BOOM

babies of outstanding mommies



GENERATION ALPHA REMEMBER THEIR NAME!

CHRISTMAS RECIPE: ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ

14 ΣΕΛΙΔΕΣ ΑΦΙΕΡΩΜΑ BEAUTY

Η ΑΠΟΛΥΤΗ ΛΙΣΤΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΩΝ ΔΩΡΩΝ

ΣΤΟ ΠΑΡΙΣΙ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ *MISSION (IM)POSSIBLE*

5 Dream-lands ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ ΩΣ ΤΟ ΝΤΟΥΜΠΑΪ

BOOM ASTROLOGY *Η ΠΗΓΗ ΤΟΥ ΦΩΤΟΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΣΤΕΡΑΚΙ*

THE FUTURE LOOKS BRIGHT!

THE CHRISTMAS EDITION

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

#ISSUE 14



Καμία ημέρα δεν θα είναι ίδια ξανά. Νέα οικογένεια σημαίνει: νέες ευθύνες, περισσότερη αγάπη, λιγότερος ύπνος και καλός προγραμματισμός. Και αυτό μπορεί να είναι εξαντλητικό κάποιες φορές. Γι' αυτό εμείς στα Lidl, προσφέρουμε μια σειρά ειδικά προσαρμοσμένη στις νέες οικογένειες αλλά και τις καλύτερες τιμές σε προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας.

Για να βοηθήσουμε όσο περισσότερο μπορούμε, όταν όλα γύρω μας αλλάζουν.

Έτσι θα έχετε στα χέρια σας, γρήγορα και οικονομικά, όλα αυτά που χρειάζεστε καθημερινά, εσείς και οι αγαπημένοι σας.

InterMed
Pharmaceutical Laboratories

Natalia Deriabina/Shutterstock

PregnaDerm®

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ
ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Με βάση τα απαραίτητα λιπαρά οξέα **ΩΜΕΓΑ 6** (γ-λινολενικό), **ΩΜΕΓΑ 3** (α-λινολενικό) & Υαλουρονικό Οξύ.

Διαθέτει **εξειδικευμένα**, **κατάλληλα** και **ασφαλή** προϊόντα για **την εγκυμοσύνη** αλλά και για τον **θηλασμό.**

PregnaDerm Anti-Stretch Mark Cream
PregnaDerm Leg Relief Gel
PregnaDerm Protective Nipple Cream

www.intermed.com.gr

LAPIN HOUSE



#MomentsTogether

lapinkids.com

Απολαύστε τα απαλά και ανθεκτικά στο πλυντήριο ρούχων χαρτομάντιλα, στο σπίτι...

και παντού.

Χαρτομάντιλα Zewa. Η σταθερή συντροφιά φροντίδας και καθαριότητας για κάθε σας στιγμή, στο σπίτι είτε οπουδήποτε αλλού. Επιτραπέζια και τσέπης, προσφέρουν μοναδική απαλότητα και εξαιρετική αντοχή, καθώς μπορούν να διατηρούνται ανέπαφα ακόμα κι αν ξεχαστούν στο πλυντήριο ρούχων.



Τα απαλά χαρτομάντιλα που ξέρουν να φροντίζουν κάθε παιδί.

Τα χαρτομάντιλα Zewa βρίσκονται πάντα δίπλα στα παιδιά. Είναι διαθέσιμα σε πακέτα τσέπης, ώστε κάθε μικρό, όταν είναι έξω να έχει την καλύτερη φροντίδα σε ό,τι του συμβεί, από τη μυτούλα που τρέχει μέχρι το παγωτό που λιώνει. Κυκλοφορούν όμως και σε επιτραπέζια συσκευασία, για να κάνουν τη ζωή στο σπίτι, πολύ πιο εύκολη και καθαρή, όταν το μικρό σας λερώνεται ή όταν είναι κρυωμένο και βήχει ή φτερνίζεται.



Τώρα η καθημερινή φροντίδα αποκτά και ξεχωριστό στιλ.

Με ποικιλία σχεδίων και χρωμάτων, τα επιτραπέζια χαρτομάντιλα Zewa έρχονται να "δέσουν" και να ταιριάξουν ιδανικά με τη διακόσμηση του δωματίου του σπιτιού ή του επαγγελματικού χώρου που θα τα τοποθετήσετε.





Αντέχουν σε όλα ακόμα και στο πλυντήριο ρούχων.

Τα χαρτομάντιλα Zewa ξεχωρίζουν σε απαλότητα αλλά και σε ανθεκτικότητα. Παραμένουν αναλλοίωτα ακόμα κι αν τα ξεχάσετε σε κάποιο σας ρούχο που θα πλυθεί στο πλυντήριο. Έτσι δεν χρειάζεται να ανησυχείτε μήπως διαλυθούν και γεμίσουν χνούδια τα υπόλοιπα ρούχα.



* Επιβεβαιωμένο από ανεξάρτητο εργαστήριο, μέσα σε τσέπη, σε πλύση έως 60°C και 3 κιλά.

Zewa

Φροντίδα για μια καλύτερη ζωή

InterMed

REVAL® +PLUS

xmas time

Προστασία & φροντίδα μαζί!



Αντισηπτικό χεριών
για καθαρό
& υγιές δέρμα

Όλα τα προϊόντα των φαρμακευτικών εργαστηρίων της Intermed παράγονται σύμφωνα με
τις ισχύουσες Αρχές Ορθής Παρασκευαστικής Πρακτικής (GMP), χρησιμοποιώντας α' ύλες φαρμακευτικού βαθμού καθαρότητας.
Χρησιμοποιείτε τα αντισηπτικά και απολυμαντικά με ασφαλή τρόπο. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν πριν από τη χρήση.

InterMed

BabyDerm®

Dermatopia

Η εξειδικευμένη
φροντίδα του δέρματος
με ατοπική προδιάθεση
& έντονη ξηρότητα

Με βρώμη
και τα
απαραίτητα
λιπαρά οξέα
ω3 & ω6



www.intermed.com.gr

LITTLE SECRETS

natural cosmetics

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.



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

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

LITTLE SECRETS NATURAL COSMETICS
Εθν. Αντιστάσεως 10, 14123, Λυκόβρυση | **T:** 210 2610325 | **Online Shop:** littlesecrets.gr
Σε επιλεγμένους χώρους ομορφιάς, spa και φαρμακεία | Ελλάδα & Κύπρο

OJO
CITY ESCAPE

Το απόλυτο
place-to-be
για παιδικά πάρτι





Πάρκο Στρατού, Γουδή (μόλις 6 χλμ. από το κέντρο της Αθήνας)

www.anassacityevents.gr

Alouette

DISCOVER OUR NEW COLLECTION

FALL/WINTER 2022-23

alouette.gr

Alouette S.A. alouette_sa_official

BOOM

babies of outstanding mommies

village

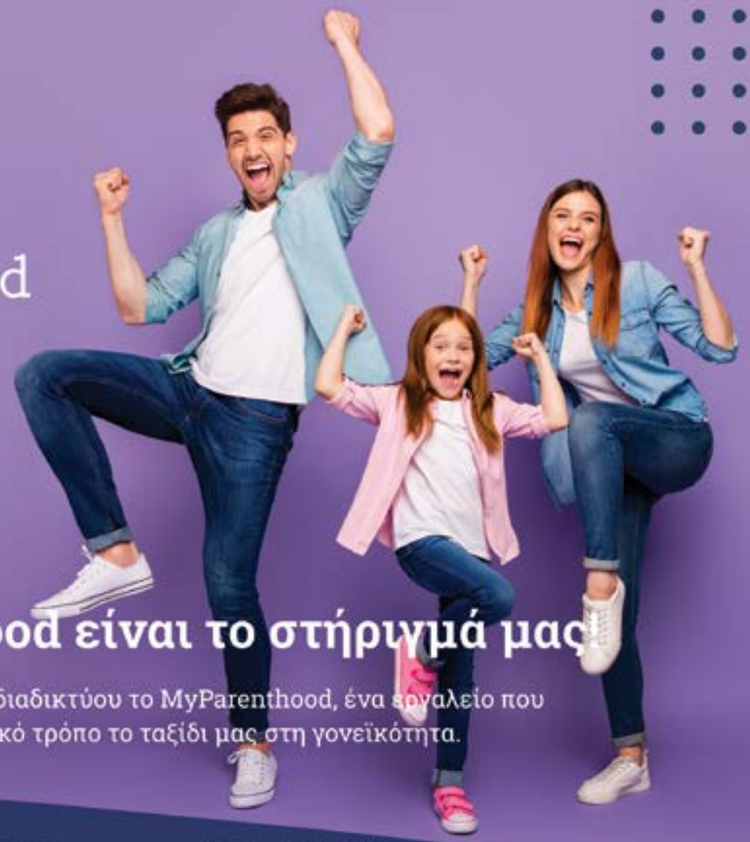
Coming soon





myparenthood

Online Masterclasses
για νέους γονείς



Το MyParenthood είναι το στήριγμά μας!

Υπάρχει στον κόσμο του διαδικτύου το MyParenthood, ένα εργαλείο που στηρίζει με ποιοτικό τρόπο το ταξίδι μας στη γονεϊκότητα.

Αναζητάς στη Google απαντήσεις στις απορίες που έχεις σαν γονιός και κάπου εκεί... χάνεσαι! Μέσα στην άπειρη πληροφορία που μπορείς να βρεις στο διαδίκτυο, υπάρχει το MyParenthood, η εκπαιδευτική πλατφόρμα σύγχρονης γονεϊκότητας που σου προσφέρει πρόσβαση στην επιστημονική γνώση.

Το MyParenthood διαθέτει μία πλούσια βιβλιοθήκη με ασύγχρονα (VOD) και Live Masterclass, μίας κορυφαίας dream team ειδικών της Μαιευτικής, της Γυναικολογίας, της Ψυχολογίας, της Παιδιατρικής, της Διατροφολογίας, της Λογοθεραπείας και της Παιδοδοντιατρικής. Ο στόχος της ομάδας είναι να σε ακολουθήσει σε όλη τη διαδρομή σου, έτσι ώστε να νιώσεις δυνατή, προσφέροντας στο παιδί σου τα εφόδια μίας ευτυχισμένης ζωής.

Πλούσια γνώση

Το MyParenthood μέσα από την αγορά συνδρομής, σου παρέχει επιμόρφωση μέσα από online Masterclasses που μπορείς να παρακολουθήσεις ασύγχρονα (VOD) (χωρίς δηλαδή χρονικούς περιορισμούς) ή Live εάν επιθυμείς μία άμεση επικοινωνία με τον/την ειδικό που σε ενδιαφέρει.

Με την αγορά της συνδρομής σου αποκτάς:

- Απεριόριστη πρόσβαση σε VOD Masterclasses γονεϊκότητας
- Βιβλιοθήκη σε 100+ ώρες εκπαιδευτικού υλικού
- Πρόσβαση σε Live Masterclasses
- Επιπλέον εκπαιδευτικό υλικό (e-book) για γονείς

Επιστημονική στήριξη

Έχοντας την πεποίθηση ότι «η γνώση είναι δύναμη», το MyParenthood πιστεύει στην ποιοτική, επιστημονική υποστήριξη των γονέων του σήμερα που αναζητούν εύχρηστα, διαδικτυακά εργαλεία γονεϊκότητας. Έτσι τα Masterclasses που παρέχονται από την πλατφόρμα, υποστηρίζονται από μία ομάδα κορυφαίων ειδικών υγείας που απαντούν σε όλες τις ανησυχίες σου.

Ευελιξία και στήριξη

Η ευελιξία στην πρόσβαση της πληροφορίας, η υψηλή συνέπεια και η επιστημονική καθοδήγηση που αποτελούν την καρδιά του MyParenthood, θα γίνουν το στήριγμά σου στο ταξίδι στη γονεϊκότητα. Όλη η ομάδα του MyParenthood είναι στο πλάι σου για να αφουγκραστεί τις ανάγκες σου και να σου λύσει κάθε απορία, μέσα από ένα πλούσιο εκπαιδευτικό υλικό που ανανεώνεται συνεχώς.

Γίνε μέλος τώρα!

Μπες στο MyParenthood.gr και απόκτησε τη συνδρομή σου από **9,17€/μήνα**

www.myparenthood.gr

@myparenthood.online

TINY TOES™

Designed with love.
Made by hand.



Christmas is a feeling.
Let's spread joy & happiness.

www.tinytoes.gr

@tinytoesgr

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

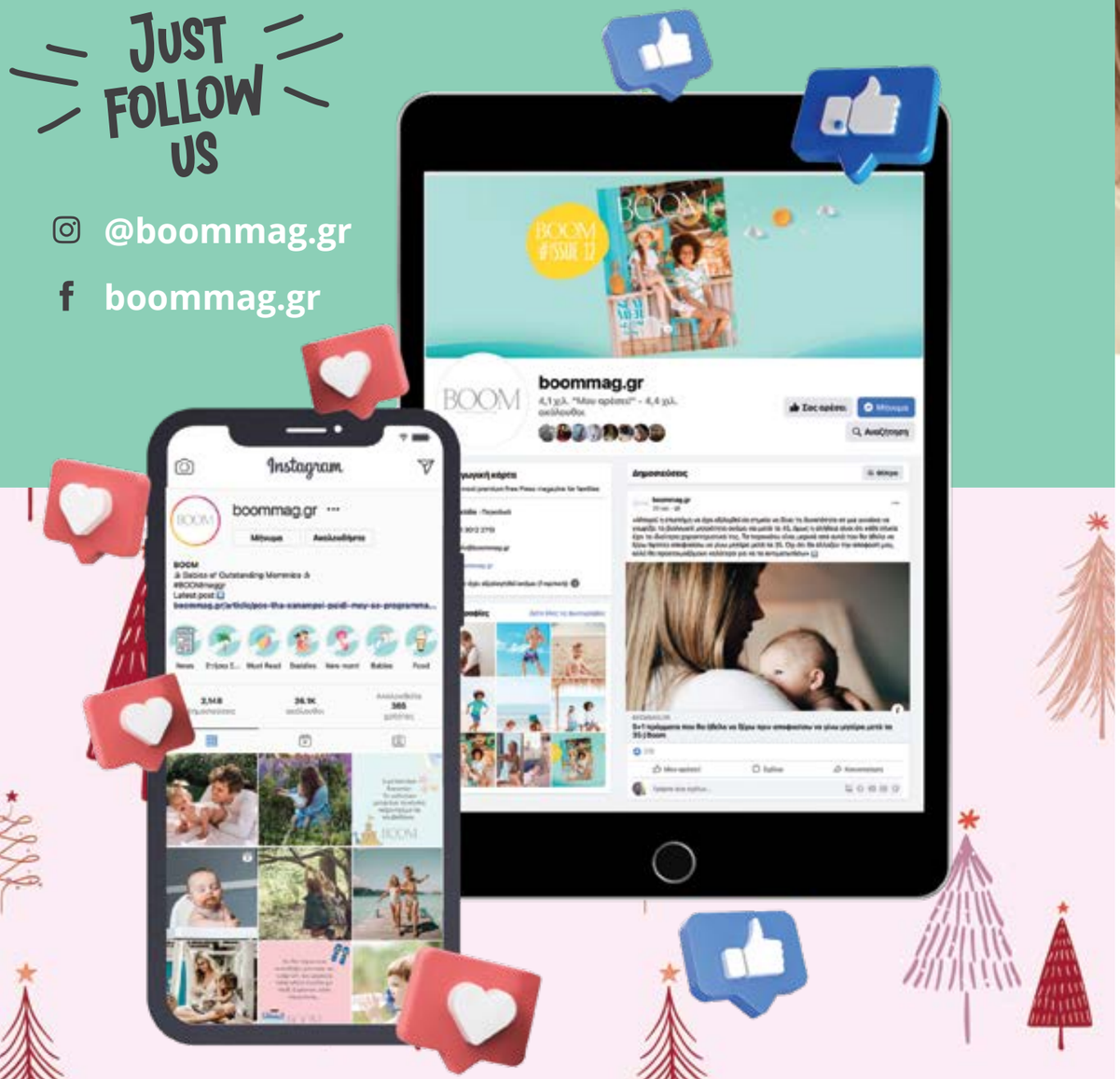
BOOM

babies of outstanding mommies

JUST FOLLOW US

@boommag.gr

boommag.gr



WWW.BOOMMAG.GR



ISDIN

ISDINCEUTICS

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ

Η ISDINCEUTICS είναι μια πολυτελής συλλογή με υψηλής απόδοσης προϊόντα περιποίησης του δέρματος που αποτελείται από ρουτίνες ομορφιάς για την πρόληψη, την επιδιόρθωση και την αντιμετώπιση της γήρανσης του δέρματος. Ξεκλειδώστε τα μυστικά που θα αναδείξουν τη φυσική ομορφιά της επιδερμίδας σας, χρησιμοποιώντας τη δύναμη αποτελεσματικών συνθέσεων που υποστηρίζονται από έρευνα και καινοτομία, χαρίζοντας την τέλεια ισορροπία μεταξύ επιστήμης και ομορφιάς.

ISDIN(GR) isdin.greece

Coupon -15%
Code : **BOOM**

Let The Magic Begin...



Εθνικής Αντιστάσεως 142
Ηράκλειο Κρήτης
2814005749

the angel
A Magic World For Mom & Baby

@theangelgr The Angel Info@theangel.gr

biomecanics®
NATURAL GROWING

Διαλέγοντας υπεύθυνα παπούτσια για τα παιδιά σου



Ένα παπούτσι που προστατεύει το παιδικό πόδι, σέβεται την ανατομία του και προσαρμόζεται σε κάθε στάδιο ανάπτυξης.

Εμβιομηχανική έρευνα και τεχνολογία στα πόδια σας

Σχεδιασμένο μαζί με τη:
IBV INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA

Συνεργαζόμενη εταιρεία:
aeep Asociación Española de Enfermería Pediátrica

biomecanics.com

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ *BOOM*





ΔΩΡΟ scrunchie

BOOM
limited collection

3, 2, 1 and... BOOM!

Με κάθε νέα συνδρομή θα γίνει δικό σας το πιο festive hair accessory, που θα απογειώσει τα Christmas outfits μαμάς και κόρης!

*Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.

WWW.BOOMMAG.GR

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **10 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

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.*

name it

@nameit_gr

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΤΑ **ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ** ΘΑ ΕΙΝΑΙ
ΟΛΑ **ΣΠΙΤΙΚΑ**, ΟΛΑ **ΜΑΓΙΚΑ**
ΜΕ ΑΛΕΥΡΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΜΥΛΟΥΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ!

ΟΛΑ **ΣΠΙΤΙΚΑ**
ΟΛΑ **ΜΑΓΙΚΑ!**



Ανακαλύψτε τις πιο γιορτινές και ξεχωριστές συνταγές στο **www.alevri.com!**

alevri.com.gr myfoiagiougeorgiou

ανέμη
μόνο ποιότητα

Ονειρεμένα ποιοτικά
παιχνίδια & δώρα
που ξυπνούν τη φαντασία!

WWW.ANEMISHOP.GR
@anemitoys
@anemishop

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ FLORIDA (ΕΝΑΝΤΙ ΙΚΕΑ)
ΤΗΛ.: 2310 474 007

ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ 35
ΤΗΛ.: 2310 237 399

ΑΘΗΝΑ (ΧΑΛΑΝΔΡΙ)
ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ 22
ΤΗΛ.: 210 68 57 390

ΚΑΛΑΜΑΤΑ (ΚΕΝΤΡΟ)
ΒΑΛΑΩΡΙΤΟΥ 9
ΤΗΛ.: 27210 22 949



WWW.BOOMMAG.GR

Εγκυμοσύνη και νέοι γονείς

Φρέσκες ιδέες

Ψυχαγωγία

Τροφή για σκέψη

Ενδιαφέρουσες συνεντεύξεις

Μόδα

Χρήσιμα tips

Φροντίδα

BOOM

babies of outstanding mommies

CURVE LAB

SAFETY, INDEPENDENCE AND STYLE



LEARNING CURVE

Πύργος εκμάθησης, βοηθός κουζίνας Μοντεσσόρι, πύργος νηπίων, πύργος κουζίνας. Υπάρχουν τόσο πολλά ονόματα γι' αυτό.

Το Learning Curve είναι μια ασφαλής πλατφόρμα που έχει σχεδιαστεί ειδικά για να ανεβάζει ένα παιδί στο ύψος του πάγκου, ώστε να μπορεί να ασχολείται καλύτερα με τον κόσμο γύρω του.

Από τη βοήθεια στην κουζίνα μέχρι το πλύσιμο των χεριών του στο μπάνιο, το Learning Curve ενθαρρύνει την ανεξαρτησία και αυξάνει τις ευκαιρίες του παιδιού σας να μαθαίνει και να βοηθάει στο σπίτι.

Το Learning Curve έχει σχεδιαστεί για να απομακρύνει εσάς και το παιδί σας από ένα δυνητικά αγχωτικό και επικίνδυνο περιβάλλον ανησυχίας για το αν το παιδί σας θα γλιστρήσει από το σκαμπό ή από μια καρέκλα. Σας δίνει την ευκαιρία να δεθείτε και να μοιραστείτε ευχάριστες εμπειρίες μαζί.

- Βοηθά στην οικοδόμηση ανεξαρτησίας και αυτοπεποίθησης, επιτρέποντας στο παιδί σας να ανεβαίνει και να βγαίνει μόνο του.
- Ταιριάζει σε ισόπεδους πάγκους, για ασφαλή πρόσβαση.
- Με 2 ρυθμιζόμενα επίπεδα.
- Προτεινόμενη ηλικία: 12+ μηνών έως 6 ετών.
- Κατάλληλο να το αξιοποιήσετε όταν το νήπιό σας σταθεί στα πόδια του. Απαιτείται η επίβλεψη ενηλίκων ανά πάσα στιγμή.
- Βάρος δοκιμασμένο για αντοχή έως και 90 κιλά.
- Κατασκευασμένο από εξαιρετικής ποιότητας ξύλο σημύδας.

www.curvelab.shop

@curve.lab | @Curve.Laboratory

COVER



THE FUTURE LOOKS BRIGHT!

Ελένη & Φίλιππος:
Στολή μάγισσας και μάγου με βελούδινη κάπα και καπέλο,
Kitabu Books & Toys

Photo: G Wedd Fotografia by George Bouzakis
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου

Αφιέρωμα Christmas

38. THE ULTIMATE Christmas WISHLIST
Ο απόλυτος οδηγός αγοράς

46. Χριστουγεννιάτικες συνταγές με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

48. Home cinema | 5&1 ταινίες με άρωμα Χριστουγέννων

50. Πρώτες γιορτές μετά το διαζύγιο: Χριστούγεννα με τη μαμά, Πρωτοχρονιά με τον μπαμπά

52. **Family New Year's resolutions** | Θέτουμε τους στόχους της νέας χρονιάς με την ψυχολόγο Αγγελική Καβαλλιεράτου

54. 6 τέλεια πράγματα να κάνετε στο **Παρίσι με τα παιδιά** σας χωρίς να ξοδέψετε ούτε ένα ευρώ

Pregnancy & New Parents

58. 5 fun (baby) facts για τα μωρά που γεννιούνται στην καρδιά του χειμώνα

66. Πώς θα απαλλαγούν οι νέοι γονείς από τον εφιάλτη της αϋπνίας;
Η Ζέτα Γάκη, δημιουργός του προγράμματος Θετική Εκπαίδευση Ύπνου™ για βρέφη και μικρά παιδιά, έχει την απάντηση!

70. **Γιατί το παιδί μου αργεί να μιλήσει;** | Οι δημιουργοί του κέντρου Λογοcare συνιστούν ψυχραιμία!

72. **10 baby feeding apps** για νέες μαμάδες

111. Μωρό στο αυτοκίνητο: Οι κορυφαίοι κανόνες ασφαλείας από τον Μάνο Στεφανή

BOOM Approved Brands

BABYLINO | INGLESINA | MUNCHKIN | CYBEX | MARKWINS | KK JEWELRY LAB | ΔΙΟΠΤΡΑ | ΑΝΕΜΗ | TINY TOES | ZEWA | ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | CURVE LAB | PLAYMOBIL

Fashion & Beauty

78. **Kids fashion**
Alouette | Lapin House | Matou France | Name It | Two in a Castle

94. **BOOM beauty**
INTERMED | APIVITA | MUSTELA® | FREZYDERM | PHARMASEPT | LITTLE SECRETS | ISDIN | BOOM beauty guide

Kids

75. **Generation Alpha** | Έρχονται από το μέλλον, η φήμη τους προηγείται και σηματοδοτούν την έναρξη μιας νέας εποχής. Ποιοι είναι όμως;

88. Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα η *Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Ζωής* είναι βασικό «μάθημα» σε όλες τις τάξεις

91. Οι 3 κανόνες που πρέπει να ξέρουν όλα τα παιδιά πριν πάνε στο σχολείο: **Ο Κανόνας του Μυστικού, ο Κανόνας του Εσώρουχου και ο Κανόνας της Συναίνεσης**

92. ***Τι μπορώ να κάνω αν υποψιαστώ πως ένα παιδί κινδυνεύει;***
Συνέντευξη με τον Στέφανο Αλεβίζο, Ψυχολόγο και Συντονιστή Εθνικού Κέντρου για τις Εξαφανίσεις και τα Παιδιά Θύματα Εκμετάλλευσης του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού»

Μόνιμες στήλες

34. **ΕΙΜΑΙ Η ΜΑΝΑ ΠΟΥ** αποφάσισε να τα βρει με τον εαυτό της και να κοιταχτεί στον καθρέφτη λέγοντας «τα πας καλά, προχώρα»

112. **BOOM MOMMY STORIES** | «Υποσχέθηκα στο παιδί μου να μη με δει ποτέ χωρίς τα αμέτρητα πολύχρωμα μαντίλια που μου είχαν κάνει δώρο φίλοι και συγγενείς»

126. INSTA POLLS | Θυμάσαι πότε και πώς έμαθες για τον Άγιο Βασίλη;

128. BOOM ASTROLOGY: Ποια είναι η πηγή του φωτός για καθένα από τα αστεράκια μας;

Αν δεν βρήκατε το *BOOM* στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 22).

BOOM
babies of outstanding mommies

WWW.BOOMMAG.GR
@boommag.gr boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 14 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | **PR & COMMERCIAL DIRECTOR:** ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr | **ASSISTANT EDITOR IN CHIEF:** ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ | **EDITORS:** ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ | **PHOTOGRAPHERS:** ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ, G WEDD FOTOGRAFIA BY GEORGE BOUZAKIS | **ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **MAKEUP, HAIR:** ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ ΙΚΕ

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.*

KEY TO HAPPINESS
Τα επιστημονικά μυστικά της ευτυχίας!

Το αίσθημα της ευτυχίας στη ζωή μας είναι τόσο απαραίτητο όσο το οξυγόνο που αναπνέουμε. Καμιά φορά όμως, ο δρόμος για την επίτευξή του φαντάζει δύσκολος, ειδικά για τις νέες μαμάδες που βιώνουν μια πολύ απαιτητική καθημερινότητα γεμάτη στρες, αϋπνία, ορμονικές αλλαγές και αυξομειώσεις διάθεσης. Σύμφωνα με έρευνες, ο τρόπος που βλέπουμε τα πράγματα αλλά και ο ποιοτικός ύπνος αποτελούν τα δικά μας «όπλα» για την κατάκτηση της ευτυχίας! Πώς μπορεί λοιπόν να μας βοηθήσει η επιστήμη σε αυτό;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



BE HAPPY

Solumag® Saffron & Curcumin με γεύση εσπεριδοειδών
Το Solumag® Saffron & Curcumin της InterMed είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με μαγνήσιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, κουρκουμίνη και σαφράν που βοηθά στη διατήρηση της θετικής διάθεσης, προάγει τη χαλάρωση και δρα στη συναισθηματική και σωματική ευεξία. Συνιστάται να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια περιόδων άγχους και κόπωσης, οι οποίες είναι συναισθηματικά φορτισμένες, προκειμένου να ανακτηθεί και να υποστηριχθεί μια θετική διάθεση!

BOOM NOTE: Το μαγνήσιο και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β συμβάλλουν στη μείωση της κούρασης, στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία.

SWEET DREAMS

Solumag Night®
Το Solumag Night® της InterMed, χάρη στον μοναδικό συνδυασμό μαγνησίου και μελατονίνης, βοηθά ώστε να μειωθεί ο χρόνος έλευσης του ύπνου, συμβάλλοντας στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και μειώνοντας παράλληλα την κόπωση που αισθανόμαστε όταν δεν έχουμε κοιμηθεί σωστά.

BOOM NOTE: Ο καλός ύπνος το βράδυ μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στη συνολική ποιότητα της ζωής μας. Δυστυχώς, φαίνεται πως η αϋπνία συχνά τροφοδοτείται από την ανησυχία για την ύπαρξη της... ίδιας της αϋπνίας, κι έτσι είναι σημαντικό να καταφέρουμε να περιορίσουμε αυτό το ερώτημα που ταλανίζει χιλιάδες ανθρώπους όταν ξαπλώνουν στο κρεβάτι τους, για το αν «σήμερα θα καταφέρω να κοιμηθώ καλά;».

**Το Solumag Night® έχει μέτρια επίδραση στην ικανότητα οδήγησης και χειρισμού μηχανών.*

• Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε ή βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή.
• Κανένα από τα δύο σκευάσματα δεν περιέχει σάκχαρα, γλουτένη, σόγια και γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς, ενώ το Solumag Night® δεν περιέχει επίσης λιπαρά και γαλακτοκομικά προϊόντα.
• Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας.

InterMed Pharmaceutical Laboratories
WWW.INTERMED.COM.GR
@intermed.com.gr
@intermed_sa

editorial

Είναι Σάββατο βράδυ και, κρατώντας στο ένα χέρι μου τον Οδυσσέα και στο άλλο τη Ριρή, βγαίνουμε από το Μέγαρο Μουσικής όπου έχουμε παρακολουθήσει τη «Χιονάτη» από το Μπαλέτο της Εθνικής Όπερας της Οδησσού. Στο διάλειμμα έχουμε μιλήσει για τον πόλεμο στην Ουκρανία, για το επάγγελμα της μπαλαρίνας -τα πονεμένα πόδια της-, αλλά και τη μαγεία της μουσικής, του χορού και των συναισθημάτων που προκαλεί μια παράσταση. Τα κοστούμια είναι εντυπωσιακά, οι χορογραφίες συγκινητικές και το κοινό -δεκάδες παιδάκια με τους γονείς τους- χειροκροτά με ενθουσιασμό. Η παράσταση τελειώνει και βγαίνουμε έξω για να πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Λίγο πιο κάτω ένας κύριος πουλάει ζεστά κάστανα και καλαμπόκια. «Μαμά, θέλω ένα» λέει η Ιριάνα και σταματάμε να πάρουμε δύο καλαμπόκια. Δίπλα στον ευγενικό κύριο που αμέσως με ρωτάει αν περάσαμε καλά στην παράσταση, κάθεται ο γιος του. Ένα γλυκό αγόρι, που μοιάζει να είναι στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού, κάθεται στωικά σε μια καρέκλα, δίπλα στον μπαμπά του που εργάζεται. Είναι Σάββατο βράδυ και κάνει κρύο.

«Γεια σου» του λέει ο Οδυσσέας ξαφνικά και αφήνει το χέρι μου.
«Γεια σου».
«Πώς σε λένε;»
«Αμίρ» (αν άκουσα καλά).
«Εμένα Οδυσσέα».

Παύση...

«Παίζεις μπάλα;» ρωτάει ο Οδυσσέας.
«Ναι, αμέ».
«Θες μια μέρα να παίξουμε μαζί;»
«Ναι, αμέ».

Πληρώνω τα καλαμπόκια. «Από ποια χώρα είστε;» ρωτάω τον ευγενικό μπαμπά. «Από το Μπανγκλαντές. Έχω και μια κόρη κι εγώ, μπέμπα βέβαια» προσθέτει αμέσως όλο περηφάνια και βλέπω τα μάτια του που λάμπουν.
«Να σας ζήσουν και τα δύο» του λέω και κοιτάζω τα αγόρια.

