα
Τα παιδιά μαθαίνουν πως η ζωή είναι γεμάτη ανατροπές, πως οι συνθήκες αλλάζουν και επηρεάζουν πάντα ό,τι κάνουμε. Μέσα από την αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές τους, αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα που πρέπει να επιλύσουν. Με την καθοδήγηση των δασκάλων τους, συνειδητοποιούν πως υπάρχουν πολλοί τρόποι για να τα καταφέρουν, αρκεί να έχουν τη διάθεση να τους ανακαλύψουν.

9 Επίλυση προβλημάτων
Οι προκλήσεις και τα εμπόδια είναι και θα είναι μέρος της ζωής μας. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με απρόβλεπτες καταστάσεις, όπως, για παράδειγμα, ένα πυργάκι που συνεχώς γκρεμίζεται. Το γεγονός ότι προσπαθούν να το ισορροπήσουν, επιμένουν και δεν τα παρατούν είναι ένα πολύ θετικό δείγμα, και κάτι που ενθαρρύνουν οι νηπιαγωγοί στο Μικροδρόμιο.

10 Κινητικές δεξιότητες
Οι κινητικές δεξιότητες αναπτύσσονται μέσα από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, όμως αυτό που χρειάζονται πραγματικά τα παιδιά είναι το παιχνίδι στη φύση! Στον όμορφο κήπο του Μικροδρομίου, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να τρέξουν, να σκαρφαλώσουν, να πηδήξουν, κ.λπ. Εκτός από την αδρή κίνηση, εξασκούν και τη λεπτή κίνηση, μαζεύοντας μικρά φυλλαράκια ή ζωγραφίζοντας με ξυλάκια στο χώμα. Πρόκειται για μικρές κινήσεις που ενδυναμώνουν τα δαχτυλάκια τους και τα προετοιμάζουν για την εκμάθηση της γραφής.

μικροδρόμιο
WWW.MICRODROMIO.GR
Μικροδρόμιο @microdromio
Κωνσταντίνου Καραμανλή 10, Γλυφάδα
Τηλέφωνο: 210 8941 800

WE WISH YOU A *playful* 2022!

Το μέλλον διαγράφεται λαμπρό…
Γεμάτο περιπέτειες, παιχνίδια,
εκπλήξεις, γέλια και πολύ στιλ!

Photos: Panos Georgiou | **Fashion director:** Μαριλού Θεοδωρίδου |
Hair: Εύη Πατσιατζή | **Location:** Allou! Fun Park | **Agency:** NEW MODEL



Ήλια: Φόρεμα και παλτό Lapin House, παπούτσια Moon Boot, σκούφος Moncler | Όλα **Lapin House**

Νικόλας: Παντελόνι Scotch & Soda, T-shirt Kenzo, μπουφάν Barbour, μποτάκια Timberland | Όλα **Lapin House**



Ήλια: Πουκάμισο, φούστα, τσάντα και headpiece Lapin House, παπούτσια Mix Mind | Όλα **Lapin House**

Νικόλας: Ζακέτα Polo Ralph Lauren, τζιν παντελόνι και σακάκι Lapin House, παπούτσια Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**

www.lapinkids.com Lapin House @lapinhouse_official



Ήλια: Γιλέκο μπουφάν Paul Frank, μακρυμάνικη μπλούζα και γιλέκο Queen, καρό παντελόνι και στέκα με γούνινα αυτάκια Alouette, παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**

Νικόλας: Πουκάμισο, ζακέτα, μπουφάν και παντελόνι Alouette, μπλούζα Gant, παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**

Ήλια: Μπουφάν Stay Chic, μπλούζα Queen, κολάν animal print και στέκα Alouette, παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**

Νικόλας: Μπλούζα Paul Frank, cardigan Alouette, παντελόνι Koko Noko, σακίδιο πλάτης, παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**

www.alouette.gr Alouette S.A. @alouette_sa_official



Ήλια: T-shirt, δερμάτινο γιλέκο και σορτσάκι, γούνινη ζακέτα, σκούφος και κολάν | Όλα **Name It**

Νικόλας: T-shirt, γούνινη καρό ζακέτα, παντελόνι | Όλα **Name It**



Ήλια: Μάλλινη μπλούζα, αμάνικο γιλέκο, τζιν παντελόνι, στέκα με αυτάκια | Όλα **Name It**

Νικόλας: Μπλούζα, τζιν παντελόνι, μπουφάν με γούνα | Όλα **Name It**

Name It @nameit_gr

Ήλια: Cake velvet dress και καλσόν | Όλα **Two in a Castle**
Νικόλας: Φούτερ, φόρμα, bomber jacket Future & Past set, κάλτσες | Όλα **Two in a Castle**

Ήλια: Yin & Yang sequin dress και καλσόν | Όλα **Two in a Castle**
Νικόλας: Grey Days & Rainbows set | Όλα **Two in a Castle**

www.twoinacastle.gr @twoinacastle @twoinacastle

Μικρές Ιστορίες *by Lia*

Ένα ονειρεμένο kids concept store στην καρδιά της Θεσσαλονίκης

*Για τη **Λία Μολδοβανίδου,** τα παιδικά ρούχα ήταν και είναι «οικογενειακή υπόθεση». Γι' αυτό, πριν εννέα χρόνια, δημιούργησε το δικό της κατάστημα με σκοπό «να γράψει ιστορία στην παιδική μόδα»! Εδώ θα βρει κανείς ρούχα ποιοτικά, με ιδιαίτερο design και «μια πινελιά που τα κάνει να ξεχωρίζουν», ολοκληρωμένα πακέτα βάπτισης αλλά και υπέροχα παιχνίδια…*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ







Πριν από δύο χρόνια, η Λία αφουγκράστηκε την ανάγκη των πελατών της για ποιοτικό παιχνίδι, κι έτσι, στο κατάστημά της πλέον μπορεί να βρει κανείς ανθεκτικά και φιλικά προς το περιβάλλον παιχνίδια.





Λία, πότε και πώς ξεκίνησαν οι Μικρές Ιστορίες by Lia;
Ήταν κάτι που δούλευα στο μυαλό μου από μικρή, τότε που τριγυρνούσα στο κατάστημα παιδικών και βαπτιστικών της γιαγιάς μου. Αργότερα βέβαια, «μαθήτευσα» δίπλα στη μητέρα μου, όπου κι εκείνη διατηρούσε κατάστημα με παιδικά για πολλά χρόνια. Επομένως, το παιδικό ρούχο ήταν οικογενειακή υπόθεση. Έτσι λοιπόν, το 2013, μετά την ολοκλήρωση των φιλολογικών μου σπουδών, άνοιξα κι εγώ με τη σειρά μου την πρώτη boutique παιδικών ρούχων στη δυτική Θεσσαλονίκη, ενώ το 2015 δημιουργήσαμε το ηλεκτρονικό κατάστημα www.bylia.gr, ώστε να μπούμε σε κάθε ελληνικό σπίτι και να μας γνωρίσουν όσοι δεν έχουν τη δυνατότητα να επισκεφθούν το φυσικό μας κατάστημα.

Τι εκπλήξεις περιμένουν τις μαμάδες και τα παιδιά που μπαίνουν σε αυτή την ονειρεμένη kids boutique;
Οι Μικρές Ιστορίες by Lia είναι ένας χώρος ξεχωριστός και απολύτως φιλικός προς τα παιδιά, που εκπροσωπεί τις πιο φρέσκες ελληνικές και ευρωπαϊκές εταιρείες από τον χώρο της παιδικής ένδυσης, του παιχνιδιού και της βάπτισης. Φροντίσαμε να δημιουργήσουμε ένα ζεστό και παράλληλα μοντέρνο περιβάλλον, μέσα στο οποίο μαμά και παιδί θα νιώθουν όμορφα, ενώ θα εξυπηρετούνται από ανθρώπους όλο ευγένεια και προθυμία. Το να αγοράζει κανείς ένα δώρο από τις Μικρές Ιστορίες by Lia είναι μια μοναδική εμπειρία!

Τι σε μαγεύει περισσότερο στον χώρο της παιδικής μόδας;
Αφενός με μαγεύει όλη η διαδικασία που προηγείται της τελικής πώλησης, οι δειγματισμοί των εκάστοτε συλλογών, η αναζήτηση νέων ειδών, η επαφή με ανθρώπους που μιλούν «την ίδια γλώσσα» με εμένα, που τους διακατέχει το ίδιο πάθος, ενώ ταυτόχρονα μαγεύομαι και από τη διαδικασία της πώλησης, η οποία φαντάζει απλή αλλά είναι σύνθετη, καθώς η επιτυχημένη πώληση σχετίζεται με το να ανακαλύψεις το γούστο, την ανάγκη και τις απαιτήσεις του πελάτη για να τον ικανοποιήσεις στο μέγιστο βαθμό.

Ποιο είναι το καλύτερο χριστουγεννιάτικο δώρο για ένα παιδί;
Θα απαντήσω διπλωματικά! Αν θέλετε να ικανοποιήσετε την ανάγκη του παιδιού, τότε θα σας πρότεινα παιχνίδια όπως κουζίνες, μουσικά όργανα, πάγκους μαναβικής και πολλά ακόμα. Εάν θέλετε να ικανοποιήσετε την ανάγκη της μαμάς, η τέλεια επιλογή είναι ένα άκρως εντυπωσιακό outfit από τη μεγάλη ποικιλία που έχει φτάσει στο κατάστημά μας εν όψει εορτών!

Με μία φράση, Μικρές Ιστορίες by Lia σημαίνει:
Χρώμα και λάμψη στο outfit και στην καρδιά κάθε παιδιού, από 0 έως 10 ετών!

Κατόπιν ραντεβού –είτε διά ζώσης είτε online–, με τη βοήθεια της Λίας μπορείτε να δημιουργήσετε ξεχωριστά πακέτα βάπτισης, που περιλαμβάνουν ρούχα, παπούτσια, λαδόπανα, λαμπάδα, κουτί, σετ λαδιού, μαρτυρικά, που θα γράψουν τη δική τους ιστορία σε μία από τις πιο σημαντικές στιγμές του παιδιού σας!



ΜΙΚΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ by lia

WWW.BYLIA.GR @bylia.gr @mikres_istories

«Δεν θα βλέπω πια τον μπαμπά;»

Πώς μιλάμε στα παιδιά για το διαζύγιο

*Ποια είναι, άραγε, η κατάλληλη στιγμή να ανακοινώσουν οι γονείς στα παιδιά τους ότι χωρίζουν; Υπάρχει τρόπος να προετοιμάσουν το έδαφος, κι αν ναι, τότε ποιος είναι; Η ψυχολόγος **Αγγελική Καβαλλιεράτου** μας δίνει πολύτιμες συμβουλές.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ



Photo: Στάθης Καλλιγέρης | Location: The Dalliance House

Ό,τι και να γίνει, για το παιδί θα είστε πάντα η μαμά κι ο μπαμπάς

Μέσα σε αυτό το κλίμα άγχους, αστάθειας και αβεβαιότητας, είναι καλό να κάνετε τις παραδοχές σας για να μπορέσετε να συνεχίσετε. Πρόκειται για μια περίοδο εξαιρετικά απαιτητική και δύσκολη, με υψηλό στρες και πολλά σκαμπανεβάσματα. Δώστε χώρο πρώτα στον εαυτό σας, ώστε να σκεφτείτε και να προσαρμοστείτε στη νέα συνθήκη. Σε κάθε περίπτωση, να θυμάστε πως παραμένετε γονείς και μετά το διαζύγιο, αυτό δεν αλλάζει...

Να είστε προετοιμασμένοι...

Για τα παιδιά, ο χωρισμός των γονιών είναι μία διαρκής προσπάθεια προσαρμογής. Σίγουρα θα νιώθουν θυμό, θλίψη, ενοχές, ακόμα και ντροπή, ενώ πολύ συχνά επιθυμούν ή και φαντασιώνονται την επανασύνδεση των γονιών τους. Επιπλέον, ακόμα κι αν δεν χρειαστεί να μετακομίσουν, θα έχουν πιο αραιές επαφές με κάποιον από τους δύο γονείς, συνθήκη που μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση ή και συγκρούσεις. Όλα αυτά είναι μέσα στο πρόγραμμα, επομένως, καλό είναι να οπλιστείτε με πολλή υπομονή.

Τα καλά νέα!

Μπορεί η ευθύνη της μετάβασης να πέφτει, εκ των πραγμάτων, στους ώμους των γονιών, ωστόσο μπορεί να γίνει ομαλά και με όσο το δυνατόν λιγότερα άσχημα συναισθήματα για όλους. Πώς;

• Είναι σημαντικό τα παιδιά να αισθάνονται σιγουριά, εμπιστοσύνη και ασφάλεια, παρά τις αλλαγές που θα συμβούν στη ζωή τους.

• Οι γονείς οφείλουν να μιλήσουν με ειλικρίνεια στα παιδιά τους, γιατί, έτσι κι αλλιώς, τα καταλαβαίνουν όλα. Η δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης σε αυτό το σημείο είναι κομβική.

• Θα πρέπει, ακόμα, να είναι έτοιμοι να ακούσουν τα παιδιά και να τους επιτρέψουν να εκφράσουν ανοιχτά τα συναισθήματά τους, χωρίς φόβο.

Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να μιλήσουμε στα παιδιά για το διαζύγιο;

Καταρχάς, και οι δύο γονείς οφείλουν να είναι σίγουροι για την απόφασή τους. Στη συνέχεια, και πριν προβούν σε ανακοινώσεις, θα πρέπει να διευθετήσουν τα πρακτικά ζητήματα και βέβαια να είναι έτοιμοι να απαντήσουν στις απορίες των παιδιών. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να λάβουν υπόψη την ηλικία και την ωριμότητα κάθε παιδιού. Σε μικρά παιδιά, για παράδειγμα, κάτω των 3 ετών, καλό είναι οι γονείς να μιλήσουν λίγες ημέρες πριν από την όποια αλλαγή, καθώς σε αυτή την ηλικία τα παιδιά χρειάζεται να βιώσουν μια κατάσταση προκειμένου να την κατανοήσουν. Σε μεγαλύτερα παιδιά αντίστοιχα, η ανακοίνωση μπορεί να γίνει μερικές εβδομάδες πριν, ώστε να έχουν το περιθώριο να το επεξεργαστούν.

Πώς τους το ανακοινώνουμε;

Το επιθυμητό και ιδανικό θα ήταν οι γονείς να μιλήσουν στα παιδιά από κοινού, χωρίς να διστάσουν να εκφράσουν και τα δικά τους συναισθήματα. Το πιο σημαντικό όμως είναι να δώσουν στα παιδιά να καταλάβουν ότι δεν ευθύνονται εκείνα για τον χωρισμό και να τα διαβεβαιώσουν ότι η μαμά και ο μπαμπάς θα τα αγαπούν και θα είναι πάντοτε δίπλα τους, ανεξάρτητα από τον μεταξύ τους χωρισμό.