«Εδώ θα σε βρω για την μπάλα;» συνεχίζει ο Οδυσσέας.
«Ναι, εδώ θα είμαι» απαντάει ο νέος του φίλος και φαίνεται πως αυτό το άτυπο ραντεβού έχει μόλις κλειστεί.

Ακούγεται λίγο στερεοτυπική αυτή η ιστορία, η οικογένεια που βγαίνει από την παράσταση μπαλέτου συναντά την οικογένεια από το Μπανγκλαντές. Όμως, είναι κάτι πολύ παραπάνω από αυτό.
Είναι μια ιστορία αισιοδοξίας.
Είναι μια ιστορία απελευθέρωσης.
Είναι μια μικρή ιστορία, πολύ μεγάλη όμως σε συναίσθημα.
Είναι μια ιστορία ενός μικρού διαλόγου που με άλλαξε ως μαμά.

Γιατί το μέλλον μας είναι αυτά τα παιδιά. Όλα τα παιδιά.

Τα παιδιά που δεν κοιτούν πέρα από την εικόνα. Κοιτούν την ίδια την εικόνα. Που είναι πάντα μοναδική και τέλεια.
Τα παιδιά που δεν κάνουν δεύτερες σκέψεις. Μόνο πρώτες.
Τα παιδιά που έχουν έναν κόσμο όπου όλα είναι όμορφα.
Και απλά.
Και πιθανά.
Και απολύτως μαγικά.

Όταν κλείστηκε το ραντεβού για μπάλα, μέσα μου η πρώτη σκέψη -πόσο λάθος ήμουν- ήταν *πώς θα εξηγήσω στον Οδυσσέα πως αυτό που επιθυμεί είναι δύσκολο να συμβεί;* Το επόμενο δευτερόλεπτο όμως το χαμόγελο εμφανίστηκε στο πρόσωπό μου και είπα *μα φυσικά, αυτοί οι δύο μικροί τύποι πρέπει να παίξουν μπάλα.* Και το οργανώσαμε. Το επόμενο Σάββατο θα πάμε έξω από το Μέγαρο με μια μπάλα να τον βρούμε.

Ξέρετε, τα παιδιά μας είναι η απόδειξη πως ο κόσμος μας θα συνεχίσει να γυρίζει. Πως ο κόσμος μας μπορεί να γίνει καλύτερος. Και πιο ανθρώπινος.

Και αν κάποιος έχει τη δύναμη να μας παρασύρει σε ένα πιο ανθρώπινο 2023, γεμάτο ενσυναίσθηση και αγάπη, είναι τα παιδιά μας. Ο Οδυσσέας, ο Αμίρ και κάθε παιδί αυτού του πλανήτη.

Αν ονειρευόμαστε ένα διαφορετικό 2023, τότε πρέπει να κάνουμε μόνο ένα πράγμα:

Να ακούσουμε και να εμπιστευτούμε τα παιδιά. Ρίξτε τις αντιστάσεις σας και αφήστε τα παιδιά να σας οδηγήσουν στη νέα χρονιά.

Σας εύχομαι ένα υπέροχο 2023, με υγεία, χαρές και αγκαλιές.

Το *BOOM* που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένα τεύχος πλημμυρισμένο από θετικά συναισθήματα και θα χαρώ πραγματικά να απολαύσετε κάθε του σελίδα. Σας ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου που έχετε αγκαλιάσει τόσο ζεστά το «BOOM-άκι» μας, όπως συνηθίζω να το αποκαλώ. Η καθημερινή επαφή και επικοινωνία μαζί σας είναι για εμάς το μεγαλύτερο δώρο.

Με όλη μου την αγάπη,
Μυρτώ

@myrto_kazi



Rawpixel.com/Shutterstock

PHARMASEPT



*ΌΛΑ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ BABY SOAPS & SYNDETS. PRO Pharmasept Baby. Units. Value. Pharmacy Sell-out Data YTD 09/2022

Ένας κόσμος γεμάτος απαλότητα

Baby Care
Η πρώτη φροντίδα μετά τη μαμά

Ένας κόσμος με σεβασμό στην ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα.

Είναι ο κόσμος της ολοκληρωμένης σειράς καθαρισμού και περιποίησης Baby Care από τη Pharmasept.

Με απαλές συνθέσεις, φυτικά εκχυλίσματα και βιταμίνες που σέβονται και ενδυναμώνουν την βρεφική επιδερμίδα.

ΝΟ1 ΣΕ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΒΡΕΦΙΚΟΥ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ*

www.pharmasept.gr



Αφιέρωμα
CHRISTMAS



WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
ΓΙΟΡΤΗ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
ΒΙΒΛΙΟ





Βοήθησε με τον μαγικό φακό σου τον Αϊ-Βασίλη να βρει τους φίλους του!



Από το τίποτα μπορούμε να κάνουμε θαύματα, αρκεί να νοιαζόμαστε...



Αν είσαι ο Άγιος Βασίλης, πρέπει να προσέχεις πότε σε παίρνει ο ύπνος. Ειδικά την Παραμονή της Πρωτοχρονιάς!



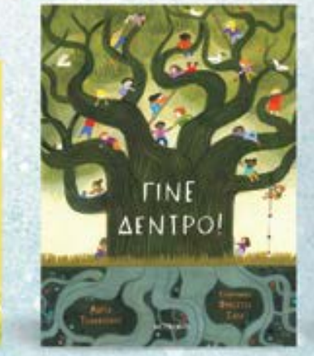
Τα Χριστούγεννα είναι τρεις φορές πιο ωραία όταν έχεις μαζί τους φίλους σου!



Της πυξίδας η βελόνα σαν γυρίσει, το υποβρύχιο μεμιάς θα ξεκινήσει! Μια μαγική περιπέτεια από τον θρυλικό Πολ Μακάρτνεϊ.



Ένας ύμνος στην αγάπη και στους τρόπους που μπορούμε να πούμε «σ' αγαπώ».



Ένα υπέροχο βιβλίο για το μεγαλείο των δέντρων – και για όσα εμείς οι άνθρωποι μπορούμε να μάθουμε από αυτά.



Μερικές φορές ο καλύτερος τρόπος για να αγαπήσεις κάτι είναι να το αφήσεις να πετάξει ελεύθερο.

metaixmio.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Τα Βιβλία της ζωής τους

Είμαι η μάνα που αποφάσισε να τα βρει με τον εαυτό της και να κοιταχτεί στον καθρέφτη λέγοντας «τα πας καλά, προχώρα»



ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Έρετε, εμείς οι δημοσιογράφοι, όταν γράφουμε ένα άρθρο, ευχόμαστε ένα μόνο πράγμα. Οι αναγνώστες μας να το διαβάσουν και να ταυτιστούν. Να πουν «και σε εμένα συμβαίνει αυτό». Όμως, με το συγκεκριμένο άρθρο εύχομαι μέσα από την καρδιά μου να μην ταυτιστείτε. Αν και πολύ φοβάμαι πως, για τις μαμάδες όλου του πλανήτη, υπάρχει ο ίδιος, κοινός παρονομαστής που, δυστυχώς, ακούει στο όνομα «ενοχές».

Μαζί με κάθε νέα μαμά και κάθε νέο μωρό, γεννιέται και ένα δέντρο ενοχών που, μέρα με τη μέρα, μήνα με τον μήνα, ανθίζει, τα κλαδιά του μεγαλώνουν και απλώνονται απειλητικά, σαν ένα τρομακτικό δημιούργημα, που συχνά επηρεάζει τόσο βαθιά την ψυχοσύνθεση της μαμάς, ώστε δεν της επιτρέπει να απολαύσει το μικρό της θαύμα ούτε στο ελάχιστο.

Αν καθίσω για λίγα λεπτά στην καρέκλα του γραφείου μου και προσπαθήσω να αδειάσω το μυαλό μου, αντί οι σκέψεις μου να γεμίσουν χρώμα, παιδικές φωνές και τραγούδια, είναι βέβαιο πως θα ξεκινήσει ένα γαϊτανάκι ενοχών και τύψεων.

Για όλα όσα δεν έκανα.
Για όσα έκανα. Λάθος.
Για όλα όσα δεν είπα.
Για όσα είπα. Λάθος.
Για όσα δεν πρόλαβα.
Για όσα δεν προέβλεψα.
Για όσα αποφάσισα. Λάθος.

Οι ενοχές μου ήταν από την αρχή αφόρητες. Ασήκωτες, και πολλαπλασιάζονταν σαν τα κεφάλια της Λερναίας Ύδρας. Μόλις πίστευα ότι έφτιαξα κάτι που είχα θέσει ως στόχο, ταυτόχρονα κάτι άλλο μου ξέφευγε. Έχω κλάψει πολύ. Έχω μετανιώσει. Έχω αλλάξει. Έχω περάσει μέρες, μήνες, ίσως και χρόνια που κάτι να με τρώει μέσα μου πως «δεν τα πάω καλά». Πως δεν είμαι καλή μαμά.

Ώσπου μια μέρα ξύπνησα αλλιώς.

Κοίταξα έξω από το παράθυρό μου και είπα: ΤΕΛΟΣ.

Οι κουβέντες της δασκάλας της Ιριάνας –πως μεγαλώνω ένα παιδί που προσπαθεί να είναι «τέλειο» και αυτό του δημιουργεί ένα τερατώδες άγχος και μια μάταιη στοχοθεσία (ποιος μπορεί άλλωστε να είναι πάντα τέλειος;)–, με τάραξαν σύγκορμη. Συνειδητοποίησα πως η μικρή μου αναπαρήγαγε τον δικό μου αγώνα προς την τελειότητα. Έναν αγώνα άδικο και αφόρητα εις βάρος μου, αφού, ας το παραδεχτούμε εδώ μεταξύ μας, κανείς δεν μπορεί να είναι τέλειος. Πώς μπορεί άραγε μια εργαζόμενη μαμά με δύο παιδιά να είναι –ή έστω να αισθάνεται– «τέλεια»;

Και ξαφνικά, το τείχος μπροστά μου γκρεμίστηκε.

Δεν είχα ενοχές επειδή δεν ήμουν τέλεια, αλλά επειδή ζούσα με τη βαθιά ριζωμένη πεποίθηση πως μπορώ να δίνω τα πάντα στα παιδιά μου, να προλαβαίνω να χωρέσω δραστηριότητες 48 ωρών μέσα σε ένα 24ωρο, να είμαι χαρούμενη σύζυγος, καλή φίλη και να έχω προσωπικό χρόνο για εμένα, για να κάνω –ξεκούραστη– όλα όσα δεν έκανα ακόμα και τότε που ήμουν μια single 25χρονη με το μυαλό μου πάνω από το κεφάλι.

Και ξαφνικά, κατάλαβα πως...

Δεν μπορώ.
Και δεν θέλω.
Και τελικά, δεν «πρέπει».

Κοιτάχτηκα στον καθρέφτη. Η επιδερμίδα μου είχε επηρεαστεί από τον καθημερινό αγώνα της τελειότητας. Το ίδιο και το βλέμμα μου, που το θυμάμαι διαφορετικό. Κάτι μου είχε ρουφήξει όλη την ενέργεια.

Ξανακοιτάχτηκα...

Και σκέφτηκα πως, αντί για το «αυτομαστίγωμα», μου άξιζε μια αγκαλιά.

Ένα «μπράβο, μαμά, τα πας καλά, προχώρα».

Μεμιάς, το πρόσωπό μου χαμογέλασε, και τα μάτια μου δάκρυσαν. Από ανακούφιση. Είδα ένα αληθινό χαμόγελο στον καθρέφτη που πήγαζε από την ψυχή μου. Και μου άρεσε. Μου άρεσα.

Αποφάσισα να γίνω αυτή η μαμά. Η τέλεια μέσα στις ατέλειές της. Ένιωθα τέλεια επειδή ακριβώς δεν ήμουν. Αυτά τα πολλά, μικρά κομμάτια που έλειπαν από το παζλ της μητρικής τελειότητας ήταν που με καθιστούσαν διαφορετική. Μοναδική. Και τελικά γε/αμάτη.

Αποφάσισα πως τα παιδιά μου θέλουν μια αληθινή μαμά. Μια μαμά που κάνει λάθη. Που δεν προλαβαίνει. Που έχει κι εκείνη φοβίες, κουσούρια και αδυναμίες. Μια μαμά που κλαίει με την ψυχή της, γελάει με την καρδιά της, φοβάται για το μέλλον, αγκαλιάζει το παρόν, αποδέχεται τον εαυτό της και τον αγαπά. Περάσαμε μια πολύ δύσκολη συγκυρία τριών ετών που μας αποτελείωσε. Εκεί πλέον όλοι χάσαμε τον εαυτό μας. Όμως, ξέρετε κάτι; Βγήκαμε αλλαγμένοι αλλά πιο δυνατοί. Τα καταφέραμε. Και είμαστε εδώ σήμερα να κοιτάμε το 2023 με αισιοδοξία.

Στεκόμουν ακόμα όρθια μπροστά στον καθρέφτη. Το πρόσωπό μου είχε ηρεμήσει και το χαμόγελο ήταν εκεί. Πιο ουσιαστικό. Σαν να είχε έρθει για να μείνει. Ναι, δεν ήμουν τέλεια μαμά, αλλά ήμουν η καλύτερη μαμά για τα δικά μου παιδιά. Κι ακόμα και τις στιγμές που ένιωθα ασυνεπής προς το όνειρό μου, ήμουν μια μαμά με καρδιά γεμάτη αγάπη για τα παιδιά της και αυτή ήταν η ουσία. Σκέφτηκα τη μαμά μου. Ως παιδάκι την έβλεπα *τέλεια* μέσα στο νεραϊδένιο της πέπλο, όμως, τώρα που μεγαλώνω, απολαμβάνω περισσότερο τα «όχι-και-τόσο-τέλεια» χαρακτηριστικά της. Μου αρέσει που επιμένει στις απόψεις της ενώ ξέρει ότι με νευριάζει, μου αρέσει που έχει άποψη για όλα (ασχέτως που τελικά έχει δίκιο, συνήθως), μου αρέσει που επιμένει πως η σοκολάτα κάνει καλό στα παιδιά και που πιστεύει πως οι συμμαθήτριές της από το Αρσάκειο είναι οι πιο σπουδαίες γυναίκες στον κόσμο και καλά θα κάνω κι εγώ να τις γνωρίσω μία προς μία (εκείνες, τα παιδιά τους και τα εγγόνια τους). Αυτή είναι η μαμά μου, με όλα της τα χαρακτηριστικά. **Μια τέλεια μαμά με υπέροχες ατέλειες.** Και αυτή η μαμά θέλω να γίνω κι εγώ για τα δικά μου παιδιά.

Ας αποτινάξουμε από πάνω μας τον τίτλο της «supermom». Δεν τον θέλουμε πια. Δεν μας ταιριάζει! Ελάτε να βρούμε έναν νέο «τίτλο». Εκείνον της ανθρώπινης μαμάς. Μιας μαμάς που αγαπάει τον εαυτό της και ξέρει μέσα της πως τα έχει καταφέρει πολύ καλά.

Προς όλες τις μαμάδες που διαβάζετε τώρα αυτό το άρθρο, θυμηθείτε: τα πηγαίνετε εξαιρετικά, προχωρήστε!















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

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Santa Claus is coming to... BOOM

It's (almost) Christmas time!

Από τη Μαρία Ιωαννάτου


1.


2.


3.


4.


5.


6.


7.


8.


9.


10.


11.


12.

13.

14.

Let the countdown begin...

Η πιο μαγική εποχή του χρόνου έφτασε! Απογειώστε το Christmas feeling ολόκληρης της οικογένειας με αυτά τα μοναδικά festive items.

1. Advent calendar τρενάκι *Mickey and Friends*, **Disney.**
2. Χιονόμπαλα Καρυοθραύστης, **Villeroy & Boch.**
3. Σκούφος και γάντια με τάρανδο, **ZARA.**
4. Καλάθι αποθήκευσης, **John Lewis.**
5. Fluffy τσαντάκι-τάρανδος, **Monsoon.**
6. Monopoly σε χριστουγεννιάτικη έκδοση, **Winning Moves.**
7. Παιδικά παντοφλάκια, **ZARA Home.**
8. Παιδικό πουλόβερ, **Polo Ralph Lauren.**
9. Χριστουγεννιάτικη κούκλα-ποντίκι, **Maileg.**
10. Κεραμική χριστουγεννιάτικη μπάλα *Jayne Redmond*, **Harrods.**
11. Ξύλινο αλογάκι, **John Lewis.**
12. Βρεφικό 3-piece σετ, **H&M.**
13. Χριστουγεννιάτικο hairband, **H&M.**
14. Παιδική ποδιά μαγειρικής, **Mud Pie.**


1.


2.


3.


4.


5.


6.


7.


8.


9.


10.


11.


12.


13.

14.

Santa's magic list

Φέτος τα Χριστούγεννα η λίστα του Άγιου Βασίλη περιλαμβάνει τα πιο κουκλίστικα, vintage-inspired παιχνίδια. Το ταξίδι από τον Βόρειο Πόλο ξεκινά!

1. Retro αμάξι-περπατούρα, **Little Dutch.**
2. Ξύλινη καρέκλα-ελάφι, **Tender Leaf Toys.**
3. Ξύλινο τηλέφωνο, **Liewood.**
4. Ξύλινη περπατούρα, **Liewood.**
5. Κούκλα-νεράιδα των δοντιών, **Fabelab.**
6. Φωτιστικό LED αερόστατο, **Little Lights.**
7. Ποδήλατο ισορροπίας *Gingersnap,* **Bobbin Bikes.**
8. Ξύλινο κουκλόσπιτο, **Tender Leaf Toys.**
9. Καρότσι για κούκλες, **Konges Sløjd.**
10. Καλάθι από φυσικό ρατάν, **Olli Ella.**
11. Αλλαξιέρα για κούκλες από μπαμπού και ρατάν, **Minikane.**
12. Ξύλινο περιστρεφόμενο κούνιας, **Cam Cam Copenhagen.**
13. Παιδική σκηνή *Nevada teepee,* **Nobodinoz.**
14. Ξύλινη κιθάρα, **Kid's Concept.**

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

The Ultimate Christmas Wishlist

Ο Άγιος Βασίλης φόρεσε τη στολή του, οι τάρανδοι πήραν τις θέσεις τους στο έλκηθρο και το συναρπαστικό ταξίδι για το μοίρασμα των δώρων μόλις ξεκίνησε. Εσείς ήσασταν καλά παιδιά φέτος; Μην ανησυχείτε, το BOOM έχει προνοήσει για όλους!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



«Το φαρδύ πουλόβερ» της Αρμέλ Μοντερέ | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



Μπουκάλι από τη σειρά Series 2 (500 ml), σε χρώμα Ombre Dawn. | Chilly's



Φόρεμα με καρό λεπτομέρειες, Lapin | Lapin House | www.lapinkids.com



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



Adventures of Ayuma - Ακαδημία για νεράιδες | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr



Ξύλινη σανίδα ισορροπίας της Viga. Συντροφεύει το παιδί σε όλα τα αναπτυξιακά του στάδια, από νήπιο έως ενήλικα, αφού μπορεί να αντέξει έως και 80 κιλά. | Ανέμη | www.anemishop.gr



Επιτραπέζιο παιχνίδι Harry Potter «Ένας χρόνος στο Χόγκουαρτς». Περιλαμβάνει αποστολές, μονομαχίες με άλλους «μαθητές», Quidditch κ.ά. για να αποτραπεί η επιστροφή του άρχοντα Voldemort. Για παιδιά 7+ ετών. | Topi Games



Το παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου Sirona Z2 i-Size, κατάλληλο για παιδιά από 0-4 ετών (45-105 εκ.), διακρίθηκε ως «Best in Class» από την ADAC στην κατηγορία του. Είναι ασφαλές και εργονομικό, με καινοτόμα χαρακτηριστικά όπως η περιστροφή πάνω στη βάση Z2 για εύκολη είσοδο και έξοδο του παιδιού, το Σύστημα Προστασίας Πλευρικής Σύγκρουσης (L.S.P.) και οι θέσεις ανάκλισης είτε τοποθετείται με φορά προς τα πίσω είτε προς τα εμπρός | CYBEX | www.cybex-online.com





«Μα πού πάνε τα μπαλόνια;» της Κατρίνας Τσάνταλη | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



Το ξύλινο κουνιστό αλογάκι Rocking Horse εφαρμόζεται στη σανίδα ισορροπίας Perfect Arc για να προσφέρει πολλή διασκέδαση, ενώ, ταυτόχρονα, υποστηρίζει τη μυϊκή ανάπτυξη και τον κινητικό συντονισμό των παιδιών. | Curve Lab | www.curvelab.shop



Η καρέκλα LEMO 4-σε-1 συντροφεύει το παιδί από τη γέννηση έως και την ενηλικίωσή του. Σε συνδυασμό με τα κατάλληλα αξεσουάρ, προσαρμόζεται σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του παιδιού καλύπτοντας κάθε ανάγκη του. | CYBEX | www.cybex-online.com



Ξύλινο τραπέζι πολλαπλών δραστηριοτήτων Little Dutch. Με 5 δραστηριότητες προς εξερεύνηση που υποστηρίζουν την ανάπτυξη των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων. | Tiny Toes | www.tinytoes.gr



«Ο Άγιος Βασίλης και οι Τρεις Αρκούδες» της Λου Πίκοκ | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



Παιχνίδι κούκλα Arias με ήχο σε πορτ-μπεμπέ. Με μαλακό σώμα, απαλά άκρα βινυλίου και ελαφρύ άρωμα βανίλιας. Τα παστέλ ρούχα και το πορτ-μπεμπέ είναι φτιαγμένα με υφάσματα υψηλής ποιότητας. Περιλαμβάνει πιπίλα ως αξεσουάρ. Για παιδιά 3+ ετών. | Alouette | www.alouette.gr



Το βραβευμένο σύστημα μεταφοράς Aptica XT είναι η No1 επιλογή για τους γονείς-λάτρεις της περιπέτειας και των εξορμήσεων. Σε χρώμα Polar Blue. | Inglesina | www.inglesina.gr



Μπουγελόφατσες-φίλοι της άγριας ζωής για την ώρα του μπάνιου και όχι μόνο. Κατάλληλο για παιδιά 9+ μηνών. | Munchkin



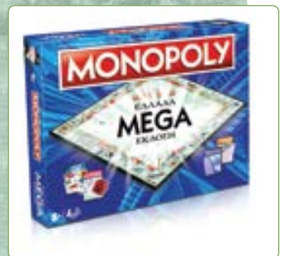
Ο παρασκευαστής One Step Food Maker Deluxe θα κάνει τη ζωή σας πιο εύκολη. Μαγειρεύει στον ατμό και αναμειγνύει με 1 μόλις βήμα, φτιάχνει γρήγορα και χωρίς κόπο 3,5 κούπες φαγητού, είναι εύκολος στη χρήση αλλά και στον καθαρισμό | Baby Brezza | www.babybrezza.gr



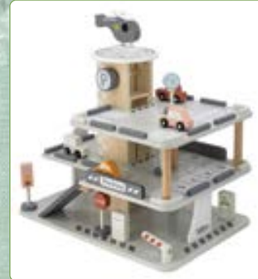
Τούλινος φιόγκος & scrunchie με αστέρια | Honolulu Headbands | www.honoluluheadbands.com



«Ντροπαλοί και Δυνατοί» της Νάντια Φάινερ | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



Επιτραπέζιο Monopoly «Ελλάδα Mega Έκδοση». Το διαχρονικό παιχνίδι σε Mega Έκδοση με 12 πρόσθετα τετράγωνα και δρόμους από 8 διαφορετικές πόλεις, που καθεμία αντιστοιχεί σε διαφορετική χρωματική ομάδα. Για παιδιά 8+ ετών. | Winning Moves



Με το ξύλινο γκαράζ στάθμευσης της Tryco το παιδί σας εξασκεί τη φαντασία και τις κινητικές του δεξιότητες. Περιλαμβάνει 4 αυτοκίνητα, ένα ελικόπτερο, 4 οδικές πινακίδες, ένα φράγμα, ένα πλυντήριο αυτοκινήτων, ένα ηλεκτρικό σημείο φόρτισης και ένα ανυψωτικό. Για παιδιά 3+ ετών. | Alouette | www.alouette.gr



Wiltopia - Σταθμός περίθαλψης άγριων ζώων | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr



Πουκάμισο με παπιγιόν & παντελόνι με ζώνη, Lapin | Lapin House | www.lapinkids.com



Από τη βοήθεια στην κουζίνα μέχρι το πλύσιμο των χεριών του στο μπάνιο, το Learning Curve ενθαρρύνει την ανεξαρτησία του παιδιού σας και αυξάνει τις ευκαιρίες του να μαθαίνει και να βοηθάει στο σπίτι. | Curve Lab | www.curvelab.shop



Ξύλινο κουκλόσπιτο Sky Blue Maison από τη συλλογή της Le Toy Van. Είναι ζωγραφισμένο εσωτερικά και εξωτερικά με απαλά χρώματα, με φινίρισμα από φυσικό ξύλο, και διακοσμημένο με τις πιο όμορφες μπλε παστέλ πινελιές. | Tiny Toes | www.tinytoes.gr



Ξύλινο σκούτερ/ποδήλατο ισορροπίας Little Dutch. Δίνοντας ώθηση με τα πόδια, το παιδί κινείται προς τα εμπρός αναπτύσσοντας σταδιακά την ικανότητα της ισορροπίας, ενώ ταυτόχρονα μαθαίνει να οδηγεί. Σε ματ λαδί χρώμα. | Tiny Toes | www.tinytoes.gr



Φως + Τραπέζι = Φωτοτράπεζα. Ένα εναλλακτικό τραπέζι (50 x 50 cm) που αυξάνει τη συγκέντρωση και προκαλεί ηρεμία. Σετ με δύο σκαμπό. | For Kids by Matina Kalandaroglou | www.for-kids.gr



Ξύλινος μαγνητικός πίνακας «Γράψε-Σβήσε» της Svoora. Με 2 μαγνητικά στιλό που διαθέτουν μονό και διπλό πενάκι γραφής και 3 σφραγίδες διαφορετικών σχημάτων. | Ανέμη | www.anemishop.gr



DIY FAMILY WALL



rawpixels/Freepik



Είστε έτοιμοι να μετατρέψετε τον πιο «βαρετό» τοίχο του σπιτιού σας στο απόλυτο Pinterest inspiration;

— Από τη Μυρτώ Καζή —

Θα χρειαστείτε:
- Έναν άδειο τοίχο!
- Ένα μέτρο
- Κάδρα ίδιου μεγέθους και στιλ, δηλαδή με ίδια κορνίζα, σε αριθμό αντίστοιχο με τα μέλη της οικογένειάς σας (pets included)
- Εκτυπωμένες φωτογραφίες σας στις ανάλογες διαστάσεις

How-to:

1. Βρείτε φωτογραφίες σας σε πολύ καλή ανάλυση ή, ακόμα καλύτερα, φωτογραφηθείτε μπροστά από έναν λευκό τοίχο, ένας ένας, επιλέγοντας παρόμοια πόζα και φορώντας ρούχα σε παρόμοια χρώματα.

2. Εκτυπώστε τις φωτογραφίες αυτές σε καλό φωτογραφικό χαρτί και, ιδανικά, επιλέξτε να είναι ματ (όχι γυαλιστερό).

3. Τοποθετήστε τες στα κάδρα με τη βοήθεια των παιδιών σας, αν δεν είναι μωρά.

4. Μετρήστε τον τοίχο και χωρίστε τον σε τμήματα ανάλογα με τα κάδρα που θα κρεμάσετε. Μετρήστε επίσης τις ενδιάμεσες αποστάσεις και μην ξεφύγετε ούτε εκατοστό από την απόλυτη συμμετρία!

5. Κρεμάστε τα στον τοίχο! Το πιο εύκολο αλλά και το πιο φανταστικό DIY της ζωής σας μόλις ολοκληρώθηκε! Τώρα, κάθε φορά που θα περνάτε από αυτόν τον τοίχο, ένα μεγάλο χαμόγελο θα σχηματίζεται στο πρόσωπό σας!

Μην ψάχνετε άλλο, αυτά είναι τα δώρα που ονειρεύεται κάθε κορίτσι για τα φετινά Χριστούγεννα!

Ποιο μικρό κορίτσι δεν θέλει να παίξει με τα προϊόντα μακιγιάζ της μαμάς του, να σταθεί μπροστά στον καθρέφτη και να φανταστεί πως μεταμορφώνεται στην Άριελ, την Πεντάμορφη, τη Χιονάτη, τη Σταχτοπούτα, την Έλσα και τόσες άλλες αγαπημένες ηρωίδες της Disney… Τι' αυτό και θα ξετρελαθεί με τα παιχνίδια-σετ καλλυντικών της Markwins! ***PS: Μαμάδες, μη ζηλεύετε, έχετε τα δικά σας!***

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ – PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Triple Layer Beauty Tin, Disney Princess από τη Markwins: Αυτή η συλλογή χρωμάτων-μακιγιάζ 3 επιπέδων «υπόσχεται» ένα... μαγικό makeover από την κορυφή ως τα νύχια!
Plus: Το κουτί μετατρέπεται σε μια υπέροχη κασετίνα!

Sweet Cake Make Up Box, Disney Princess από τη Markwins: Βαλιτσάκι μακιγιάζ σε σχήμα κέικ, βγαλμένο από παραμύθι!

Enchanting Destinations Book, Disney Princess από τη Markwins: Μια φορά κι έναν καιρό... υπήρχε ένα βιβλίο που στις σελίδες του τα κορίτσια μπορούσαν να βρουν το μακιγιάζ που ονειρεύονται!

Beauty Backpack, Disney Minnie από τη Markwins: Σακίδιο πλάτης Minnie με όλα τα must-have items ομορφιάς!

Για τα κορίτσια που λατρεύουν την Έλσα και δεν σταματούν να τραγουδούν το main theme από το soundtrack!

Let it go, let it go...

Essential Makeup Bag, Disney Frozen II από τη Markwins: Ανοίγει το νεσεσέρ και η διασκέδαση ξεκινά!



Adventure Lip & Face Tin, Disney Frozen II από τη Markwins: Όχι ένα ούτε δύο, αλλά 11 ξεχωριστά χρώματα και αξεσουάρ!

Royal Makeup Case, Disney Frozen II από τη Markwins: Όλα τα απαραίτητα και σε θήκη-χιονονιφάδα!

MUST KNOW: Η παιδική σειρά καλλυντικών της Markwins περιλαμβάνει ποιοτικά προϊόντα, κατάλληλα για παιδιά από 3 χρονών και πάνω.

Θα τα βρείτε διαθέσιμα σε καταστήματα παιχνιδιών σε όλη την Ελλάδα

MARKWINS BEAUTY BRANDS

«Η παιδική ηλικία είναι η εποχή της μαγείας, τότε που όλα είναι δυνατά!»

Συνέντευξη με τη συγγραφέα Κατερίνα Σέρβη



*Όλα τα παιδιά αγαπούν τα Χριστούγεννα. Και όλα λατρεύουν το μυστήριο. Φανταστείτε τώρα αυτά τα δύο να συνδυάζονται στην ίδια ιστορία: Το αποτέλεσμα είναι ένα βιβλίο που βρίσκει αμέσως τη θέση του στις γιορτινές (και όχι μόνο) παραδόσεις του σπιτιού, όπως το **«Η μαγεία των Χριστουγέννων... πάει διακοπές!»**. Η συγγραφέας μάς μίλησε για τη μαγεία της πιο λαμπερής εποχής του χρόνου, τη δύναμη της μητρότητας και του παραδείγματος.*

— ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ —

Κυρία Σέρβη, πώς προέκυψε η ιδέα του καινούριου βιβλίου σας; Γιατί αποφασίσατε αυτή τη φορά να καταπιαστείτε με τα Χριστούγεννα, ενώ τα περισσότερα έργα σας έχουν να κάνουν με την ιστορία και τη μυθολογία;

Γιατί λατρεύω τα Χριστούγεννα! Κι επίσης γιατί μου αρέσει να κάνω διαλείμματα γράφοντας ιστορίες εντελώς φανταστικές, ανάμεσα στις άλλες που είναι εμπνευσμένες από την ιστορία ή την αρχαιολογία.