BOOM NOTE:

Όποια κι αν είναι σε πρώτη φάση η έκβαση της συζήτησης, έχει μεγάλη σημασία οι γονείς να μη σταματήσουν να παρατηρούν τυχόν αλλαγές στη διάθεση των παιδιών, όπως:

• Αλλαγές στην καθημερινότητα, χαμηλή διάθεση στην προσχολική ηλικία

• Ανασφάλεια, αγωνία, άγχος, ξεσπάσματα στη σχολική ηλικία

• Θυμό, ενοχές, άρνηση στην εφηβική ηλικία

Αν οι γονείς αντιληφθούν ότι τα παιδιά δυσκολεύονται να διαχειριστούν τις αλλαγές, μπορούν πάντα να απευθυνθούν σε έναν ειδικό.



Σε όλες τις ερωτήσεις των παιδιών που μπορεί να προκύψουν από ένα διαζύγιο, η απάντηση των γονιών είναι μία: «Δεν αλλάζει τίποτα στη μεταξύ μας σχέση! Σας αγαπάμε πιο πολύ από οτιδήποτε στον κόσμο! Θα είμαστε πάντα οικογένεια!».

Αγγελική Καβαλλιεράτου
Ψυχολόγος / Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
MSc Κλινική & Κοινοτική Ψυχολόγος
Μετ. Παιδοψυχολογίας & Ψυχολογίας Εφήβων

Website: www.aggelikikavallieratou.gr
Διεύθυνση: 25ης Μαρτίου 42, Ν. Ψυχικό
Email: aggelikikavallieratoy@gmail.com
Τηλ: 6983433267 | 2106777512



PHOTO: ΠΕΤΡΟΣ ΓΑΜΛΑΣ

Συνέντευξη με την Κάρμεν Ρουγγέρη

«Η αγάπη είναι η πυξίδα για ό,τι κι αν κάνουμε...»

Όταν μιλάμε για παιδικό θέατρο, το μυαλό μας πηγαίνει κατευθείαν στο όνομά της κι «ακούμε» τη ζεστή σαν αγκαλιά φωνή της. Δηλώνει «τυχερή» που καταπιάνεται με έργα που απευθύνονται σε παιδιά. Στην πραγματικότητα, τυχεροί είμαστε όσοι έχουμε παρακολουθήσει δική της παράσταση. Τη συναντήσαμε με αφορμή τη δεύτερη συνεχή χρονιά επιτυχημένης κυκλοφορίας των best sellers βιβλίων «Γιαγιά, μίλα μας για σένα» και «Παππού, μίλα μας για σένα», των οποίων είναι «συνοδοιπόρος» από την πρώτη στιγμή που ήρθαν και στη χώρα μας.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Κυρία Ρουγγέρη, συμπληρώσατε και χαρίσατε κι εσείς στα εγγόνια σας τα δύο λευκώματα «Γιαγιά, μίλα μας για σένα» και «Παππού, μίλα μας για σένα». Ποιο κεφάλαιο σας δυσκόλεψε, ποιο είναι το αγαπημένο σας και ποιο είναι αυτό που γράφοντάς το ανακαλύψατε κι εσείς πράγματα για εσάς που δεν είχατε συνειδητοποιήσει;

Αν και ακολούθησα τη σειρά των ερωτήσεων του υπέροχου αυτού βιβλίου από τις εκδόσεις ***Familium,*** θα έλεγα πως το σημείο που με δυσκόλεψε περισσότερο είναι εκείνο που αναφέρεται στους προγόνους μου και τη δική μου οικογένεια. Ήταν πολύ συγκινητικό και ανέσυρα μνήμες που με πήγαν χρόνια πίσω. Ωστόσο, μόλις συμπλήρωσα όλες τις ερωτήσεις, ήμουν σίγουρη ότι τα εγγόνια μου διαβάζοντας όλη τη διαδρομή μου θα καταλάβουν ότι τίποτα δεν σου χαρίζεται σε αυτήν τη ζωή και ότι με την επιμονή και τη συνέπεια μπορείς να κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα... Αυτή είναι η ομορφιά, κι αν θέλετε το δικό μου αγαπημένο κομμάτι αυτού του βιβλίου.

Πώς αντέδρασαν τα παιδιά σας διαβάζοντάς τα;

Πρέπει να σας πω ότι πάντοτε παίρνω τη γνώμη της κόρης μου και του γιου μου για ό,τι αναλαμβάνω. Όταν λοιπόν τους έδειξα τα λευκώματα των εκδόσεων ***Familium*** για τη γιαγιά και τον παππού, ο γιος μου τα έπιασε στα χέρια του, τα ξεφύλλισε και μου είπε: «Είναι ακριβώς αυτό που σου ζητάω τόσο καιρό. Θέλω να ξέρω λεπτομέρειες για τη ζωή σας. Ήθελα πάντα να ξέρω τις ρίζες σου και κατά συνέπεια τις δικές μου. Να το κάνεις! Είναι καταπληκτικό. Μια υπέροχη ιδέα». Η κόρη μου με τη σειρά της είπε: «Τα δύο αυτά βιβλία είναι ένας ανεκτίμητος θησαυρός για όλη την οικογένεια, που περνάει από γενιά σε γενιά».

Στην αρχαία Ελλάδα οι θεατρικές παραστάσεις «διδάσκονταν», κι από ό,τι φαίνεται ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζετε το παιδικό θέατρο όλα αυτά τα χρόνια μοιάζει να είναι πολύ κοντά σε αυτήν τη φιλοσοφία. Ποια θεωρείτε ότι είναι η ιδανική ηλικία να ξεκινήσει ένα παιδί να παρακολουθεί θεατρικές παραστάσεις και με ποιον τρόπο μπορεί το θέατρο να συμβάλλει στην πνευματική καλλιέργεια και την ανάπτυξή του;

Μια καλή και πολύ προσεγμένη παράσταση για παιδιά μπορούν κατά τη γνώμη μου να την παρακολουθήσουν από τριών χρόνων. Όσο γρηγορότερα «βαπτίσεις» το παιδί στο θέατρο, τόσο καλύτερα. Βέβαια, δεν πιστεύω ότι θα αφομοιώσουν τα μηνύματα του έργου παιδιά τριών και τεσσάρων χρόνων, αλλά, αν είναι όπως προείπα μια πολύ καλή παράσταση, σίγουρα οι μικροί μας αυτοί φίλοι θα πάρουν μαζί τους τη μαγεία του θεάτρου και αυτό είναι αρκετό, γιατί θα θέλουν να ξαναπάνε. Και πρέπει τα παιδιά να μάθουν να πηγαίνουν στο θέατρο, ***γιατί το θέατρο είναι πηγή γνώσης.***

Έχετε «μεταφράσει» σε παιδικές παραστάσεις από τους Μύθους του Αισώπου και την «Οδύσσεια» μέχρι τις «Εκκλησιάζουσες» του Αριστοφάνη και τον «Κουρέα της Σεβίλλης». Πώς αντιδρούν τα παιδιά όταν έρχονται αντιμέτωπα με «δύσκολα» νοήματα και τις μεγάλες αξίες της ζωής;

Όλα τα παιδιά μπορούν πολύ άνετα να παρακολουθήσουν τις κλασικές προσεγγίσεις των αρχαίων τραγωδιών, καθώς τα έργα αυτά έχουν υποδειγματική δομή και συνοχή. Θα εκπλαγείτε από τις απορίες τους και το πώς επεξεργάζονται τα νοήματα. Κάθε παράσταση είναι ένα ερέθισμα που τους κεντρίζει το ενδιαφέρον και την περιέργεια, ρωτούν, θέλουν να μάθουν, μαγεύονται! Κάποια αναζητούν περαιτέρω πληροφορίες και άλλα συγκρίνουν. Εξαρτάται από τον βαθμό θεατρικής εμπειρίας που έχουν και έκθεσης σε τέτοιου είδους καλλιτεχνικά ερεθίσματα. Γι' αυτό και πρέπει να «βαπτίζονται» στο θέατρο από πολύ μικρά τα παιδιά.

Λένε πως τα παιδιά είναι το πιο δύσκολο κοινό. Ειδικά σήμερα, που οι νέες τεχνολογίες και τα ψηφιακά μέσα έχουν εισβάλει σε τέτοιο βαθμό στη ζωή τους, πόσο εύκολο είναι να παρακολουθήσουν μια θεατρική παράσταση και να μπουν στη θεατρική σύμβαση;

Νιώθω πολύ τυχερή που καταπιάνομαι με έργα που απευθύνονται στα παιδιά. Το να καθηλώσεις τα παιδιά είναι πάντοτε ένα στοίχημα που προσπαθείς να κερδίσεις. Έχω κάνει πάνω από 70 παιδικές παραστάσεις, στο Εθνικό Θέατρο, στην Εθνική Λυρική Σκηνή, στο Ηρώδειο και αλλού, με κατάμεστα θέατρα. Με άλλα λόγια, είμαι πολύ χορτάτη, μόνο και μόνο από την ευτυχία που νιώθω όταν τελειώνει η παράσταση και βλέπω τα ευτυχισμένα μάτια των παιδιών που λένε «θέλω να ξανάρθω». Όταν ακούς ένα τρίχρονο παιδί να λέει «δεν έχω λόγια» και ένα παιδί 7 χρόνων να σου λέει «κυρία, με κάνατε ευτυχισμένο», τι άλλο θέλεις;
Τα παιδιά αντιλαμβάνονται αυτό που τους δίνεις, το αξιολογούν και ανταποκρίνονται ανάλογα. Διαθέτουν ισχυρό ένστικτο, δεν μπορείς να τα κοροϊδέψεις και όταν τους δίνεις αλήθεια, την εισπράττεις πίσω.

Αυτήν τη σεζόν η Παιδική Σκηνή Κάρμεν Ρουγγέρη ανεβάζει τον «Μικρό Πρίγκιπα», ένα έργο γεμάτο σπουδαία μηνύματα. Ποιο ξεχωρίζετε εσείς και γιατί;

Θα έλεγα πως αυτό το βιβλίο είναι ένα μάθημα ζωής από την αρχή ως το τέλος. Από όλους όσους συναντάει στους πλανήτες που επισκέπτεται ο Μικρός Πρίγκιπας θα πάρει μαθήματα ζωής. Το σημαντικότερο μήνυμα όμως θα το πάρει από την αλεπού, που θα του μάθει ότι ***μόνο με την καρδιά, μόνο με την αγάπη δηλαδή, βλέπεις καλά. Γιατί τα μάτια δεν μπορούν να δουν την ουσία.***
Η αγάπη είναι η πυξίδα για ό,τι κι αν κάνουμε, για την ύπαρξή μας... Από αυτήν εμπνεόμαστε και μέσω αυτής γινόμαστε καλύτεροι για εμάς και τους γύρω μας.



Τα βιβλία **«Γιαγιά, μίλα μας για σένα»** και **«Παππού, μίλα μας για σένα»**, που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Familium, αποτελούν σημαντικό κειμήλιο για τις επόμενες γενιές, με τις ιστορίες και τις αναμνήσεις των παππούδων γραμμένες με τον δικό τους γραφικό χαρακτήρα, μια «επένδυση αγάπης» και ένα πρωτότυπο και συγκινητικό δώρο για τη γιαγιά και τον παππού!
www.familium.gr

Αφιέρωμα Beauty

- *The ultimate baby bath routine by INTERMED*
- *New Year's Mommy's Resolutions με την APIVITA!*
- *Little Secrets! Τα συλλεκτικά Christmas gift boxes Ballerina και Happy Friends είναι το απόλυτο δώρο για τους μικρούς beauty lovers*
- *FREZYDERM Sensitive Kids: Για την κανονική, ευαίσθητη ή με τάση αλλεργίας παιδική επιδερμίδα*
- *NIOXIN Scalp Relief: Μαμά, φέτος τα Χριστούγεννα θα αποκτήσεις τα μαλλιά που ονειρεύεσαι*
- *Bath time! Η Mustela® δεν γίνεται να λείπει από καμία βρεφική & παιδική ρουτίνα μπάνιου!*
- *BOOM beauty guide*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

The ultimate baby bath routine by INTERMED

Κάθε βραδινή ρουτίνα ύπνου ξεκινά με ένα χαλαρωτικό μπανάκι και τελειώνει με ένα γλυκό νανούρισμα. Κι ενώ μπορεί να ηρεμείτε το μικρό σας με διαφορετική μελωδία κάθε φορά, αυτό που δεν αλλάζετε ποτέ είναι τα προϊόντα της καθημερινής φροντίδας του.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

BabyDerm Απαλό 2 σε 1 Σαμπουάν & Αφρόλουτρο – Διπλή απόλαυση
Ποτέ πριν η ώρα του μπάνιου δεν ήταν τόσο απολαυστική χάρη σε αυτό το εξαιρετικά φιλικό καθαριστικό προς το τριχωτό της κεφαλής και το δέρμα βρεφών και παιδιών, με την πρακτική συσκευασία που κάνει τη ζωή μικρών και μεγάλων πιο εύκολη.

BabyDerm Hydrating & Protective Body Cream – Ενυδάτωση τώρα!
Τι χρειάζεται το δερματάκι του παιδιού ύστερα από ένα ζεστό μπάνιο; Ένα απαλό μασάζ με την πλούσια κρέμα εντατικής θρέψης και προστασίας του ευαίσθητου βρεφικού και παιδικού δέρματος, που ενισχύει την ακεραιότητα του επιδερμικού φραγμού έναντι καθημερινών παραγόντων που τείνουν να διαταράξουν τη δομή και τη λειτουργία του.

BabyDerm Protective Paste – Καθημερινή προστασία
Από τη διαδικασία αλλαγής πάνας δεν λείπει η ειδικά σχεδιασμένη πάστα αδιαβροχοποίησης της μηρογεννητικής περιοχής, που αναπλάθει και ανακουφίζει το δερματάκι του μωρού από ερεθισμούς και φλεγμονές, ενώ απορροφάται πλήρως χωρίς να αφήνει υπολείμματα.



InterMed Pharmaceutical Laboratories

Twinkle, twinkle, little star

WWW.INTERMED.COM.GR

@intermed.com.gr @intermed_sa

Διεύθυνση: Καλυφτάκη 27, 145 64 Κ. Κηφισιά | E-mail: intermed@intermed.com.gr

New Year's Mommy's Resolutions με την APIVITA!

BEE bright, BEE happy!

Ποια γυναίκα δεν θέλει να είναι κάθε μέρα λαμπερή και ειδικά την περίοδο των γιορτών; Η Λίνα Κοριζή, super mommy τριών κοριτσιών και Global PR Senior Manager της APIVITA, μοιράζεται μαζί μας μυστικά και tips για εντυπωσιακή επιδερμίδα που ακτινοβολεί 365 μέρες τον χρόνο!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Η κρυφή γοητεία των BEESSENTIAL OILS

Τα προϊόντα της σειράς **BEESSENTIAL OILS** δεν είναι απλά προϊόντα ομορφιάς: είναι θρεπτικά ελιξίρια που δρουν ως συμπλήρωμα ενδυνάμωσης και ενυδάτωσης της επιδερμίδας και εξασφαλίζουν την καθημερινή δόση της ομορφιάς μας. Αυτά τα «θαύματα της φύσης» συνδυάζουν τις προστατευτικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες της πρόπολης με τις θεραπευτικές και τονωτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων σε απολύτως καθαρές συνθέσεις υψηλής φυσικότητας και μέγιστης αποτελεσματικότητας, και είναι ασφαλή για τον άνθρωπο και τον πλανήτη, σύμφωνα με την Clean Beauty φιλοσοφία. Τα δύο υπέροχα προϊόντα της σειράς, το **BEESSENTIAL OILS Strengthening & Hydrating Skin Supplement Day Oil** και το **BEESSENTIAL OILS Strengthening & Nourishing Skin Supplement Night Balm**, εφαρμόζονται κάθε πρωί και βράδυ με ειδικό μασάζ στο πρόσωπο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα τους ή σε συνδυασμό με όποια κρέμα περιποίησης χρησιμοποιείτε. Γνωρίζατε όμως τα παρακάτω μυστικά...;

• **Τροφή και για τα φρύδια!** Σε κάθε εφαρμογή του **BEESSENTIAL DAY OIL** ή του **BEESSENTIAL NIGHT BALM**, μην ξεχνάτε να περνάτε ελαφρά και τα φρύδια σας, κάνοντας μασάζ στο μέτωπο. Η τροφοτονωτική δράση του ελαίου θα ενισχύσει την ομορφιά τους.

• **Μία χρυσή σταγόνα ελαίου είναι αρκετή!** Χρησιμοποιήστε άλλη μία σταγόνα από το **BEESSENTIAL DAY OIL** για να ενυδατώσετε τα νύχια και τους αγκώνες σας.

• **Ομορφιά ως τις άκρες!** Με ό,τι έχει απομείνει στα χέρια σας, περάστε τις άκρες των μαλλιών για να δώσετε λάμψη και να τα αρωματίσετε.

• **Ακόμα πιο λαμπερό, μεταξένιο και αέρινο makeup:** Αναμείξτε δύο σταγόνες από το **BEESSENTIAL DAY OIL** με το makeup σας για φυσική, μεταξένια λάμψη. Κάντε τη μείξη στην ανάστροφη της παλάμης σας και τοποθετήστε μικρή ποσότητα σε μέτωπο, μάγουλα, μύτη και πιγούνι. Απλώστε ομοιόμορφα σε όλο το πρόσωπο με ένα πινέλο ή σφουγγαράκι, ξεκινώντας από το κέντρο προς τα έξω και προς τα κάτω.

• **Ένα μασάζ είναι πάντα μια καλή ιδέα – και γιατί να μην το κάνουμε μόνοι μας στον εαυτό μας;** Κατά την εφαρμογή του **BEESSENTIAL NIGHT BALM,** ολοκληρώστε το ειδικό μασάζ προσώπου με stretching, για να ανακουφίσετε την ένταση του αυχένα. Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα και τους αντίχειρες για να μαλάξετε το δέρμα από το κάτω μέρος του αυχένα προς τους μυς του ώμου και καταλήξτε σε ένα ανακουφιστικό τέντωμα!

Express Beauty Masks: Ομορφιά για κάθε τύπο επιδερμίδας!
Σίγουρα όλοι γνωρίζουμε εδώ και χρόνια την Express Beauty Masks, μια σειρά με θρεπτικές μάσκες και scrubs για το πρόσωπο και τα μαλλιά που αναδεικνύει τη φυσική μας ομορφιά, εμπνευσμένη από τον πλούτο της Μεσογείου και βασισμένη στο πιο αειφόρο και ισορροπημένο μοντέλο διατροφής: τη μεσογειακή. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι αποτελεί μία από τις πιο πετυχημένες και αγαπημένες σειρές όλων των γυναικών παγκοσμίως. Να μερικά tips που θα σας εξασφαλίσουν πιο λαμπερή και ανανεωμένη επιδερμίδα!

• **Καθαρισμός: Η αρχή είναι το ήμισυ του παντός!** Πριν από την εφαρμογή οποιασδήποτε μάσκας, το πρώτο, απαραίτητο βήμα είναι ο **καλός** καθαρισμός της επιδερμίδας. Επιλέξτε το ιδανικό προϊόν καθαρισμού που ταιριάζει ειδικά σε εσάς!

• **Ρόδι, το superfood της επιδερμίδας και το γούρι για τη νέα χρονιά!** Η καλύτερη προετοιμασία για να λάμπουμε μέσα και έξω: η Μάσκα Προσώπου **Express Beauty με Ρόδι** χαρίζει λάμψη και φρεσκάδα ενώ κάνει την επιδερμίδα μας να ξεχωρίζει τις γιορτινές μέρες. Εφαρμόστε την 1-2 φορές την εβδομάδα και αφεθείτε στη μαγεία της!

• **Μεταμόρφωση με το νέο μυστικό συστατικό, την αγκινάρα!** Η **Μάσκα Προσώπου Express Beauty AHA & PHA με Αγκινάρα**, για λάμψη, λεία υφή και μείωση των πόρων, είναι η νέα προσθήκη στο «οπλοστάσιο» της APIVITA. Ιδανικά, εφαρμόστε αμέσως μετά το **Aqua Beelicious Booster,** για σταγόνες ενυδάτωσης, και στη συνέχεια προχωρήστε κανονικά με το makeup σας!

• **Πανέμορφη και λαμπερή το πρωί της Πρωτοχρονιάς μετά το ρεβεγιόν!** Η **Express Beauty Tissue Μάσκα Προσώπου με Χαρούπι** αποτοξινώνει την επιδερμίδα και την απαλλάσσει από τους περιβαλλοντικούς ρύπους, ενώ απορροφά το επιπλέον σμήγμα και τα... σημάδια από το ξενύχτι, αφήνοντας μόνο φρεσκάδα και λάμψη!

• **Και με τα μάτια, τι κάνουμε;** Η **Express Beauty Μάσκα Ματιών Ginkgo Biloba** απαλύνει την όψη των μαύρων κύκλων, μειώνει τα σημάδια κούρασης και αναζωογονεί την περιοχή των ματιών.



The APIVITA Experience Store & Apivita @apivitagreece WWW.APIVITA.COM
APIVITA

It’s beginning to smell a lot like… *Little Secrets!*

Τα αγαπημένα παιδικά προϊόντα περιποίησης της Little Secrets Natural Cosmetics φορούν τα καλά τους, μπαίνουν σε εορταστικές συσκευασίες και παίρνουν τη θέση τους κάτω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο! Τα συλλεκτικά Christmas gift boxes Ballerina και Happy Friends είναι το απόλυτο δώρο για τους μικρούς beauty lovers της ζωής σας και δεν είναι μυστικό!

– ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ – PHOTOS: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ –



Ballerina Christmas Gift Box: In your (ballet) shoes!
Για παιδιά άνω των 5 ετών

Αυτό το σετ περιποίησης με τις βελούδινες υφές και τα μαγευτικά αρώματα δεν πρέπει να λείπει από το boudoir καμίας μικρής κυρίας! Η Xmas beauty routine ξεκινά με το φυσικό σαπούνι γλυκερίνης της Little Secrets, ενισχυμένο με βούτυρο καριτέ για ήπιο καθαρισμό, και συνεχίζει με την body cream που, χάρη στα θρεπτικά συστατικά του ελαίου καλέντουλας, του εκχυλίσματος χαμομηλιού και της βρώμης, χαρίζει βαθιά ενυδάτωση στην επιδερμίδα. Το σετ ολοκληρώνεται με το girly body mist, με εκχυλίσματα πορτοκαλιού και χυμό αγγουριού, που είναι κατάλληλο για μαλλιά, πρόσωπο και σώμα.

The magic filter

- Νότες κορυφής: γεράνια, περγαμόντο, ylang-ylang
- Νότες καρδιάς: ηλιοτρόπιο, γαρίφαλο, τριαντάφυλλο, γιασεμί, βιολέτα
- Νότες βάσης: βανίλια, tonka



Happy Friends Christmas Gift Box: True friendships last forever!
Για παιδιά άνω των 5 ετών

Ένα ιδανικό δώρο με unisex προϊόντα παιδικής περιποίησης, αλλά και μια καλή ευκαιρία να μιλήσετε στα παιδιά για την αξία της φιλίας! Όπως το Ballerina body cream, έτσι και το Happy Friends body cream μαλακώνει και περιποιείται την επιδερμίδα, ενώ το αρωματικό body mist χωρίς αλκοόλη ενδείκνυται για ένα γρήγορο, on-the-go φρεσκάρισμα για τους πολυάσχολους μικρούς μας φίλους. Το σετ ολοκληρώνεται με το φυσικό σαπούνι γλυκερίνης, που αφήνει το δέρμα απαλό και παρέχει καταπραϋντικές ιδιότητες.

The magic filter

- Νότες κορυφής: τσιχλόφουσκα
- Νότες καρδιάς: ροδάκινο
- Νότες βάσης: πορτοκάλι, βανίλια

LITTLE SECRETS
natural cosmetics

WWW.LITTLESECRETS.GR Little Secrets @littlesecrets_naturalcosmetics

FREZYDERM Sensitive Kids: *Για την κανονική, ευαίσθητη ή με τάση αλλεργίας παιδική επιδερμίδα*

Το χριστουγεννιάτικο δέντρο στήθηκε, τα λαμπάκια άναψαν, το σπίτι γέμισε με κόκκινες κορδέλες και χρυσόσκονη, όμως τα πιο ***εντυπωσιακά «στολίδια» φέτος βρίσκονται στο μπάνιο σας!***

ΑΠΟ ΤΗ MARIA IOANNATOY — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Sensitive Kids Body Milk | Ενυδάτωση που διαρκεί!
Το απαλό ενυδατικό γαλάκτωμα Sensitive Kids Body Milk είναι ιδανικό για πρόσωπο και σώμα. Προσφέρει ισχυρή και παρατεταμένη ενυδάτωση για 24 ώρες, ενισχύει τον δερματικό φραγμό και μειώνει τους ερεθισμούς, θρέφοντας παράλληλα την επιδερμίδα.

Sensitive Kids Shower Bath | Απαλό σαν χάδι
Το ενυδατικό αφρόλουτρο Sensitive Kids Shower Bath καθαρίζει σε βάθος, προστατεύει τον δερματικό φραγμό, ενώ η καταπραϋντική και μαλακτική του δράση αφήνει ενυδατωμένη την επιδερμίδα, προστατεύοντάς την από τους ερεθισμούς.

Sensitive Kids Intim Girl Foam | Το must-have των κοριτσιών
Αφρός καθαρισμού για την καθημερινή υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής. Καθαρίζει απαλά και ξεβγάζεται εύκολα. Διατηρεί τη φυσιολογική χλωρίδα και ενισχύει την άμυνα της ευαίσθητης περιοχής, προστατεύοντάς την από τους ερεθισμούς. Ο έτοιμος αφρός είναι πρακτικός, ώστε να αποφεύγεται η χρήση σφουγγαριού που συχνά προκαλεί μολύνσεις.



Sensitive Kids Shampoo Boys | Το λούσιμο γίνεται παιχνίδι
Το Sensitive Kids Shampoo Boys, το εξειδικευμένο παιδικό σαμπουάν της Frezyderm, προσφέρει βαθύ καθαρισμό, έχει ουδέτερο pH και δεν ερεθίζει τα μάτια. Χαρίζει στα μαλλιά όγκο και λάμψη, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει τον δερματικό φραγμό.

Sensitive Kids Styling Gel for Boys | Για ανεπιτήδευτο hair... style
Το απαλό gel μαλλιών Sensitive Kids Styling Gel for Boys προσφέρει δυνατό κράτημα, θρέψη και τόνωση στα μαλλιά. Προστατεύει τη φυσιολογική δερματική χλωρίδα, ενώ οι πρωτεΐνες σίτου που περιέχει ενυδατώνουν και αποτρέπουν τη φθορά της τρίχας.

Sensitive Kids Magic Spray for Girls | Τέλος τα μπερδέματα!
Η αρωματική λοσιόν Sensitive Kids Magic Spray for Girls ξεμπερδεύει τα μαλλιά χωρίς να τα βαραίνει. Η σύνθεσή της από πρωτεΐνες σίτου τα ενυδατώνει και προστατεύει τη φυσιολογική χλωρίδα του δέρματος.

New year, new (hair) goals

Sensitive Kids Shampoo Girls | Για μαλλιά που λάμπουν!
Το Sensitive Kids Shampoo Girls με τα φυτικά εκχυλίσματα Euphrasia, Melissa και Magnolia περιποιείται απαλά την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα, ενώ οι πρωτεΐνες από βαμβάκι ενυδατώνουν τα μαλλιά, τους χαρίζουν όγκο, λάμψη και τα κάνουν ευκολοχτένιστα.

***BOOM NOTE:** Δεν αφήνουμε ποτέ –μα ποτέ– μόνα τους τα παιδιά στην μπανιέρα, ακόμα κι αν έχει λίγα εκατοστά νερό!*

FREZYDERM

WWW.FREZYDERM.GR
Frezyderm Baby @frezyderm

NIOXIN Scalp Relief

Μαμά, φέτος τα Χριστούγεννα θα αποκτήσεις τα μαλλιά που ονειρεύεσαι!

Θυμήσου: Το restart ξεκινάει... από την κορυφή!

Η νέα χρονιά θα σας βρει με πλούσια και υγιή μαλλιά χάρη στο σύστημα 3 σταδίων NIOXIN Scalp Relief! Εφαρμόζοντάς το 4 φορές την εβδομάδα, θα πείτε αντίο μια για πάντα στα άτονα, αδύναμα μαλλιά και το πρόβλημα ξηρότητας!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ

Photos: Δανάη Ίσαρη



Βήμα 1ο
SCALP RELIEF CLEANSER - Το NIOXIN σάς έχει «στον αφρό»!
Εφαρμόζετε το σαμπουάν και κάνετε απαλό μασάζ στα μαλλιά και στο δέρμα. Ξεβγάζετε καλά και, αν το επιθυμείτε, επαναλαμβάνετε. Ήδη νιώθετε την καταπραϋντική του δράση, ενώ τα μαλλιά σας είναι καθαρά και ανάλαφρα.