Πού οφείλουν τα Χριστούγεννα τη μαγεία τους;

Ίσως γιατί γιορτάζουμε τον ερχομό ενός βρέφους στον κόσμο κι αυτό είναι από μόνο του μαγικό.

Από τότε που αποκτήσατε την κόρη σας, πώς άλλαξαν τα δικά σας Χριστούγεννα και γενικά ο τρόπος με τον οποίο ζείτε τις γιορτές;

Έκανα έναν κύκλο και ξαναγύρισα εκεί από όπου ξεκίνησα, στα Χριστούγεννα των παιδικών χρόνων, έχοντας όμως πια τον ρόλο της μαμάς. Άφησα πίσω τα πάρτι και τις συγκεντρώσεις με φίλους κι επέστρεψα στα γεμάτα θαλπωρή οικογενειακά τραπέζια, τα παιδικά πάρτι, μπήκα στην κουζίνα με την κόρη μου και τις φίλες της για να φτιάξουμε χριστουγεννιάτικα μπισκότα σε διάφορα σχήματα, με χρυσόσκονη και χρωματιστή ζάχαρη, στόλισα κάθε γωνιά του σπιτιού, ετοίμασα δώρα-εκπλήξεις. Πάντως ανέκαθεν ένιωθα, και νιώθω, τις ημέρες των γιορτών την ίδια «παιδική» χαρά και αγαλλίαση, την ίδια αίσθηση χριστουγεννιάτικης μαγείας.

Στο βιογραφικό σας δηλώνετε και «μαμά» πολλών αδέσποτων γατιών και σκυλιών. Πώς μπορούμε να μεταδώσουμε στα παιδιά την αγάπη για τα ζώα;

Με την κουβέντα, μιλώντας τους για τον σεβασμό και την αγάπη για κάθε ζωντανό πλάσμα, κυρίως όμως με το παράδειγμά μας. Στην Ελλάδα υπάρχει τεράστιο πρόβλημα με τα αδέσποτα. Και παρόλο που η προσπάθεια όλων όσοι ασχολούμαστε δεν έχει φέρει μέχρι στιγμής ορατό αποτέλεσμα, εμείς συνεχίζουμε. Η κόρη μου, από τότε που θυμάται τον εαυτό της, με βλέπει να ταΐζω αδέσποτα γατιά και σκυλιά, να τα πηγαίνω σε κτηνιάτρους για στειρώσεις, να τους δίνω η ίδια χάπια και να βάζω κολλύρια. Έτσι έγινε και η ίδια φιλόζωη, πραγματικά ευαισθητοποιημένη για τα προβλήματα και τις ανάγκες των ζώων. Μας βοηθάει πάντα το να έχουμε ζώα στο σπίτι και καλό είναι να προτιμούμε να υιοθετήσουμε κάποιο αδέσποτο παρά να αγοράσουμε ένα ζώο ράτσας.

Γράφετε παιδικά βιβλία για να ξαναζείτε την παιδική ηλικία σας, έχετε πει. Τι μας κάνει να θέλουμε να επιστρέφουμε ξανά και ξανά σε αυτή;

Η παιδική ηλικία –κατά κανόνα, γιατί δεν είχαμε όλοι την τύχη να τη βιώσουμε ευτυχισμένα και ανέμελα– είναι το καταφύγιό μας, η ασφάλειά μας, η αγκαλιά που μας περιμένει για να μας παρηγορήσει ή να μας επιβραβεύσει. Η παιδική ηλικία είναι η εποχή της δύναμης, αλλά και η εποχή της μαγείας, τότε που όλα είναι δυνατά, που τα θαύματα όχι μόνο επιτρέπονται αλλά επιβάλλονται, που ο ουρανός είναι ανέφελος και οι δρόμοι όλοι ανοιχτοί μπροστά μας.



Στο νέο της βιβλίο, η Κατερίνα Σέρβη φαντάζεται τη Μαγεία των Χριστουγέννων σαν μια νεράιδα που αποφασίζει να απέχει από τις φετινές γιορτές. Κι ενώ όλοι –μεταξύ αυτών, και η Μαγεία των Καλοκαιρινών Διακοπών– πασχίζουν να αναπληρώσουν το κενό, τα πράγματα δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο, καθώς εμφανίζεται ένα μυστηριώδες σημείωμα, γραμμένο από σκληρούς και ανελέητους απαγωγείς.

Το βιβλίο κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, σε εικονογράφηση Βασίλη Γρίβα, και είναι κατάλληλο για παιδιά από 7 ετών.

Φέτος τα Χριστούγεννα, ο σάκος του Άγιου Βασίλη θα γεμίσει με βιβλία!

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Τα βιβλία δεν είναι για φάγωμα!
Μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου με την υπέροχη εικονογράφηση και πρωταγωνιστή τον ευγενικό βιβλιοπώλη Λεοπόλδο, θα μάθουμε να αγαπάμε και να φροντίζουμε τα βιβλία μας.

Να σε κάνω μια αγκαλιά;
Μια ιστορία για το αδιαμφισβήτητο και αναφαίρετο δικαίωμα κάθε παιδιού να ορίζει τα όρια του σώματός του μέσα από τη ματιά και την επιστημονική γνώση της Ψυχολόγου και Ψυχοθεραπεύτριας Φρόσως Φωτεινάκη.

20 σπουδαία αγόρια και κορίτσια που άλλαξαν τον κόσμο
Η Μητέρα Τερέζα, ο Μάικλ Τζόρνταν... κι άλλα σπουδαία παιδιά που κατάφεραν με τις ιδέες τους να αλλάξουν τον κόσμο! Ποιο ήταν άραγε το μυστικό τους;

Μερικές ερωτήσεις για τα δέντρα
Τα παιδιά κάνουν τις πιο απίθανες ερωτήσεις, παρασύροντάς μας στον μαγικό τους κόσμο που είναι γεμάτος αθωότητα και θαυμασμό!

Μπορώ να πάω διακοπές στη Σελήνη;
«Μαμά, τι υπάρχει στο διάστημα; Γιατί σκοτεινιάζει τη νύχτα;» Το μικρό σας ανακαλύπτει τον κόσμο και σας «βομβαρδίζει» με αμέτρητες ερωτήσεις; Εδώ λοιπόν θα βρείτε τις απαντήσεις!

Ο Νόλαν μετράει τα αστέρια
Ένα τρυφερό παραμύθι που θα μας βοηθήσει να μιλήσουμε στα παιδιά για το δύσκολο θέμα της απώλειας...

Merry Bookmas

Όλα τα βιβλία κυκλοφορούν από τις εκδόσεις διόπτρα

www.dioptra.gr

Βασιλόπιτα κέικ ή πολίτικη;

Στο πιο γλυκό δίλημμα των γιορτών, η απάντηση κρύβεται στο αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

(bonus: τα πιο εύκολα & γρήγορα Christmas cookies!)

Θέλετε να δοκιμάσετε μία πιο special εκδοχή; Επιλέγετε την πολίτικη.
Δεν έχετε πολύ χρόνο ούτε μαγειρική εμπειρία; Επιλέγετε τη δεύτερη συνταγή!
Το σίγουρο είναι πως φέτος θα φτιάξετε την πιο νόστιμη βασιλόπιτα, αρκεί να έχετε προμηθευτεί το κατάλληλο αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου.
Μένει τώρα να δούμε σε ποιον θα πέσει το φλουρί!

– ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ –



Πολίτικη βασιλόπιτα τσουρέκι
The royal edition

Προετοιμασία: 20 λεπτά | **Μαγείρεμα:** 60 λεπτά | **Μερίδες:** 12 | **Βαθμός δυσκολίας:** μέτριο | **Σκεύη:** μπολ, στρογγυλή φόρμα, κατσαρολάκι, σύρμα χειρός

Τι θα χρειαστούμε

Για το τσουρέκι
- 500 γρ. αλεύρι για Τσουρέκι
- 2 φακελάκια ξηρή μαγιά
- 125 γρ. χλιαρό νερό
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 100 γρ. φρέσκο βούτυρο
- 1 μεγάλο αυγό (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 125 ml κεφίρ (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 50 ml φρέσκο γάλα πλήρες (σε θερμοκρασία δωματίου)
- ½ κ.γ. μαγειρική σόδα
- ½ κ.γ. μαχλέπι
- ¼ κ.γ. κακουλέ (προαιρετικά)
- ¼ κ.γ. δάκρυα μαστίχας, κοπανισμένα σε σκόνη
- ¼ κ.γ. αλάτι
- 100 γρ. ζάχαρη
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι (προαιρετικά)
- 50 γρ. σταφίδες, ξανθές
- 50 γρ. σταφίδες, μαύρες
- 50 γρ. cranberries, αποξηραμένα
- 50 γρ. κόντιτα ή γλυκό του κουταλιού (ψιλοκομμένο)
- 20 γρ. κονιάκ
- 25 γρ. ηλιέλαιο
- 25 γρ. λιωμένο φρέσκο βούτυρο (για το πλάσιμο της ζύμης)

Για την επάλειψη
- 1 αυγό
- 2 κ.γ. γάλα
- φιλέ αμυγδάλου (για το πασπάλισμα)

How-to

1. Σε ένα κατσαρολάκι, σε χαμηλή φωτιά, βάζουμε το βούτυρο μαζί με τη ζάχαρη να λιώσουν ανακατεύοντας με το σύρμα. Αφήνουμε το μείγμα στην άκρη να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.
2. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι για Τσουρέκι, την ξηρή μαγιά, τα μπαχαρικά σε σκόνη και ανακατεύουμε καλά.
3. Σε ένα δεύτερο μεγάλο μπολ (υπολογίζουμε ότι η ζύμη μας θα τριπλασιαστεί σε όγκο) με ένα σύρμα χειρός χτυπάμε το αυγό, το γάλα, το κεφίρ, το χλιαρό νερό, το αλάτι, το εκχύλισμα βανίλιας, τη μαγειρική σόδα και το ξύσμα πορτοκαλιού.
4. Προσθέτουμε το μείγμα με το λιωμένο βούτυρο και τη ζάχαρη κι ανακατεύουμε καλά ώστε να ενσωματωθούν όλα μας τα υλικά.
5. Στα υγρά υλικά, ξεκινάμε ρίχνοντας τη μισή ποσότητα από το μείγμα με το αλεύρι και αρχίζουμε το ζύμωμα. Ρίχνουμε το υπόλοιπο αλεύρι και συνεχίζουμε να ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να έχουμε μία κολλώδη ζύμη.
6. Σε αυτό το στάδιο προσθέτουμε τα αποξηραμένα φρούτα, τα οποία προαιρετικά έχουμε μαρινάρει για 10 λεπτά με κονιάκ. Τέλος, ρίχνουμε το ηλιέλαιο.
7. Αλείφουμε τα χέρια μας με λίγο λιωμένο φρέσκο βούτυρο και διπλώνουμε τη ζύμη από κάτω προς τα πάνω. Επαναλαμβάνουμε 3-4 φορές δημιουργώντας διπλώματα στη ζύμη. Σκεπάζουμε με μία πετσέτα και αφήνουμε τη ζύμη μας να ξεκουραστεί σε ζεστό μέρος για μιάμιση-δύο ώρες (1ο φούσκωμα).
8. Παίρνουμε ένα μεγάλο φύλλο αλουμινόχαρτου, τοποθετούμε πάνω του μία ίδιου μεγέθους λαδόκολλα και τα τυλίγουμε κυλινδρικά. Στη συνέχεια, τα βάζουμε μέσα στη φόρμα και φροντίζουμε να αγκαλιάσουν-ακουμπήσουν τα τοιχώματά της.
9. Μεταφέρουμε τη ζύμη στη φόρμα, σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον για τουλάχιστον 1 ώρα (2ο φούσκωμα). Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
10. Βάζουμε όλα τα υλικά για την επάλειψη σε ένα μπολ, τα χτυπάμε με ένα πιρούνι και με ένα πινέλο αλείφουμε προσεκτικά το τσουρέκι μας.
11. Πασπαλίζουμε με φιλέ αμυγδάλου και ψήνουμε για 1 ώρα περίπου. Αν δούμε ότι παίρνει χρώμα γρήγορα, μειώνουμε λίγο τη θερμοκρασία, αλλά όχι κάτω από τους 160°C.
12. Στο τέλος, γυρνώντας την πίτα από την ανάποδη μεριά, προσθέτουμε το φλουρί κάθετα σε ένα σημείο.



Tip:
Όταν αλείφουμε τη ζύμη μας με το αυγό πρέπει να είμαστε προσεκτικοί. Αν τρυπήσουμε κατά λάθος το τσουρέκι με το πινέλο, θα διαφύγει ο αέρας της ζύμης, κι ενώ αρχικά μπορεί να δούμε ότι φουσκώνει κατά το ψήσιμο, τελικά, να κάτσει απότομα.



Tips:
- Όλα τα υλικά μας θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.
- Για να σταθεί το γλάσο πάνω στο κέικ, θα πρέπει να αφήσουμε το κέικ να κρυώσει τελείως. Σε διαφορετική περίπτωση, το γλάσο δεν θα παγώσει.

Βασιλόπιτα κέικ με γλάσο λευκής σοκολάτας
Piece of cake!

Προετοιμασία: 10 λεπτά | **Μαγείρεμα:** 45 λεπτά | **Μερίδες:** 12 | **Βαθμός δυσκολίας:** εύκολο | **Σκεύη:** μπολ, σύρμα χειρός, ταψί No 24

Τι θα χρειαστούμε

Για το κέικ
- 330 γρ. αλεύρι Φαρίν απ (κοσκινισμένο)
- 270 γρ. ζάχαρη
- 2 αυγά
- 120 γρ. ηλιέλαιο
- ½ κ.γ. αλάτι
- 220 γρ. γιαούρτι
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 πορτοκάλι ακέρωτο (χυμό και ξύσμα)
- βούτυρο (για να βουτυρώσουμε το ταψί)

Για το γλάσο
- 300 γρ. λευκή κουβερτούρα (ψιλοκομμένη)
- 30 γρ. ηλιέλαιο

How-to

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις.
2. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε το ταψί και το αφήνουμε στην άκρη.
3. Σε ένα μπολ βάζουμε τη ζάχαρη, τα αυγά, το εκχύλισμα βανίλιας, το αλάτι, το ξύσμα και τον χυμό πορτοκαλιού, το ηλιέλαιο και χτυπάμε καλά με το σύρμα χειρός για 2 λεπτά.
4. Προσθέτουμε το αλεύρι Φαρίν απ, το γιαούρτι και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.
5. Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει καθαρή από το κέντρο του.
6. Αφήνουμε το κέικ στη σχάρα να κρυώσει τελείως κι έπειτα προσθέτουμε στο κάτω μέρος του το φλουρί.
7. Για το γλάσο, στον φούρνο μικροκυμάτων ή σε μπεν μαρί λιώνουμε την κουβερτούρα. Ρίχνουμε το ηλιέλαιο και ανακατεύουμε.
8. Περιχύνουμε το κρύο κέικ με το γλάσο σοκολάτας και στολίζουμε με βρώσιμα διακοσμητικά της αρεσκείας μας.



Tip:
Μόλις βγάλουμε τα μπισκότα από τον φούρνο θα είναι πολύ μαλακά. Είναι απαραίτητο να τα αφήσουμε να κρυώσουν εντελώς για να σφίξουν.

Χριστουγεννιάτικα μπισκότα
Η πιο γρήγορη και νόστιμη λιχουδιά για τα μικρά «ξωτικά» σας!

Προετοιμασία: 10 λεπτά | **Μαγείρεμα:** 15 λεπτά | **Μερίδες:** 12 | **Βαθμός δυσκολίας:** εύκολο | **Σκεύη:** μπολ, ταψί, μίξερ, σπάτουλα

Τι θα χρειαστούμε
- 180 γρ. αλεύρι μαλακό No 2
- 60 γρ. βούτυρο (σε θερμοκρασία περιβάλλοντος)
- 150 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 1 μεγάλο αυγό
- 30 γρ. κακάο
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- ¼ κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. μαγειρική σόδα
- 130 γρ. σταγόνες σοκολάτας γάλακτος & λίγες επιπλέον για το γαρνίρισμα
- 95 γρ. κεράσια maraschino (πολύ καλά στεγνωμένα και ψιλοκομμένα)

How-to

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175°C στον αέρα.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε πολύ καλά με το μίξερ τη ζάχαρη και το βούτυρο, περίπου για ένα λεπτό. Προσθέτουμε το αυγό, το εκχύλισμα βανίλιας και χτυπάμε για λίγο ακόμα.
3. Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, το κακάο, τη μαγειρική σόδα, το αλάτι και ανακατεύουμε. Σταδιακά, και ανακατεύοντας το μείγμα με μία σπάτουλα, προσθέτουμε τα στερεά υλικά στο μπολ με τα υγρά.
4. Στο τέλος βάζουμε τα ψιλοκομμένα κεράσια, τις σταγόνες σοκολάτας και ανακατεύουμε με τη σπάτουλα.
5. Σε ένα ταψί στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί και πλάθουμε τη ζύμη σε 12 μπισκότα. Μεταφέρουμε τα μπισκότα στο ταψί αφήνοντας ίση απόσταση μεταξύ τους. Προσθέτουμε επιπλέον ψιλοκομμένα κεράσια και σταγόνες σοκολάτας και τα πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας.
6. Ψήνουμε για 12-15 λεπτά. Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
Η φροντίδα είναι η συνταγή.
@alevri.com.gr
@myloiagiougeorgiou
@myloiagiougeorgiou
Μύλοι Αγίου Γεωργίου



New Africa/Shutterstock

5&1 ταινίες με άρωμα Χριστουγέννων για όλη την οικογένεια

Όταν τα πιο εντυπωσιακά στολίδια παίρνουν τη θέση τους στο χριστουγεννιάτικο δέντρο και οι λαχταριστές μυρωδιές από μελομακάρονα και κουραμπιέδες κατακλύζουν το σπίτι, καταλαβαίνουμε ότι έφτασε αυτή η εποχή του χρόνου: να απολαύσουμε οικογενειακώς τις πιο festive παιδικές ταινίες!

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

"Cheer up, dude. It's Christmas"

Jingle Jangle: A Christmas Journey

(Jingle Jangle: Μαγικά Χριστούγεννα) | 2020 | Σκηνοθεσία & Σενάριο: David E. Talbert
Πρωταγωνιστούν: Forest Whitaker, Keegan-Michael Key, Hugh Bonneville
Σημαντικές αξίες της ζωής, όπως αυτή της συγχώρεσης και της υπομονής, πρόκειται να διδαχθούν οι λιλιπούτειοι σινεφίλ μέσα από την ιστορία ενός γεμάτου φαντασία παιχνιδοποιού που πέφτει θύμα απάτης από τον πιο έμπιστο μαθητή του. Μια μουσική περιπέτεια που προσφέρει σε μικρούς και μεγάλους ένα μοναδικό οπτικό υπερθέαμα, το οποίο, μέσα από το εκθαμβωτικά εορταστικό σκηνικό, τα περίτεχνα κοστούμια και το υπέροχο soundtrack διά χειρός John Legend, εκτοξεύει τη χριστουγεννιάτικη διάθεση στα ύψη!

Klaus

(Κλάους: Το Μυστικό των Χριστουγέννων) | 2019 | Σκηνοθεσία: Sergio Pablos, Carlos Martínez López | Σενάριο: Sergio Pablos, Jim Mahoney, Zach Lewis
Με τις φωνές των Jason Schwartzman, J.K. Simmons, Rashida Jones
Ένας εγωιστής ταχυδρόμος και ένας αποξενωμένος παιχνιδοποιός δημιουργούν μια απροσδόκητη φιλία, δίνοντας χαρά σε μια ψυχρή, σκοτεινή πόλη που τη χρειάζεται απεγνωσμένα. Τα παιδιά θα μάθουν μια νέα ιστορία για την καταγωγή του Άγιου Βασίλη και την προέλευση μερικών από των πιο περίεργων παραδόσεων που περιβάλλουν τον χαρακτήρα του. Μια ταινία-ύμνος στην παιδική φιλία που δίνει την ευκαιρία σε γονείς και παιδιά να συζητήσουν για τη σημασία της γενναιοδωρίας και της συμπόνιας.

The Christmas Chronicles

(Τα Χρονικά των Χριστουγέννων) | 2018 | Σκηνοθεσία: Clay Kaytis | Σενάριο: Matt Lieberman, David Guggenheim
Πρωταγωνιστούν: Kurt Russell, Darby Camp, Judah Lewis
Στην προσπάθειά τους να αποδείξουν ότι ο Άγιος Βασίλης είναι αληθινός, δύο αδέρφια χαλάνε κατά λάθος το έλκηθρό του και όλα τα δώρα χάνονται. Τα παιδιά περνούν μία ολόκληρη νύχτα προσπαθώντας να σώσουν τα Χριστούγεννα και η ιστορία μετατρέπεται σε ένα αναπάντεχο ταξίδι που κάθε μικρός μας φίλος θα ήθελε να ζήσει! Μια χριστουγεννιάτικη περιπέτεια που μιλάει στα παιδιά για την οικογενειακή ενότητα και την πίστη στον εαυτό τους.

A Boy Called Christmas

(Το Αγόρι που το Είπαν... Χριστούγεννα) | 2021 | Σκηνοθεσία: Gil Kenan | Σενάριο (βασισμένο στο ομώνυμο βιβλίο του Matt Haig): Ol Parker, Gil Kenan
Πρωταγωνιστούν: Maggie Smith, Isabella O'Sullivan, Joel Fry
Μια μαγική, κωμική ιστορία που αποδεικνύει ότι τίποτα δεν είναι αδύνατο ζωντανεύει μπροστά στα μάτια των παιδιών. Ένα τολμηρό αγόρι ξεκινά ένα ταξίδι στον χιονισμένο βορρά αναζητώντας τον μπαμπά του, έχοντας μαζί του έναν ξεροκέφαλο τάρανδο και το πιστό του κατοικίδιο – ένα ποντίκι! Πρόκειται για μια ταινία που μυεί τα παιδιά στις χριστουγεννιάτικες παραδόσεις και προωθεί το μήνυμα της καλοσύνης, του θάρρους και της σημασίας να βοηθάμε εκείνους που είναι λιγότερο τυχεροί στη ζωή.

The Claus Family

(Οικογένεια Κλάους) | 2020 | Σκηνοθεσία: Matthias Temmermans | Σενάριο: Matthias Temmermans, Ruben Vandenborre, Elke de Gezelle
Πρωταγωνιστούν: Jan Decleir, Mo Bakker, Bracha van Doesburgh
Μετά τον θάνατο του μπαμπά του, ο Jules περνά πολύ χρόνο στο κατάστημα παιχνιδιών του παππού του. Κάποια μέρα βρίσκει μια μαγική χιονόμπαλα, η οποία τον οδηγεί στο να ανακαλύψει κάτι τρελό: ο παππούς του είναι ο πραγματικός Άγιος Βασίλης! Όταν εκείνος σπάει το πόδι του, ο Jules αποφασίζει να τον βοηθήσει μοιράζοντας ο ίδιος τα δώρα από τη μία άκρη της Γης στην άλλη. Για να μεταφέρει όμως το πνεύμα των Χριστουγέννων, πρέπει να μάθει να αγαπά την ομορφότερη εποχή του χρόνου. Θα τα καταφέρει άραγε;

The Grinch

(Ο Γκριντς) | 2018 | Σκηνοθεσία: Yarrow Cheney, Scott Mosier | Σενάριο (βασισμένο στο βιβλίο «Ο κατεργάρης των Χριστουγέννων» του Dr. Seuss): Michael LeSieur, Tommy Swerdlow
Με τις φωνές των Benedict Cumberbatch, Cameron Seely, Rashida Jones
Η ταινία αφηγείται την ιστορία ενός περίφημου γκρινιάρη που αποφασίζει να ντυθεί Άγιος Βασίλης και να κλέψει τα Χριστούγεννα! Δεν φαντάζεται όμως ότι η καρδιά του θα «μαλακώσει» και τα σχέδιά του θα ανατραπούν εξαιτίας του γενναιόδωρου πνεύματος ενός μικρού κοριτσιού. Αστεία, συγκινητική και με εντυπωσιακά οπτικά εφέ, η ταινία αυτή αποτελεί ωδή στη γιορτινή ατμόσφαιρα των Χριστουγέννων και στη δύναμη της αισιοδοξίας.

Από τη λίστα με τις top Christmas movies δεν θα μπορούσαν φυσικά να λείπουν οι κλασικές κι αγαπημένες ταινίες «Μόνος στο Σπίτι», με τον έναν και μοναδικό Macaulay Culkin να προσπαθεί να σώσει το σπίτι της οικογένειάς του από τους επίδοξους ληστές, και το «Πολικό Εξπρές», που σκορπίζει άπειρες δόσεις χριστουγεννιάτικης μαγείας.

"Home is not a place, it's a feeling"

Χριστούγεννα με τη μαμά, Πρωτοχρονιά με τον μπαμπά

Μπορεί αυτά να είναι τα πρώτα Χριστούγεννα μετά το διαζύγιο, προσαρμογή στις νέες συνθήκες όμως δεν σημαίνει γιορτές χωρίς μαγεία.



Αφήστε τον Άγιο Βασίλη να έρθει δύο φορές, εκμεταλλευτείτε κάθε στιγμή σας με τα παιδιά και αξιοποιήστε τον ελεύθερο χρόνο σας για να ξαναβρείτε την πιο ανέμελη πλευρά του εαυτού σας.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

senivpetro/Freepik

Μια φορά κι έναν καιρό, όταν δεν υφίστατο άλλο μοντέλο οικογένειας πέρα από το παραδοσιακό, που τα ζευγάρια προσπαθούσαν να διατηρήσουν πάση θυσία για να μη βρεθούν στο περιθώριο, οι γιορτές προορίζονταν μόνο για όσους ταίριαζαν στα κουτάκια των στερεοτύπων.

Σήμερα, το διαζύγιο έχει πάψει, ευτυχώς, να θεωρείται ταμπού, με αποτέλεσμα να τελειώνουν πολλοί γάμοι που, αν επιβίωναν, μόνο πιο δυστυχισμένους θα μας έκαναν. Αν και ο δικός σας ανήκει στην τελευταία κατηγορία, και αν ετοιμάζεστε να κάνετε γιορτές χώρια, είναι εφικτό να προσαρμοστείτε στις νέες συνθήκες χωρίς να χάσετε τη μαγεία της πιο λαμπερής περιόδου του χρόνου.

Ορίστε ένα σαφές πρόγραμμα: Συμφωνήστε, όσο το δυνατόν νωρίτερα, ποιες μέρες θα έχετε εσείς τα παιδιά και ποιες ο άλλος γονιός. Έτσι, αφενός δεν θα εμπλακείτε στη διάρκεια των γιορτών σε διαφωνίες, αφετέρου θα κάνετε εγκαίρως σχέδια για να εκμεταλλευτείτε όσο περισσότερο γίνεται κάθε λεπτό των φετινών Χριστουγέννων, οργανώνοντας, για παράδειγμα, ένα ταξίδι με τα παιδιά. Φροντίστε, από την άλλη, να είστε ευέλικτοι, για αλλαγές της τελευταίας στιγμής λόγω ανωτέρας βίας, π.χ., μιας έκτακτης βάρδιας στη δουλειά.

Φτιάξτε μια λίστα επιθυμιών και θέστε τις βάσεις για νέες οικογενειακές παραδόσεις: Δημιουργήστε καινούριες, όμορφες αναμνήσεις, που η χαρά τους θα ξεπεράσει τη δύναμη της νοσταλγίας για εμπειρίες που αφήσατε πίσω. Οργανώστε με τα παιδιά βόλτες σε γιορτινά εργαστήρια, εξορμήσεις στη χειμωνιάτικη φύση, απογεύματα ζαχαροπλαστικής στο σπίτι, κατασκευές χριστουγεννιάτικων στολιδιών. Ρωτήστε τα τι θα ήθελαν να κάνετε φέτος τα Χριστούγεννα μαζί, όσο μικρά κι αν είναι, και υπολογίστε τις επιθυμίες τους.

Εστιάστε στα πλεονεκτήματα της νέας κατάστασης για τα παιδιά: Πέρα από το προφανές, ότι δηλαδή δεν υπομένουν πλέον τους προ-διαζυγίου καβγάδες ή το ψυχροπολεμικό κλίμα στο σπίτι, δείξτε τους ότι οι γιορτές χώρια με κάθε γονιό έχουν και τα καλά τους, όπως διπλά δώρα και περισσότερες βόλτες.

Φροντίστε τον εαυτό σας: Αξιοποιήστε τις ημέρες που θα περάσετε χωρίς τα παιδιά για να θυμηθείτε πώς ήταν η ζωή σας χωρίς οικογενειακές υποχρεώσεις. Κανονίστε reunion και νυχτερινές εξόδους με παλιούς και καινούριους φίλους, προγραμματίστε μια πεζοπορία που δεν θα μπορούσατε να κάνετε με τα παιδιά, ή απλά απολαύστε την ησυχία του σπιτιού με αγαπημένες μουσικές, ταινίες και βιβλία.

Χριστούγεννα σημαίνει (και) συμβιβασμός: Ακόμα κι αν υποβόσκουν άλυτα προβλήματα στη σχέση σας με τον πρώην σύζυγο, μπορούν να περιμένουν κυριολεκτικά μέχρι του χρόνου. Παραμερίστε τον θυμό σας που, π.χ., τα παιδιά σας θα κάνουν Πρωτοχρονιά με τον μπαμπά και συνεχίστε να ακολουθείτε τις συμβουλές των ειδικών, οι οποίοι συστήνουν να μην τα μετατρέπετε ποτέ σε «σάκους του μποξ» ή σε αγγελιοφόρους που μεταφέρουν μηνύματα στον άλλο γονιό.

Δημιουργήστε μια νέα κοινότητα φίλων: Μια ακόμα διαχρονική συμβουλή, η οποία όμως θα σας φανεί πολυτιμότερη σε περιόδους γιορτών. Θα εκπλαγείτε ανακαλύπτοντας πόσες μονογονεϊκές οικογένειες υπάρχουν γύρω σας, είτε έπειτα από ένα διαζύγιο ή έναν θάνατο, είτε από προσωπική επιλογή, είτε γιατί, ακόμα, ο ένας γονιός απουσιάζει από το σπίτι για μεγάλα χρονικά διαστήματα λόγω επαγγέλματος. Κανονίστε playdates με άλλους single γονείς, μοιραστείτε προβληματισμούς, συμβουλές και τις ομορφότερες εμπειρίες.

BOOM NOTE: Ακόμα και στις γιορτές, είναι σημαντικό να κρατήσετε, σε συνεννόηση με τον άλλο γονιό, μια ρουτίνα που θα προσφέρει το αίσθημα της ασφάλειας και της σταθερότητας στα παιδιά, έστω κι αν η οικογένειά τους άλλαξε μορφή.



Με σύμμαχο το περιβάλλον σας

Αναζητήστε την υποστήριξη των αγαπημένων σας, φίλων και συγγενών, όχι μόνο ψυχολογική αλλά και πρακτική, για παράδειγμα, για ένα έκτακτο babysitting που θα χρειαστείτε στη διάρκεια των ημερών που έχετε αναλάβει εσείς τα παιδιά. Κυρίως, συζητήστε μαζί τους τη γραμμή που ακολουθείτε με τα παιδιά μετά το διαζύγιο, ζητώντας τους ξεκάθαρα να αποφύγουν μπροστά τους οποιαδήποτε κακόβουλα σχόλια για τον πρώην σύζυγο.