Βήμα 2ο
SCALP RELIEF CONDITIONER - Μοναδική αίσθηση θρέψης!
Εφαρμόζετε σε νωπά μαλλιά και στο τριχωτό της κεφαλής, αφήνετε για 1 έως 3 λεπτά και ξεβγάζετε καλά. Το conditioner θρέφει και δυναμώνει την τρίχα, ενώ το χτένισμα θα είναι πιο εύκολο και απολαυστικό από ποτέ. Ό,τι hairstyling και να επιλέξετε στη συνέχεια, να είστε σίγουρη ότι τα ενυδατωμένα, υγιή και λεία μαλλιά σας θα δείχνουν απλά... υπέροχα!

Βήμα 3ο
SCALP RELIEF SERUM - Shake up the happiness!
Κρατήστε σημειώσεις: Εφαρμόζετε 10 δόσεις και κάνετε απαλό μασάζ χωρίς να ξεβγάλετε. Αυτή η θεραπεία προσφέρει άμεση ανακούφιση από την ξηρότητα και τη φαγούρα, ενώ ενισχύει το πάχος κάθε τρίχας. Τώρα απολαμβάνετε τα γεμάτα, πυκνά μαλλιά που επιθυμούσατε και χαμογελάτε ξανά με αυτοπεποίθηση!

Mommy's hair, we do care

NOTES

you had me at aloe!

Εμπνευσμένη από την επιστήμη της φροντίδας της επιδερμίδας, η σύνθεση του NIOXIN Scalp Relief συνδυάζει αλόη, νιασιναμίδη, Soothex™* και γλυκερίνη, διατηρώντας έτσι τη φυσική ισορροπία, ενώ παράλληλα περιποιείται και ενυδατώνει το δέρμα. Δεν περιέχει parabens, θειικά άλατα και χρωστικές ουσίες, έχει ουδέτερο pH και άρωμα χωρίς αλλεργιογόνα.

**Το Soothex™ είναι εμπορικό σήμα της Givaudan*

NIOXIN
www.nioxin.com/el-gr
@Nioxin @nioxin

Bath time with Mustela®

...Η No. 1 γαλλική μάρκα[1] περιποίησης και φροντίδας μωρών και παιδιών που δεν γίνεται να λείπει από καμία βρεφική & παιδική ρουτίνα μπάνιου!

Με βασικό ενεργό συστατικό το αβοκάντο βιολογικής καλλιέργειας, η Mustela® βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950. Παρέχει εξειδικευμένα προϊόντα για κάθε τύπο δέρματος του μωρού και του παιδιού, με 96% συστατικά φυσικής προέλευσης, κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, απόλυτα ασφαλή για χρήση από την 1η κιόλας ημέρα της γέννησης**.*

PHOTOS: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ

BABY bath!

Ενώ το μωρό σας απολαμβάνει το μπάνιο του, ενεργοποιούνται παράλληλα οι αισθήσεις του και ενισχύεται ο συναισθηματικός σας δεσμός!



Κρέμα Ενυδάτωσης Σώματος Hydra Bébé® Mustela®:

Με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης παρέχει άμεση ενυδάτωση στο βρεφικό δέρμα, ενώ παράλληλα προστατεύει και ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό. Διακρίνεται για την ανάλαφρη κρεμώδη υφή και τη μοναδική μυρωδιά της.

Κρέμα Ενυδάτωσης Προσώπου Hydra Bébé® Mustela®:

Με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, προσφέρει άμεση ενυδάτωση αφήνοντας το βρεφικό δέρμα απαλό. Επιπλέον, ενδυναμώνει τον δερματικό του φραγμό και προστατεύει τον κυτταρικό του πλούτο. Έχει υπέροχη μυρωδιά και είναι ιδανική για καθημερινή χρήση!

Απαλό Αφροντούς για Σώμα & Μαλλιά Mustela®:
Με 93% συστατικά φυσικής προέλευσης καθαρίζει το σώμα, το πρόσωπο και τα μαλλιά, ενώ ταυτόχρονα σέβεται το βρεφικό δέρμα. Με σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα, είναι ιδανικό για καθημερινή χρήση, αφήνοντας στο δέρμα μια μοναδική και ευχάριστη μυρωδιά.

Κρέμα Αλλαγής Πάνας Mustela® VBC 1>2>3:

Με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, παρέχει ολοκληρωμένη φροντίδα του δέρματος στη μηρογεννητική περιοχή, καθώς:
- Προστατεύει από τους ερεθισμούς και τις κοκκινίλες.
- Καταπραΰνει το ερεθισμένο δέρμα από την πρώτη κιόλας εφαρμογή.
- Επανορθώνει τον δερματικό φραγμό ακόμα και σε περιόδους που απαιτούνται περισσότερες αλλαγές πάνας.

***Προσοχή:** Δεν αφήνουμε ποτέ – μα ποτέ– μόνο του το μωρό ή το παιδί στην μπανιέρα, ακόμα κι αν έχει λίγα εκατοστά νερό!*

KIDS bath!

Χαδάκια, παιχνίδια και ο καλύτερος επίλογος ύστερα από μια γεμάτη μέρα!

Κρέμα Ενυδάτωσης Προσώπου Hydra Bébé® Mustela®:

Για άμεση ενυδάτωση και απαλότητα και στο παιδικό προσωπάκι, μετά το μπανάκι, εφαρμόστε την κρέμα απαλά στο δέρμα του παιδιού. Χάρη στη βαλβίδα διακοπής που διαθέτει προσφέρει την ιδανική ποσότητα, μειώνοντας τη σπατάλη.

Απαλό Σαμπουάν Mustela®:

Με 95% συστατικά φυσικής προέλευσης και σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα, είναι ιδανικό για το καθημερινό λούσιμο και ξεμπέρδεμα των λεπτών, εύθραυστων μαλλιών του παιδιού. Βάλτε μια ποσότητα από το σαμπουάν στο χέρι σας, απλώστε στα μαλλιά και το κεφάλι, κάντε αφρό και ξεβγάλτε με προσοχή. Μετά, το κεφαλάκι του παιδιού σας θα μυρίζει υπέροχα!

Κρέμα Ενυδάτωσης Σώματος Hydra Bébé® Mustela®:

Για άμεση ενυδάτωση και απαλότητα και στο παιδικό δερματάκι, απλώστε μετά από κάθε μπάνιο λίγη κρέμα στα χέρια σας και κάντε απαλό μασάζ στο σώμα του παιδιού. Έχει υπέροχη μυρωδιά και ανάλαφρη, κρεμώδη υφή, που θα σας κάνει να την λατρέψετε!



Όλα τα προϊόντα Mustela® διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

**Κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά*
***Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας*
1 Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τιμ. & αξία, Γαλλία

Mother and Baby Awards 2021 BRAND OF THE YEAR

Η Mustela® πρωταγωνίστησε στα «Mother & Baby Awards 2021» και διακρίθηκε ως «Brand of the Year», ενώ συνολικά απέσπασε 12 βραβεία.

Mustela®

WWW.MUSTELA.COM.GR

@mustelagreece @mustelagreece

ΑΦΙΕΡΩΜΑ BEAUTY

All you need is love and Christmas cookies!

– ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ – ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ –

Λίγο πριν πείτε «Happy New Year» αγκαλιά με το μωρό σας, κάντε focus στην περιποίηση με τα σωστά προϊόντα, συνδυάζοντας αρκετές δόσεις αγάπης και ασφάλειας στην καθημερινή ρουτίνα του μπάνιου.

1. Ήπιο βρεφικό σαπούνι μαλλιών και σώματος χωρίς άρωμα Baby Wash, **CHILDS FARM.**

2. Απαλή, αδιάβροχη κρέμα για την αλλαγή της πάνας με ασφαλές ποσοστό οξειδίου του ψευδαργύρου φαρμακευτικής καθαρότητας που δεν παρεμποδίζει την αναπνοή του δέρματος Baby Cream, **FREZYDERM**.

3. Λάδι σώματος βαθιάς ενυδάτωσης BabyDerm Body Oil, **INTERMED.**

4. Αδιάβροχη κρέμα για κάθε αλλαγή πάνας Baby Care Extra Calm Cream, με οξείδιο του ψευδαργύρου φαρμακευτικού βαθμού καθαρότητας, **PHARMASEPT.**

Did someone say «cookies»?

Το καλύτερο δώρο που μπορείτε να προσφέρετε στο μωρό σας είναι οι μοναδικές και γλυκές στιγμές όταν το προετοιμάζετε για τον βραδινό του ύπνο.

1. Απαλό σκουφάκι και κορμάκι από 100% οργανικό βαμβάκι, **KORRES.**

2. Καταπραϋντικό, ενυδατικό βάλσαμο για το πρόσωπο Pediatric Facial Balm, **BABÉ LABORATORIOS.**

3. Σετ περιποίησης βρεφικών νυχιών με νυχοκόπτη, ψαλίδι και λίμα Baby O, **ORIFLAME.**

4. Κρέμα αλλαγής πάνας VBC 1>2>3 με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος, **MUSTELA®.**

5. Πλούσια κρέμα, ειδικά σχεδιασμένη για το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα στην περιοχή της πάνας, Nappy Change Cream, **KORRES.**

6. Βρεφικό αφρόλουτρο και σαμπουάν για ήπιο καθαρισμό και ενυδάτωση, με έλαια καρύδας και αμυγδάλου, Baby Showergel + Shampoo, **KORRES.**

Christmas cookies:
Ζαχαροπλαστεία Zuccherino
www.zuccherino.gr

Happy chocolate Christmas!

Δημιουργήστε το πιο «γλυκό» τείχος προστασίας και ασφάλειας για το παιδί σας με τα must-have προϊόντα του χειμώνα.



1. Ειδική αγωγή εξάλειψης της ψείρας με φυσικό τρόπο που καταπραΰνει τον κνησμό και τους ερεθισμούς. Αποτελείται από το Lice Free Shampoo, τη Lice Free Lotion και το ειδικό χτενάκι για την απομάκρυνση της ψείρας, **FREZYDERM**.

2. Αντιβακτηριδιακά μαντήλια για τα χέρια Wet Hankies Extra Safe, **ΜΕΓΑ.**

3. Παιδικό βιολογικό σιρόπι με μέλι και θυμάρι για τον βήχα και τον ερεθισμένο λαιμό Propolis, **APIVITA.**

4. Αντισηπτικό χεριών σε πρακτική συσκευασία τσέπης Reval Kid's Gel School Bus Banana, **INTERMED.**

5. Αυτοκόλλητα επιθέματα για κάλυψη και προστασία τραυμάτων και πληγών, 20 τμχ., Frozen II, **HANSAPLAST.**

May your holidays be SWEET!

Τα candy canes και τα λαχταριστά σοκολατένια γλειφιτζούρια γίνονται ένα με εκείνα τα προϊόντα που στοχεύουν στην καθημερινή περιποίηση του μικρού σας… «ξωτικού»!



Christmas chocolates:
Ζαχαροπλαστεία Zuccherino
www.zuccherino.gr

1. Απαλό σαμπουάν με αβοκάντο βιολογικής καλλιέργειας, **MUSTELA®.**

2. Ειδικά σχεδιασμένο άρωμα για ασφαλή βρεφική και παιδική χρήση BabyDerm Anthato Baby Perfume, **INTERMED.**

3. Δερματολογικά ελεγμένο, ενυδατικό και αρωματικό body mist χωρίς αλκοόλη Ballerina Girly Body Mist, **LITTLE SECRETS.**

4. Παιδική οδοντόβουρτσα για παιδιά 3-6 ετών Kids Monster Toothbrush, **GUM.**

5. Παιδική οδοντόκρεμα με ρόδι και πρόπολη Kids Care 2+, εμποδίζει τον σχηματισμό πλάκας, προστατεύει από την τερηδόνα και προλαμβάνει την εμφάνιση ουλίτιδας, **APIVITA.**

6. Απαλό αποσμητικό για παιδιά Kids Extra Mild Deo Roll-On, **PHARMASEPT.**

Mom edition
Oh (beauty)
Christmas tree!

Ντελικάτες μυρωδιές και χριστουγεννιάτικη διάθεση συνθέτουν το πιο ονειρεμένο beauty σκηνικό. Μαμάδες, ζήστε το!

1. Άρωμα Morning Mimosa Eau De Toilette, **KORRES.**

2. Βερνίκι νυχιών This Gold Sleighs Me, **OPI.**

3. Συλλεκτικό χριστουγεννιάτικο κερί Joy Christmas Wishes με υπέροχο άρωμα, **LITTLE SECRETS.**

4. Κολόνια Red Hibiscus Cologne Intense, **JO MALONE.**

5. Άρωμα Flowerbomb Eau De Parfum, **VIKTOR&ROLF.**

Μπισκοτόδεντρο:
Ζαχαροπλαστεία Zuccherino
www.zuccherino.gr

There's beauty in the details

Φέτος τις γιορτές, πρόσωπο, σώμα και μαλλιά λάμπουν πιο πολύ από ποτέ!