Evgeny Atamanenko/Shutterstock

FAMILY New Year's RESOLUTIONS

Πάει ο παλιός ο χρόνος... ευκαιρία για restart!

Η περίοδος των γιορτών είναι «πολύτιμη» όχι μόνο εξαιτίας του κλίματος ευφορίας, αγάπης και μοιράσματος που νιώθουμε περισσότερο από κάθε άλλη περίοδο του χρόνου, αλλά και γιατί μας προσφέρει τη δυνατότητα να κάνουμε τον απολογισμό της χρονιάς που πέρασε και να θέσουμε νέους στόχους γι' αυτήν που ξεκινάει. Η ψυχολόγος Αγγελική Καβαλλιεράτου μας δίνει μερικές ιδέες που θα μπορούσαμε να εντάξουμε στην προσωπική αλλά και την οικογενειακή μας ατζέντα…

1. Just the 2 of us: Φέτος φροντίστε για δύο! Η σχέση ενός ζευγαριού σε κάθε στάδιό της χρειάζεται φροντίδα. Αφιερώστε λοιπόν χρόνο σε εσάς τους δύο, είτε μένοντας για λίγο στο σπίτι χωρίς τα παιδιά είτε πηγαίνοντας μια βόλτα έξω. Μια αγκαλιά, ένα περπάτημα, ένα γεύμα χωρίς τίποτα άλλο!

2. Let's talk: Είναι σημαντικό να συζητάτε με τον σύντροφό σας ό,τι σας απασχολεί. Μπορεί να ακούγεται απλό αλλά δεν είναι. Συμφωνήστε για το ποιος θα είναι ο δικός σας χρόνος για να συζητάτε, να επικοινωνείτε, να μοιράζεστε οποιονδήποτε προβληματισμό. Όμως, ακόμα κι αν ο χρόνος μέσα στην ημέρα δεν σας το επιτρέπει, μπορείτε να τον «δημιουργήσετε» εσείς.

3. Mom-child: Ο χρόνος της μαμάς αποκλειστικά με το παιδί είναι πολύτιμος για το χτίσιμο ενός «ασφαλούς δεσμού», προκειμένου να αισθάνεται το παιδί σε κάθε του στάδιο ότι η μαμά είναι εκεί όταν τη χρειάζεται αλλά και για να μπορέσει να δημιουργήσει μια εσωτερική αίσθηση ασφάλειας κι εμπιστοσύνης που θα το βοηθήσει στην πορεία της ζωής του. Οργανώστε πράγματα μαζί και αποκτήστε κοινές, σταθερές στιγμές στην καθημερινότητα.

4. Dad-child: Αντίστοιχη προσοχή και χρόνο χρειάζεται και η σχέση του παιδιού με τον μπαμπά. Μέσα από την καθημερινή επικοινωνία και τις δραστηριότητες που θα κάνουν μαζί, θα έρθουν πιο κοντά και το παιδί θα δομήσει μια υγιή εικόνα των σχέσεων, θα ενισχυθεί με αυτοπεποίθηση και θα μάθει τον κόσμο και μέσα από τα μάτια του μπαμπά.

5. Me time: Είναι απαραίτητο να έχει ο καθένας σας και τον δικό του, προσωπικό χρόνο, για να μπορείτε να ηρεμείτε, να σκέφτεστε, να ανασυγκροτείστε, να αποφορτίζεστε. Μην το αγνοείτε, γιατί αυτό είναι που θα σας βοηθήσει να βάλετε σε μια σειρά όλα τα υπόλοιπα κομμάτια της καθημερινότητάς σας. Είναι ένας κύκλος: Αν φροντίζετε εσάς, θα σας φροντίζουν και οι γύρω σας, αλλά και θα φροντίζετε κι εσείς εκείνους με πιο ουσιαστικό τρόπο.

6. How do you feel? Δεν αρκεί μόνο να μοιράζεστε όσα έγιναν μέσα στην ημέρα, αλλά και το πώς αισθάνεστε, τι σας βαραίνει, τι σας γεμίζει χαρά. Ακούστε με προσοχή χωρίς να κρίνετε, μην προσπαθήσετε να «ανακουφίσετε» απλώς και αποδεχτείτε ότι, ναι, μπορεί να υπάρξουν όλες οι στιγμές και όλα τα συναισθήματα.

7. YES, indeed: Προσπαθήστε -αρχικά για τον εαυτό σας, έπειτα για τις σχέσεις σας, και τέλος για το πρότυπο που δημιουργείτε στα παιδιά σας- να έχετε πιο πολλές αυτοπαραδοχές. Αν κάνατε κάτι λάθος, αποφύγετε να το τεκμηριώσετε, αρκεί να πείτε «συγγνώμη, έχεις δίκιο, ήταν λάθος μου». Όσο δύσκολο κι αν είναι, η σύνδεση που θα σας προσφέρει μια ειλικρινής παραδοχή αλλά και τα μηνύματα και μαθήματα για τα παιδιά σας είναι σπουδαία.

8. Personal thoughts: Βάλτε μια προσωπική υπενθύμιση, παρατηρώντας τον εαυτό σας, τις αντιδράσεις σας και τον τρόπο που λειτουργείτε στην καθημερινότητα, και αναρωτηθείτε τι μηνύματα περνούν στο παιδί σας -λεκτικά ή μη-, από επιλογές και συμπεριφορές. Μια «παρατήρηση» είναι αρκετή για έναν παραπάνω προβληματισμό: «Τι κρατάω, τι χρειάζεται να αλλάξω και ποια κομμάτια μου οφείλω να διαχειριστώ;».

9. Mute & Listen: Ακούστε τα παιδιά σας, δώστε τους χώρο, αδειάστε το μυαλό σας από υποχρεώσεις, άγχη και ό,τι σας προβληματίζει. Ακούστε πιο ουσιαστικά ό,τι σας λένε με τις περιγραφές τους, τον ενθουσιασμό, τις εκφράσεις και τα νοήματά τους, μέσα από κάθε συμπεριφορά. Είναι χαμογελαστά, αντιδρούν εύκολα, παίζουν έντονα, σας ζητούν για το καθετί να είστε δίπλα τους, ξεσπούν σε κάθε αλλαγή; Τι θέλουν να σας πουν άραγε;

10. Let's be happy: Φροντίστε αυτή τη χρονιά να κάνετε κάποιες ουσιώδεις αλλαγές στη ζωή σας. Εξασφαλίστε χρόνο για ΧΑΡΑ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ, ΑΝΕΜΕΛΙΑ, ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ. Βγείτε λίγο εκτός προγράμματος και ρουτίνας, κάνοντας πράγματα απλώς για απόλαυση!

PHOTO: G WEDD FOTOGRAFIA BY GEORGE BOUZAKIS



Διαβάστε κι άλλα άρθρα της Αγγελικής Καβαλλιεράτου στο **www.boommag.gr**

Όλοι επιθυμούμε το καλύτερο για εμάς, για τους αγαπημένους μας και για τα παιδιά μας! Λειτουργούμε από ενδιαφέρον, αγάπη και πολλές φορές «χανόμαστε» μέσα στα «πρέπει» που συχνά εμείς έχουμε ορίσει. Αυτή τη χρονιά θυμηθείτε πως η ουσία είναι η αγάπη, και την αγάπη θα τη βρείτε στις στιγμές, στα χαμόγελα, στον αυθορμητισμό, στις ίδιες τις σχέσεις! Εκεί κοιτάξτε, εκεί σταθείτε, και αυτό φροντίστε λίγο παραπάνω φέτος! Γιατί, πάνω από όλα, σημασία έχει να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε!

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΑΒΑΛΛΙΕΡΑΤΟΥ
Ψυχολόγος - Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια

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

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

6 τέλεια πράγματα να κάνετε στο Παρίσι με τα παιδιά σας χωρίς να ξοδέψετε ούτε ένα ευρώ

Mission (im)**possible!**

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Marina Datsenko/Shutterstock

Αρχικά, πριν ξεκινήσουμε να μιλάμε για το Παρίσι και το τι μπορείτε να κάνετε αν το επισκεφθείτε με τα παιδιά σας, θα πρέπει να συμφωνήσουμε σε κάτι. **Σε ένα ταξίδι, όσες μέρες κι αν είναι, ποτέ κανείς δεν πρόλαβε να τα κάνει και να τα δει όλα.**

Είναι ο βασικός κανόνας των μεγαλουπόλεων που θα πρέπει να τον αποδεχτούμε και να τον σεβαστούμε. Αν επισκεφθείτε το Παρίσι για λίγες μέρες πιστεύοντας πως θα κάνετε όλα όσα θα σας πούμε εδώ, όλα όσα σας είπε η φίλη σας που πήγε πέρυσι αλλά και όλα όσα έχετε αποθηκεύσει από το Pinterest, μάλλον θα αγχωθείτε και είναι κρίμα. Το Παρίσι είναι «τερατώδες» και είναι πολύ πιθανό και οι ίδιοι οι κάτοικοί του να έχουν δεκάδες ανεξερεύνητες γωνιές, έτσι λοιπόν θέστε από πριν εφικτούς στόχους και ιδανικά αφήστε και ένα απόγευμα ελεύθερο μόνο για βόλτες! **Στο Παρίσι θα φτάσετε με μια σχετικά εύκολη πτήση για τα παιδάκια σας που διαρκεί περίπου 3 ώρες.** Το αεροδρόμιο «Charles de Gaulle» όμως είναι τεράστιο, κι έτσι καλό θα είναι μόλις προσγειωθείτε να είστε αρκετά συγκεντρωμένοι, καθώς δεν είναι ένα εύκολο αεροδρόμιο σαν το «Ελευθέριος Βενιζέλος».

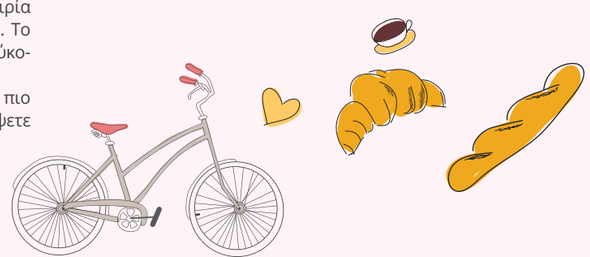
Ωραιότερη εποχή για να επισκεφθεί κανείς το Παρίσι δεν υπάρχει. Το φθινόπωρο είναι μαγικό με τα πεσμένα πλατανόφυλλα, ο χειμώνας εορταστικός και παραμυθένιος, η άνοιξη χρωματιστή και ανανεωτική ενώ το καλοκαίρι είναι μια ξεχωριστή εμπειρία. **Μόλις φτάσετε στο κέντρο του Παρισιού** θα αισθανθείτε αμέσως αυτή τη μοναδική ενέργεια. Η πρωτεύουσα της Γαλλίας είναι ένα ανοιχτό μουσείο και σε κάθε σας βήμα θα έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε αμέτρητες δόσεις από αναγεννησιακή τέχνη. Το Παρίσι είναι πεντακάθαρο, πολύ προσεγμένο και ιδιαίτερα εύκολο για περπάτημα, καθώς είναι όλο επίπεδο!

Ακολουθούν λοιπόν 6 τέλεια πράγματα να κάνετε στην πιο όμορφη πόλη του κόσμου με τα παιδιά σας χωρίς να ξοδέψετε ούτε ένα ευρώ.

1. Μια βόλτα στο πάρκο!

Το τι εννοούμε εμείς στην Ελλάδα όταν λέμε τη λέξη «πάρκο» και το τι εννοούν οι Γάλλοι φίλοι μας φαίνεται πως απέχει κατά πολύ, καθώς στην πρωτεύουσα της Γαλλίας τα πάρκα είναι μια μοναδική εμπειρία. **Τεράστια, απίστευτα καθαρά, με χιλιάδες ανθισμένα λουλούδια, αγάλματα και λίμνες, τα πάρκα του Παρισιού σας περιμένουν να τα εξερευνήσετε.** Κάντε τη βόλτα σας, καθίστε στα πανέμορφα παγκάκια ή τις πράσινες καρέκλες του δήμου και αφήστε τα παιδιά σας να παίξουν στους ειδικά διαμορφωμένους χώρους για παιχνίδι! Αν μάλιστα πετύχετε και μέρα με ήλιο, τότε ο καφές και τα κρουασάν είναι must!

Προσωπικά πιστεύω ότι ο **κήπος του Λουξεμβούργου** είναι από τους πιο όμορφους του Παρισιού. Ένας παραμυθένιος κήπος με δεκάδες μονοπάτια που δημιουργήθηκε το 1612 από τη Μαρία των Μεδίκων, και εκτείνεται γύρω από μια μεγάλη οκταγωνική λίμνη μπροστά στο συ-γκλο-νι-στι-κό παλάτι. Εκεί θα θαυμάσετε πολλά αγάλματα, θα δείτε τα παιδάκια που πλέουν καραβάκια μοντελισμού στη λίμνη, μπορείτε φυσικά να παίξετε στις κατάλληλα διαμορφωμένες παιδικές χαρές (δεν θέλω να σκέφτεστε τις ελληνικές – εδώ μιλάμε για μια εντελώς άλλη εμπειρία), να επισκεφθείτε το διάσημο καρουζέλ, το ιστορικό θερμοκήπιο με τα 400 είδη ορχιδέας, όπως και το κουκλοθέατρο.



2. Καθολικές εκκλησίες

Τα μουσεία στο Παρίσι είναι συναρπαστικά αλλά είναι μια αρκετά κουραστική επιλογή για τις μικρές ηλικίες. Είναι χωρίς αμφιβολία τα συγκλονιστικότερα μουσεία του κόσμου, αλλά έχουν ουρές που απαιτούν πολύωρη αναμονή και ορθοστασία, ενώ, για να τα γυρίσετε ή ακόμα κι αν θέλετε να δείτε επιλεκτικά κάποια έργα, και πάλι θα χρειαστείτε πολύ χρόνο. Έτσι, μουσεία όπως το Λούβρο ή το Musée d'Orsay ίσως είναι κάτι που μπορείτε να αφήσετε για λίγο αργότερα. Το εντυπωσιακό όμως που μπορείτε να κάνετε εναλλακτικά είναι να μπείτε κυριολεκτικά σε όποια καθολική εκκλησία συναντήσετε στον δρόμο σας.

Εδώ, οι εκκλησίες είναι μεγαλοπρεπείς, υποβλητικές, δεν έχουν ουρές και σε κάθε γωνιά τους τα παιδιά σας θα έρθουν σε επαφή με μοναδικά αριστουργήματα της ιστορίας της τέχνης. Πίνακες απίστευτων διαστάσεων, αγάλματα που προκαλούν συγκίνηση και εκκλησιαστικά όργανα αληθινά έργα τέχνης θα δώσουν στα παιδιά σας την ευκαιρία να αφουγκραστούν τον παλμό της Αναγέννησης και του Διαφωτισμού. **Περάστε έξω από την Παναγία των Παρισίων, που θα ανοίξει πάλι για το κοινό το 2024,** και επισκεφθείτε οπωσδήποτε τη **La Madeleine,** την πιο επιβλητική εκκλησία της πόλης, καθώς και την εκκλησία του **Αγίου Σουλπικίου,** που χρονολογείται από το 1646 και βρίσκεται στο θρυλικό 6ο διαμέρισμα, εκεί που χτυπά η καρδιά της πόλης. Ανάψτε ένα κεράκι και θαυμάστε με τα παιδιά σας τα πολύχρωμα βιτρό που δημιουργούν ιδιαίτερους χρωματικούς συνδυασμούς όταν τα διαπερνά ο ήλιος.

3. Πρωινή βόλτα δίπλα στον Σηκουάνα

Δεν ξέρω αν είστε μια οικογένεια fit ή όχι, αλλά εδώ κάθε οικογένεια θα λατρέψει το περπάτημα και, γιατί όχι, μια μικρή «προπόνηση» –αν έχετε μεγαλύτερα παιδιά– με θέα τον Σηκουάνα. Σηκωθείτε σχετικά νωρίς το πρωί και ακολουθήστε τη ρουτίνα των Γάλλων, που με τα παιδιά τους –και τα σκυλιά τους– τρέχουν παραποτάμια απολαμβάνοντας τη θέα στα πιο διάσημα αξιοθέατα του πλανήτη. Η θέα στον Πύργο του Άιφελ αλλά και τα δεκάδες ιστορικά κτίρια που θα συναντήσετε στη βόλτα σας είναι εξαιρετικά αναζωογονητική! Εννοείται, κάντε μικρές στάσεις στους πλανόδιους πωλητές! Είναι πολύ πιθανό να ανακαλύψετε μικρούς ή και πιο μεγάλους θησαυρούς!

4. Κρουασάν και πατάτες τηγανητές on the go!

Είναι οριακά αδύνατο να μη γυρίσετε από το Παρίσι συν δύο κιλά και αυτό είναι κάτι που μπορείτε να αποδεχτείτε από πριν για να μη στενοχωρηθείτε. Αφήστε τα παιδιά σας να «βουτήξουν» στις μοναδικές παριζιάνικες γεύσεις του κρουασάν βουτύρου, των γλυκών, της γαλλικής μπαγκέτας και μην αντισταθείτε στις τηγανητές πατάτες που συνοδεύουν τα κρέατά τους και είναι –για κάποιον ανεξήγητο λόγο– εξωφρενικά νόστιμες. Στη βόλτα σας, ενδώστε χωρίς δεύτερη σκέψη στους γλυκούς πειρασμούς που θα συναντήσετε στις μικρές, καλαίσθητες παριζιάνικες βιτρίνες και αφήστε τη διατροφή για όταν θα επιστρέψετε στην Ελλάδα!

5. Βράδυ στον Πύργο του Άιφελ

Ναι, είναι το πιο διάσημο αξιοθέατο του πλανήτη με περισσότερους από 7 εκατομμύρια επισκέπτες τον χρόνο και τη στιγμή που αρχίζουν τα χιλιάδες φώτα του να λαμπυρίζουν δίνοντας λάμψη στον γαλλικό ουρανό, είτε είσαι παιδάκι είτε είσαι ενήλικας, σου κόβεται η ανάσα! Επισκεφθείτε τον Πύργο του Άιφελ περίπου στις 20:00 το βράδυ, προσέξτε καλά το πορτοφόλι και το κινητό σας, μην αφήσετε το παιδάκι σας από το χέρι και... γεμίστε την καρδιά και το μυαλό σας με παραμυθένιες εικόνες.

Για εμένα η ομορφότερη θέα του Πύργου είναι από την πλατεία στο Τροκαντερό, όπου θα βλέπετε τόσο τον Πύργο όσο και το Παρίσι αμφιθεατρικά! Η αγορά ενός μικρού ομοιώματος του Πύργου του Άιφελ με μπαταρία και φωτάκια που αναβοσβήνουν είναι –το ξέρω– ένα άκρως τουριστικό ενθύμιο, όμως θα φέρει τη μαγεία του Πύργου του Άιφελ στο σπίτι σας. Μην παραλείψετε να το πάρετε! **Άλλωστε, το Παρίσι λέγεται και «Πόλη του Φωτός» όχι μόνο επειδή εκεί ξεκίνησε το κίνημα του Διαφωτισμού αλλά κι επειδή ήταν η πρώτη ευρωπαϊκή πρωτεύουσα στην οποία το 1828 τοποθετήθηκαν σε όλες τις μεγάλες λεωφόρους της λάμπες γκαζιού.** Και, πιστέψτε με, το φως στο Παρίσι το βράδυ εξακολουθεί να δημιουργεί μια πραγματικά μοναδική ατμόσφαιρα. Σημειώστε πως τα φωτάκια που λαμπυρίζουν στον Πύργο του Άιφελ ανάβουν μετά τη δύση του ήλιου, κάθε μία ώρα στο «ακριβώς» και παραμένουν ανοιχτά κάθε φορά για 10 λεπτά.

6. Πικνίκ στη Μονμάρτρη

Το απόλυτο παραμύθι έχει όνομα και αυτό είναι «Μονμάρτρη». Πλακόστρωτα δρομάκια, μικρά παριζιάνικα σπιτάκια, καλλιτέχνες του δρόμου που ζωγραφίζουν το πορτρέτο σας, μποέμ vibes και cozy καφέ συνθέτουν το παραμυθένιο σκηνικό της **Μονμάρτρης, ενός από τους υψηλότερους λόφους του Παρισιού** που είναι βέβαιο πως θα σας μαγέψει καθώς είναι κυριολεκτικά λουσμένος στο φως. Ακολουθήστε τα δαιδαλώδη δρομάκια, ανεβείτε τα σκαλιά (είναι 300 αλλά αξίζει τον κόπο) και επισκεφθείτε την εμβληματική βασιλική της **Sacré Coeur.** Εκεί, μπροστά στο γρασίδι είναι η ιδανική ευκαιρία για οικογενειακό πικνίκ! Αν έχετε μάλιστα ημερήσιο εισιτήριο του μετρό, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να ανεβείτε στο τελεφερίκ, το Funiculaire de Montmartre και να φτάσετε στην κορυφή χωρίς να κουραστείτε! Για να απολαύσετε τη Μονμάρτρη όπως της αξίζει, θα χρειαστείτε το λιγότερο τρεις ώρες!

Το Παρίσι είναι η ομορφότερη πόλη στον κόσμο και μπορεί να είναι κατά γενική ομολογία η πόλη των ερωτευμένων, είναι όμως και μια πόλη εξαιρετικά φιλική και ενδιαφέρουσα για τα παιδιά! Φορέστε τα αθλητικά σας παπούτσια και εξερευνήστε το Παρίσι με τον μεγάλο έρωτα της ζωής σας!

Το παιδί σας!



Αφιέρωμα

PREGNANCY AND NEW PARENTS

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

Selva Baby Care by InterMed

Δίπλα στα μωρά μας σε κάθε ανάσα τους

Οι βουλωμένες μυτούλες ταλαιπωρούν συχνά τα μωρά με κορύφωση τις βραδινές ώρες, κρατώντας τα ξύπνια ακόμα και όλη τη νύχτα! Τι κι αν οφείλεται σε κάποιο κοινό κρυολόγημα; Η ρινική συμφόρηση δυσχεραίνει την αναπνοή των μωρών και προκαλεί ανησυχία στους γονείς. Πάρτε βαθιά ανάσα και συνεχίστε να διαβάζετε…

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Selva Baby Care BOV Ισότονο ρινικό διάλυμα

M♡MMY'S LIFE SAVER

Με χλωριούχο νάτριο, εκχύλισμα χαμομηλιού και πανθενόλη, ενυδατώνει τον ρινικό βλεννογόνο των μικρών σας και αποσυμφορίζει τη βουλωμένη μύτη τους. Απλώς ψεκάστε 1-2 δευτερόλεπτα σε κάθε ρουθούνι, 2-3 φορές ημερησίως ή σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδιάτρου σας. *Κατάλληλο για παιδιά άνω του 1 έτους.*

Note: Το προϊόν να χρησιμοποιείται μόνο σε ένα παιδί.

Selva Baby Care Ρινικό διάλυμα & γέλη εξωτερικής χρήσης

THE CH♡ICE IS Y♡URS!

Το ολοκληρωμένο σύστημα φροντίδας με χλωριούχο νάτριο, εκχύλισμα χαμομηλιού και πανθενόλη, για την ανακούφιση της βουλωμένης βρεφικής και παιδικής μύτης, ρευστοποιεί τις βλεννώδεις εκκρίσεις και προστατεύει από τους ερεθισμούς. Το ειδικά σχεδιασμένο, ευπίεστο πλαστικό φιαλίδιο προσφέρει τριπλό τρόπο εφαρμογής (ως σταγόνες, πλύση ή spray), ενώ η ρινική γέλη με αλόη ανακουφίζει το ξηρό από την καταρροή δέρμα στην είσοδο της μύτης. *Κατάλληλο για βρέφη και παιδιά.*

Note: Δεν συνιστάται η χρήση της γέλης εσωτερικά της μύτης.



InterMed Pharmaceutical Laboratories

WWW.INTERMED.COM.GR

@intermed.com.gr

@intermed_sa



Winter Babies

WELCOME BABY, IT'S (NOT) COLD OUTSIDE!

Αγαπησιάρικα, απίστευτα ευαίσθητα, γενναιόδωρα, με ανεξάντλητη φαντασία και ενσυναίσθηση… Τα παιδιά που γεννιούνται αυτή την εποχή του χρόνου είναι πραγματικά δώρα που έρχονται να μας ζεστάνουν στην καρδιά του χειμώνα!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

5 fun (baby) facts

- Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο International Journal of Sports Medicine αναφέρει ότι τα παιδιά που έχουν γεννηθεί τους χειμερινούς μήνες, ειδικά τον Δεκέμβριο, έχουν ταλέντο στον αθλητισμό - και μια συλλογή από ολυμπιακά μετάλλια να το αποδεικνύει!
- Μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Βιέννης δείχνει ότι τα αγόρια που γεννιούνται τον Δεκέμβριο και τον Ιανουάριο είναι πιο πιθανό να γίνουν αριστερόχειρες. Το εντυπωσιακό είναι πως δεν ισχύει το ίδιο για τα κορίτσια που γεννιούνται τους ίδιους μήνες. Απίστευτο;
- Τα παιδιά που έχουν γεννηθεί τους δύο πρώτους μήνες του έτους είναι πιο δημιουργικά και αποτελεσματικά στην επίλυση προβλημάτων. Οπότε, την επόμενη φορά που θα «κολλήσετε» σε κάτι, απλά ρωτήστε τα!
- Σύμφωνα με έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ σε δείγμα 21.000 παιδιών, όσα έχουν γενέθλια τον Φεβρουάριο θα φτάσουν πολύ ψηλά - κυριολεκτικά! Αρκεί να πούμε πως ο Michael Jordan έχει γεννηθεί στις 17 Φεβρουαρίου.
- Τα μωρά του Φεβρουαρίου θα φτάσουν πολύ ψηλά και μεταφορικά, καθώς, σύμφωνα με την ίδια έρευνα, έχουν υψηλό δείκτη νοημοσύνης και μεγαλώνοντας συνήθως ασχολούνται με την καινοτομία, τις επιστήμες ή την πολιτική.

A star is born!

Τοξότης ή Αιγόκερως;

Μιλώντας αστρολογικά, τα μωρά του Δεκεμβρίου ανήκουν είτε στο ζώδιο του Τοξότη, αν έχουν γεννηθεί έως τις 21 Δεκεμβρίου, είτε στον Αιγόκερω, αν είναι γεννημένα μέχρι τις 19 Ιανουαρίου. Οι Τοξότες είναι εξαιρετικά γενναιόδωροι, ιδεαλιστές και υπερβολικά αισιόδοξοι, ενώ οι Αιγόκεροι διακρίνονται για την υπευθυνότητα, την πειθαρχία και τον αυτοέλεγχό τους.

Μήπως Υδροχόος...

Αν το μωρό σας έχει γεννηθεί το διάστημα από 20 Ιανουαρίου μέχρι 18 Φεβρουαρίου, ανήκει στον αστερισμό του Υδροχόου, πράγμα που σημαίνει ότι λατρεύει τις αγκαλιές, είναι απίστευτα ευαίσθητο, ανεξάρτητο και... ελαφρώς πεισματάρικο.

...ή Ιχθύς;

Τα μωρά που γεννιούνται από τις 19 Φεβρουαρίου κι έπειτα ανήκουν στους Ιχθύες, ένα ζώδιο που είναι ευγενικό, συμπονετικό και έχει μεγάλη φαντασία.

BOOM NOTE: Ξεχάσαμε να σας πούμε ότι τα παιδιά που γεννιούνται τον χειμώνα έχουν πολλές πιθανότητες να γίνουν διάσημα αστέρια της showbiz, και ορίστε μερικά παραδείγματα που το αποδεικνύουν!

ΔΙΑΣΗΜΑ «ΜΩΡΑ» ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ:

Britney Spears 2/12, Taylor Swift 13/12, Brad Pitt 18/12, Orlando Bloom 13/1, Jim Carrey 17/1, Oprah Winfrey 29/1, Shakira 2/2, Jennifer Aniston 11/2, John Travolta 18/2, Rihanna 20/2


Homer: Ανδρικός σταυρός από χρυσό 18K με ματ φινίρισμα


Ivi & Aphrodite: Γυναικείοι σταυροί από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν

Βαπτιστικοί σταυροί KK JEWELRY LAB

Υψηλό design, πολύτιμες πρώτες ύλες, καθαρές, minimal γραμμές και η σύγχρονη καλλιτεχνική ματιά της σχεδιάστριας ***Κατερίνας Κουλουμπούρου.*** *Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά που καθιστούν τους βαπτιστικούς σταυρούς KK Jewelry Lab πραγματικά μοναδικούς και διαχρονικούς.*


Dimitra: Γυναικείος σταυρός από χρυσό 18K με μπριγιάν


Atlas: Μασίφ ανδρικός σταυρός από χρυσό 18K, σφυρήλατος, με ματ φινίρισμα & Odysseus: Μασίφ ανδρικός σταυρός από χρυσό 18K, με ματ φινίρισμα

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.

WWW.KKJEWELRYLAB.COM

@KK.Jewelry.Lab @kkjewelrylab

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



Βρεφική συλλογή **ELEMENT** από την Inglesina

Φτιαγμένη από **απαλό βαμβάκι** & **δροσερό λινό,** καλωσορίζει το μωρό σας με τον πιο αγνό και φυσικό τρόπο

*Ετοιμάζεστε να υποδεχτείτε στον κόσμο το μωρό σας και όλη σας η προσοχή είναι στραμμένη στο να βρείτε ό,τι πιο αγνό για να δημιουργήσετε το πρώτο περιβάλλον του. Αν η παραπάνω πρόταση σας εκφράζει απόλυτα, τότε μόλις ανακαλύψετε τη συλλογή **Element της Inglesina**, φτιαγμένη εξ ολοκλήρου από φυσικά και προσεκτικά επιλεγμένα υφάσματα, με γνώμονα την ευεξία του μωρού και τη βιωσιμότητα, θα νιώσετε πως βρίσκεστε στο «στοιχείο» σας.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Με συνέπεια και προσήλωση στις αρχές και τις αξίες της, η Inglesina θέτει και εδώ –όπως σε κάθε της συλλογή– ως απόλυτη προτεραιότητα την ψυχική και σωματική ευεξία του μωρού. Η συλλογή Element πάει ένα βήμα πιο πέρα, καθώς έχει δημιουργηθεί **με γνώμονα την αγνότητα των υλικών, είναι κατασκευασμένη δηλαδή από φυσικές ίνες, και συγκεκριμένα από αγνό, απαλό βαμβάκι στο εσωτερικό, που έρχεται σε άμεση επαφή με το παιδί, και ανάλαφρο λινό στο εξωτερικό. Δύο φυσικά, υποαλλεργικά και διαπνέοντα υλικά που αποτελούν τον ιδανικό συνδυασμό για την ευαίσθητη επιδερμίδα του μωρού σας και προσφέρουν εξαιρετική θερμική άνεση.**

Το σύστημα μεταφοράς Element Quattro ακολουθεί την ανάπτυξη του παιδιού από τη γέννηση έως τα 22 κιλά (περίπου 4 ετών) και περιλαμβάνει:

Το μεγάλο πορτ-μπεμπέ, με διαστάσεις 79 x 37 εκ., που είναι ιδανικό για απόλυτη χαλάρωση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τουλάχιστον μέχρι τους πρώτους 5-6 μήνες, ακόμα κι όταν το παιδί είναι τοποθετημένο μέσα σε έναν χειμερινό υπνόσακο ή φοράει ένα ενισχυμένο φορμάκι.
Επιπλέον, το κατώτερο μέρος της βάσης διαθέτει μοχλό που ανοίγει και κλείνει, επιτρέποντας τη ρύθμιση της ροής του αέρα και της εσωτερικής θερμοκρασίας του πορτ-μπεμπέ για την αποτροπή του σχηματισμού υγρασίας, ενώ η εξωτερική επένδυση προσφέρει βελτιωμένη θερμομόνωση.