1. Ενυδατική κρέμα καθημερινής χρήσης για ξηρές & ευαίσθητες επιδερμίδες Balance Body Cream, **PHARMASEPT.**

2. Λάδι για Ραγάδες, Βιολογικά πιστοποιημένο και με 100% συστατικά φυσικής προέλευσης, που συμβάλλει στην πρόληψη των ραγάδων, **MUSTELA®.**

3. Ορός εντατικής ενυδάτωσης και ανάπλασης The Skin Pharmacist Age Active HA Serum, **INTERMED.**

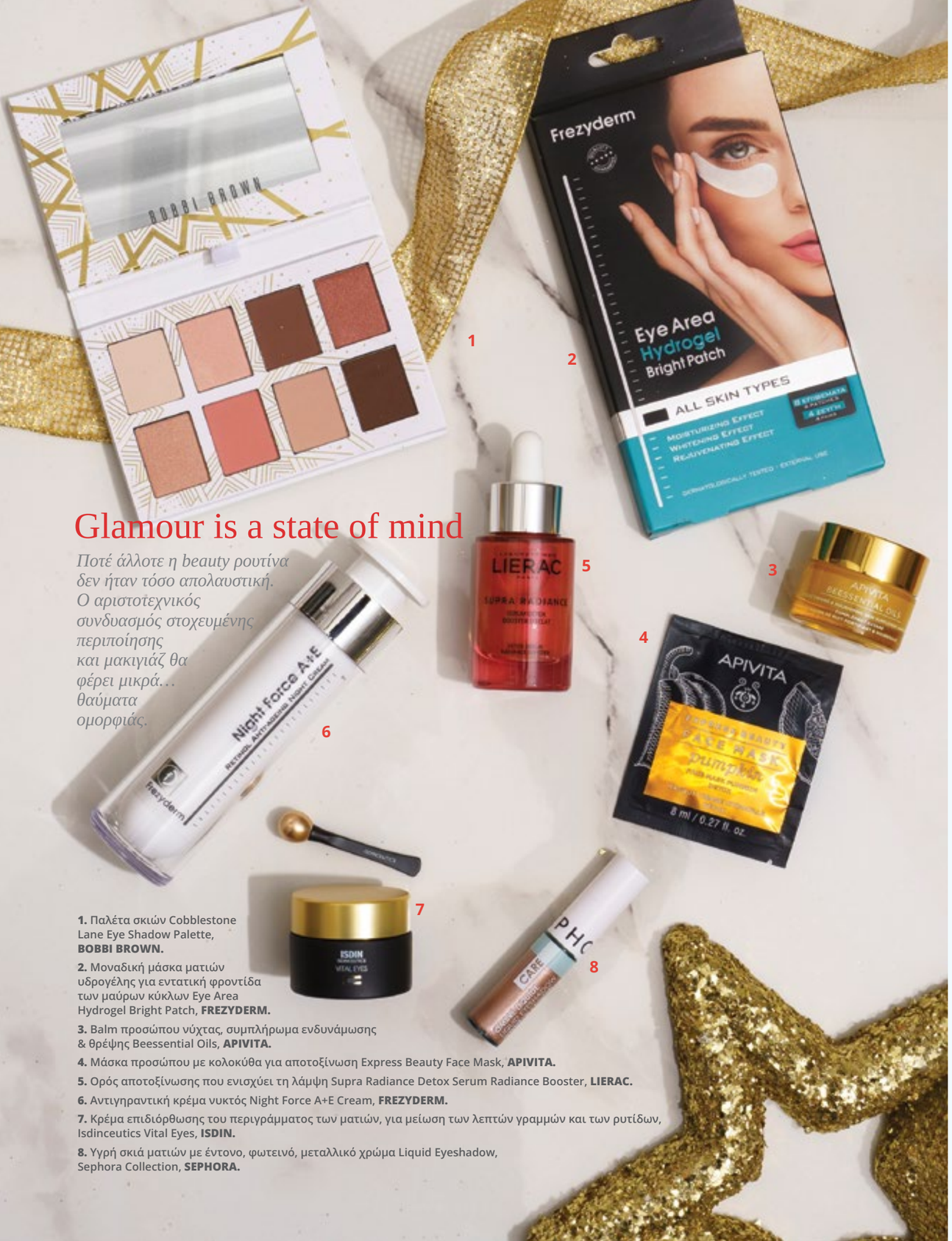
4. Ορός εντατικής φροντίδας για τα μάτια 5-Action Eye Serum, **APIVITA.**

5. Ελιξίριο ελαίων για τα μαλλιά και το σώμα Natural Oil, **weDo/PROFESSIONAL.**

6. Σαμπουάν κατά της ξηρότητας και της φαγούρας Scalp Relief Cleanser, **NIOXIN.**

Glamour is a state of mind

Ποτέ άλλοτε η beauty ρουτίνα δεν ήταν τόσο απολαυστική. Ο αριστοτεχνικός συνδυασμός στοχευμένης περιποίησης και μακιγιάζ θα φέρει μικρά… θαύματα ομορφιάς.



1. Παλέτα σκιών Cobblestone Lane Eye Shadow Palette, **BOBBI BROWN.**

2. Μοναδική μάσκα ματιών υδρογέλης για εντατική φροντίδα των μαύρων κύκλων Eye Area Hydrogel Bright Patch, **FREZYDERM.**

3. Balm προσώπου νύχτας, συμπλήρωμα ενδυνάμωσης & θρέψης Beessential Oils, **APIVITA.**

4. Μάσκα προσώπου με κολοκύθα για αποτοξίνωση Express Beauty Face Mask, **APIVITA.**

5. Ορός αποτοξίνωσης που ενισχύει τη λάμψη Supra Radiance Detox Serum Radiance Booster, **LIERAC.**

6. Αντιγηραντική κρέμα νυκτός Night Force A+E Cream, **FREZYDERM.**

7. Κρέμα επιδιόρθωσης του περιγράμματος των ματιών, για μείωση των λεπτών γραμμών και των ρυτίδων, Isdinceutics Vital Eyes, **ISDIN.**

8. Υγρή σκιά ματιών με έντονο, φωτεινό, μεταλλικό χρώμα Liquid Eyeshadow, Sephora Collection, **SEPHORA.**

CHRISTMAS HORMONES!

Τρεις ορμόνες που μπορούμε να «αφυπνίσουμε» στα παιδιά μας φέτος τα Χριστούγεννα!

Από τη Μυρτώ Καζη



Evgeny Atamanenko/Shutterstock

ΝΤΟΠΑΜΙΝΗ

Η ορμόνη της «ανταπόδοσης» και της ευφορίας!

Πώς να την αφυπνίσετε;

Επιβραβεύστε το παιδί σας κάθε φορά που ολοκληρώνει ένα task!
«Ήταν πολύ δύσκολο αυτό που κατάφερες! Μπράβο σου!»

Πανηγυρίστε μαζί του όταν κερδίζει σε ένα άθλημα!
«Είμαι τόσο περήφανη για εσένα και την ομάδα σου! Πώς θες να το γιορτάσουμε;»

Εξηγήστε του τα πλεονεκτήματα του χορταστικού ύπνου!
«Καλημέρα, αγάπη μου! Δεν νιώθεις φανταστικά που κοιμήθηκες χθες νωρίς και σήμερα είσαι τόσο δυνατός;»

ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ

Η ορμόνη της ψυχολογικής εξισορρόπησης

Πώς να την αφυπνίσετε;

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει γυμναστική, να αθληθεί και να εκτονώσει την ενέργειά του.
«Πάμε να τρέξουμε μέχρι το πάρκο; Έλα, βάλε τα αθλητικά σου, θα περάσουμε τέλεια!»

Δώστε του την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με τη φύση.
«Τι λες να πάμε το Σαββατοκύριακο στο χωριό; Θα έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε πολλά καινούργια πράγματα!»

Κανονίστε τα περισσότερα δυνατά play dates! Η επαφή με τους φίλους είναι πάντα ευεργετική!
«Τι λες σήμερα το απόγευμα να πάμε στην κολλητή σου; Είμαι σίγουρη πως έχετε πολλά να πείτε και να κάνετε!»

ΟΞΥΤΟΚΙΝΗ

Η ορμόνη της αγάπης

Πώς να την αφυπνίσετε;

Γεμίστε το φιλιά και αγκαλιές!
«Σε πήρα αγκαλίτσα σήμερα; Έλα, το έχω ανάγκη να σε σφίξω στην αγκαλιά μου»

Πείτε του πόσο φανταστικό παιδί είναι!
«Είσαι το πιο υπέροχο παιδί και εγώ είμαι η πιο περήφανη μαμά! Θέλω να το ξέρεις αυτό».

Εκφράστε του την αγάπη σας κάθε μέρα. Συνέχεια.
«Σε αγαπώ και θέλω να σ' το λέω συνέχεια!»

NEW BABIES IN TOWN



ΤΑ «ΔΙΑΣΗΜΑ» ΜΩΡΑ ΠΟΥ ΕΦΕΡΕ Ο ΠΕΛΑΡΓΟΣ ΤΟ 2021

Από την Αθήνα μέχρι το Λονδίνο και την Καλιφόρνια, και από τη Χριστίνα Μπόμπα μέχρι την πριγκίπισσα Ευγενία και τη Meghan Markle, η νέα celebrity γενιά είναι εδώ!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Photo @princesseugenie (Instagram)

Πριγκίπισσα Ευγενία
Στις αρχές του έτους η πριγκίπισσα Ευγενία και ο Jack Brooksbank απέκτησαν το πρώτο τους παιδί, ένα αγοράκι, ανακοινώνοντας τη χαρμόσυνη είδηση με μια τρυφερή φωτογραφία στο Instagram. Ο μικρός August είναι το πρώτο εγγόνι του πρίγκιπα Ανδρέα και της Sarah Ferguson, και το ένατο δισέγγονο της βασίλισσας Ελισάβετ.

Amber Heard
Πέντε χρόνια μετά τον χωρισμό της από τον Johnny Depp, η Amber Heard απέκτησε το πρώτο της παιδί «με τους δικούς της όρους». Η μικρή Oonagh Paige ήρθε στον κόσμο τον περασμένο Απρίλιο μέσω παρένθετης μητέρας, ενώ η ηθοποιός αποκάλυψε το ευχάριστο γεγονός με μια γλυκιά φωτογραφία στο Instagram δύο μήνες αργότερα.

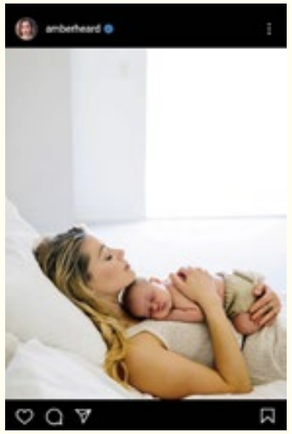


Photo @amberheard (Instagram)



Photo @dukeandduchessofcambridge (Instagram)

Meghan Markle
«Στις 4 Ιουνίου ο Θεός μάς ευλόγησε με τον ερχομό της κόρης μας» ανακοίνωσαν η Meghan Markle και ο πρίγκιπας Harry μέσα από τη σελίδα του Ιδρύματος Archewell. Η μικρή Lilibet Diana είναι ένα «rainbow baby», αφού γεννήθηκε μετά την αποβολή που είχε η Δούκισσα του Σάσεξ πέρυσι το καλοκαίρι.



Photo @naomi (Instagram)

Naomi Campbell
Η Naomi Campbell αιφνιδίασε τους πάντες ανακοινώνοντας ότι έγινε μητέρα για πρώτη φορά στα 50 της χρόνια, αποκτώντας ένα υγιέστατο κοριτσάκι. Το διάσημο μοντέλο δεν αποκάλυψε ούτε το όνομα του μωρού ούτε πότε και υπό ποιες συνθήκες γεννήθηκε, αν και υπάρχουν φήμες ότι έγινε μέσω παρένθετης μητέρας.

Emily Ratajkowski
«Ο Sylvester Apollo Bear ήρθε στη ζωή στις 8 Μαρτίου, στο πιο σουρεάλ, όμορφο και γεμάτο αγάπη πρωινό της ζωής μου» έγραψε η Emily Ratajkowski στη λεζάντα της φωτογραφίας που δημοσίευσε στο Instagram, ανακοινώνοντας τη γέννηση του πρώτου παιδιού της με τον Sebastian Bear-McClard.



Photo @emrata (Instagram)



Photo @chiaraferragni (Instagram)

Chiara Ferragni
Η διάσημη Ιταλίδα influencer έφερε στον κόσμο το δεύτερο παιδί της με τον ράπερ Fedez τον περασμένο Μάρτιο, χαρίζοντας μια αδερφούλα στον 3χρονο Leo. Η Chiara Ferragni ανακοίνωσε τη γέννηση της μικρής με μια φωτογραφία μέσα από το μαιευτήριο, αποκαλύπτοντας ότι θα πάρει το όνομα Vittoria.



Photo @chrismpo (Instagram)

Χριστίνα Μπόμπα
Στις 23 Ιουνίου η Χριστίνα Μπόμπα και ο Σάκης Τανιμανίδης απέκτησαν τις δίδυμες κορούλες τους. Η χαρμόσυνη είδηση έγινε γνωστή μέσα από το Instagram account του νέου μπαμπά, ενώ δύο μήνες αργότερα η ευτυχισμένη μαμά αποκάλυψε στους followers της ότι οι μικρές θα πάρουν τα ονόματα Filippa και Ariana.

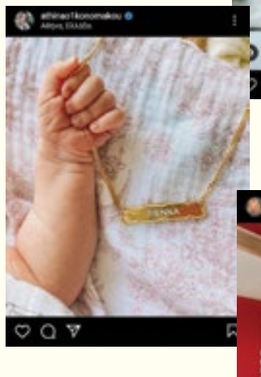


Photo @athinao1konomakou (Instagram)

Αθηνά Οικονομάκου
Τον περασμένο Ιούνιο η ηθοποιός έφερε στον κόσμο ένα υγιέστατο κοριτσάκι, χαρίζοντας στον μικρό Μάξιμο τον τίτλο του «μεγάλου αδερφού». Αν και δεν είχε κάνει καμία αποκάλυψη για το μωρό, σχεδόν δύο εβδομάδες μετά τη γέννηση της κόρης της, ανακοίνωσε με μια φωτογραφία στο Instagram ότι θα της δώσουν το όνομα Sienna.

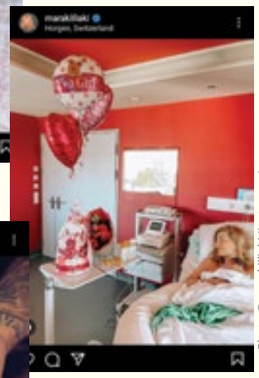


Photo @marakiliaki (Instagram)

Μαρία Ηλιάκη
Μαμά για πρώτη φορά έγινε το 2021 και η Μαρία Ηλιάκη, αφού στις αρχές του καλοκαιριού έφερε στον κόσμο ένα χαριτωμένο κοριτσάκι σε κλινική της Ελβετίας. Πλέον, η νέα μαμά έχει επιστρέψει στην Ελλάδα, καθώς μοιράζει τον χρόνο της ανάμεσα στη φροντίδα της μικρής και τα τηλεοπτικά πλατό.



Photo @akis_petretzikis (Instagram)

Άκης Πετρετζίκης-Κωνσταντίνα Παπαμιχαήλ
«Ποτέ δεν πίστευα πως τόση ευτυχία μπορεί να χωρέσει σε μια φωτογραφία» έγραψε ο Άκης Πετρετζίκης στη φωτογραφία που δημοσίευσε με αφορμή τη γέννηση του γιου του τον περασμένο Ιούλιο. Ο γνωστός σεφ είχε ξαφνιάσει τους πάντες όταν αποκάλυψε την είδηση της εγκυμοσύνης, αφού η σχέση του με την Κωνσταντίνα Παπαμιχαήλ δεν είχε δει μέχρι τότε το φως της δημοσιότητας.