Βάση στήριξης Stand Up για το πορτ-μπεμπέ και το κάθισμα αυτοκινήτου που επιτρέπει την εύκολη μετάβαση από τον περίπατο με καρότσι στο σπίτι και έπειτα στο αυτοκίνητο χωρίς διακοπές στον πολύτιμο ύπνο του μωρού.



NATURAL CARE FOR BABY WELLNESS





Welcome Pad®: Καλωσορίστε το μωρό σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο!
Προκειμένου να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα άνετο και φιλόξενο περιβάλλον για το μωρό σας, διασφαλίζοντας τη σωστή στάση του σώματος και βοηθώντας το να νιώσει ζεστό και προστατευμένο, η Inglesina έχει εξοπλίσει το πορτ-μπεμπέ Element με το Welcome Pad®, ένα ειδικό εργονομικό στρώμα στήριξης, σχεδιασμένο σε συνεργασία με μια ομάδα Παιδιάτρων και Νεογνολόγων, για να παρέχει στο μωρό την καλύτερη θέση, τη ζεστασιά και την προστασία που χρειάζεται.

Το Welcome Pad®:
· **διασφαλίζει** τη σωστή στήριξη της σπονδυλικής στήλης στην ύπτια θέση που βοηθάει στην ευθυγράμμιση των αεροφόρων οδών, έτσι ώστε να διευκολύνει τη σωστή αναπνοή.
· **ελέγχει** τη θερμοκρασία και την εφίδρωση του μωρού χάρη στις εξαιρετικά διαπνέουσες, υποαλλεργικές και αντιβακτηριδιακές βαμβακερές ίνες του.
· **το ειδικό καπιτονέ** σε σχήμα καμάρας που βρίσκεται στο κάτω μέρος, παρέχει στο μωρό απτικές εμπειρίες που είναι απαραίτητες για την απόκτηση γνώσεων για τον εαυτό του και τη δομή του σώματός του.



Το καρότσι περιπάτου Element: Ελαφρύ, compact, εύκολο στη χρήση, εξαιρετικά άνετο για το μωρό αλλά και ευέλικτο, με πλάτος μόλις 50 εκ. για να κινείται σε όλες τις γωνιές της πόλης με ευκολία, ενώ οι μεγάλοι τροχοί (215 εκ. πίσω και 175 εκ. εμπρός), τα ρουλεμάν και οι τέσσερις τροχοί καθιστούν πολύ άνετη την οδήγηση. **Ανοίγει και κλείνει μόνο με το ένα χέρι,** χάρη στο χαμηλό βάρος του, μπορεί να μεταφερθεί εύκολα ανεβοκατεβαίνοντας τις σκάλες, ακόμα και κατά τη χρήση των δημόσιων συγκοινωνιών, κρατώντας το μωρό στην αγκαλιά σας, κι όταν είναι κλειστό, έχει το μέγεθος μιας βαλίτσας καμπίνας.
Η πλάτη είναι ανακλινόμενη και η θέση περιπάτου γίνεται οριζόντια για να διασφαλιστεί η σωστή και άνετη στάση σώματος του παιδιού, ενώ τα πόδια του στηρίζονται πάντα άνετα στο **επεκτεινόμενο υποπόδιο,** για να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε το καρότσι ακόμα κι όταν κοιμάται. **Ένα ένθετο πλέγματος στην κουκούλα** διασφαλίζει τη σωστή κυκλοφορία του αέρα γύρω από τη θέση περιπάτου, για να διατηρείται το περιβάλλον δροσερό και αεριζόμενο, και η επεκτεινόμενη κουκούλα του καροτσιού επιτρέπει καλύτερο έλεγχο του εξαερισμού.

Plus: Μαζί με το καρότσι περιλαμβάνεται το **μαξιλαράκι-μειωτήρας Baby Snug Pad,** το οποίο εξασφαλίζει μια άνετη θέση ακόμα και για τα μικρότερα μωρά, είναι κατασκευασμένο από βαμβάκι κι ελέγχει τη θερμοκρασία και την εφίδρωση του μωρού.



Το Element διατίθεται ως μεμονωμένο καρότσι αλλά και σε σύστημα μεταφοράς Quattro είτε με την επιλογή καθίσματος αυτοκινήτου **Cab 0+ ή Darwin Infant i-Size,** σε δύο αποχρώσεις: **Paper Blue και Pure Ecru.**



Element @ home! Κατασκευασμένο από φυσικές ίνες, το ριλάξ Lounge θα «αγκαλιάσει» το μωρό τους πρώτους μήνες της ζωής του, δίνοντάς του μια αίσθηση ευεξίας και προστασίας, θα ενθαρρύνει τη χαλάρωση με τις τρεις διαφορετικές μελωδίες του αλλά και τον ύπνο, χάρη στο απαλό του λίκνισμα.



Ολοκληρώστε το σύστημα μεταφοράς Element Quattro με την αντίστοιχη **chic και minimal mommy bag.**

Η συλλογή διατίθεται μόνο στα εξής φυσικά καταστήματα:
MOTHERCARE | ΤΙΤΑΝΩΝ 26, ΕΛΛΗΝΙΚΟ. **ΑΝΑΤΕΛΛΩ** | ΙΛΙΟΥ 40, ΙΛΙΟΝ. **ΗΡΩ** | ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΟΥ 4, ΑΙΓΑΛΕΩ. **ΛΗΤΩ** | ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΠΑΡΚΟ FLORIDA 2, 11ο ΧΛΜ., ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ, Δ.Ο. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ-ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟΥ, ΠΥΛΑΙΑ . **ΜΥΩΤΕΡΗΣ JUNIOR** | ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 162, ΧΑΛΚΙΔΑ. **ΣΤΟΡΓΗ** | 2ο ΧΛΜ. ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ-ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ

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

Στον κόσμο του Babylino, γονείς και μωρά απολαμβάνουν την ασφάλεια και τη σιγουριά!

Όταν οι μπαμπάδες φροντίζουν προσωπικά να έχει το μωρό τους αποδεδειγμένη προστασία, Sensitive φροντίδα και στεγνότερο δερματάκι μέρα νύχτα!



Lopolo/Shutterstock

Αυτό που για τη γενιά των γονιών μας ήταν εξαίρεση, στη δική μας έγινε κανόνας, και πλέον η αλλαγή πάνας όχι μόνο δεν θεωρείται αποκλειστικά γυναικεία υπόθεση, ***αλλά οι μπαμπάδες έχουν μπει δυναμικά στο παιχνίδι και μπράβο τους!*** *Κι όχι μόνο αυτό, αλλά ως «υπεύθυνοι ασφαλείας» του σπιτιού, είναι δέκα φορές περισσότερο αυστηροί από εμάς σε ό,τι αφορά την επιλογή της βρεφικής πάνας. Διαβάζουν πάντα σχολαστικά, εκτός από τις οδηγίες χρήσης, και όλες τις πιστοποιήσεις που αναγράφονται στις συσκευασίες κάνοντας τον δικό τους έλεγχο, προκειμένου να είναι σίγουροι πως προσφέρει άριστη απορροφητικότητα, αποδεδειγμένη φιλικότητα και άνεση.* ***Ακριβώς όπως οι Babylino Sensitive, που ανταποκρίνονται 100% στις ανάγκες του μωρού και το βοηθούν να νιώθει πάντα όμορφα!***

— Από τη Μυρτώ Καζη —

#Καθημερινή φροντίδα μωρού: Με δύναμη και τρυφερότητα!

Οι μπαμπάδες δεν έχουν την ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά στο μωρό τους μέσα από τον θηλασμό, μπορούν όμως να το κάνουν με άλλες πράξεις φροντίδας, όπως είναι η αλλαγή πάνας. Με το μωρό πάνω στην αλλαξιέρα, ο μπαμπάς μπορεί να του τραγουδήσει, να του κάνει αστείες γκριμάτσες και φωνές και, καθώς εκείνο μεγαλώνει, να σκαρώνει απλά παιχνίδια μαζί του όπως το «κούκου-τσα». Δημιουργούν έτσι μια δική τους ρουτίνα φροντίδας μέσα στη μέρα και, μέσα από τη διαδικασία αυτή, ενισχύεται και ο μεταξύ τους δεσμός. Κι όταν η συγκεκριμένη ρουτίνα γίνεται παιχνίδι, τότε την απολαμβάνουν και οι δύο, μπαμπάς και μωρό! **Ειδικά με την ανοιχτή πάνα Babylino Sensitive** -τόσο πρακτική και άνετη-, που εφαρμόζει τέλεια στο άψε σβήσε, ακόμα και στις τρεις το πρωί, κι από έναν αρχάριο γονιό που κοντεύει να καταρρεύσει από την κούραση και την αϋπνία!





#Ατελείωτο παιχνίδι χωρίς άγχος: Αντίο, διαρροές

Ας το παραδεχτούμε, στην ανατροφή του παιδιού τους οι μπαμπάδες βρίσκουν το τέλειο άλλοθι για να βγάλουν το παιδί που κρύβουν -όχι και τόσο βαθιά- μέσα τους. Είναι αυτοί που θα πάρουν μαζί το μωρό τους στον μάρσιπο σε μια πεζοπορία στη φύση ή που θα το κάνουν να ξεκαρδιστεί στα γέλια κουβαλώντας το στα χέρια τους και επιχειρώντας τρελά ακροβατικά.
Οι μαμάδες μπορεί να πανικοβάλλονται κάποιες φορές από τις «ταρζανιές» των μπαμπάδων, αλλά τουλάχιστον δεν χρειάζεται να ανησυχούν για ατυχήματα με την πάνα. Οι **Babylino Sensitive ενσωματώνουν την καινοτόμο τεχνολογία Dry Matrix**, ένα πλέγμα φυτικών ινών που συγκρατεί τη μεγαλύτερη* ποσότητα υγρασίας από κάθε άλλη βρεφική πάνα. **Χάρη μάλιστα στα ειδικά ελαστικά νήματα νέας τεχνολογίας Comfi-Fit** και τα πλαϊνά φράγματα ασφαλείας, αγκαλιάζουν ομοιόμορφα το βρεφικό σωματάκι, προσφέρουν απόλυτη ελευθερία κινήσεων και προστατεύουν περιμετρικά από διαρροές.

Τα νήπια που ξεχειλίζουν από ενέργεια θα βρουν το ιδανικό «αξεσουάρ» για αδιάκοπο παιχνίδι στις πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants, που, **χάρη στην τεχνολογία «all around elastic»**, προσφέρουν ελαστικότητα περιμετρικά στη μεσούλα και τα ποδαράκια, και παραμένουν σταθερές. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως πάνες νυκτός, καθώς είναι ειδικά σχεδιασμένες να προσφέρουν extra απορροφητικότητα, προστασία από διαρροές και τη στεγνότητα που χρειάζεται το δέρμα ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση τη νύχτα.

#Αγάπη και ασφάλεια: Κάθε σημαντική πιστοποίηση των Babylino Sensitive είναι ακόμα μία απόδειξη ότι σχεδιάστηκαν για να προσφέρουν 100% ασφάλεια στους γονείς και 100% Sensitive φροντίδα στα μωρά

Πόσες φορές οι μπαμπάδες δεν έχουν αναδειχθεί σε σούπερ ήρωες, σώζοντας τα μικρά τους από επικίνδυνες καταστάσεις; Ωστόσο, η δημιουργία ενός ασφαλούς κόσμου ξεκινάει από το ίδιο μας το σπίτι. Εμπιστευόμαστε με κλειστά τα μάτια τις Babylino Sensitive, που συνοδεύονται από ένα πλήθος πιστοποιήσεων, όπως:
✓ Οι μόνες που έχουν κερδίσει **Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντων από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή**, κατόπιν αυστηρής αξιολόγησης από ειδική κριτική επιτροπή της ΕΕ, ως ένα από τα πιο ασφαλή βρεφικά προϊόντα της Ευρώπης.
✓ Οι πρώτες στην Ευρώπη που έλαβαν τη διεθνή πιστοποίηση **Oeko-Tex® Standard 100** για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.

** Immersion in 0.9% saline solution for 50 minutes, Centrifugation for 3 min @ 440g-force.*

Οι μόνες με
Κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής



Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
Tested for harmful substances.
για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών

✓ **Κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα,** μετά από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη, υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων, στο δερματολογικό εργαστήριο Dermatest (Γερμανία).
✓ Περιέχουν εκχύλισμα χαμομηλιού, με καταπραϋντική δράση.
✓ Τις συστήνουν η Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας και ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας.
✓ Δεν περιέχουν latex, lotion, parabens και τα EU 26 Allergens.

Στον κόσμο των Babylino Sensitive, θα ήταν άραγε και το περιβάλλον πιο ασφαλές;

Δεν μπορούμε να εξασφαλίσουμε στα παιδιά ένα καλύτερο μέλλον χωρίς σεβασμό στο περιβάλλον. Τα Babylino Sensitive παράγονται με προτεραιότητα να είναι αποδεδειγμένα φιλικά προς το βρεφικό δέρμα, ενώ παράλληλα να δημιουργούν ολοένα και θετικότερο περιβαλλοντικό πρόσημο.
• Για την παραγωγή τους, η εταιρεία ΜΕΓΑ χρησιμοποιεί 100% πράσινη ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές (ΑΠΕ).
• Η ΜΕΓΑ έλαβε τη Διεθνή Πιστοποίηση Zero Waste to Landfill σε επίπεδο “Gold”, καθώς το 2020 η μονάδα παραγωγής της πέτυχε ποσοστό 99% ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης.
• Τα χαρτοκιβώτια είναι 100% ανακυκλώσιμα και περιέχουν κατά 100% υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία.
• Οι σακούλες συσκευασίας είναι 100% ανακυκλώσιμες.
• Τα προϊόντα Babylino δεν δοκιμάζονται σε ζώα.



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



IT'S BATH O'CLOCK!

Η Munchkin κάνει το μπάνιο των παιδιών πιο διασκεδαστικό από ποτέ!

«Δεν θέλω να κάνω μπάνιο, μαμά!», είτε το παιδί σας ανήκει σε αυτή την κατηγορία είτε δίνετε μάχη κάθε βράδυ για να βγει από την μπανιέρα, στη Munchkin θα βρείτε τα πιο παιχνιδιάρικα items που θα κάνουν ακόμα πιο fun τη ρουτίνα του μπάνιου.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Bubble all the way!
Αυτό το χαριτωμένο ελεφαντάκι θα γίνει ο αγαπημένος φίλος του παιδιού σας! Απλά βρέξτε την προβοσκίδα του, προσθέστε αφρόλουτρο και δημιουργήστε το πιο μαγικό σκηνικό από φυσαλίδες!



B for Bath, F for Fun!
Υπάρχει καλύτερος τρόπος για επανάληψη στα αγγλικά και την αριθμητική; Το σετ περιλαμβάνει γράμματα και αριθμούς που όταν βραχούν, μπορούν να κολλήσουν στα πλακάκια. Τέλειο;



Hello, little Picasso!
Μεταμορφώστε το μπάνιο σε έργο τέχνης με τους πλενόμενους μαρκαδόρους της Munchkin, που είναι κατάλληλοι για ζωγραφική στα πλακάκια και στα τοιχώματα της μπανιέρας. Α, και καθαρίζουν πανεύκολα!

Quack, quack
Όχι πια δάκρυα στο μπάνιο! Χάρη στην εύχρηστη κανάτα-παπάκι που προστατεύει τα μάτια του παιδιού σας από το σαμπουάν.



The magic scoop
Και τώρα; Ποιος μαζεύει όλα τα παιχνίδια μέσα από την μπανιέρα; Η θήκη αποθήκευσης της Munchkin θα γίνει το δεξί σας χέρι! Plus: Κρεμιέται με ασφάλεια στον τοίχο για να στραγγίζει και να στεγνώνει σε χρόνο dt.



The ultimate bath gadget
Η ενσωματωμένη τεχνολογία White Hot® της φουσκωτής μπανιέρας σε σχήμα πάπιας, σας ενημερώνει όταν το νερό είναι πολύ ζεστό, ενώ η τάπα που διαθέτει σας επιτρέπει να την αδειάζετε στο λεπτό.



Bath concert
Ώρα για μουσικό διάλειμμα! Το πολύχρωμο ξυλόφωνο-σαλάχι επιπλέει στο νερό, βοηθά τα παιδιά στον συντονισμό χεριών-ματιών και είναι ιδανικό για... κονσέρτα μέσα στην μπανιέρα!



Kids' best friends
Εμφυσήστε στο παιδί σας την αγάπη για τα ζώα με τις αξιολάτρευτες μπουγελόφατσες-φίλους της άγριας φύσης που επιπλέουν, εκτοξεύουν νερό και συμβάλλουν στην ανάπτυξη των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων του.



It's all science
Μετατρέψτε την μπανιέρα σε εργαστήρι Φυσικής με το διασκεδαστικό αυτό παιχνίδι που δείχνει τη δράση και αντίδραση των χρωμάτων μέσα από πειράματα που είναι ασφαλή, μη τοξικά και δεν λερώνουν.



Parents approve!
Γονείς, κουράγιο! Το μαξιλάρι μπάνιου της Munchkin είναι κατασκευασμένο από ανθεκτικό, αδιάβροχο υλικό και κατάλληλο για όλους τους τύπους δαπέδων, ώστε να παραμένει στη θέση του ακόμα κι όταν τα πόδια σας βραχούν.



BOOM NOTE: *Δεν αφήνουμε ποτέ τα παιδιά χωρίς επίβλεψη στην μπανιέρα, ακόμα κι αν περιέχει μόλις λίγα εκατοστά νερού.*

Η εταιρεία Happy Mommy Happy Baby εισάγει περισσότερα από 15 κορυφαία brands – μεταξύ των οποίων και η Munchkin– , με σκοπό να προσφέρει σε όλες τις οικογένειες τα πιο αξιόπιστα, βραβευμένα και δοκιμασμένα προϊόντα.

munchkin
it's the little things.

www.b2baby.gr
@MunchkinGR @munchkingr

Sweet DREAMS

Μαμά και μπαμπά, η **Ζέτα Γάκη** υπόσχεται να σας απαλλάξει από τον εφιάλτη της αϋπνίας



PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

«Κοιμηθείτε τώρα γιατί για τα επόμενα πέντε χρόνια θα είστε άυπνοι»: Αυτή είναι μία μόνο από τις –κάθε άλλο παρά ενθαρρυντικές– φράσεις που ακούει συχνά ένα ζευγάρι που περιμένει το μωρό του. Και η αλήθεια είναι πως κανένα άλλο θέμα δεν απασχολεί και δεν ταλαιπωρεί τόσο πολύ τους νέους γονείς. Ενάντια σε αυτή την «τρομοκρατία» αλλά και την παραπληροφόρηση, η νευροβιολόγος Ζέτα Γάκη, που, όπως λέει η ίδια, έχει πάθος με την επιστήμη του ύπνου, δημιούργησε το καινοτόμο και πολυβραβευμένο πρόγραμμα Θετική Εκπαίδευση Ύπνου™ για βρέφη και μικρά παιδιά, και πλέον εκατοντάδες γονείς πίνουν νερό στο όνομά της!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Κυρία Γάκη, ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Πόσες ώρες κοιμάται ένα μωρό και γιατί είναι τόσο σημαντικός ο ύπνος για την ανάπτυξή του;

Ανάλογα με την ηλικία και την αναπτυξιακή φάση ο ύπνος αλλάζει. Όσον αφορά τα βρέφη, ο ύπνος είναι μια πολύ δυναμική αναπτυξιακή διαδικασία, ιδιαίτερα στα πρώτα 2 χρόνια της ζωής τους. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής και το Αμερικανικό Ίδρυμα Ύπνου, η προτεινόμενη διάρκεια ύπνου την ημέρα (σε τακτική βάση, για την προώθηση της βέλτιστης υγείας) είναι:

- ***Νεογέννητα έως 4 μηνών: 16-17 ώρες***
- ***Βρέφη 4-6 μηνών: 14-15 ώρες***
- ***Βρέφη 6-12 μηνών: 13-14 ώρες***
- ***Νήπια 1-2 ετών: 11-14 ώρες***
- ***Νήπια 2-5 ετών: 10-13 ώρες***
- ***Παιδιά 6-12 ετών: 9-12 ώρες***
- ***Έφηβοι 13-18 ετών: 8-10 ώρες***



Ποιες είναι οι γενικές επικαιροποιημένες οδηγίες για τον ύπνο του μωρού;

Τέλεια ερώτηση! Είναι χρέος μας να ενημερώνουμε όσο περισσότερους νέους γονείς μπορούμε σχετικά με τις επίσημες οδηγίες για το βρεφικό περιβάλλον ύπνου. Μερικές από αυτές είναι:

• Τα βρέφη πρέπει να τοποθετούνται σε σταθερή επιφάνεια ύπνου, ανάσκελα τον πρώτο χρόνο (π.χ. στρώμα σε κούνια με προδιαγραφές ασφάλειας), που να καλύπτεται από ένα προσαρμοσμένο κατωσέντονο χωρίς άλλα σκεπάσματα ή μαλακά αντικείμενα, για τη μείωση του κινδύνου SIDS, ασφυξίας και υπερθέρμανσης.

• Τα βρέφη δεν πρέπει ποτέ να κοιμούνται χωρίς επίβλεψη σε καναπέδες, πολυθρόνες ή άλλα καθίσματα.

• Μαλακά αντικείμενα όπως μαξιλάρια, αρκουδάκια, παπλώματα, νάνι, σεντόνια, πάντες και σκεπάσματα είναι δυνητικά επικίνδυνα τον πρώτο χρόνο, καθώς μπορούν να φράξουν τη μύτη και το στόμα ενός βρέφους, γι' αυτό είναι σημαντικό να απομακρύνονται πριν από τον ύπνο (προτιμήστε, αντί σκεπάσματος, έναν υπνόσακο).

• Ιδανικά, για τουλάχιστον 6 μήνες, τα βρέφη πρέπει να βρίσκονται στον ίδιο χώρο με τους γονείς τους.

Γιατί αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον ύπνο, τι σημαίνει «θετική εκπαίδευση ύπνου» και πότε πρέπει να ξεκινήσει;

Μελετώντας το ερευνητικό πεδίο του βρεφικού ύπνου ανακάλυψα ένα τεράστιο κενό μεταξύ των σύγχρονων ερευνών και των οδηγιών που προσπαθούν να εφαρμόσουν οι γονείς για να «εκπαιδεύσουν» το μωρό τους να κοιμάται καλύτερα! Σημαντικά στοιχεία σχετικά με την αισθητηριακή ανάπτυξη του βρέφους ή τη νευροβιολογία του ύπνου δεν εξετάζονται καν, πολλές οδηγίες είναι αναχρονιστικές, ενώ δεν υπάρχει εξατομίκευση, κι έτσι οι περισσότεροι γονείς καταλήγουν να δυσκολεύονται. ***Η Θετική Εκπαίδευση Ύπνου™ λοιπόν είναι ένα πολυβραβευμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης ύπνου*** *που έρχεται να δώσει καινοτόμες λύσεις για την ουσιαστική βελτίωση του βρεφικού και παιδικού ύπνου με θετικό τρόπο, χωρίς κλάμα, άγχος ή ανασφάλεια.*

Το κέντρο μας προσφέρει τρία προγράμματα θετικής εκπαίδευσης ύπνου ανάλογα με την ηλικία ενός μωρού:

• ***Newborn 0-4 μηνών****, που θέτει τις βάσεις του βρεφικού ύπνου*

• ***4-36 μηνών****, που είναι η βίβλος του ύπνου, καθώς περιέχει ό,τι χρειάζεται να γνωρίζει ο γονιός για τον ύπνο του μωρού του, και*

• ***Toddler 3-6 ετών****, που αφορά μεγαλύτερα παιδάκια, για τα οποία έφτασε η στιγμή να κοιμηθούν καλύτερα!*

Έχει ιδιαίτερη σημασία ότι το πρόγραμμα είναι εξατομικευμένο και με οδηγίες απολύτως προσαρμοσμένες στην κάθε οικογένεια. Κεντρικός άξονας είναι η ***θετική ανάπτυξη του παιδικού εγκεφάλου και συνολικά η θετική ανάπτυξη του παιδιού.*** *Στόχος του προγράμματος, που βασίζεται στη θετική γονεϊκότητα, είναι η αύξηση της εμπιστοσύνης μεταξύ της δυάδας (φροντιστή και βρέφους). Προσωπικά πιστεύω ότι ο ύπνος του μωρού είναι η πρώτη σοβαρή πρόκληση στο ταξίδι της γονεϊκότητας και ο τρόπος που τον διαχειρίζεται ένας γονιός είναι σημαντικός για τη σχέση με το παιδί του μακροπρόθεσμα!*

Χρήσιμη η θεωρία αλλά πώς εφαρμόζεται στις 4 το ξημέρωμα, όταν κρατάς στην αγκαλιά σου ένα μωρό που σπαράζει στο κλάμα;

Στις 4 το πρωί, αν το μωρό σπαράζει στο κλάμα... απλά το κοιμίζεις! Εκτός αν, για να σπαράζει στο κλάμα, υπάρχει κάποια άλλη αιτία όπως κολικοί ή ωτίτιδα ή κάποια ίωση ή πείνα ή παλινδρόμηση ή κάποια ενόχληση, οπότε πρέπει να το ψάξεις λίγο παραπάνω! Οι αγκαλιές πάντως είναι απαραίτητες για ένα μωράκι, και αν το μωρό μας δεν είναι καλά, τότε συστήνονται λίγο περισσότερες!

Εκ μέρους όλων των γονιών που μόλις επέστρεψαν από το μαιευτήριο με το μωρό στο σπίτι: Πότε θα κοιμηθούν ξανά;

Ενάντια στην «τρομοκρατία» των νέων γονιών, θα πω πολύ πολύ σύντομα! Τα περισσότερα μωράκια μεταξύ του 2ου και του 3ου μήνα ζωής τους κοιμούνται ήδη καταπληκτικά, γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να ενημερωθούν για τον βρεφικό ύπνο το συντομότερο δυνατό! Στο βραβευμένο με Χρυσό Βραβείο «Πρόγραμμα Newborn 0-4 μηνών: ύπνος, κολικοί, βρεφανάπτυξη, δραστηριότητες» στα Mother & Baby Awards 2022 περιλαμβάνεται το live σεμινάριο σχετικά με τους χρυσούς κανόνες ύπνου γι' αυτές τις ηλικίες. Ωστόσο, αν ένα μωρό έχει ζητήματα ύπνου, συνήθως μπορούν να βελτιωθούν όταν ο γονιός αποφασίσει να τα διαχειριστεί. Αυτό μπορεί να συμβεί και σε μεγαλύτερες ηλικίες, έως και 6 ετών, με εξίσου εντυπωσιακά αποτελέσματα.

«Το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό της νηπιακής και προσχολικής ηλικίας είναι οι αλλαγές: προσαρμογή στο σχολείο, αποθηλασμός, διακοπή της πιπίλας, εκπαίδευση τουαλέτας, νέο αδερφάκι ή μετακόμιση είναι μερικές μόνο από τις αλλαγές που μπορεί να συμβούν αυτή την περίοδο. Σε αυτή την ευαίσθητη φάση της ζωής του, που ένα νήπιο ανακαλύπτει τον κόσμο και τη θέση του σε αυτόν, η διαχείριση του ύπνου παραμένει πολύ σημαντική!» επισημαίνει η Ζέτα Γάκη. Γι' αυτό δημιούργησε με την ομάδα της ένα νέο επιτραπέζιο παιχνίδι ύπνου κατάλληλο για ηλικίες τριών ετών και άνω, με τίτλο **«Το αλεπουδάκι... νύσταξε!».**

Μέσα από αυτό το παιχνίδι τα παιδιά μαθαίνουν βιωματικά τις βέλτιστες πρακτικές ύπνου και μπορείτε να το βρείτε σε επιλεγμένα καταστήματα αλλά και στο site **www.paidikaianaptixi.gr**



Βρείτε πολλά SUPER SOS TIPS σε έναν δωρεάν οδηγό ύπνου για μωράκια ηλικίας 0-24 μηνών που μπορούν να κατεβάσουν όλοι οι γονείς στο **www.paidikaianaptixi.gr.**

@zetagaki

Christmas adventures with CYBEX

Οικογενειακές εξορμήσεις με άνεση και ασφάλεια

Mother and Baby Awards 2020 COMPANY OF THE YEAR

Οι πιο μαγικές οικογενειακές αναμνήσεις φτιάχνονται τα Χριστούγεννα! Είτε σχεδιάζετε μια απόδραση σε κάποιον χειμερινό προορισμό στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό, είτε ταξιδέψετε με αυτοκίνητο ή αεροπλάνο, είτε απολαύσετε χριστουγεννιάτικες βόλτες στην πόλη, κοινός παρονομαστής για την ασφαλή μετακίνηση των παιδιών σας είναι η CYBEX, η εταιρεία που υπηρετεί με συνέπεια την «Αρχή Καινοτομίας D.S.F.» συνδυάζοντας την έξυπνη λειτουργικότητα με το σύγχρονο design, τη μέγιστη ασφάλεια και την κορυφαία ποιότητα.

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

Baby on board!



CLOUD Z2 i-SIZE

Κατάλληλο από 0-24 μηνών (45-87 εκ.)

Χάρη στον πρωτοποριακό σχεδιασμό του, μετατρέπεται σε σύστημα μεταφοράς, επιτρέποντας στους γονείς να μεταφέρουν το μωρό από το αυτοκίνητο στο καρότσι με ευκολία, χωρίς να διακόπτεται ο ύπνος του. Η έξυπνη καινοτομία του μηχανισμού περιστροφής της βάσης Z2 κάνει ακόμα πιο εύκολη την είσοδο και την έξοδο του παιδιού, ενώ η νέα λειτουργία ανάκλισης μέσα στο αυτοκίνητο και η εργονομική οριζόντια θέση εκτός αυτοκινήτου, του επιτρέπει να χαλαρώνει σε κάθε διαδρομή.

Το βρεφικό κάθισμα Cloud Z2 i-Size σε συνδυασμό με τη Βάση Z2 βραβεύτηκε με συνολική βαθμολογία 1.7 «Good» από την ADAC και το Stiftung Warentest, ενώ το ίδιο κάθισμα με ζώνες ασφαλείας έλαβε επίσης την εξαιρετική βαθμολογία 1.0 «Very good» στην ασφάλεια.

SOLUTION Z i-FIX

Κατάλληλο από 3-12 ετών (100-150 εκ.)

Το Solution Z i-Fix είναι πλέον πιστοποιημένο με το πιο πρόσφατο πρότυπο ασφαλείας UN R129/03, το οποίο ενσωματώνει πιο αυστηρές διαδικασίες δοκιμής για την απόδοση σε πλευρικές συγκρούσεις. Χάρη στο ρυθμιζόμενο ύψος 12 θέσεων και στην αυτόματη ρύθμιση του πλάτους, τα προστατευτικά για το κεφάλι και τους ώμους προσαρμόζονται εύκολα, με το ένα χέρι, ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες χώρου κάθε παιδιού.







ANORIS T i-SIZE

Κατάλληλο από >15 μηνών-6 ετών (76-115 εκ.)

Έχοντας διακριθεί από την ADAC και το Stiftung Warentest με την υψηλότερη βαθμολογία που έχει δοθεί ποτέ σε παιδικό κάθισμα για την ασφάλεια, το Anoris T i-Size είναι το πρώτο παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου με ενσωματωμένο αερόσακο και φορά προς τα εμπρός που προσφέρει μέγιστη προστασία, μοναδική άνεση και απεριόριστη ευελιξία κινήσεων στο παιδί. Οι γονείς, μπορούν να επικοινωνούν ανεμπόδιστα με το παιδί μέσω του καθρέφτη, σε μια ηλικία που κάθε αλληλεπίδραση είναι πολύτιμη για την ανάπτυξή του.