Photo @olgakefalogianni (Instagram)

Όλγα Κεφαλογιάννη
Τα δίδυμα της Όλγας Κεφαλογιάννη και του Μίνωα Μάτσα ήρθαν στον κόσμο στις αρχές του Σεπτεμβρίου, ανήμερα των γενεθλίων του μπαμπά τους. «Νιώθουμε ολοκληρωμένοι» έγραψαν στη φωτογραφία με τις σαλιάρες –μία μπλε και μία ροζ– που μοιράστηκαν στα προφίλ τους στο Instagram οι ευτυχισμένοι γονείς.

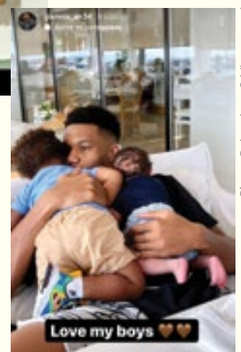


Photo @giannis_an34 (Instagram)

Γιάννης Αντετοκούνμπο
Υπό άκρα μυστικότητα έγινε μπαμπάς για δεύτερη φορά ο Γιάννης Αντετοκούνμπο. Η είδηση έγινε γνωστή μέσα από το Instagram του «Greek Freak», ο οποίος δημοσίευσε μια φωτογραφία με τα δύο παιδιά στην αγκαλιά του. «Αγαπώ τα αγόρια μου» έγραψε στη λεζάντα, αποκαλύπτοντας παράλληλα το φύλο του νεογέννητου.

5+1 τέλειοι χριστουγεννιάτικοι προορισμοί που θα λατρέψουν τα παιδιά!

Ετοιμάζουμε τις βαλίτσες μας και πάμε να δημιουργήσουμε τις πιο όμορφες αναμνήσεις. Είναι το καλύτερο χριστουγεννιάτικο δώρο που μπορούμε να κάνουμε στα παιδιά μας και στον εαυτό μας.

Από τη Γεωργια Καρκανη

1 ROVANIEMI

Santa Claus, WE are coming to your town!

Θα επισκεφθούμε το Χωριό του Άγιου Βασίλη και το υπόγειο Πάρκο του, το οποίο μάλιστα εκτείνεται γύρω από τα όρια του Αρκτικού Κύκλου. Θα φωτογραφηθούμε με τον Άγιο Βασίλη και θα βεβαιωθούμε ότι έλαβε το γράμμα μας. Θα εξερευνήσουμε τη χιονισμένη αρκτική φύση κάνοντας σαφάρι με χάσκι πάνω σε έλκηθρα. Θα δούμε αληθινούς ταράνδους, θα τους ταΐσουμε, θα μάθουμε για τις συνήθειες και τη φροντίδα τους. Θα παίξουμε σε δύο εντυπωσιακά μουσεία: στο Arktikum, που θα μας φέρει σε επαφή με τη ζωή στον Αρκτικό Κύκλο, και στο Pilke, που θα μας ξεναγήσει στα δάση αλλά και στις ανθρώπινες δραστηριότητες γύρω από αυτά. Θα πάμε στον ζωολογικό κήπο Ranua Wildlife Park, που φιλοξενεί πενήντα διαφορετικά αρκτικά ζώα, όπως αρκτικές αλεπούδες, αρκτικές κουκουβάγιες και πολικές αρκούδες. Και επειδή ξέρω ότι αγαπάτε τα Angry Birds, στην παιδική χαρά Angry Birds Activity Park θα διασκεδάσουμε με την ψυχή μας στις τσουλήθρες, στα σκοινιά ισορροπίας, στις κούνιες και στα άλλα παιχνίδια.

www.visitrovaniemi.fi



Marcelo Souza de Araújo/Shutterstock

2 ΠΑΡΙΣΙ TRAVEL

Meeting Mickey!

Θα πάμε, φυσικά, στην Disneyland Paris, όπου θα επισκεφθούμε τους κόσμους αγαπημένων ταινιών, θα φωτογραφηθούμε με τους ήρωές τους και θα ανεβάσουμε την αδρεναλίνη στα ύψη μέσα από παιχνίδια όπως τα πιο απίθανα τρενάκια του τρόμου! Θα περπατήσουμε στον Κήπο του Λουξεμβούργου, που αφιερώθηκε από τον Ναπολέοντα στα παιδιά της πόλης, θα αφήσουμε ιστιοφόρα-μινιατούρες να πλεύσουν στη λιμνούλα του και θα ανεβούμε στο καρουζέλ. Θα δούμε περίπου 2.000 ζώα, από φίδια και παπαγάλους μέχρι πούμα, στον ζωολογικό κήπο Parc Zoologique de Paris. Θα επισκεφθούμε τα πιο τέλεια μουσεία: το Μουσείο Μαγείας, Musée de la Magie, για επίδοξους Harry Potter, το παιδικό μουσείο Musée en Herbe, αλλά και το Κέντρο Georges Pompidou, που ο πρώτος του όροφος είναι αφιερωμένος σε παιδιά 2-10 ετών. Θα πάμε και στο πιο διάσημο τσίρκο του κόσμου, με ακροβάτες, κλόουν και performers, το Cirque d'Hiver Bouglione: θα το αναγνωρίσετε από το παράξενο πολυγωνικό σχήμα του!

en.parisinfo.com



@f11photo/Freepik



3 ΛΟΝΔΙΝΟ

Hocus Pocus!

Θα κάνουμε βόλτα στο Hyde Park, ένα από τα μεγαλύτερα πάρκα στον πλανήτη, που στις γιορτές μεταμορφώνεται στον θαυμαστό χριστουγεννιάτικο κόσμο Winter Wonderland, ένα μεγάλο λούνα παρκ με παγοδρόμιο, παραστάσεις ακροβατικών, χριστουγεννιάτικες αγορές και άπειρες ακόμα εκπλήξεις. Θα ξεναγηθούμε, μέσα από το Warner Bros. Studio Tour, στο στούντιο γυρισμάτων της μαγικής σειράς ταινιών του Harry Potter και θα «ξεκλειδώσουμε» τα μυστικά της. Θα δούμε την πόλη από ψηλά, από την περίφημη ρόδα London Eye. Θα πάμε στο ενυδρείο Sea Life London Aquarium, όπου σίγουρα θα περάσουμε από το γυάλινο τούνελ με τους καρχαρίες. Θα επισκεφθούμε και το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, με τις γιγαντιαίες σεκόγιες και τους σκελετούς δεινοσαύρων να μας μεταφέρουν στον κόσμο του Jurassic Park. Θα πάμε θέατρο (φέτος στο Λονδίνο ανεβαίνουν παραστάσεις όπως οι «Matilda The Musical», «Mary Poppins», «The Lion King» και «Circus 1903») και, βέβαια, στο Μουσείο Madame Tussauds, με τα απίστευτα ρεαλιστικά κέρινα ομοιώματα των αγαπημένων μας σταρ.

www.visitlondon.com

FenlioQ/Shutterstock



4 ΒΕΡΟΛΙΝΟ

Χριστούγεννα παντού!

Θα γυρίσουμε όλο το χριστουγεννιάτικο Βερολίνο, παρακολουθώντας τις ειδικές εορταστικές ξεναγήσεις στην πόλη, και θα κάνουμε βόλτα στις υπαίθριες αγορές με την παραμυθένια διακόσμηση, δοκιμάζοντας ζαχαρωτά! Θα επισκεφθούμε όχι μόνο έναν, αλλά δύο ζωολογικούς κήπους: τον παλαιότερο της Γερμανίας, Zoo Berlin, που έχει περίπου 20.000 ζώα από πάνω από 1.000 διαφορετικά είδη, και τον Tierpark Berlin, τον μεγαλύτερο σε έκταση στην Ευρώπη. Θα παίξουμε ρετρό βιντεοπαιχνίδια στο Μουσείο των Video Games, Computerspielemuseum. Θα πάμε, φυσικά, στον παράδεισο των Lego, Legoland Discovery Centre Berlin, όπου πάνω από πέντε εκατομμύρια τουβλάκια μας περιμένουν να χτίσουμε τον δικό μας πολύχρωμο κόσμο. Δεν θα χάσουμε ούτε το Μουσείο Τεχνολογίας: φιλοξενεί αληθινά αεροπλάνα, πλοία, τρένα και άπειρα διαδραστικά εκθέματα που κάνουν τις επιστήμες πιο διασκεδαστικές από ποτέ.

www.visitberlin.de

S.Borisov/Shutterstock

5

ΚΟΠΕΓΧΑΓΗ

TRAVEL



Vlad Andrei Nica/Shutterstock

Και Legoland και Vikings και λιχουδιές! Τι άλλο να ζητήσει κανείς;

Θα επισκεφθούμε το πάρκο Tivoli Gardens, που τη γιορτινή περίοδο γεμίζει με φωτάκια, χριστουγεννιάτικα χωριά και αγορές με δώρα. Θα διανυκτερεύσουμε στο Tivoli Hotel & Congress Center, που και πολυτελές είναι, και έχει έναν μεγάλο παιδότοπο με τοίχο αναρρίχησης, υλικά χειροτεχνίας, ηλεκτρονικά παιχνίδια και πολλές ακόμα εκπλήξεις. Στο Experimentarium θα πειραματιστούμε με το φως, τον ήχο, τη δύναμη της βαρύτητας, το νερό. Θα δούμε πολύχρωμα ψάρια, καρχαρίες, πιράνχας, αλλά και ανακόντα στο ενυδρείο The Blue Planet, το μεγαλύτερο της βόρειας Ευρώπης. Θα ταξιδέψουμε παρέα με τους Vikings μέσα από τα διαδραστικά εκθέματα του παιδικού μουσείου του Εθνικού Μουσείου της Δανίας. Θα πάμε και στη Legoland, ένα θεματικό πάρκο στην πόλη Billund, αφιερωμένο στα αγαπημένα τουβλάκια, με τις φιγούρες της ταινίας «Ninjago» να έχουν την τιμητική τους αυτή την περίοδο. Εννοείται, θα δοκιμάσουμε και τα ονομαστά δανέζικα γλυκά: ρολά και κρουασάν με μαρμελάδα, κρέμα ζαχαροπλαστικής ή άλλη γλυκιά γέμιση.
www.visitcopenhagen.com

6

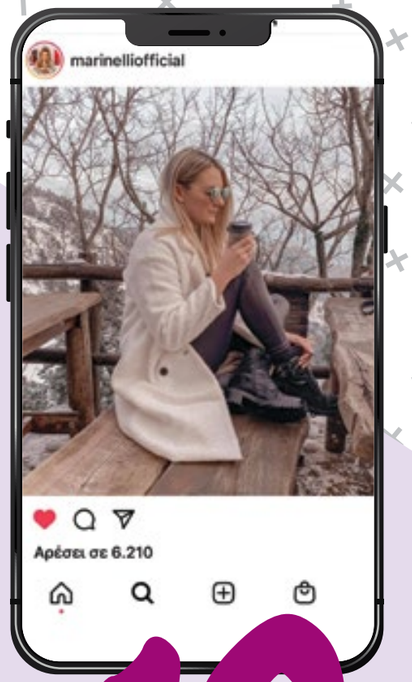
ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

Όπως στο σινεμά!

Οπωσδήποτε θα επισκεφθούμε κάποια από τις χριστουγεννιάτικες αγορές, ειδικά εκείνη στο Bryant Park, θα κάνουμε πατινάζ στο Central Park και θα παρακολουθήσουμε γιορτινές παραστάσεις στο Broadway. Θα θαυμάσουμε την ασυναγώνιστη πανοραμική θέα από ουρανοξύστες όπως το Rockefeller Center, το οποίο μάλιστα στις γιορτές στολίζεται με ένα τεράστιο χριστουγεννιάτικο δέντρο. Θα ανακαλύψουμε την ομορφιά του Central Park, που κρύβει άπειρες δραστηριότητες: ζωολογικό κήπο, καρουζέλ, μουσικό ρολόι, παιδικές χαρές και, τον χειμώνα, παιχνίδια με το χιόνι. Θα διασκεδάσουμε στη Legoland, ένα τεράστιο θεματικό πάρκο με τα αξιοθέατα της πόλης φτιαγμένα από τουβλάκια, υπαίθρια παιχνίδια, παραστάσεις, αλλά και το δικό της ξενοδοχείο. Θα λατρέψουμε, απλά, το Μουσείο Παγωτού, ακόμα και στην καρδιά του χειμώνα! Διαθέτει δεκατρείς εκθεσιακούς χώρους γεμάτους με διαδραστικά παιχνίδια αφιερωμένα στο πιο αγαπημένο γλύκισμα του κόσμου.
www.nycgo.com



Stuart Monk/Shutterstock



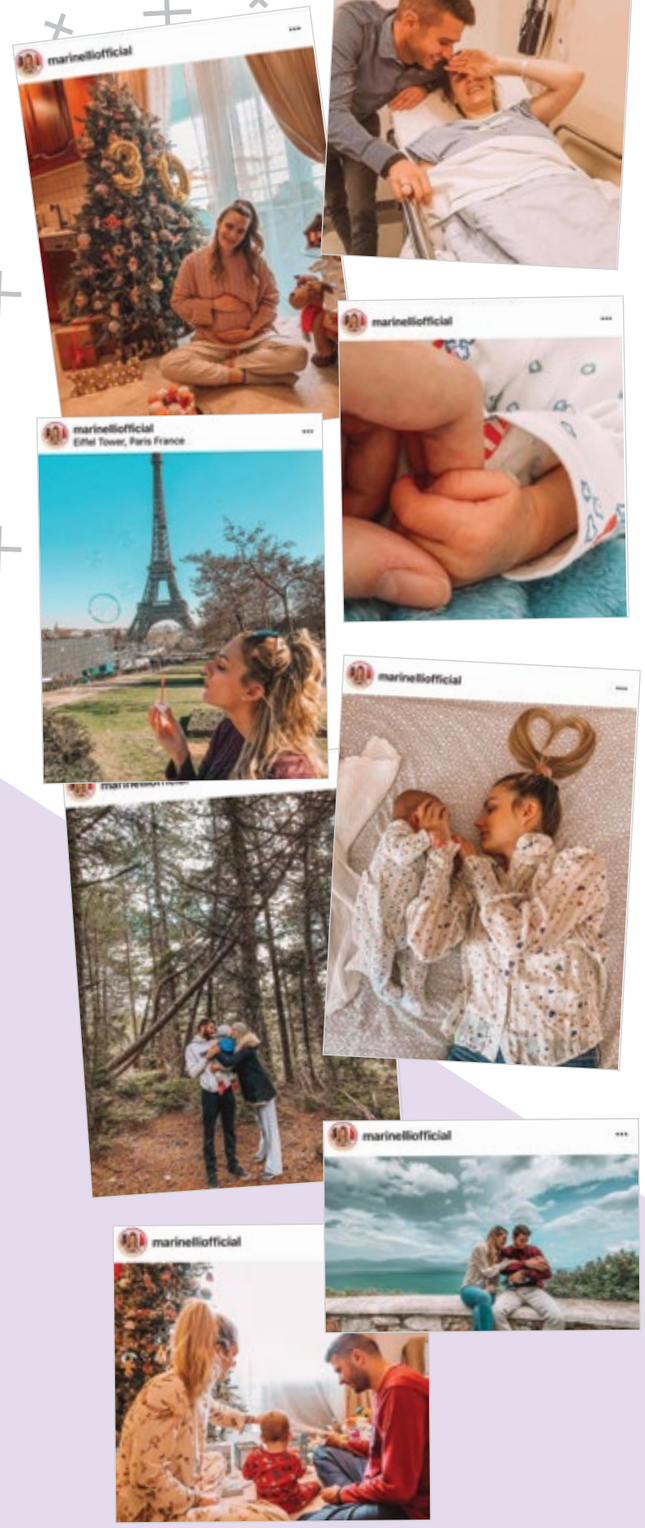
10 Instagram posts μιας mommy to follow

Συνέντευξη με τη Μαρινέλλη Πολύζου a.k.a. @marinelliofficial

Σχεδόν μία δεκαετία πριν, κάναμε μαζί της baby steps στο skin care, μέσα από το κανάλι της στο YouTube. Σήμερα, είναι πια μαμά, σύζυγος και επιτυχημένη Instagrammer, ενώ το σπίτι της θα περνούσε με άριστα το test καθαριότητας της τηλεοπτικής Monica Geller! Λατρεύουμε να την ακολουθούμε και το ίδιο θα κάνετε κι εσείς ύστερα από αυτή τη συνέντευξη…