Must read

Η CYBEX παραμένει έως και σήμερα «Car Safety Leader» παγκοσμίως, καθώς διαθέτει 450+ βραβεία για τα προϊόντα της, με πρόσφατες διακρίσεις από τους γερμανικούς οργανισμούς ADAC & ÖAMTC.

Strolling around…

PRIAM

A design icon on wheels

Ο καινοτόμος σχεδιασμός του επιτρέπει στους γονείς να ανοιγοκλείνουν το καρότσι ή να προσαρμόζουν τη θέση του καθίσματος σε οριζόντια θέση με μία κίνηση, ενώ η ρύθμιση της ζώνης με ένα μόνο τράβηγμα διασφαλίζει ότι και το πιο ζωηρό μωρό μπορεί να «ασφαλιστεί» σε δευτερόλεπτα.
Οι fashion addicted γονείς θα λατρέψουν τη συλλογή Rockstar που δημιουργήθηκε αποκλειστικά για τους μικρούς Rockstars της καρδιάς μας. Ένας ιδιαίτερος συνδυασμός με μαύρο και κόκκινο λεοπάρ που διαθέτει μια σειρά από μοναδικά σχέδια, όπως χρυσές μεταλλικές λεπτομέρειες και αλυσίδες punk-rock που έχουν ενσωματωθεί άψογα στο σχέδιο για γονείς και παιδιά που θέλουν να ξεχωρίζουν σε κάθε εμφάνιση!

Plus

PRIAM 4 σε 1 Σύστημα Μεταφοράς: Το βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου, το πορτ-μπεμπέ ή το βασικό κάθισμα προσαρμόζονται στο καρότσι για ακόμα πιο άνετες μετακινήσεις.



Νέα **Fashion** σειρά Rockstar, για όλα τα Rock αγόρια και κορίτσια.



Αντικαταστήστε τους μπροστινούς τροχούς με τα **Priam Skis** και μετατρέψτε το Priam σας σε κομψό snowmobile!

Το **Kid Board** μπαίνει και βγαίνει εύκολα στον σκελετό του καροτσιού, ώστε να απολαμβάνουν τη βόλτα τους και τα μεγαλύτερα αδέρφια!

Η τσάντα-αλλαξιέρα Platinum διαθέτει αφαιρούμενη βάση για μπουκάλι θερμός, αλλαξιέρα και θήκη για τις χρησιμοποιημένες πάνες.





LIBELLE

Small Fold Genius

Ανοίγει και κλείνει μέσα σε δευτερόλεπτα, ζυγίζει μόλις 5,9 κιλά, μεταφέρεται και αποθηκεύεται χωρίς κόπο, από το αυτοκίνητο μέχρι και στην καμπίνα του αεροπλάνου. Το εξαιρετικά συμπαγές καρότσι Libelle διατίθεται και μαζί με το βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου Aton S2 i-Size, αποτελώντας έτσι τον ιδανικό σύμμαχο για κάθε οικογενειακή απόδραση, κατάλληλο ακόμα και για παιδιά από τη γέννηση! Το Aton S2 i-Size, χάρη στο ρυθμιζόμενο προσκέφαλο 11 θέσεων συμβαδίζει με την ανάπτυξη του παιδιού, από τη γέννηση μέχρι και τους πρώτους 24 μήνες.

BALIOS S Lux

Made for the City!

Αποτελεί Σύστημα Μεταφοράς 4 σε 1 και είναι συμβατό, εκτός από το βασικό κάθισμα, με όλα τα βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου, με το πορτ-μπεμπέ Cot S και το άνετο Cocoon S. Διπλώνει με το ένα χέρι σε συμπαγές αυτοστηριζόμενο πακέτο, για εύκολη αποθήκευση και είναι κατάλληλο από τη γέννηση χάρη στο αναπαυτικό κάθισμα που ξαπλώνει σε εργονομική οριζόντια θέση.
Οι ανθεκτικοί τροχοί παντός εδάφους το καθιστούν τέλειο για οικογενειακές εξορμήσεις!





Ο **ποδόσακος Snøgga** είναι συμβατός με όλα τα καρότσια και κρατά το μωρό ζεστό σε θερμοκρασίες έως -10°C, όταν συνδυάζεται με τα κατάλληλα ρούχα. Ανακαλύψτε τις νέες αποχρώσεις σε επιλεγμένα καταστήματα.

cybex
for all tomorrow's people

www.cybex-online.com @cybexGR @cybex_global

Γιατί το παιδί μου αργεί να μιλήσει;

Οι δημιουργοί του κέντρου Λογοcare συνιστούν ψυχραιμία!

Μπορεί, λίγο αφότου κλείσει το μωρό μας τους 12 μήνες, να ξεκινάει το αιώνιο debate για το αν θα πει πρώτα μαμά ή μπαμπά, στην πραγματικότητα όμως δεν μας νοιάζει καθόλου η σειρά προτεραιότητας. Κρεμόμαστε από τα χείλη του έτσι κι αλλιώς για να ακούσουμε την πιο γλυκιά και όμορφη φωνούλα του κόσμου να αρθρώνει τις πρώτες λεξούλες και να κάνει τα πρώτα χαριτωμένα σαρδάμ. Και φυσικά, δεν μπορούμε να συγκρατήσουμε τα δάκρυα χαράς και συγκίνησης όταν επιτέλους ακουστούν, αλλά ούτε και την ανησυχία μας όταν αργούν... Πότε όμως μπορούμε πράγματι να πούμε πως ένα παιδί αργεί να μιλήσει και τι μπορούμε να κάνουμε για να το ενθαρρύνουμε; Η ***Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη,*** *δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογοcare, μας εξηγούν και καθησυχάζουν!*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTO: G WEDD FOTOGRAFIA BY GEORGE BOUZAKIS



Η αλήθεια είναι πως αν υπάρχει μία στάνταρ ερώτηση που δέχονται σχεδόν καθημερινά η Σοφία και η Δώρα, είναι αυτή. Και τις περισσότερες φορές αυτό συμβαίνει επειδή «οι γονείς μπαίνουν ασυναίσθητα σε μια διαδικασία σύγκρισης του παιδιού τους με ένα μεγαλύτερο αδερφάκι, παιδί φίλου ή ξαδελφάκι, αλλά ξεχνούν πως κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης» όπως μας επισημαίνουν. Όμως, «αν αργήσει ένα παιδί να μιλήσει, δεν σημαίνει απαραίτητα πως χρειάζεται να ενταχθεί σε θεραπευτικό πρόγραμμα. Γι' αυτό, δεν ξεχνάμε πρώτα να εξετάσουμε:

- **Το περιβάλλον:** Με ποιον περνάει χρόνο; Υπάρχει επικοινωνία στην ελληνική γλώσσα;
- **Το σχολείο:** Έχει φοιτήσει σε παιδικό σταθμό; Έχει συναναστραφεί με παιδάκια ίδιας ηλικίας;
- **Τις συνήθειες:** Έχει έρθει σε επαφή με κόσμο πέραν της οικογένειας; Περνάει περισσότερο χρόνο στο σπίτι;
- **Το παιχνίδι:** Με τι απασχολείται όλη μέρα; Τι παιχνίδια παίζει; Ενισχύεται η επικοινωνία μέσα από αυτά;
- **Τη συμπεριφορά:** Έχει ευκαιρίες για λεκτική επικοινωνία; Εκπληρώνονται αμέσως οι ανάγκες του;»

Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν πάντα τρόποι με τους οποίους μπορούμε κι εμείς, καθώς κι όλοι οι άνθρωποι του περιβάλλοντός μας, να ενθαρρύνουμε το παιδί μας και να το βοηθήσουμε να μιλήσει...

«Οι γονείς και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας θέλουν με χαρά να βοηθήσουν και να προσφέρουν στα μικρά παιδιά γνώσεις και εμπειρίες. Είναι σημαντικό να απολαμβάνουμε την κάθε στιγμή μαζί τους και να διασκεδάζουμε παρέα. **Το παιχνίδι είναι ένας από τους βασικούς τρόπους εκπαίδευσης** και μάθησης νέων πραγμάτων για το παιδί, κι εμείς είμαστε το πρότυπο μίμησης και το παράδειγμα που θα ακολουθήσει. Φροντίζουμε να του δίνουμε πληροφορίες, να το εκθέτουμε σε ερεθίσματα (εικόνες, αντικείμενα, ενέργειες, υλικά) να βάζουμε ήχο και λόγια σε ό,τι κάνουμε και να του εξηγούμε τι κάνουμε. Θυμόμαστε, ωστόσο, ότι πρέπει πάντα να αφήνουμε χρόνο στο παιδί να ακούσει, να καταλάβει, να σκεφτεί και να πράξει μόνο του στη συνέχεια αυτό που επιθυμεί» εξηγούν η Δώρα κι η Σοφία. **Να και 5 πρακτικά και χρήσιμα tips:**

1. **Αφιερώνουμε καθημερινά χρόνο** παίζοντας με το παιδί. Αρχίζουμε να χρησιμοποιούμε στο παιχνίδι λέξεις και διαλόγους που επαναλαμβάνονται συνέχεια.
2. **Χρησιμοποιούμε βιβλία με ήχους ζώων και αντικειμένων.** Μιμούμαστε και επαναλαμβάνουμε τους ήχους και τις λέξεις που υπάρχουν, προτρέποντας το παιδί να κάνει το ίδιο ενώ παίζει μαζί μας.
3. **Παίζουμε με κάρτες εικόνων** (ζώα, αντικείμενα, ενέργειες). Εκθέτουμε το παιδί σε καθημερινή επαφή με απλές λέξεις και έννοιες.
4. **Τοποθετούμε αγαπημένα αντικείμενα** (παιχνίδια) σε θέση που να είναι ορατά αλλά μη προσιτά. Θέλουμε το παιδί να «αναγκαστεί» να επικοινωνήσει μαζί μας προκειμένου να πάρει ή να ζητήσει αυτό που επιθυμεί.
5. **Ενισχύουμε θετικά** κάθε του προσπάθεια με ένα μπράβο ή παλαμάκια!

Πολύ συχνά, στο πλαίσιο της συζήτησης αυτής, ακούμε να κατηγορείται και γι' αυτό ο συνήθης ύποπτος, οι οθόνες. Και πράγματι, η οθόνη, σε οποιαδήποτε μορφή της (τηλεόραση, tablet, κινητό) είναι διαδραστική κι είναι λογικό να έλκει το ενδιαφέρον του παιδιού. Η Σοφία και η Δώρα τονίζουν όμως πως η χρήση της μπορεί είτε να ωφελήσει ένα παιδί λεκτικά είτε να περιορίσει την όποια αλληλεπίδραση. Συνεπώς, δεν ξεχνάμε να επιλέγουμε:

- **Τηλεόραση - ταινία** που δίνει ευκαιρίες για αλληλεπίδραση, π.χ. τι έπαθε το παιδάκι; Τι σκέφτηκε να κάνει εκεί;
- **Tablet - παιχνίδι** με γνωστικό περιεχόμενο, π.χ. λεξιλόγιο, αφήγηση, κριτική σκέψη, επίλυση προβλήματος.

Μαμά και μπαμπά, για να μην αναρωτιέστε, αυτά είναι τα στάδια ανάπτυξης της ομιλίας του παιδιού!

Ηλικία 0-6 μηνών
- Αναγνωρίζει και γυρνάει το κεφάλι σε ήχους.
- Βγάζει ευχάριστες φωνούλες.
- Μιμείται ήχους που ακούει.
- Χρησιμοποιεί διαφορετικό κλάμα για τις ανάγκες του.
- Χαμογελάει όταν του μιλούν.
- Χρησιμοποιεί τις φωνούλες /b/, /p/ και /m/ όταν μουρμουρίζει.
- Η φωνή του ποικίλλει σε ύψος και ένταση.

Ηλικία 7-12 μηνών
- Καταλαβαίνει και γυρνάει στο όνομά του.
- Μιμείται περισσότερους ήχους.
- Αναγνωρίζει λέξεις καθημερινών αντικειμένων (π.χ. πιπίλα, γάλα).
- Χρησιμοποιεί ποικιλία ήχων όταν μουρμουρίζει.
- Επαναλαμβάνει ήχους και μελωδίες ενηλίκων.
- Χρησιμοποιεί το κλάμα για να προκαλέσει την προσοχή.
- Αρχίζει να μετατρέπει το μουρμούρισμα σε ακατάληπτη ομιλία.
- Παράγει μία ή περισσότερες λέξεις.
- Κάνει χρήση ουσιαστικών.

Ηλικία 13-18 μηνών
- Χρησιμοποιεί μορφές επιτονισμού ενηλίκων.
- Χρησιμοποιεί ηχολαλία και μη καταληπτή ομιλία (νεολογισμούς).
- Εκφράζει 3-20 ή περισσότερες λέξεις (κυρίως ουσιαστικά).
- Συνδυάζει χειρονομίες και λόγο.
- Ζητάει τα περισσότερα από τα αντικείμενα που επιθυμεί.

Ηλικία 19-24 μηνών
- Χρησιμοποιεί λέξεις πιο συχνά.
- Είναι 25-50% κατανοητό στους ξένους.
- Αρχίζει να συνδυάζει ουσιαστικά και ρήματα.
- Αρχίζει να χρησιμοποιεί αντωνυμίες.
- Χρωματίζει τη φωνή για τις ερωτήσεις.
- Απαντάει στην ερώτηση «τι είναι αυτό;».
- Κατονομάζει μερικά οικεία αντικείμενα.
- Εκφράζει 50-100 ή περισσότερες λέξεις.
- Αντιλαμβάνεται 300 ή περισσότερες λέξεις.

Ηλικία 2-3 ετών
- Ο λόγος είναι κατανοητός 50-75%.
- Ηχολαλεί όταν συναντά δυσκολίες στον λόγο.
- Ζητάει αντικείμενα με το όνομά τους.
- Δείχνει εικόνες σε βιβλία ονομάζοντάς τες.
- Κάνει ερωτήσεις με μία ή δύο λέξεις.
- Χρησιμοποιεί φράσεις τριών-τεσσάρων λέξεων, με υποκείμενο-ρήμα-αντικείμενο.
- Κάνει χρήση μερικών προθέσεων, άρθρων, ρημάτων σε ενεστώτα, αόριστο και ομαλό πληθυντικό.
- Εκφράζει 50-250 ή περισσότερες λέξεις, με ραγδαία ανάπτυξη αυτή την περίοδο.
- Αντιλαμβάνεται 500-900 ή περισσότερες λέξεις.

λογοcare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής
WWW.LOGOCARE.GR
@logocarekifisia @logocare_
Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά
145 63, Τηλέφωνο: 210 8010 858



Dmytro Vietrov/Shutterstock

10 baby feeding apps για νέες μαμάδες

Let's get the download started!

Ως νέα μαμά που προσπαθεί να θυμηθεί πότε ήταν η τελευταία φορά που κοιμήθηκε 3 συνεχόμενες ώρες, ίσως χρειαστείτε μια μικρή υπενθύμιση για το επόμενο τάισμα του μωρού σας. Είτε θηλάζει είτε προτιμά τη φόρμουλα, αυτά τα apps θα σας σώσουν τη ζωή!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Baby Tracker

Το Baby Tracker είναι ιδανικό για μαμάδες που αναζητούν ένα on-the-go και εύκολο στη χρήση app. Παρακολουθήστε την καθημερινή ρουτίνα του μωρού σας, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών της πάνας, του ύπνου και των ταϊσμάτων. Η εφαρμογή σάς ενημερώνει για το πότε πρέπει να θηλάσετε ή να αντλήσετε γάλα για το μωρό σας, ενώ σας δίνει τη δυνατότητα να παρακολουθείτε τον χρόνο θηλασμού ανά στήθος και να κρατάτε εξατομικευμένες σημειώσεις. Επιπλέον, στο διαθέσιμο calendar μπορείτε να καταχωρήσετε όλα τα αναπτυξιακά ορόσημα του μωρού σας ανά ημέρα, εβδομάδα ή μήνα.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Baby Connect

Αυτή η εφαρμογή προσαρμόζεται στην ηλικία του παιδιού από τη γέννησή του και σας ενημερώνει ανάλογα. Παρακολουθεί τη σίτιση του μωρού σας είτε γίνεται με μπιμπερό, είτε μέσω θηλασμού, είτε αργότερα με στερεές τροφές, ενώ σας ειδοποιεί για την αλλαγή της πάνας και τον ύπνο του. Επιπλέον, μετατρέπει τις σημειώσεις σας σε εύκολα γραφήματα, ενώ, ακόμα, σας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσετε ένα προφίλ με χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν τις αλλεργίες, τα εμβόλια και την ομάδα αίματος του παιδιού σας.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Glow Baby

Χάρη σε αυτή την εφαρμογή, οι γονείς μπορούν να παρακολουθούν το πρόγραμμα θηλασμού και άντλησης γάλακτος, να έχουν πρόσβαση σε ενημερωτικά άρθρα και συμβουλές από ειδικούς και να επικοινωνούν με άλλους γονείς για να συζητήσουν τα σημαντικά ορόσημα και τα άλματα ανάπτυξης των μωρών τους. Το καλύτερο απ' όλα; Τα δεδομένα συγχρονίζονται αυτόματα σε πολλές συσκευές, ώστε όλοι όσοι φροντίζουν το μωρό σας να γνωρίζουν ακριβώς τις συνήθειες και το πρόγραμμά του.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Nara Baby

Πρόκειται για μια εφαρμογή που σας επιτρέπει να καταγράφετε τους θηλασμούς και τα ταΐσματα με μπιμπερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, μαζί με χρονομετρημένες πληροφορίες για τον ύπνο και την αλλαγή πάνας του μωρού σας. Μπορείτε επίσης να ορίσετε υπενθυμίσεις για τα επόμενα ταΐσματα, να καταγράψετε από ποια πλευρά θηλάσατε τελευταία φορά ή να προγραμματίσετε την επόμενη άντληση γάλακτος. Ένα χαρακτηριστικό που κάνει μοναδική αυτή την εφαρμογή είναι η καταγραφή δεδομένων για πολλά μωρά στον ίδιο λογαριασμό.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Feed Baby

Αυτό το app δημιουργεί πολύχρωμα χρονοδιαγράμματα, γραφήματα και αναφορές με βάση τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού σας, από τη γέννηση μέχρι και όταν ξεκινά τις στερεές τροφές. Baby blue, vintage pink ή formal black; Όποιο χρώμα κι αν επιλέξετε για το προφίλ σας, εσείς και ο σύζυγός σας θα μπορείτε να συγχρονίζετε τα δεδομένα μεταξύ των συσκευών σας, ώστε να βεβαιωθείτε ότι και οι δύο γνωρίζετε ακριβώς το πρόγραμμα του μωρού σας όπου κι αν βρίσκεστε.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Baby Feed Timer

Αυτό το app συνιστάται από μαίες του NHS στο Ηνωμένο Βασίλειο και είναι προσανατολισμένο στις μητέρες που θηλάζουν αποκλειστικά. Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε πότε θηλάσατε τελευταία φορά και από ποια πλευρά, ενώ σας στέλνει και υπενθυμίσεις για κάθε επόμενο τάισμα. Και το πιο σημαντικό; Η εφαρμογή αναλύει τα δεδομένα που έχετε εισάγει σε ημερήσιους, εβδομαδιαίους και μηνιαίους μέσους όρους, διευκολύνοντας εσάς και τον παιδίατρό σας. Plus: Λατρεύουμε τα μεγάλα πλήκτρα που είναι εύκολο να πατηθούν ακόμα και με το ένα χέρι όταν έχετε το μωρό στην αγκαλιά σας.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Medela Family

Δεν θα ήταν τέλειο να υπάρχει ένας σύμβουλος θηλασμού δίπλα σας 24/7; Αυτή η ολοκληρωμένη εφαρμογή παρέχει εργαλεία παρακολούθησης για την εγκυμοσύνη, τον θηλασμό, την άντληση και την αποθήκευση του μητρικού γάλακτος. Εκτός από τις δυνατότητες παρακολούθησης της σίτισης του μωρού σας, η εφαρμογή σάς επιτρέπει να έχετε πρόσβαση σε άρθρα και συμβουλές από ειδικούς, ενώ, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σας δείχνει το μέγεθος του εμβρύου και χρονομετρά τις συσπάσεις της μήτρας.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Pump Log

Το Pump Log είναι η καλύτερη εφαρμογή για μητέρες που αντλούν αποκλειστικά το μητρικό γάλα τους. Όχι μόνο σας υπενθυμίζει την επόμενη άντληση, αλλά παρακολουθεί τις διατροφικές σας επιλογές με σκοπό τη βελτίωση της παραγωγής γάλακτος, διαθέτει χρονόμετρο, καθώς και μια ενότητα σημειώσεων για την καταγραφή κάθε περιόδου άντλησης. Είναι επίσης ιδανική για μητέρες με μωρά στη ΜΕΘ ή εκείνες που επιστρέφουν στην εργασία τους ύστερα από άδεια μητρότητας και θέλουν να διατηρήσουν σταθερό το πρόγραμμά τους.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS

LactApp

Αν έχετε απορίες σχετικά με τον θηλασμό είτε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είτε μετά τη γέννηση, η εφαρμογή LactApp είναι ο εικονικός σας σύμβουλος θηλασμού. Απλώς εισάγετε τα δεδομένα του μωρού σας, επιλέξτε το θέμα του ερωτήματός σας και η εφαρμογή θα απαντήσει σε αυτό. Μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε τη σίτιση του μωρού σας, τις διακυμάνσεις στο ύψος και το βάρος του, τις αλλαγές της πάνας, ενώ περιλαμβάνει ακόμα και εξατομικευμένα σχέδια προετοιμασίας για την επιστροφή στην εργασία σας.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Peanut

Κάπου ανάμεσα στους θηλασμούς και το bonding με το μωρό σας, μπορεί να αισθανθείτε μοναξιά. Γι' αυτό είναι σημαντικό να επικοινωνείτε με ανθρώπους που θα σας βοηθήσουν και θα σας στηρίξουν κατά τη διάρκεια αυτού του μαγικού ταξιδιού. Το Peanut είναι μια εφαρμογή που σας δίνει τη δυνατότητα να επικοινωνήσετε με άλλες νέες μαμάδες, να συνομιλήσετε μαζί τους, να οργανώσετε συναντήσεις και να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας σχετικά με σημαντικά θέματα που αφορούν την ανατροφή των παιδιών σας.
Κόστος: Δωρεάν
Διαθέσιμο για iOS & Android

Αφιέρωμα

KIDS

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

GENERATION ALPHA

Remember their name



@kjpargeter/Freepik

Έρχονται από το μέλλον, η φήμη τους προηγείται και σηματοδοτούν την αρχή μιας εντελώς νέας εποχής. Ποιοι είναι όμως;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



@rawpixel.com/Freepik

Alpha, όπως Αλέξης

Επιστρέφοντας το περασμένο καλοκαίρι από Κυκλάδες, προσέφερα στον δίχρονο, ανήσυχο συνταξιδιώτη μου, Αλέξη, μια καρτ ποστάλ από αυτές που πουλάνε στα νησιά. Αφού προσπάθησε με τα «μπεμπίστικα» δαχτυλάκια του να σκρολάρει, μου την πέταξε πίσω, φωνάζοντάς μου μάλιστα «μπαμ», που σημαίνει ότι χάλασε. Γεννημένος το 2020, ο Αλέξης ανήκει στη γενιά Alpha, που είναι τα παιδιά (κυρίως) της γενιάς Y ή αλλιώς Millennials. «Νονός» τους είναι ο κοινωνικός ερευνητής Mark McCrindle και συγγραφέας μαζί με την Ashley Fell του βιβλίου «Generation Alpha: Understanding Our Children and Helping Them Thrive». Κατόπιν έρευνας και μιας και με τη γενιά Z (1995-2009) εξαντλήθηκε το λατινικό αλφάβητο, το πρώτο γράμμα του ελληνικού θεωρήθηκε το πλέον κατάλληλο για να περιγράψει **την πρώτη γενιά που θα έχει γεννηθεί εξ ολοκλήρου τον 21ο αιώνα, και συγκεκριμένα ανάμεσα στο 2010 και το 2024,** και αντιπροσωπεύει κάτι εντελώς καινούριο, την αρχή μιας νέας εποχής. Ποιοι ακολουθούν; Μα φυσικά η γενιά Beta, δηλαδή τα παιδιά που θα γεννηθούν από το 2025 έως το 2039, and life goes on.

A prequel

Ο Αλέξης έμαθε να σκρολάρει πολύ πριν μάθει να γράφει, σε αντίθεση με εμάς. Πολύ πιθανό, το τάμπλετ να είναι και μία από τις πρώτες λέξεις που θα πει καθαρά (αμέσως μετά το μαμά και μπαμπά ή και ταυτόχρονα) αφού παίζει με αυτό καθημερινά, ακριβώς όπως και με τα τουβλάκια του, γι' αυτό και -εύλογα- το δεύτερο προσωνύμιο που δίνουν στους Alpha είναι generation Glass, και ταιριάζει απόλυτα σε μια γενιά που έχει γαλουχηθεί με οθόνες. **Ποια θα είναι η εξέλιξή τους μεγαλώνοντας;** Αρκεί να παρατηρήσει κανείς τους σημερινούς tweens, τα παιδιά μεταξύ 8 και 12 ετών που βρίσκονται in-between παιδικής ηλικίας και εφηβείας. Έχουν μεγαλώσει πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι εμείς, είναι πολύ πιο «ξύπνια» από ό,τι εμείς στην ηλικία τους, πολλά από αυτά έχουν προφίλ στα social, ανεβάζουν βίντεο στο TikTok, ορισμένα θεωρούνται μάλιστα πετυχημένοι YouTubers και, σε κάθε περίπτωση, ασκούν αγοραστική δύναμη μέσω των γονιών τους... Αντίστοιχη και ακόμα πιο εντυπωσιακή θα είναι η εξέλιξη της Alpha, αφού καμία άλλη γενιά στο παρελθόν δεν είχε τόση πρόσβαση στην τεχνολογία, τη γνώση και την πληροφορία όση θα έχει εκείνη.

Για όσους έχουμε μεγαλώσει ανατρέχοντας για πληροφορίες στη βιβλιοθήκη, στέλναμε καρτ ποστάλ από τις διακοπές και μετρούσαμε τα βήματα από μέσα μας πολύ πριν τα ρολόγια αρχίσουν να τα μετρούν για εμάς, δεν μπορούμε να πιστέψουμε πως όλα αυτά θα είναι εκθέματα σε ένα εικονικό λαογραφικό μουσείο του μέλλοντος και παντελώς άχρηστα για τα σημερινά παιδιά.

Τι θέλεις να γίνεις όταν μεγαλώσεις;

Αυτή είναι μία ερώτηση που δεν έχει μάλλον νόημα να κάνουμε πια στα παιδιά και να γιατί: **Υπολογίζεται ότι μέχρι το 2025, που θα έχουν γεννηθεί όλοι οι εκπρόσωποι της γενιάς Alpha,** θα φτάσουν σχεδόν τα δύο δισεκατομμύρια, γεγονός που την καθιστά τη μεγαλύτερη πληθυσμιακά γενιά στην ιστορία του κόσμου. Αυτή η πρωτιά, σε συνδυασμό με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής και τις ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις, θα δημιουργήσει νέες υπηρεσίες και επαγγέλματα που όχι μόνο δεν υπάρχουν αλλά δεν μπορούμε καν να φανταστούμε, όπως δεν θα μπορούσε κανείς να φανταστεί πριν από λίγα χρόνια πως θα υπήρχε προγραμματιστής εφαρμογών κινητού. Υποθέτουμε πως θα έχουν να κάνουν με νανοτεχνολογία, επαυξημένη πραγματικότητα, κυβερνοασφάλεια, πράσινη ανάπτυξη, διαχείριση κινδύνων, NFTs, κρυπτονομίσματα, και πολλές άλλες άγνωστες σε εμάς λέξεις. Αυτό που μπορούμε να πούμε με μεγαλύτερη σιγουριά είναι ότι θα αλλάζουν καριέρα με την ίδια άνεση κι ευελιξία που θα αλλάζουν ηπείρους, και πως οι δεξιότητες του μέλλοντος θα είναι ένα από τα βασικά τους εφόδια, και όχι ακόμα μία extra πληροφορία στο βιογραφικό τους, μαζί με τα hobbies και τα ενδιαφέροντα. Ποιες είναι αυτές;

Future skills: The 4Cs

4 Communication
Collaboration
Critical thinking
Creativity

(εξού και τα 4 Cs):

• Επικοινωνία: Η γόνιμη ανταλλαγή ιδεών, πληροφοριών, σκέψεων και λύσεων.
• Συνεργασία: Η εργασία σε ομάδες με σκοπό την επίτευξη ενός κοινού οράματος.
• Κριτική σκέψη: Η ικανότητα του να συνδυάζει κανείς πληροφορίες και να φιλτράρει ποιες θα συγκρατήσει προκειμένου να λύνει προβλήματα.
• Δημιουργικότητα: Το να χρησιμοποιεί κανείς τη φαντασία του, να σκέφτεται out of the box, να είναι ευρηματικός.

Και ήδη, τα σύγχρονα μοντέλα εκπαίδευσης προετοιμάζουν τους σημερινούς μαθητές προς αυτή την κατεύθυνση, αλλά και προς ένα γενικότερο **ευ ζην**, όχι ως ένα ακόμα trend ή, πόσο μάλλον, πολυτέλεια, αλλά ως βασική ανάγκη και απαραίτητη προϋπόθεση που θα προσδιορίζει από τη διατροφή και το lifestyle μέχρι τις συνθήκες εργασίας τους.

Postcards from the future

Υπάρχει άραγε πιθανότητα να συναντηθούμε ξανά με τον Αλέξη τυχαία σε κάποιο καράβι μετά από χρόνια, και συγκεκριμένα γύρω στο 2040 που θα μπαίνει στην τρίτη δεκαετία της ζωής του; (Η δική μου ηλικία ας παραμείνει μυστήριο.) Ή θα σνομπάρει τις Κυκλάδες αφού θα έχει πλέον τη δυνατότητα να πάει διακοπές στο διάστημα; Θα τρώει φαγητό που έχει δημιουργηθεί σε κάποιο εργαστήριο; Θα έχει μάθει να συμβιώνει με ρομπότ; Κάθε απόπειρα να φανταστούμε πώς θα είναι η ζωή όλων μας τότε παραπέμπει σε τρέιλερ από ταινία επιστημονικής φαντασίας. Προς το παρόν, αυτό που έχει σημασία είναι να δούμε είναι πώς θα «συναντηθούμε» με αυτά τα παιδιά τώρα.



Freepik



Είναι σχεδόν παράδοση κάθε προηγούμενη γενιά να «κουνάει το δάχτυλο» στην επόμενη. Έτσι και τώρα, βιαζόμαστε να πούμε για τους Alpha πως τους μεγαλώνουν γονείς υπερπροστατευτικοί που τους κακομαθαίνουν, πως δεν προσπαθούν, δεν τολμούν, δεν κοπιάζουν, δεν ξέρουν να χάνουν και πως είναι εξαρτημένοι από τις οθόνες. Από την άλλη ο Αλέξης, όπως και όλα τα παιδιά της γενιάς του, μεγαλώνουν και ζουν σε πολυπολιτισμικές κοινωνίες, που σημαίνει πως, ευτυχώς, είναι πιο open-minded από τις προηγούμενες γενιές, έχουν μάθει να σκέφτονται και να πράττουν με σεβασμό στο περιβάλλον, ενώ, χάρη στις δυνατότητες που τους δίνει η τεχνολογία και τα «έξυπνα» περιβάλλοντα στα οποία μεγαλώνουν, θα καταφέρουν επιτεύγματα που ούτε μπορούμε να διανοηθούμε. Κι όσο για το αν θα μπορέσουν να ανταποκριθούν στις προκλήσεις και τις δοκιμασίες της ζωής, ας μην ξεχνάμε πως ήδη αντιμετώπισαν μία, όταν, εξαιτίας της πανδημίας, από τη μια μέρα στην άλλη έκαναν τη μετάβαση στις ψηφιακές τάξεις, φόρεσαν τις μάσκες τους με απόλυτη πειθαρχία και έμειναν στο σπίτι όσο έπρεπε. Και, αν το καλοσκεφτεί κανείς, δεν τα πήγαν άσχημα. Το μόνο που χρειάζονται από εμάς είναι ό,τι χρειάζονται πάντα τα παιδιά σε όποια γενιά κι αν ανήκουν: Αγκαλιές, αγάπη, εμπιστοσύνη. Κι αυτό δεν θα αλλάξει όσα χρόνια κι αν περάσουν.
(Και δεν πειράζει καθόλου που ο Αλέξης δεν έπαιξε με την καρτ ποστάλ. Γέλασε με τις αστείες γκριμάτσες μου.)

Με πληροφορίες από generationalpha.com

THE FUTURE LOOKS BRIGHT!

New generation welcomes you to 2023

Έχουν άποψη,
είναι cool, κρατάνε
το μέλλον στα
χέρια τους.
Just trust them!

Photos: G Wedd Fotografia By George Bouzakis
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Hair: Σαββίνα Σκεπετάρη
Agency: NEW MODEL
Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή

Φίλιππος:
Πουκάμισο Gant,
παντελόνι cargo
| Όλα **Alouette**

Ελένη: Φόρεμα με
παγέτες, κλιπ μαλλιών
αστεράκια και καρδιά
| Όλα **Alouette**



Φίλιππος: Μπλούζα
πικέ polo Paul
Frank με κέντημα,
παντελόνι cargo,
παπούτσια Adidas
| Όλα **Alouette**

Ελένη: Πουκάμισο με
φιόγκους, φούστα με
παγέτες και τούλι, κλιπ
μαλλιών αστεράκια,
κάλτσες, παπούτσια
Adidas | Όλα **Alouette**

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

BE
innovative



Φίλιππος: Μπλούζα με κουκούλα και ενσωματωμένο πουκάμισο, παντελόνι Polo Ralph Lauren, κοτλέ καπέλο Polo Ralph Lauren, αθλητικά παπούτσια Veja | Όλα **Lapin House**

Ελένη: Πουκάμισο, φούστα με πιέτες και φιόγκο στη μέση, sneakers Veja, κλιπ μαλλιών από βελούδο | Όλα **Lapin House**



Ελένη: Καρό πουκάμισο με φιόγκο, καρό φούστα με πιέτες, καρό παλτό με κουκούλα και φιόγκους, κόκκινο καλσόν, μποτάκια Michael Kors, βελούδινη στέκα με φιόγκο, γούνινη τσάντα | Όλα **Lapin House**

Φίλιππος: Μπλούζα με ενσωματωμένο πουκάμισο και print, παντελόνι cargo, παπούτσια Converse | Όλα **Lapin House**

www.lapinkids.com Lapin House @lapinhouse_official



Φίλιππος: Πουκάμισο, πουλόβερ, παντελόνι, σουέτ μποτάκια | Όλα **Matou France**

Ελένη: Πουκάμισο, καρό φόρεμα με λεπτομέρειες από τούλι και ασορτί κορδέλα, παλτό, μπλε καλσόν και μπαλαρίνες με γκλίτερ | Όλα **Matou France**



Ελένη: Φλοράλ φόρεμα με τούλινες λεπτομέρειες και μποτάκια με γούνα | Όλα **Matou France**

Φίλιππος: Πουκάμισο, πουλόβερ, cargo παντελόνι, παπούτσια | Όλα **Matou France**

www.matoufrance.com MatouFrance @matoufrance

THINK out of the box



Φίλιππος: Μπλούζα, καρό πουκάμισο, τζιν παντελόνι | Όλα **Name It**

Ελένη: Biker jacket, μάλλινο πουλόβερ, δερμάτινη βερμούδα | Όλα **Name It**



Ελένη: Φλοράλ φόρεμα με βολάν | **Name It**



Φίλιππος: Φούτερ, αμάνικο γούνινο μπουφάν, τζιν παντελόνι, σκούφος | Όλα **Name It**

@nameit_gr



Φίλιππος: Σετ φόρμας
The Sweater Effect
| **Two in a Castle**

Ελένη: Φόρεμα
με πούλιες και
βελούδινη ζώνη
New York New York!
| **Two in a Castle**

Ελένη: Βελούδινο σετ Last Christmas
| **Two in a Castle**

Φίλιππος: Σετ φόρμας Paint It Black,
jacket με κουκούλα Paint It Black | Όλα
Two in a Castle

www.twoinacastle.gr Two in a Castle @twoinacastle

FUTURE SKILLS – FUTURE KIDS



Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα η *Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Ζωής* είναι βασικό «μάθημα» σε όλες τις τάξεις

Μπορεί, μέχρι πριν από λίγα χρόνια, να ήταν απλώς ένα ακόμα προσόν, πλέον όμως είναι σαφές πως οι δεξιότητες που θα καλλιεργήσουν τα παιδιά μας θα είναι καθοριστικές για το μέλλον τους. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι το 2023 θα είναι το Ευρωπαϊκό Έτος Δεξιοτήτων, γεγονός που τονίζει ακόμα περισσότερο τη σημασία τους σε ένα εργασιακό περιβάλλον που μεταβάλλεται συνεχώς. Τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα, έχοντας αφουγκραστεί την εξέλιξη αυτή, υλοποιούν τα τελευταία χρόνια το δημιουργικό πρόγραμμα ***«Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Ζωής»,*** *που ξεκινά ήδη από τον Παιδικό Σταθμό και το Νηπιαγωγείο, ολοκληρώνεται στο Λύκειο και το IBDP και εκπονείται από το Τμήμα Συμβουλευτικής των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς όλων των επιπέδων.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: BOOM TEAM

Οι δεξιότητες ζωής δίνουν στα παιδιά μας την ώθηση να «πετάξουν» στην κορυφή των ονείρων τους

Εκτός από τα τυπικά προσόντα, τα πτυχία και τις όποιες πιστοποιήσεις, ένας σύγχρονος άνθρωπος που βρίσκεται στην αρχή της σταδιοδρομίας του χρειάζεται να έχει καλλιεργήσει τις λεγόμενες δεξιότητες ζωής ή αλλιώς soft skills. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, σε αυτές περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων:

- Υπευθυνότητα
- Αντοχή στο στρες
- Ψυχική ανθεκτικότητα
- Συναισθηματικός (αυτο)έλεγχος
- Δημιουργικότητα
- Κοινωνικότητα
- Ανάληψη αποφάσεων
- Ικανότητα επικοινωνίας
- Ενσυναίσθηση
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα
- Κριτική ικανότητα
- Αυτονόμηση
- Επιμονή
- Ικανότητα συνεργασίας

Το Τμήμα Ψυχικής Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) μάλιστα εξηγεί πως οι παραπάνω δεξιότητες αποτελούν ουσιαστικά τις **αναγκαίες για τον άνθρωπο ικανότητες προκειμένου να μπορέσει να επιδείξει προσαρμοστική και θετική συμπεριφορά, γεγονός που θα του επιτρέψει να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής.** Καθώς η καθημερινότητα των ανθρώπων (παιδιών και ενηλίκων) χαρακτηρίζεται από συνεχείς μεταβολές, δυσκολίες και αντιξοότητες, από μικρές ή μεγάλες αναποδιές, από πιθανές ατυχίες και αστοχίες, αλλά και αμέτρητες αποτυχίες και καθημερινές ματαιώσεις, η ικανότητα του ατόμου να αντεπεξέρχεται επαρκώς σε όλα αυτά εξαρτάται και βασίζεται στην ύπαρξη των δεξιοτήτων ζωής.

Education is the
passport to the future,
for tomorrow belongs to those
who prepare for it today.

Malcolm X



Khakimullin Aleksandr/Shutterstock

Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα οι μαθητές όλων των βαθμίδων καλλιεργούν τις δεξιότητες του μέλλοντος μέσα από καινοτόμες δράσεις

Οι προσωπικές, κοινωνικές και εκπαιδευτικές δεξιότητες που καλλιεργούνται στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των μαθητών, λειτουργούν θετικά στη διαχείριση των δυσκολιών και των αρνητικών συναισθημάτων που τυχόν βιώνουν τα παιδιά, αλλά ταυτόχρονα προετοιμάζουν τους μελλοντικούς επιτυχημένους επαγγελματίες. Οι θεματικές ενότητες σε όλες τις βαθμίδες έχουν σχεδιαστεί με βάση το θεωρητικό μοντέλο των πέντε παραγόντων (The Big Five theory) αλλά και τη θεωρία των δεξιοτήτων του 21ου αιώνα (4Cs: Creativity, Critical Thinking, Collaboration, Communication).

Καθημερινά, το Τμήμα Συμβουλευτικής, σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων (Παιδικού Σταθμού, Νηπιαγωγείου, Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου και IBDP), σχεδιάζει ένα πλούσιο πρόγραμμα με πρωτοποριακές σχολικές δραστηριότητες, όπως είναι:

- Η διδασκαλία καινοτόμων ατομικών και ομαδικών παιχνιδιών
- Η δημιουργία νέου εκπαιδευτικού υλικού από τους μαθητές
- Η ανάθεση ομαδικών ή ατομικών εργασιών και παρουσιάσεων μέσα στην τάξη ή στο αμφιθέατρο του σχολείου
- Η προσομοίωση συνεντεύξεων σε εικονικές εργασιακές συνθήκες
- Ο προγραμματισμός ποικίλων βιωματικών ασκήσεων που σχετίζονται με τη διαχείριση των συναισθημάτων των μαθητών
- Ο καταιγισμός ιδεών (το γνωστό brainstorming)
- Η συνεργασία μεταξύ ανομοιογενών ομάδων

Έτσι, οι μαθητές των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, μέσω των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων, εκπαιδεύονται στις απαραίτητες δεξιότητες ζωής, οι οποίες θα αποτελέσουν στο μέλλον εφαλτήριο προσωπικής κι επαγγελματικής ανέλιξης και επιτυχούς διαχείρισης των καθημερινών προκλήσεων και των εκάστοτε συνθηκών διαβίωσης.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

www.geitonas.edu.gr

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Διεύθυνση: Βάρη Αττικής
Τηλέφωνο: 210 9656200
E-mail: mail@geitonas-school.gr



Ακούστε τη νέα σειρά επεισοδίων για την παιδική κακοποίηση στο pod.gr

Ο Κανόνας του Μυστικού, ο Κανόνας του Εσώρουχου και ο Κανόνας της Συναίνεσης

Οι 3 κανόνες που κάθε παιδί πρέπει να γνωρίζει όταν πάει στο σχολείο, πριν από οποιονδήποτε κανόνα γραμματικής και αριθμητικής.

Από την Αλεξία Βερνίκου

Ο Κανόνας του Μυστικού

Μαθαίνουμε από νωρίς στα παιδιά μας ότι υπάρχουν δύο ειδών μυστικά: **τα καλά και τα κακά.** Ποια είναι η διαφορά; **Το καλό μυστικό** μάς κάνει να νιώθουμε ωραία, να νιώθουμε ενθουσιασμό και προσμονή, να νιώθουμε άνετα όταν το κρατάμε μέσα μας. Το καλό μυστικό έχει πάντα ημερομηνία λήξης, μια στιγμή δηλαδή που θα έρθει η ώρα να το μοιραστούμε με τους υπόλοιπους. Όπως, για παράδειγμα, ένα δώρο που πρέπει να το κρατήσουμε μυστικό μέχρι τα Χριστούγεννα, ή ένα πάρτι-έκπληξη το οποίο δεν πρέπει να μαρτυρήσουμε μέχρι την ημέρα των γενεθλίων. Το καλό μυστικό δεν μας κάνει να αισθανόμαστε άβολα, ούτε ανασφάλεια και άγχος. Μας ενδυναμώνει!

Αντίθετα, το κακό μυστικό μάς φέρνει άγχος, φόβο και αγωνία. Το κακό μυστικό δεν έχει ημερομηνία λήξης, «δεν πρέπει να το μάθει κανείς ποτέ», και κάποιες φορές έρχεται υπό τη μορφή απειλής: «αν το πεις, θα γίνει κάτι κακό». Το κακό μυστικό βαραίνει, μπερδεύει και δεν μας κάνει να νιώθουμε ωραία. Το κακό μυστικό είναι αυτό το οποίο δεν πρέπει να πούμε ποτέ!

(Είναι σημαντικό να επικοινωνήσουμε στα παιδιά μας ότι δεν κρατάμε μυστικά από τη μαμά και τον μπαμπά, και αυτό να τους το δείξουμε και με πράξεις όταν μας πουν κάτι το οποίο μπορεί να μη μας αρέσει λέγοντας «σε ευχαριστώ που με εμπιστεύτηκες», και μετά εξηγούμε τι είναι αυτό με το οποίο δεν μας βρίσκουν σύμφωνους. Ειδικά εάν κάποιος τους ζητήσει να το κρατήσουν μυστικό, η απάντηση «εμείς δεν κρατάμε μυστικά μεταξύ μας» κυρίως στις μικρές ηλικίες λειτουργεί καλά.)

Ο Κανόνας του Εσώρουχου

Δεν αφήνουμε κανέναν να μας ακουμπήσει στα σημεία που καλύπτονται από το εσώρουχό μας. Τόσο μέσα όσο και έξω από αυτό. Δεν επιτρέπεται ούτε για το δικό μας παιδί να πιάσει στα σημεία αυτά κάποιον άλλο. Ακόμα και αν αυτός του το ζητήσει. Εξηγούμε στα παιδιά από νωρίς ότι το σώμα τους τους ανήκει και ότι τα γεννητικά τους όργανα είναι ένα πολύ προσωπικό μέρος του σώματός τους. Δεν είναι σωστό κάποιος να τους ζητήσει να δει, να ακουμπήσει, να χαϊδέψει τα σημεία αυτά και δεν είναι σωστό να το ζητήσουν και εκείνα. Δίνουμε εναλλακτικές για το πώς να αντιδράσουν σε περίπτωση που γίνει κάτι τέτοιο και ζητάμε να μας ενημερώσουν. Μέσα από αυτό τον κανόνα μιλάμε για το καλό και το κακό άγγιγμα. Μας κάνει να νιώθουμε ακριβώς όπως το καλό και το κακό μυστικό.

Ο Κανόνας της Συναίνεσης

Ναι + Ναι = ΝΑΙ
Ναι + Όχι = ΟΧΙ
Ναι + Δεν ξέρω/ Μπορεί = ΟΧΙ

Το «όχι» είναι όχι, και το «ναι» είναι ναι. Και αν κάποιος δεν είναι σίγουρος, δεν τον πιέζουμε. Τόσο απλά!

Όσο νωρίτερα καταλάβουν τα παιδιά τις έννοιες αυτές, πρώτα εντός της οικογένειας, μετά στο σχολείο και αργότερα στην εξωσχολική τους ζωή, τόσο πιο εύκολα και σίγουρα θα μπορέσουν να θέσουν τα όριά τους.

Συναίνεση σημαίνει να συμφωνούν δύο άνθρωποι. Αρχικά για το παιχνίδι που θα παίξουν, αργότερα για μια συνθήκη στην οποία θα βρεθούν, και σε βάθος χρόνου, ενδεχομένως, για τη σεξουαλική πράξη που θα ακολουθήσει.

Με απλά λόγια και σταθερότητα ξεκινάμε με την έννοια της «συμφωνίας» μέσα στην οικογένεια και την εξελίσσουμε σε συναίνεση. Είναι σημαντικό να μάθουν τα παιδιά να μην πιέζονται να μπαίνουν σε καταστάσεις που δεν θέλουν, να μην απειλούνται και να μην το κάνουν και εκείνα αντίστοιχα σε άλλους.



master1305/Freepik

Η Αλεξία Βερνίκου είναι ψυχολόγος και οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια
www.avparenting.com

Τι μπορώ να κάνω αν υποψιαστώ πως ένα παιδί κινδυνεύει;

Συνέντευξη με τον Στέφανο Αλεβίζο, Ψυχολόγο και Συντονιστή Εθνικού Κέντρου για τις Εξαφανίσεις και τα Παιδιά Θύματα Εκμετάλλευσης του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού»



@user18526052/Freepik

Η επικαιρότητα της χρονιάς που κλείνει είναι δυσβάσταχτη. Οι καθημερινές εξελίξεις συγκλονίζουν το πανελλήνιο και οι λεπτομέρειες που βλέπουν το φως της δημοσιότητας μας αφήνουν όλους παγωμένους. Κάθε σκέψη που δημιουργείται στο μυαλό μας είναι μόνο αρνητική. Αν μπορούσε όμως να προκύψει κάτι θετικό από όλο αυτό, θα ήταν να δούμε πώς μπορούμε εμείς οι απλοί πολίτες να σώσουμε άλλα παιδιά που ενδεχομένως βρίσκονται σε κίνδυνο. Αυτή είναι η βασική μου απορία, αυτό που με ταλανίζει από την πρώτη στιγμή: Πώς μπορώ να καταλάβω αν ένα παιδί είναι σε κίνδυνο;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Η συζήτηση με τον κ. Αλεβίζο, Ψυχολόγο και Συντονιστή Εθνικού Κέντρου για τις Εξαφανίσεις και τα Παιδιά Θύματα Εκμετάλλευσης του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», είναι άκρως κατατοπιστική και θα ήθελα να τη διαβάσετε με προσοχή. Γιατί τα παιδιά που κινδυνεύουν είναι παιδιά που δυνητικά βρίσκονται δίπλα μας. *«Αυτή είναι η ερώτηση κλειδί»* μου εξηγεί αμέσως. ***«Αυτό που μας απασχολεί όλους τελικά είναι το πώς μπορούμε διά γυμνού οφθαλμού, χωρίς να είμαστε επαγγελματίες, να αντιληφθούμε αν ένα παιδί είναι σε κίνδυνο. Είναι μια πολυσύνθετη διαδικασία»*** συνεχίζει ***«αλλά έχει συνήθως προειδοποιητικά σημάδια».***

Και ποια είναι άραγε αυτά τα σημάδια, αναρωτιέμαι για να έχω στο εξής τα μάτια μου όχι δεκατέσσερα, αλλά νομίζω ότι πλέον εμείς οι γονείς θα γίνουμε εμμονικοί με αυτό το θέμα. *«Αρχικά, έχουμε τα εμφανή σημάδια στο σώμα, τα πόδια, τα χέρια, το πρόσωπο, μελανιές και χτυπήματα για τα οποία συνήθως το παιδί δίνει αντιφατικές εξηγήσεις. Από την άλλη, έχουμε και τη σωματική κακοποίηση χωρίς εμφανή σημάδια.* ***Ταυτόχρονα υπάρχουν κι άλλες ενδείξεις, όπως ο φόβος του παιδιού.*** *Αν, για παράδειγμα, το παιδί αντιδρά με φόβο στο οποιοδήποτε άγγιγμα. Ή, επίσης, αν γνωρίζει να περιγράφει σεξουαλικές πράξεις που δεν δικαιολογεί η ηλικία του.* ***Μπορεί, ακόμα, να έχει στην κατοχή του ποσά ή αντικείμενα που δεν μπορεί να δικαιολογήσει ο γονιός πώς τα βρήκε το παιδί. Γιατί, μην ξεχνάτε πως στη σεξουαλική κακοποίηση συχνά κυρίως υπάρχει και ένα αντίτιμο»*** μου λέει και δεν μπορώ καν να γράψω αυτές τις γραμμές.

«Κρατήστε πως υπάρχουν περιπτώσεις κακοποίησης στις οποίες υφίστανται κάποια από αυτά τα σημάδια, άλλες μορφές που υπάρχει μέρος αυτών και περιπτώσεις που δεν ισχύει τίποτα από αυτά».

Και πάλι αναρωτιέμαι, όταν δεν υπάρχει τίποτα από αυτά, πώς μπορώ να είμαι υποψιασμένη για ένα παιδί που υποφέρει δίπλα μου και μπορεί δυνητικά να είναι ο κολλητός του γιου μου, μια φίλη της κόρης μου ή η ανιψιά μου;

«Πάντα λέω στους γονείς ότι οποιαδήποτε ξαφνική και χωρίς εμφανή αίτια αλλαγή στη συμπεριφορά ενός παιδιού, στη διάθεσή του, στον ύπνο του, στη σχολική του παρουσία και επίδοση ή, επίσης, όποια αλλαγή στην άποψή του για κάποιο άτομο θα πρέπει ΑΜΕΣΩΣ να μας προβληματίσει» εξηγεί ο κ. Αλεβίζος.

Αν όμως υποθέσουμε πως έχω μια μικρή υποψία για ένα παιδί, τι μπορώ να κάνω; Αν καλέσω για να κάνω μια καταγγελία, δεν μπορεί να θεωρηθώ τρελή; Επηρεασμένη από τα media; Ίσως και κακεντρεχής;

«Αντιθέτως. Μπορεί να σώσετε ένα παιδί» είναι η αποστομωτική απάντησή του. ***«Η γραμμή 1056 από "Το Χαμόγελο του Παιδιού" είναι εκεί, 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, έτοιμη να δεχτεί τα μηνύματά σας και να τα αποκωδικοποιήσει.*** *Κανένας δεν θα σας θεωρήσει τρελή. Αντιθέτως, θα σας συμβουλεύσουμε και θα σας κατευθύνουμε πώς να συλλέξετε κι άλλες πληροφορίες, και μετά, με τη σειρά μας, θα κινήσουμε τις κατάλληλες διαδικασίες. Το τηλεφώνημά σας, ναι, μπορεί να μη σημαίνει τίποτα, αλλά μπορεί να σημαίνει και τον κόσμο όλο».*

Έχω ήδη βουρκώσει και γράφω όσα μου λέει για να μη χάσω ούτε λέξη.

«Η γραμμή είναι ανώνυμη» προλαβαίνει την αμέσως επόμενη απορία μου. *«Οι άνθρωποι που απαντούν είναι επαγγελματίες ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί που δεσμεύονται από το απόρρητο από τον νόμο»* μου εξηγεί. *«Εφόσον αξιολογήσουμε μαζί σας την πληροφορία που μας δίνετε, είμαστε σε θέση να ενημερώσουμε τους αρμόδιους φορείς και να προχωρήσουμε σε έλεγχο των συνθηκών διαβίωσης του εκάστοτε παιδιού πάντα με γνώμονα το ίδιο το παιδί, την ψυχική και σωματική του υγεία».*

Θέλω να ευχαριστήσω τον κ. Αλεβίζο και να σας υπενθυμίσω πως η γραμμή 1056 είναι 24 ώρες το 24ωρο ανοιχτή για να υποστηρίξει κάθε παιδί και οικογένεια που βιώνουν οποιαδήποτε μορφή βίας.

Και στο **www.hamogelo.gr** θα βρείτε όλες τις πληροφορίες και τις απαντήσεις στις ερωτήσεις σας. Κλείνοντας, θα έλεγα πως το μάθημα των ημερών συνοψίζεται στα λόγια του κ. Αλεβίζου: ***«Το τηλεφώνημά σας, ναι, μπορεί να μη σημαίνει τίποτα, αλλά μπορεί να σημαίνει και τον κόσμο όλο».***



Ακούστε το podcast της συνέντευξης του Στέφανου Αλεβίζου στο pod.gr στην ενότητα «Παιδιά και Τέρατα»



Αφιέρωμα BEAUTY

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ



WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

Lactolevure Cran

Ο δικός σας σύμμαχος ενάντια στις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Εσείς γνωρίζατε πως οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος προσβάλλουν το 5-10% των παιδιών, και μάλιστα με επαναλαμβανόμενα επεισόδια στο 10-30% των περιπτώσεων;

Better safe than sorry

Σύμμαχος όλης της οικογένειας, το συμπλήρωμα διατροφής Lactolevure Cran, διαθέτει έναν μοναδικό συνδυασμό εκχυλίσματος cranberry, προβιοτικών και βιταμίνης C που βοηθά την εξάλειψη της ανάπτυξης των παθογόνων βακτηρίων και τη διατήρηση της υγιούς φυσιολογικής χλωρίδας του εντέρου, συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη των υποτροπών των ουρολοιμώξεων.

Με τη δύναμη του cranberry

Οι καρποί των cranberries περιέχουν νερό κατά 88%, οργανικά οξέα, φρουκτόζη, βιταμίνη C σε υψηλές ποσότητες και ισχυρά αντιοξειδωτικά που αναστέλλουν την προσκόλληση των μικροβίων στα κύτταρα των βλεννογόνων του ουροποιητικού, προλαμβάνουν τον πολλαπλασιασμό τους και κατά συνέπεια την εκδήλωση ουρολοίμωξης. Δίκαια είναι πλέον ένα κλασικό superfood!

Η λήψη **προβιοτικών** παράλληλα με το cranberry μπορεί να προσφέρει ακόμα μεγαλύτερη προστασία από τις ουρολοιμώξεις, καθώς βοηθά στην επικράτηση των καλών βακτηρίων έναντι των παθογόνων στο έντερο, μειώνοντας τον κίνδυνο να αναπτυχθεί κάποιο παθογόνο μικρόβιο και να μεταφερθεί στο ουροποιητικό σύστημα ή ακόμα και στον γυναικείο κόλπο.

Η **βιταμίνη C**, τέλος, συμβάλλει μεταξύ άλλων στην ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και αυξάνει την οξύτητα των ούρων, η οποία δημιουργεί ένα εχθρικό περιβάλλον για την ανάπτυξη και εγκατάσταση των βακτηριδίων.



How-to: Λαμβάνετε έναν φακελίσκο ημερησίως, διαλυμένο σε νερό.

Το Lactolevure Cran της Uni-Pharma περιλαμβάνει 20 φακελίσκους με κοκκία, έχει ευχάριστη γεύση πορτοκαλιού, δεν περιέχει σάκχαρα και είναι κατάλληλο και για παιδάκια άνω των 2 ετών.

BOOM INFO: Ο συνδυασμός cranberry και βιταμίνης C υποβοηθά:

- την υγεία του ουροποιητικού και του κόλπου
- την εξάλειψη της ανάπτυξης των παθογόνων βακτηρίων
- τη διατήρηση της υγιούς φυσιολογικής χλωρίδας του εντέρου
- την προστασία της φυσιολογικής χλωρίδας κατά τη διάρκεια και μετά τη λήψη αντιβιοτικής θεραπείας.

Keep in mind:

- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας.
- Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε ή βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή.

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.

WWW.UNI-PHARMA.GR

UNI-PHARMA

What a relief!

Νέα σειρά Atoprel της FREZYDERM

Απαλή σαν χάδι, καλύπτει κάθε ανάγκη του ξηρού, ευαίσθητου, ατοπικού δέρματος

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Εποχή, κληρονομικότητα, περιβάλλον, διατροφή... Είναι πολλοί οι παράγοντες που προκαλούν ατοπική δερματίτιδα. Ανεξάρτητα από την αιτία της όμως, η συχνή αυτή κατάσταση του δέρματος χρειάζεται πάντα μαλακτική, αναλιπαντική δράση (πολλές φορές με διαφορετικές λύσεις για την ίδια επιδερμίδα, αν μεταβληθούν οι ανάγκες της ή μεταβεί από φάση έξαρσης σε φάση ύφεσης ή ανάποδα).

Η νέα σειρά **Atoprel της FREZYDERM** καλύπτει κάθε ανάγκη αναλίπανσης του ξηρού, εύθραυστου, ατοπικού δέρματος ανάλογα με τις ιδιοσυγκρασιακές και εποχικές του ανάγκες, μέσα από καινοτόμες συνθέσεις υψηλής εξειδίκευσης με πολύτιμα ενεργά συστατικά που προσφέρουν:

- **αναλίπανση**
- **ενδυνάμωση του δερματικού φραγμού**
- **ενίσχυση του υγιούς μικροβιώματος**
- **μείωση της τάσης κνησμού**



Η σειρά Atoprel είναι κατάλληλη για χρήση σε βρέφη, παιδιά και ενήλικες, για πρόσωπο και σώμα.

Atoprel Emollient Baume
In case of emergency!
Για φάσεις έξαρσης και κατά τη χειμερινή περίοδο

Μαλακτική κρέμα που δρα ως βάλσαμο αναλίπανσης και ενυδάτωσης, για την περιποίηση της πολύ ξηρής, ευαίσθητης, εύθραυστης και με ατοπική προδιάθεση επιδερμίδας. Αραιώνει τη συχνότητα εμφάνισης της έντονης ξηρότητας και βελτιώνει την τραχύτητα και την αίσθηση τραβήγματος.

Atoprel Emollient Mousse
Η πρόληψη είναι η καλύτερη αντιμετώπιση!
Για φάσεις ηπιότερων συμπτωμάτων και προ-χειμερινή/μετα-χειμερινή περίοδο

Μαλακτικός αφρός για την περιποίηση της ξηρής, ευαίσθητης και εύθραυστης, με ατοπική προδιάθεση επιδερμίδας. Χάρη στην τεχνολογία αφρού, εξασφαλίζεται ομοιόμορφη διασπορά των δραστικών και σχηματίζει ένα ισοπαχές και συνεχές φιλμ στο δέρμα.



Atoprel Emollient Classic
Four seasons!
Για μείωση κνησμού και μαλακτική δράση, κάθε εποχή

Μαλακτική κρέμα, για την ανακούφιση της δερματικής ξηρότητας και του εκζέματος, που λειτουργεί ως αναλιπαντικό προστατευτικό φιλμ. Συμβάλλει στη μείωση της τάσης ξεσμού (ξυσίματος) που επιδεινώνει και επιβαρύνει την ξηρή επιδερμίδα.

Προϊόν CE 2803

Note: *Για ένα εξατομικευμένο σχήμα καθαρισμού και περιποίησης της ξηρής, ευαίσθητης, με ατοπική προδιάθεση επιδερμίδας, ανάλογα με τις ανάγκες της, επισκεφθείτε το site της FREZYDERM και γνωρίστε ολόκληρη τη σειρά Atoprel.*

www.frezyderm.gr Frezyderm Baby @frezyderm FREZYDERM

welcome baby with Mustela®

Όλα τα newborn essentials από τον ειδικό στη φροντίδα του βρεφικού και παιδικού δέρματος

Λένε πως τη στιγμή που γεννιέται ένα παιδί, γεννιέται μαζί και μία μαμά! Και πράγματι, σε αυτό το συναρπαστικό ταξίδι που ξεκινάει, όλα θα είναι και για τους δυο τους πρωτόγνωρα! Οι πρώτες τους αγκαλιές, το πρώτο του αληθινό χαμόγελο, το πρώτο του μπανάκι... Κάθε μαμά θέλει να απολαύσει στο μέγιστο κάθε στιγμή με το μωρό της αλλά και να νιώθει όσο το δυνατόν πιο έτοιμη και ασφαλής, έχοντας έναν έμπιστο σύμμαχο στον οποίο θα μπορεί να βασιστεί για τη φροντίδα του μωρού της.
*Και ο σύμμαχος αυτός δεν είναι άλλος από τη **Mustela®** –τη No1 μάρκα στη Γαλλία[1] και «Brand of the Year» στα Mother & Baby Awards 2021 και 2022–, που βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950, προσφέροντας **εξειδικευμένα και ασφαλή στη χρήση προϊόντα από την πρώτη ημέρα της γέννησης***, για κάθε τύπο δέρματος του μωρού και του παιδιού (κανονικό, ευαίσθητο, ξηρό και ατοπικό), καθώς και για όλες τις καθημερινές ρουτίνες περιποίησης.*

Τα προϊόντα της Mustela® συνιστώνται από τον Σύλλογο Μαιών**

Baby Oil Mustela® για την ώρα του μασάζ! Ενυδατώνει, καταπραΰνει και αφήνει ένα προστατευτικό φιλμ στο δέρμα, συμβάλλοντας στο αίσθημα ευεξίας του μωρού. Σε πρακτική συσκευασία και υφή που απορροφάται εύκολα, κερδίζει επάξια μια θέση στην καθημερινή ρουτίνα περιποίησης του μωρού.