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ





Είσαι mommy blogger και influencer. Πώς το περιγράφεις στον γιο σου;
Έχει βρεθεί πολλές φορές μπροστά σε λήψη φωτογραφίας, ή όταν εγώ κάθομαι στο γραφείο για να επεξεργαστώ ένα βίντεο, οπότε του εξηγώ ότι «η μαμά πρέπει τώρα να τραβήξει αυτή τη φωτογραφία γιατί είναι η δουλειά της». Δεν ξέρω πόσα από αυτά αντιλαμβάνεται, αλλά νομίζω ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν περισσότερα από όσα νομίζουμε! Εσείς τι πιστεύετε;

Συχνά ακούμε ότι οι ενοχές πάνε πακέτο με τη μητρότητα. Συμφωνείς;
Αχ, θα συμφωνήσω! Αρκετές φορές νιώθω ενοχικά και το πιο τυπικό παράδειγμα ήταν μια ημέρα που δεν κατάφερα να περάσω όσο χρόνο θα ήθελα με τον μικρό μου.

Θα σε πάμε μερικούς μήνες πίσω, στις πρώτες εβδομάδες με το μωρό. Ποια ήταν η routίνα ομορφιάς σου; Αν μπορούσες να συμβουλεύσεις μια νέα μαμά να κάνει οπωσδήποτε ένα πράγμα (beauty-wise), ποιο θα ήταν αυτό;
Στάθηκα τυχερή, γιατί ο Αλέξανδρος ήταν από τα πιο ήσυχα μωρά που έχω δει, οπότε είχα χρόνο για να περιποιηθώ τον εαυτό μου. Προσωπικά, δίνω μεγάλη έμφαση στην ενυδάτωση, τόσο του προσώπου όσο και του σώματος. Ένα πολύ βολικό tip –που εμένα με έχει σώσει– είναι οι ενυδατικές να βρίσκονται στο κομοδίνο. Έτσι, 2-3 λεπτά πριν κοιμηθούμε, όσο είμαστε ξαπλωμένες, μπορούμε να παίρνουμε το βαζάκι και να ενυδατώνουμε το δέρμα μας!

Έχει αλλάξει ο τρόπος που βλέπεις την ομορφιά πριν και μετά τη μητρότητα;
Άλλαξαν πολλά, αλλά όχι αυτό. Από μικρή προσπαθούσα να δω την ομορφιά ακόμα και στα πιο απλά, καθημερινά πράγματα, κι αυτό εξακολουθώ να κάνω μέχρι και σήμερα.

Έκανες καισαρική τομή. Πες μας ένα πράγμα που μόνο οι μαμάδες που έχουν το ίδιο «χαμόγελο» στην κοιλιά τους θα καταλάβουν.
Αυτό το φτερούγισμα που νιώθω κάθε φορά που αντικρίζω το «χαμόγελο» είναι μοναδικό! Νιώθω ότι ζω ξανά τη στιγμή που είδα για πρώτη φορά τον γιο μου!

Περίγραψέ μας το ιδανικό «me-time» σου.
Το ιδανικό «me-time» μου είναι πολύ απλό: Όταν ο Αλέξανδρος κοιμάται και έχω χρόνο να διαβάσω ένα βιβλίο ή να δω μια ταινία.

Απάντησέ μας με μια φράση:
Το αγαπημένο σου φαγητό είναι… το σουφλέ.
Ενώ του Αλέξανδρου του αρέσουν… οι ντομάτες.
Το πιο αγαπημένο σου μέρος στον κόσμο είναι… το σπίτι μας.
Το τραγούδι που σε εκφράζει αυτή την περίοδο είναι… «Driving home for Christmas!» Το λατρεύω!
Η Μαρινέλλη πριν γίνει μαμά ήταν… ανέμελη.
Η Μαρινέλλη ως μαμά είναι… ευαίσθητη.
Το πιο παράξενο πράγμα που έχει πει ο Αλέξανδρος είναι… τη λέξη «αγκαλιά» σε ηλικία 14 μηνών.
Η Μαρινέλλη φοβάται… τον χρόνο.
Η πιο παράξενη συνήθειά σου είναι… ότι έχω καθημερινό πρόγραμμα καθαριότητας στο σπίτι.
Κάτι που έκανες τελευταία και νιώθεις περήφανη… ξεκίνησα πολύ δυναμικά να κάνω ανακύκλωση και κάθε φορά που πηγαίνω στον μπλε κάδο πραγματικά νιώθω περήφανη.

Παιδιά και ζώδια

CHRISTMAS edition

Πώς θα περάσει τα Χριστούγεννα και τι δώρο περιμένει να βρει κάτω από το δέντρο κάθε παιδί ανάλογα με το ζώδιό του;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ



ΚΡΙΟΣ - Players gonna play

Θα τον βρείτε στην αυλή ή στο μπαλκόνι πλήρως εξοπλισμένο για παιχνίδια στο χιόνι, ακόμα κι αν δεν έχει χιονίσει. Δεν θα σκοτιστεί ιδιαίτερα για το πώς βρέθηκε το δώρο του κάτω από το δέντρο, αρκεί που είναι πλέον δικό του. Ειδικά αν πρόκειται για ένα ζευγάρι καινούρια rollers, δεν θα σταματήσει τις βόλτες μέχρι να ανοίξουν τα σχολεία. Θα κάνει εξάσκηση στη γειτονιά... αλλά και στο σπίτι!



ΤΑΥΡΟΣ - Όλες οι αισθήσεις μου

Γεμάτο λαχτάρα, το Ταυράκι δεν θα ξεκολλήσει από τη γιαγιά ή οποιονδήποτε άλλο φτιάχνει κουραμπιέδες και μελομακάρονα. Ξεκούραση, ταινίες και ωραίες γεύσεις. Αυτά του αρκούν για να περάσει αξέχαστα στις διακοπές των Χριστουγέννων! Θα ετοιμάσει ένα περιποιημένο ρόφημα για να καλοπιάσει τον Άγιο Βασίλη, περιμένοντας βέβαια και την αντίστοιχη ανταμοιβή: ένα όμορφο παιδικό κόσμημα που θα τον κάνει να πει «wow!».



ΔΙΔΥΜΟΙ - Κοσμοπολίτης, όχι αστεία

Θα χτυπήσει από νωρίς τα κουδούνια της πολυκατοικίας για να πει τα κάλαντα, θα συναντήσει τους φίλους του και θα επισκεφτεί όλους τους συγγενείς. Ο Δίδυμος είναι ένας μικρός κοσμικός! Θα πει φανταστικές –στην κυριολεξία– ιστορίες για τον Άγιο Βασίλη και πώς τον είδε να αφήνει το δώρο του κάτω από το δέντρο. Καλύτερα λοιπόν το δώρο αυτό να είναι μια ηλεκτρονική ατζέντα, γιατί τόσα πηγαινέλα κάπου πρέπει να τα σημειώνει!

ΚΑΡΚΙΝΟΣ - Ένας ευχαριστημένος σπιτόγατος

Οι αγκαλιές και το χουζούρι με τη μαμά και τον μπαμπά κατά τη διάρκεια των γιορτών είναι το ιδανικό σενάριο για τον Καρκίνο. Ο χρόνος του μαζί σας είναι το δώρο που περιμένει, ωστόσο, αν μάθει πως δεν υπάρχει Άγιος Βασίλης στην πραγματικότητα, θα πληγωθεί πολύ. Ένα αυτοκόλλητο τοίχου για το δωμάτιό του μέσα σε ένα εντυπωσιακό αμπαλάζ θα τον κάνει να χοροπηδάει από χαρά... πάντα πάνω στο κρεβάτι σας!





ΛΕΩΝ - Πειράζει που είναι μεγάλη φίρμα;

Αν τον βλέπετε να αδιαφορεί ενώ όλη η υπόλοιπη οικογένεια στολίζει το δέντρο, είναι επειδή δεν θεωρεί τίποτα πιο λαμπερό από τον ίδιο. Ο Λέων είναι ο σταρ των γιορτών! Θα βάλει τα καλά του και θα περιμένει τον Άγιο Βασίλη με κάθε επισημότητα. Το ίδιο επίσημο και εντυπωσιακό θα πρέπει να είναι και το δώρο του: τίποτα λιγότερο από ένα mini karaoke που θα τον βάλει σε θέση πρωταγωνιστή!



ΠΑΡΘΕΝΟΣ - Neat & clear

Καλές οι γιορτές και οι στολισμοί, αλλά η ακαταστασία τού χαλάει τη διάθεση. Ο Παρθένος θα βάλει την υψηλή αισθητική του στη festive διακόσμηση του σπιτιού και στο τέλος της διαδικασίας πρέπει όλα να είναι καθαρά και τακτοποιημένα. Η ολοκλήρωση του ιδανικού σκηνικού έρχεται με ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ρόλων, που –φυσικά– θα παίξετε μαζί του. Και θα τον δείτε να σας αγκαλιάζει με όλη του τη δύναμη!



ΖΥΓΟΣ - Το νυχτοπούλι

Το ότι δεν έχει σχολείο και μπορεί να μένει ξύπνιος μέχρι την ώρα που θέλει εκείνος είναι ό,τι καλύτερο για τον Ζυγό. Θα δει ταινίες, θα πάει για sleep over σε σπίτια φίλων και –εννοείται– θα περιμένει όλη νύχτα τον Άγιο Βασίλη. Θα παραξενευτεί που τελικά δεν θα τον συναντήσει, αλλά θα το ξεχάσει εύκολα μόλις ανοίξει το δώρο του και δει τα μποτάκια και το στιλάτο μπουφάν που σας ζητούσε εδώ και καιρό! Yeah!



ΣΚΟΡΠΙΟΣ - Ο οικογενειακός σας ντετέκτιβ

Γύρω από το δέντρο, μπροστά από το τζάκι, έξω στην αυλή... Ο Σκορπιός αναζητά τα πειστήρια ότι πέρασε από το σπίτι ο Άγιος Βασίλης, καθώς το ένστικτό του του λέει πως κάτι δεν πάει καλά με αυτή την ιστορία. Μέχρι να ανακαλύψει την αλήθεια, το δώρο του θα έχει φτάσει: μια επίσκεψη σε ένα escape room για παιδιά! Εντάξει, εδώ ξεχνάει τους ταράνδους και τα έλκηθρα και απλώς σας λατρεύει!

ΤΟΞΟΤΗΣ - Ο προσωπικός σας ταξιδιωτικός οδηγός

Ε-ε-εκδρομή! Αυτό που φωνάζατε κι εσείς ως παιδιά φωνάζει στις γιορτές και το Τοξοτάκι σας. Σαββατοκύριακο στο χωριό, μια επίσκεψη στο σπίτι του παππού και της γιαγιάς ή μήπως μία διαμονή στο βουνό; Όλα του κάνουν, αρκεί να μη μείνει στο σπίτι. Δεν έχει χρόνο να περιμένει τον Άγιο Βασίλη. Το μυαλό του βρίσκεται σε ένα τρενάκι που ταξιδεύει κάπου μακριά. Και ακριβώς ένα τέτοιο παιχνίδι είναι ΤΟ ΔΩΡΟ που θα του κάνετε φέτος!





ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ - Call me later, calculator

Ο ορθολογιστής με το κομπιουτεράκι στο χέρι έχει ήδη καταλάβει ότι η εξίσωση «μοιράζω όλα τα δώρα σε μια νύχτα» δεν βγαίνει. Δεν μπορείτε να τον ξεγελάσετε, αλλά ούτε και να του αποσπάσετε εύκολα την προσοχή από το tablet του. Αποδεχτείτε το και χαρίστε του κάτι που κάθε «σωστός επαγγελματίας» χρειάζεται: ένα καινούριο σετ γραφείου με τους αγαπημένους του υπερήρωες! Ετοιμαστείτε για non-stop παιχνίδι μαζί του!



ΥΔΡΟΧΟΟΣ - Ο πιο διασκεδαστικός know-it-all

Το μυαλό του μικρού Υδροχόου τρέχει πιο γρήγορα από το έλκηθρο του Άγιου Βασίλη. Μάλλον δεν πίστεψε ποτέ αυτή την ιστορία, αλλά δεν το λέει για να μη σας πληγώσει. Τις ημέρες των γιορτών θέλει να διασκεδάσει, να δει τους φίλους του, να πάει σινεμά και να φάει στην αγαπημένη του πιτσαρία. Αν αυτά συνδυαστούν με ένα σετ πειραμάτων για δώρο, θα ζήσει σίγουρα τα καλύτερα Χριστούγεννα της ζωής του!

ΙΧΘΥΕΣ - Στον μαγικό του κόσμο

Αν ακούσετε βήματα μες τη νύχτα, να ξέρετε πως είναι ο μικρός σας Ιχθύς που νόμισε πως άκουσε ήχο από έλκηθρο. Έχει ετοιμάσει μπισκότα και γάλα για τον Άγιο Βασίλη και έχει αφήσει στην αυλή μπολάκια με νερό για τους ταράνδους. Τα Χριστούγεννα είναι το δικό του παραμύθι και το ζει με κάθε λεπτομέρεια! Και αν του χαρίσετε ένα σετ ζωγραφικής με μπογιές, πινέλα και καβαλέτο, θα κάνει τις ωραιότερες ζωγραφιές για να το δείτε κι εσείς!



Θα μας βρείτε εδώ...

Παιδικοί Σταθμοί και Εκπαιδευτικοί φορείς

Dorothy Snot | Αθήνα
Littles | Κηφισιά
Montessori Community School | Λυκόβρυση
Natasha's Wonderland | Κηφισιά
Sunny | Φλοπάπτου
Από το Α ως το Ω | Νέο Ψυχικό
Η χώρα της Μαίρη Πόππινς | Αγία Παρασκευή
Μικροδρόμιο | Γλυφάδα
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς | Κορωπί
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Οι Μικροί Εξερευνητές | Νέο Ηράκλειο
Παίδευσις Kids Academy | Ελευσίνα
Τοσοδούλα | Άνω Γλυφάδα
Ωδείο Φίλιππος Νάκας | Αθήνα

AROUND GREECE

Κέντρο Ξένων Γλωσσών Δουβλέκα – Λάγιου | Λαμία
Κέντρο Ξένων Γλωσσών και Δια Βίου Μάθησης Μαρούλης Δημήτρης | Νάξος
Κουκλόσπιτο Βρεφικός – Νηπιακός Σταθμός | Ηράκλειο Κρήτης

Μουσεία

Ελληνικό Παιδικό Μουσείο | Αθήνα Κέντρο
Μουσείο Ηρακλειδών | Θησείο
Μουσείο Πειραμάτων | Παγκράτι
Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης | Πλάκα

Παιδότοποι και χώροι δημιουργικής απασχόλησης

ΑΘΗΝΑ

Fairytale Playland | Κηφισιά
Gymboree | Νέα Ερυθραία
Gymboree | Ψυχικό
L.A.M.P. Learning Ability Means Play| Γλυφάδα
Laf Lab | Ραφήνα
Mimi & Mou | Αθήνα Κέντρο
My Playce | Γλυφάδα
Oliver Family House | Γλυφάδα
On the canvas | Μαρούσι
Volta Fun Town | Ταύρος
Volta Fun Town | Μαρούσι
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος
Volta Fun Town | Μαρίνα Φλοίσβου
Volta Fun Town |Σπάτα
Who did it - Creative play | Περιστέρι
Yoleni's | Κολωνάκι
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
Η Ώρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος
Το Σπίτι με τον Κήτο | Αιγάλεω
Τροφούπολη | Αργυρούπολη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Kids Fun Factory

AROUND GREECE

Pica Pica Concept Store | Ξάνθη
Volta Fun Town | Λάρισα
Μινιατούρες Kids Play Café | Ηράκλειο Κρήτης
Μπομπιρούπολη | Ηράκλειο Κρήτης
Παιδότοπος Αερόστατο | Λειβαδιά
Το μουσικό κουτί | Νάουσα

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις- Prenatal Care

Bodyscape Gym & Health Club | Χαλάνδρι
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Panda στο Νερό | Βριλήσσια
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία
Two Hearts - Before Birth Till Parenthood | Ηλιούπολη
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

Café- Bar- Εστιατόρια- Φούρνοι

ΑΘΗΝΑ

24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House| Χαλάνδρι
Bakery | Ηλιούπολη
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Bella Vespa | Γλυφάδα
Cake | Κηφισιά
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Café Αριστείδου 3 | Αθήνα
CouPepe | Νέα Πεντέλη
Dazz | Βύρωνας
Different Beast | Κηφισιά
Dio Mio | Βούλα
Dizer | Πεύκη
Dream House | Νέα Σμυρνή
E-beat | Περιστέρι
Elis | Π. Φάληρο
Gaspar Food & Mood | Νέο Ψυχικό
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Haagen Dazs | Π. Φάληρο Everest | Γουδή
Everest | Αιγάλεω
Everest | Γλυφάδα
Everest | Μοσχάτο
Everest | Κολωνάκι
Flocafe | Καλλιθέα
Flocafe | Π. Φάληρο
Food Hall Βενέτης | Αμπελόκηποι
Holy Spirit | Γλυφάφα
Jimmy's | Κολωνάκι
Kayak | Γλυφάδα
La petite fleur | Κηφισιά
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Mama Says | Καισαριανή
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Noel | Αθήνα Κέντρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Our Point | Μακρυγιάννη
Paul | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Praktiker – Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μεταμόρφωση
Recipe Bar | Κηφισιά
Restaurant Οικείο| Κολωνάκι
Rumors | Βουλιαγμένη
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
TGI Fridays™ Μαρίνα Φλοίσβος
The Bakers | Ζωγράφου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakers | Γλυφάδα
The Dalliance House | Κηφισιά
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Cafe | Μοναστηράκι
Trick or Treat | Περιστέρι
Trois | Κηφισιά
Unique | Σεπόλια
Urban Corner | Κερατσίνι
Yellow | Κηφισιά
Yellow Tennis Club | Πεύκη
Zambri| Κηφισιά
Zillions | Κηφισιά
Zuccherino | Νέα Σμύρνη
Zuccherino | Αθήνα
Zuccherino| Π. Φάληρο
Αθήναιον|Νέα Φιλαδέλφεια
Απολλώνιον Bakery | Κηφισιά, Π. Φάληρο, Πάτημα Χαλανδρίου, Μαρούσι, Χολαργός, Αργυρούπολη, Ν. Ερυθραία, Χαλάνδρι, Βριλήσσια
Αρτοποιείο «Βυζάντιο»| Πάτημα Χαλανδρίου
Αρτοζαχαροπλαστείο |Γλυφάδα
Βάρσος | Κηφισιά
Βενέτης | Μεταμόρφωση
Βενέτης | Βύρωνας
Βενέτης | Άνω Πεύκη
Βενέτης | Βούλα
Βενέτης |Αγία Παρασκευή
Γραφεία Ν.Δ. – Cafe | Μοσχάτο
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Ηλιούπολη, Μαρούσι, Γουδή, Σύνταγμα, Δάφνη, Γλυφάδα, Πειραιάς, Καλλιθέα, Φιλοθέη, Άλιμος, Χαϊδάρι, Νέα Ιωνία, Ζωγράφου, Νέος Κόσμος, Κολωνάκι, Χολαργός, Αθήνα, Περιστέρι, Περισσός, Αμπελόκηποι
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Βούλα
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Νέα Φιλαδέλφεια
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου»| Μεταμόρφωση
Ζαχαροπλαστείο «Πάτσης» | Περιστέρι
Ζαχαροπλαστείο «Ντάσης» | Καλογρέζα
Θέατρον | Πειραιάς
Μέντα café | Κηφισιά
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Ράμπα | Ψυχικό
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζάκι της Ισιδώρας | Χαλάνδρι
Φούρνος Βενέτη | Αγ. Παρασκευή
Φούρνος Βενέτη | Κ. Πεύκη
Φούρνος Βενέτη |Ν. Ηράκλειο
Φούρνος Βενέτη | Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής)
Φούρνοι Βριλησσίων | Βριλήσσια

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Bar Γορίλας
Café Bar Shark
Kitchen Bar
The Bar Testament
The Garden Bar
U Bar Project

AROUND GREECE

Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
Pepe Rosso | Αγρίνιο
Pico Cafe | Καλαμάτα
Αιάκειον | Αίγινα
Si Doux | Πάτρα

Καταστήματα

ΑΘΗΝΑ

Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη
Blue & Red | Κηφισιά
C' est Bon | Γλυφάδα
Dress Affair | Χαλάνδρι
Elissavet Maurogenni Bags and Accessories | Χολαργός
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Iro Kids | Αιγάλεω
It's your day by Emma | Νέα Σμύρνη
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
KK Jewellery Lab by Katerina
Koulouboυrou | Βύρωνας
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
Milkshakes and Dreams | Μαρούσι
Once Upon a Shoe| Κολωνάκι
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω
SafeBebe | Νέο Ψυχικό
Sporos Books | Κηφισιά
Stova Bambini | Αττική
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης |Κηφισιά
Βιολογικό Χωριό | Βούλα
Πολυχώρος Μεταίχμιο | Αθήνα
Στοά Μπολάνη | Σύνταγμα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Carouzel Events
Bimbo
Mini Fee®
Phaedra Events
Μικρές Ιστορίες by Lia
Φατσούλες

AROUND GREECE

27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Laka Luka | Ξάνθη
Felix Toys | Νάουσα Πάρου
Love + Made Events Design | Αίγιο
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
Princess Boutique | Καβάλα
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
The Little Fabrica | Καρδίτσα
Up Up and Away | Καβάλα
Ανθοπωλείο Bloom | Κόρινθος
Βιβλιοπωλείο Βιβλιοτρόπιο | Αγρίνιο
Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο Κρήτης

Ιατροί, Κλινικές, Φαρμακεία, Κέντρα Λόγου κ.ά.

ΑΘΗΝΑ

DentAKid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά
DentAkid | Παλλήνη
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Medihall | Κηφισιά
Regen | Σύνταγμα
Regen Clinic | Χολαργός
The Dental – Eye Project | Άγιος Δημήτριος
Vets 4 Life | Πικέρμι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Άγιος Σάββας Ογκολογικό Νοσοκομείο | Αθήνα
Γκούμα Βικτώρια – Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι
Καβαλλιεράτου Αγγελική – Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Λόγοcare | Κηφισιά
Μαριαλένα Κυριακάκου - Παιδίατρος | Ιλίσια
Μαντζάνη Γιαννούλα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Μεγαπάνος Χρήστος – Πλαστικός Χειρουργός | Πικέρμι
Μπαμπανέλου Αικατερίνη – Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα Γυναικολόγος - Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπόνου Πιπίνα – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος – Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νικολαΐδου Μαριλία – Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος
| 9 Plus, Π. Φάληρο
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Νικολοβγένη Μαριαλένα – Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Παιδιατρικό Ιατρείο Κατσιμπάρδη Κατερίνα | Βούλα
Πανταγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα Ερυθραία
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Καστάλντο - Χειρουργός Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Πεύκη
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός Ωρλ Ενηλίκων & Παίδων | Μαρούσι
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
Φαρμακείο Παναγιώτης Κυριαζής | Νέα Μάκρη
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Χαλιάσου Νάνσυ – Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Kantounis M.D. dermatology and laser clinic
Ophthalmore Εξειδικευμένο Οφθαλμολογικό Ιατρείο
Οδοντιατρείο Smiles

AROUND GREECE

Kidcenter | Πτολεμαΐδα
Γεώργιος Καλόγηρος Γυναικολόγος – Μαιευτήρας | Τρίκαλα
Κέντρο Λογοθεραπείας – Παιχνίδια Λόγου
Ράνια Θεοδωρίδου | Φλώρινα
Κύντρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοθεραπεία «Μιλώ, παίζω και μαθαίνω» - Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη

Beauty Spots

ΑΘΗΝΑ

Baby Beauty | Βριλήσσια
Beauty Hall | Γλυφάδα
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα
Fairynails Athens Metro Mall | Άγιος Δημήτριος
Fairynails | Αγ. Παρασκευή
Fairynails | Αμπελόκηποι
Fairynails | Βριλήσσια
Fairynails | Ερυθραία
Fairynails | Κολωνάκι
Fairynails Golden Hall | Μαρούσι
Fairynails | Νέα Ιωνία
Fairynails | Νέα Σμύρνη
Fairynails | Σύνταγμα
Fairynails | Χαλάνδρι
Fairynails | Ψυχικό
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα
K8 Beauty Care | Αργυρούπολη
Nailed it | Κηφισιά
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
VANI nails & more | Καισαριανή
You 've got Nails by RAF | Μαρούσι

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Beauty Bar
The Bathroom

AROUND GREECE

Beauty Secrets | Κιλκίς
Beauty-Plus | Ρέθυμνο
Fairynails | Πάτρα

Κομμωτήρια

ΑΘΗΝΑ

23 Hair Creations | Πεύκη
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
Hair Studio 30 | Παγκράτι
IKONOMAKIS | Χαλάνδρι
Magic Mirror – Kids Hair Salon | Χαλάνδρι
Mini Max παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη
Teo Hair Design | Κηφισιά
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι
Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα

Χώροι Εκδηλώσεων

ΑΘΗΝΑ

House 124 | Χαλάνδρι
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές
Άλσος Νυμφών | Αφίδνες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι
Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπός
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί

Make-A-Wish
(Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) | Δάφνη

Ξενοδοχεία

ΑΘΗΝΑ

St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβητός
Semiramis Hotel | Κηφισιά
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Colors Urban Hotel

AROUND GREECE

Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

...και σε 300 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα

Το BOOM πλέον θα βρίσκεται σε όλα τα δωμάτια Α' τάξης και τις σουίτες του ομίλου Ιασώ (σε Αθήνα και Θεσσαλία) μέσα στο luxury box της Care Direct που παραδίδεται σε όλες τις μανούλες "χέρι με χέρι".

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ *BOOM*

Τα μωρά τα φέρνει ο πελαργός και το *BOOM* ο ταχυδρόμος!





ΔΩΡΟ

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **10 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

BOOM x APIVITA: Σετ με 3 μάσκες για ολοκληρωμένη περιποίηση της μαμάς κατά τη διάρκεια των γιορτών!

- 1 Express Beauty με ρόδι για λάμψη
- 1 Express Beauty ματιών με ginkgo biloba
- 1 Express Beauty tissue mask με χαρούπι, για το απαραίτητο detox μετά το ξενύχτι της Πρωτοχρονιάς!

*Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.

ΒΗΜΑ 1ο

Καταθέτετε το ποσό των 10 ευρώ με αιτιολογία ***Ετήσια συνδρομή BOOM*** σε έναν από τους λογαριασμούς που ακολουθούν:

Eurobank
IBAN: GR8102600950000510201296374
ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ Ι.Κ.Ε.

Alpha Bank
IBAN: GR4701403420342002002011255
ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο

Για να ενεργοποιηθεί η συνδρομή σας στο BOOM, στείλτε μας το αποδεικτικό της κατάθεσης στο info@boommag.gr μαζί με τα στοιχεία σας:

- Ονοματεπώνυμο
- Διεύθυνση -ΤΚ
- Πόλη
- Κινητό τηλέφωνο
- Τηλέφωνο
- Email

BOOM NOTE *Για απορίες ή περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2130122713 από τις 11.00 ως τις 15.00 όλες τις καθημερινές.*

WWW.BOOMMAG.GR



QUAKER

-ESTD 1877-

Ο ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΗ ΒΡΩΜΗ