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Κρέμα Αλλαγής Πάνας VBC 1>2>3 Mustela® για ολοκληρωμένη προστασία στην ευαίσθητη μηρογεννητική περιοχή του μωρού. Προλαμβάνει, καταπραΰνει και επανορθώνει το δέρμα στην περιοχή της πάνας, ενώ είναι απόλυτα ασφαλής για χρήση σε κάθε τύπο δέρματος, ακόμα και στο ατοπικό, αφού δεν περιέχει αρώματα και συντηρητικά.

Hydra Bébé® Body Lotion Mustela® για άμεση ενυδάτωση στο δέρμα με διάρκεια. Προστατεύει και ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό, ενώ έχει υπέροχη μυρωδιά και ευχάριστη υφή που απορροφάται γρήγορα.

Hydra Bébé® Facial Cream Mustela® για άμεση ενυδάτωση στο προσωπάκι με διάρκεια. Με λεπτόρρευστη υφή, απορροφάται άμεσα και αφήνει το δέρμα απαλό και μυρωδάτο.

Gentle Cleansing Gel Mustela® για σώμα και μαλλιά, με ήπια, vegan φόρμουλα και σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα. Καταπραΰνει το δέρμα, προστατεύοντάς το από το σκληρό νερό του μπάνιου, ενώ αφήνει μια μοναδική μυρωδιά.

Για τις πρώτες βόλτες...

No Rinse Cleansing Water Mustela®, μικκυλιακό νερό που καθαρίζει απαλά το πρόσωπο, το σώμα και τη μηρογεννητική περιοχή του μωρού, με μία κίνηση, αφήνοντας το δέρμα απαλό και με μια ευχάριστη μυρωδιά. Δεν χρειάζεται ξέβγαλμα και θα λύσει τα χέρια των μαμάδων εντός και εκτός σπιτιού!

Cleansing Wipes Mustela® για σώμα, πρόσωπο και κάθε τύπο δέρματος. Σούπερ ανθεκτικά, με κομποστοποιήσιμες, απαλλαγμένες από πλαστικό, φυτικές ίνες, καθαρίζουν απαλά και αποτελεσματικά, αφήνοντας το δέρμα ενυδατωμένο με υπέροχη μυρωδιά.

** Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας*
*** Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας*
**** Κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά*
[1] Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τμχ. & αξία, Γαλλία

Τα προϊόντα Mustela®:
- Έχουν ως βασικό ενεργό συστατικό το **Βιολογικό αβοκάντο** και 96% φυσικά συστατικά κατά μέσο όρο***
- Διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης

Mustela®

WWW.MUSTELA.COM.GR Mustela Greece @mustelagreece

APIVITA CHRISTMAS

Αν ο Άγιος Βασίλης φέρνει τα δώρα των μικρών, τότε οι «μέλισσες» θα φροντίσουν για τα δώρα των μεγάλων!

*Ποιος είπε ότι επειδή μεγαλώσαμε, δεν περιμένουμε κι εμείς να βρούμε μια έκπληξη κάτω από το δέντρο; Ειδικά όταν πρόκειται για ένα συλλεκτικό, εορταστικό πακέτο με μικρούς θησαυρούς της φύσης που θα κάνουν πραγματικά θαύματα στην επιδερμίδα και τα μαλλιά μας! Μαζί με τη **Λίνα Κοριζή**, super mommy τριών κοριτσιών και **Global PR Senior Manager της APIVITA**, κάναμε unboxing στα φετινά υπέροχα gift sets και βρήκαμε μοναδικά δώρα για όλους! Ακολουθήστε μας, κι ανακαλύψτε έναν κόσμο θαυμάτων!*

PHOTOS: G WEDD FOTOGRAFIA BY GEORGE BOUZAKIS



Pay attention please:

Όταν η συσκευασία είναι εξίσου σημαντική με το περιεχόμενο!
Το eco-conscious προφίλ της APIVITA είναι παρόν σε κάθε της ενέργεια και δείχνει πάντα τον δρόμο για έναν πιο «πράσινο» τρόπο ζωής. Το ίδιο κάνει και τώρα με το πρώτο **εξ ολοκλήρου ανακυκλώσιμο χάρτινο νεσεσέρ της,** που, εκτός από εξαιρετικά κομψό και εντυπωσιακό, έχει δημιουργηθεί από kraft χαρτί με πιστοποίηση FSC, είναι ανθεκτικό στο νερό και το ύφασμα της φόδρας είναι κατασκευασμένο από 100% ανακυκλωμένα πλαστικά μπουκάλια! Ανακαλύψτε όλα τα limited edition sets στα φαρμακεία και σε σημεία πώλησης APIVITA και επιλέξτε αυτά που θα χαρίσετε στους αγαπημένους σας.

Μαμά: Set δώρου BEE RADIANT - IT'S GLOW TIME!, με την Bee Radiant κρέμα-gel (ελαφριάς υφής) ή την Bee Radiant κρέμα (πλούσιας υφής) και την Bee Radiant κρέμα ματιών.

Νονά: WINE ELIXIR - LIFT ME UP, με τη Wine Elixir κρέμα ελαφριάς ή πλούσιας υφής και τη Wine Elixir κρέμα ματιών.

Μπαμπάς: MEN'S CARE - TREATS FOR HIM, με την αντιρυτιδική κρέμα για πρόσωπο και μάτια, το αφρόλουτρο-σαμπουάν για σώμα και μαλλιά και το Black Detox gel καθαρισμού σε ειδική συσκευασία.

Γιαγιά: QUEEN BEE - ROYAL GIFT, με την Queen Bee κρέμα ελαφριάς υφής και δώρο το Queen Bee serum και την Queen Bee κρέμα νυκτός, μέσα σε ένα υπέρκομψο, βελούδινο βραδινό νεσεσέρ.

Mom's bestie: BEESSENTIAL OILS - FESTIVE ESSENTIALS, με το Beessential Oils έλαιο προσώπου και δώρο τον μίνι αφρό καθαρισμού για πρόσωπο και μάτια, το Express Beauty Face Scrub με βερίκοκο και την Express Beauty Face Mask με ρόδι.

Secret Santa στο γραφείο: WANNA KISS YOUR HAND, με μία κρέμα χεριών και ένα φυσικό σαπούνι ή ένα προϊόν περιποίησης χειλιών.

Όποιος κερδίσει φέτος το φλουρί: BEE MY HONEY με το unisex Bee My Honey Eau de Toilette και δώρο το ενυδατικό γαλάκτωμα σώματος.

Keep in mind

- Τα προϊόντα παράγονται στο Βιοκλιματικό Εργοστάσιο της APIVITA στο Μαρκόπουλο Αττικής και διατίθενται σε φαρμακεία και επιλεγμένα σημεία πώλησης σε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό.
- Τα limited edition sets ισχύουν μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.
- Σε όλα τα sets δώρων, τα κουτιά, τα μανίκια και το ρυζόχαρτο είναι πιστοποιημένα με FSC, που διασφαλίζει ότι το χαρτί προέρχεται από αειφόρα διαχειριζόμενα δάση, ενώ τα μεγάλα κουτιά έχουν παραχθεί με μια φιλική προς το περιβάλλον διαδικασία, χρησιμοποιώντας 60% λιγότερη ενέργεια.

@apivita
@TheApivitaExperienceStore

@apivitagreece
@theapivitaexperiencestore

WWW.APIVITA.COM

APIVITA

ΑΦΙΕΡΩΜΑ BEAUTY

'Tis the season to be jolly!

Ζαχαρωτά, καραμέλες και πολύχρωμα candy canes προστίθενται στη ρουτίνα περιποίησης των παιδιών για να την κάνουν τόσο παιχνιδιάρικη όσο ποτέ! Η πιο μαγική εποχή του χρόνου είναι εδώ και σκορπίζει χαμόγελα ευτυχίας στα προσωπάκια τους.

Let the magic begin!

Απαλό σαμπουάν με Βιολογικό Αβοκάντο, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης και σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα Gentle Shampoo, **MUSTELA®.**

Απαλός παιδικός αφρός, για τον υγιεινό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής κατά την παιδική και προεφηβική ηλικία, με πατενταρισμένο σύστημα απόσμησης, pH 5.5 και ισχυρό μείγμα πρεβιοτικών που συμβάλλει στην πρόληψη εμφάνισης μολύνσεων, Kids Intim Foam, **PHARMASEPT.**

Απαλό σαμπουάν για παιδιά με μύρτιλο και μέλι Mini Bees Gentle Kids Shampoo, **APIVITA.**

Κολόνια χωρίς οινόπνευμα για μωρά και παιδιά, με λεπτές νότες εσπεριδοειδών, τριαντάφυλλου και πασχαλιάς Musti Eau de soin, **MUSTELA®.**

Μαλακτική κρέμα μαλλιών για παιδιά με μύρτιλο και μέλι Mini Bees Gentle Kids Conditioner, **APIVITA.**



1. Οδοντόπαστα GUM® JUNIOR (6+ ετών) με γεύση φράουλας, **GUM®. 2.** Οδοντόβουρτσα GUM® LIGHT-UP με φωτάκι που αναβοσβήνει για ένα λεπτό, **GUM®. 3.** Οδοντόβουρτσα GUM® BABY 0+, ειδικά σχεδιασμένη για βρέφη και νήπια ηλικίας 2 ετών και κάτω, **GUM®. 4.** Κρέμα εντατικής προστασίας και φυσικής αδιαβροχοποίησης της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας, κατάλληλη για χρήση σε κάθε αλλαγή πάνας, με οξείδιο του ψευδαργύρου φαρμακευτικού βαθμού καθαρότητας, Baby Care Extra Calm Cream, **PHARMASEPT. 5.** Καταπραϋντικό-ενυδατικό βάλσαμο για το πρόσωπο Pediatric Facial Balm, **BABÉ LABORATORIOS. 6.** Ενυδατικό Lip Care Bee Princess Bio-Eco, κατάλληλο για κορίτσια άνω των 3 ετών, **APIVITA. 7.** Κρέμα Αλλαγής Πάνας με τριπλή δράση και 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, κατάλληλη για κάθε τύπο επιδερμίδας, VBC 1>2>3, **MUSTELA®.**

Santa, please stop here!

Από τη λίστα του Άγιου Βασίλη δεν λείπουν τα κορυφαία προϊόντα φροντίδας για όλη την οικογένεια. Εκμεταλλευτείτε τις διακοπές των Χριστουγέννων και απολαύστε –μικροί, μεγάλοι– μια μοναδική εμπειρία χαλάρωσης και αναζωογόνησης, που τόσο έχετε ανάγκη.

1 & 2. Αντισηπτικό gel χεριών, για άμεση αντιβακτηριδιακή προστασία χωρίς τη χρήση νερού, Reval Plus Antiseptic Hand Gel σε συσκευασίες με θήκη πάντα (Natural) και με θήκη αγελάδα (Lemon). **3.** Αντισηπτικό gel χεριών με άρωμα μπανάνας, για άμεση αντιβακτηριδιακή προστασία χωρίς τη χρήση νερού, Reval Kid's Gel. **4 & 7.** Ενυδατική, μαλακτική κρέμα προσώπου και σώματος, για ενυδάτωση, άμεση ανακούφιση του κνησμού, ενδυνάμωση του δερματικού φραγμού και προστασία της επιδερμίδας ιδίως σε καταστάσεις ατοπικής δερματίτιδας ή έντονης ξηρότητας, BabyDerm Dermatopia Cream σε συσκευασίες των 300 ml και 75 ml. **5.** Ενυδατική κρέμα καθαρισμού κεφαλής και σώματος, για ενυδάτωση και προστασία του ατοπικού δέρματος κατά το καθημερινό μπάνιο, BabyDerm Dermatopia Bath Cream. **6.** Γαλακτώδες λάδι μπάνιου, κατάλληλο για περιόδους έξαρσης των συμπτωμάτων της ατοπικής δερματίτιδας, BabyDerm Dermatopia Milky Bath Oil.

Όλα τα προϊόντα είναι της εταιρείας **INTERMED.**

Nutcracker mode ON!

1. Συμπλήρωμα διατροφής για τη διατήρηση της θετικής διάθεσης, με μαγνήσιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, κουρκουμίνη και σαφράν, Solumag Saffron & Curcumin. **2.** Συμπλήρωμα διατροφής, για τη μείωση του χρόνου έλευσης του ύπνου και τη βελτίωση του jet lag, Solumag Night. **3.** Θρεπτική κρέμα προσώπου, για κανονικό και ξηρό δέρμα που προσφέρει 24ωρη ενυδάτωση, The Skin Pharmacist Hydra Boost Probiotics Cream. **4.** Serum για μακριές και πυκνές βλεφαρίδες The Skin Pharmacist Restore & Renew Eyelash Booster. **5.** Γέλη για την άμεση ανακούφιση και αποσυμφόρηση των κουρασμένων ποδιών PregnaDerm Leg Relief Gel. **6.** Κρέμα για την ενίσχυση της ελαστικότητας και αντοχής του δέρματος, καθώς και για την πρόληψη κι αντιμετώπιση των ραγάδων, PregnaDerm Anti-Stretch Mark Cream. **7.** Κρέμα για την αποτελεσματική ενδυνάμωση, περιποίηση και προστασία των θηλών κατά την περίοδο του θηλασμού PregnaDerm Protective Nipple Cream.

Όλα τα προϊόντα είναι της εταιρείας **INTERMED.**

Merry & Bright!

Το νεσεσέρ της μαμάς γεμίζει με υπέροχα items-αληθινά «στολίδια» που υπόσχονται να απογειώσουν το εορταστικό beauty look της. Έτοιμες για το ρεβεγιόν;



1. Έλαιο προσώπου ημέρας με πρόπολη και αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών, για ενυδάτωση και ενίσχυση της φυσικής δύναμης της επιδερμίδας, Beessential Oils, **APIVITA. 2.** Κρέμα αναζωογόνησης ματιών με ειδική κεφαλή εφαρμογής Eva Belle Restoring Eye Cream, **INTERMED. 3.** Κραγιόν Rouge Dior Forever (απόχρωση 100, Forever Nude Look), για πλούσιο χρώμα και 16ωρη διάρκεια, **DIOR. 4.** Βερνίκι νυχιών From Dusk til Dune, **OPI. 5.** Ματ μολύβι χειλιών μακράς διάρκειας I Need A Rose Lip Crayon, **NATASHA DENONA (SEPHORA). 6.** Makeup μακράς διάρκειας Double Wear Stay-in-Place (απόχρωση 2C3, Fresco), **ESTÉE LAUDER. 7.** Κρέμα-Gel ελαφριάς υφής για σημάδια γήρανσης και ξεκούραστη όψη Bee Radiant, **APIVITA.**
8. Πλούσια κρέμα με τεχνολογία Cream-to-Oil, ειδικά σχεδιασμένη για την πρόληψη κι αντιμετώπιση των ραγάδων στο δέρμα λόγω εγκυμοσύνης, Anti-Stretch Marks Cream to Oil, **PHARMASEPT. 9.** Μάσκα απολέπισης, που εξαλείφει τους ρύπους, λειαίνει την επιδερμίδα και αναζωογονεί τη λάμψη της, The Scrub Mask, **LIERAC.**

10. Serum για μέλλουσες και νέες μητέρες, που συμβάλλει στην αντιμετώπιση των νέων ραγάδων, με έλαιο maracuja, γνωστό για τις ενυδατικές του ιδιότητες, **MUSTELA®.**
11. Θεραπεία αναδόμησης προσώπου με τριπλή αντιγηραντική δράση Isdinceutics A.G.E. Reverse Day, **ISDIN. 12.** Έλαιο που βοηθά στην προστασία της κερατίνης και προσφέρει πλούσια θρέψη LuxeOil Reconstructive Elixir, **SYSTEM PROFESSIONAL. 13.** Χαρτομάντιλα τσέπης, 4φυλλα, Softis Original, **ZEWA.**
14. Μάσκα ματιών υδρογέλης, για εντατική φροντίδα των μαύρων κύκλων και ενυδάτωση του κουρασμένου και ευαίσθητου δέρματος κάτω από τα μάτια, Eye Area Hydrogel Bright Patch, **FREZYDERM. 15**. Υγρά μαντήλια ντεμακιγιάζ για πρόσωπο και μάτια, με φυτικό κολλαγόνο και χρυσό, Pom Pon Gold, **ΜΕΓΑ.**

Rockin' around the Christmas tree!



1. Κρέμα νυκτός για το πρόσωπο με μελατονίνη Isdinceutics A.G.E. Reverse Night, **ISDIN. 2.** Make-up για ιδανικό αποτέλεσμα χρωματικής κάλυψης με βελούδινη, ματ υφή Velvet Colors Medium, **FREZYDERM. 3.** Αντιρυτιδική κρέμα, εξειδικευμένη να δρα κατά τη διάρκεια της νύχτας, Anti-Wrinkle Rich Night Cream, **FREZYDERM. 4.** Οικολογικός αρωματιστής χώρου A Christmas Carol Home Diffuser 100 ml από τη συλλογή «Once Upon A Time», χωρίς αλκοόλ, διάρκειας άνω των 2,5 μηνών, σε γυάλινο δοχείο με έξι stick καινοτομικά σχεδιασμένα για υψηλή απόδοση διάχυσης αρώματος, **LITTLE SECRETS. 5.** Συλλεκτικό φυσικό αρωματικό κερί σόγιας 210 ml σε γυάλινο ποτήρι με καπάκι
A Christmas Carol Natural Soy Candle, **LITTLE SECRETS. 6.** Άρωμα Gingembre Rouge Eau Parfumée Bienfaisante, **ROGER&GALLET. 7.** Αντιρυτιδική κρέμα ελαφριάς υφής για σύσφιξη και lifting Wine Elixir, **APIVITA. 8.** Επιτραπέζια χαρτομάντιλα Softis Style, 4φυλλα, 80 τμχ., **ZEWA. 9.** Stamp Of Beauty Holiday Set, που περιέχει τη μάσκαρα They're Real! Magnet και το gel φρυδιών Gimme Brow+ σε κανονική συσκευασία, και το The POREfessional: Lite Primer σε μέγεθος τσέπης, **BENEFIT COSMETICS (SEPHORA).**



CYBEX Headquarters
Ένα ταξίδι στην καινοτομία

Όλα όσα έζησα στο Bayreuth της Γερμανίας και η συγκλονιστική εμπειρία του crash test με ομοίωμα μωρού



Ακούω ακόμα στα αυτιά μου τον εκκωφαντικό θόρυβο από το crash test που έχει μόλις ολοκληρωθεί. «Προσέξτε, μην ανοιγοκλείσετε τα μάτια σας, γιατί το crash test διαρκεί όσο το "blink of an eye"» μας προειδοποιεί ο Tobias Hillenbrand, Vice President Technologies της CYBEX, και προσπαθώ να κρατήσω τα μάτια μου ανοιχτά για να μην το χάσω.

Μπαμ!
Ακούω τον θόρυβο και παγώνω.
Η κούκλα –ομοίωμα μωρού– τινάζεται, τα χεράκια της σηκώνονται όρθια και τα ποδαράκια της τραντάζονται. Η καρδιά μου παγώνει. Η στιγμή είναι τόσο έντονη, που νομίζω πως στέκομαι βουβός θεατής μπροστά σε μια σκηνή σκληρού ατυχήματος. Είναι η πρώτη φορά στη ζωή μου που παρακολουθώ crash test. Τα μάτια μου βουρκώνουν από την ένταση και είναι κολλημένα στο dummy, στην κούκλα μωρό. Κι όμως, είναι στη θέση της. Το αυτοκίνητο θεωρητικά είναι συντρίμμια, αλλά το «μωρό» είναι εκεί. Ακλόνητο. Ασφαλές. Στη θέση του.

Ανασαίνω για πρώτη φορά έπειτα από αρκετά δευτερόλεπτα.



Το πιο καινοτόμο κάθισμα στην ιστορία των καθισμάτων αυτοκινήτου, το Anoris T i-Size της CYBEX –το πρώτο κάθισμα αυτοκινήτου για παιδιά με ενσωματωμένο αερόσακο– έχει προστατεύσει το «μωρό». Ο αερόσακος άνοιξε, όπως ήταν προγραμματισμένος, στα 20 milliseconds (ακούω τη φωνή του Franz Peleska -Vice President Product Management στην κατηγορία Child Safety- να μας εξηγεί πως ένα ανοιγοκλείσιμο του ματιού διαρκεί 100 milliseconds) και νιώθω συγκίνηση. Νιώθω τιμή. **Αισθάνομαι πως βρίσκομαι μπροστά σε κάτι πολύ μεγάλο. Σε ένα βήμα της επιστήμης προς τα εμπρός.**

Βρίσκομαι στο Bayreuth της Γερμανίας, στα headquarters της CYBEX, της εταιρείας-ηγέτιδας στην καινοτομία και την παιδική ασφάλεια και μπορώ ιδίοις όμμασι να διαπιστώσω την εξέλιξη από κοντά. Να την αγγίξω, να την παρακολουθήσω, να τη νιώσω.

Η ξενάγηση είναι πολύωρη και οι πληροφορίες πυρπολούν το μυαλό μου. Σας παραθέτω στο τέλος του άρθρου ένα μικρό, κατατοπιστικό memo με όλα όσα θέλω κι εσείς να συγκρατήσετε, γιατί είναι πληροφορίες που κάθε γονιός οφείλει να γνωρίζει.

Τα κτίρια είναι εντυπωσιακά, οι τοίχοι με τα βραβεία ασφυκτιούν, η CYBEX έχει περάσει την καινοτομία σε ένα νέο επίπεδο και το showroom μοιάζει με μια βρεφική *Disneyland*.



Το customized καρότσι που έφτιαξε η CYBEX για την κόρη της Katy Perry και του Orlando Bloom!

Γραφεία, πάνω από 600 εργαζόμενοι από όλο τον κόσμο, καρότσια με την υπογραφή των μεγαλύτερων stars του πλανήτη, το καρότσι της Katy Perry που σχεδίασε ο Jeremy Scott (βγάζω λίγες παραπάνω φωτογραφίες εκεί) και ένα καρότσι σκεπασμένο με ένα σεντόνι. Η φαντασία μου δεν μπορεί καν να διανοηθεί τι κρύβεται από κάτω και φυσικά κανείς δεν προτίθεται να μας το αποκαλύψει (ακόμη τουλάχιστον). Για να βγει ένα νέο προϊόν στην αγορά, χρειάζονται κατά μέσο όρο 3 χρόνια για δοκιμές και εκατοντάδες ελέγχους, όπως μας αναφέρουν, και αν το Anoris T i-Size είναι ό,τι πιο πρωτοποριακό έχω δει ποτέ στη ζωή μου, δεν μπορώ να σκεφτώ τι ετοιμάζει αυτή η ομάδα για το πολύ άμεσο –όπως φαίνεται– μέλλον.















Με ένα σπουδαίο όραμα για αέναη ανάπτυξη, ο ιδρυτής της εταιρείας Martin Pos μοιάζει με εκείνους τους πρωτοπόρους για τους οποίους διαβάζουμε συχνά στα βιβλία ιστορίας. Οι προκλήσεις, ασταμάτητες. «Impossible is not an option» είναι το μότο της ζωής του. Δεν είναι, ξέρετε, καθόλου εύκολο να είσαι πρώτος σε όλα τα testings. Το τρίπτυχο όμως για τους ανθρώπους της CYBEX είναι σαφές. Και είναι απαράβατο:

Σχεδιασμός, Ασφάλεια, Καινοτομία!

Η πόρτα της τεράστιας αίθουσας όπου έγινε το crash test ανοίγει. Πλέον δεν βλέπω το dummy πίσω από ένα τζάμι. Το πλησιάζω με αργά βήματα και το ακουμπάω για να σιγουρευτώ. Πράγματι, είναι άθικτο. Ανέγγιχτο. Ήταν τέτοια η σύγκρουση, που χρειάστηκε να περιεργαστώ για ώρα το ομοίωμα του μωρού για να πιστέψω πως δεν έπαθε τίποτα. Ακουμπάω τον αερόσακο. Και τότε έρχεται το δεύτερο –και μεγαλύτερο– κύμα συγκίνησης. Γιατί, εκτός από δημοσιογράφος, είμαι και μαμά. Νιώθω ευγνωμοσύνη που επιστήμονες, φυσικοί, τεχνικοί, μηχανικοί, αναλυτές εργάζονται αδιάκοπα, αστα-μάτητα και ακούραστα όλα αυτά τα χρόνια για έναν και μοναδικό σκοπό. Τον πιο ιερό σκοπό του κόσμου.
Να κρατήσουν τα παιδιά μας ασφαλή.

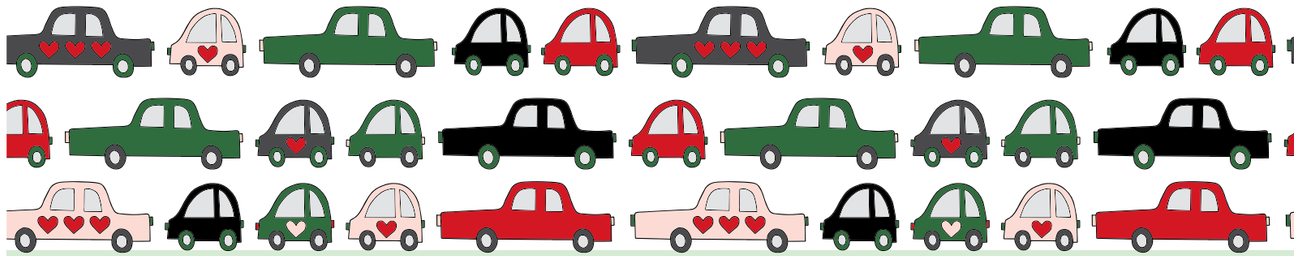
CYBEX team, εκ μέρους όλων των γονιών του πλανήτη,
σε ευχαριστούμε! 💚

Το κάθισμα Anoris T i-Size είναι κατάλληλο για παιδιά ύψους από 76-115 εκατοστά (για ηλικίες από 15 μηνών έως περίπου 6 ετών και μέγιστο βάρος τα 21 κιλά). Στο κάθισμα αυτό ο αερόσακος, που είναι ενσωματωμένος στην ασπίδα πρόσκρουσης του καθίσματος, ενεργοποιείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου και ανοίγει σε σχήμα C μπροστά στο παιδί, ώστε να προστατεύσει τόσο το ευαίσθητο κεφάλι όσο και τον αυχένα του σε περίπτωση σύγκρουσης.

BOOM Important Notes:

- Η επιτάχυνση σε G, για να έχετε μια εικόνα του crash test, είναι η εξής: βόλτα με ποδήλατο: 0,1g, δρομέας μικρών αποστάσεων: 0,4g, βαρύτητα της Γης: 1g, roller coaster: 4g, CYBEX crash test στο Bayreuth της Γερμανίας: 80g.
- Το κριτήριο για να επιλέξετε το κατάλληλο κάθισμα αυτοκινήτου είναι το ύψος του παιδιού σας και μόνο αυτό. Η ηλικία και το βάρος του είναι ενδεικτικά νούμερα που δεν θα πρέπει να επηρεάσουν την απόφασή σας.
- Είδη τραυματισμού παιδιών σε ποσοστά: 62% στο κεφάλι και τον λαιμό, 17% στα άκρα, 11% στο στήθος, 8% στην κοιλιακή χώρα, 2% στη λεκάνη.
- Ο Κ.Ο.Κ. προβλέπει τη χρήση του καθίσματος από 0 (ύψος 45 εκ.) μέχρι και τα 12 έτη ή μέχρι τα 150 εκ. σε ύψος.
- Ακόμα και βλάβες που δεν είναι πάντα ορατές, όπως μια χαλαρωμένη βίδα, αρκούν για να παρέχει ένα κάθισμα αυτοκινήτου μειωμένη ασφάλεια. Επομένως, ποτέ δεν χρησιμοποιούμε στο παιδί μας κάθισμα από άλλο παιδάκι. Το κάθισμα αυτοκινήτου πρέπει να είναι καινούριο για κάθε μωρό ή παιδί.

cybex
for all tomorrow's people
www.cybex-online.com
@cybexGR @cybex_global



Car Safety Guide

Μωρό στο αυτοκίνητο: Οι κορυφαίοι κανόνες ασφαλείας από τον Μάνο Στεφανή

Ο έμπειρος οδηγός rally, αρχισυντάκτης της εκπομπής «TractioN» και νέος μπαμπάς, μοιράζεται με το BOOM τις πιο σημαντικές συμβουλές για την ασφαλή μετακίνηση του μωρού με το αυτοκίνητο.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

1. Οι νέοι γονείς θα πρέπει να έχουν κάνει μια εκτεταμένη έρευνα αγοράς για να βρουν το κάθισμα αυτοκινήτου που ταιριάζει στις ανάγκες της οικογένειάς τους και είναι κατάλληλο από την πρώτη ημέρα της γέννησης του μωρού.
2. Κατά την αγορά του βρεφικού καθίσματος είναι σημαντικό να ζητούν βοήθεια από το εκπαιδευμένο προσωπικό του καταστήματος, ώστε να το τοποθετήσουν σωστά στο αυτοκίνητο. Ένα κάθισμα για το οποίο έχει δαπανηθεί ένα αξιόλογο χρηματικό ποσό αλλά δεν τοποθετείται σωστά, χάνει τη λειτουργικότητα και την αξία του.
3. Ο βασικός παράγοντας για την επιλογή του κατάλληλου καθίσματος αυτοκινήτου είναι το ύψος του παιδιού και όχι η ηλικία του.
4. Κατά την έξοδο από το μαιευτήριο, το βρεφικό κάθισμα πρέπει να είναι τοποθετημένο ανάποδα προς τη φορά του αυτοκινήτου, ώστε σημεία του σώματος του νεογέννητου που δεν έχουν αναπτυχθεί πλήρως και είναι πολύ εύπλαστα -όπως ο αυχένας του- να είναι προστατευμένα.
5. Από τη στιγμή που το αυτοκίνητο θα ξεκινήσει, το μωρό πρέπει να είναι δεμένο ανεξάρτητα από την απόσταση που έχουμε να διανύσουμε. Τα στατιστικά έχουν δείξει ότι μεγάλο μέρος των τροχαίων ατυχημάτων συμβαίνουν σε αστικό κύκλο και πολλές φορές σε ακτίνα μόλις 3-5 χιλιομέτρων από το σπίτι μας.
6. Όσο πιο άμεση είναι η επαφή του παιδιού με τον ιμάντα πρόσδεσης, τόσο πιο αποτελεσματικό θα είναι το κράτημα σε περίπτωση τροχαίου ατυχήματος. Γι' αυτό ανάμεσα στο σώμα του παιδιού και τη ζώνη ασφαλείας δεν πρέπει να παρεμβάλλονται επιφάνειες, όπως για παράδειγμα το μπουφάν του, που γλιστράνε και έχουν μεγάλο όγκο.

BOOM Note

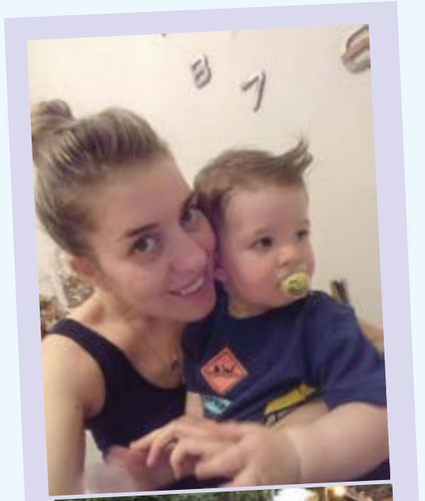
Όταν ένα παιδί μαθαίνει κάτι από πολύ μικρό, του γίνεται βίωμα. Είναι λοιπόν εξαιρετικά σημαντικό, από την πρώτη κιόλας ημέρα που θα μπει στο αυτοκίνητο, να κάθεται στο εγκεκριμένο κάθισμά του.

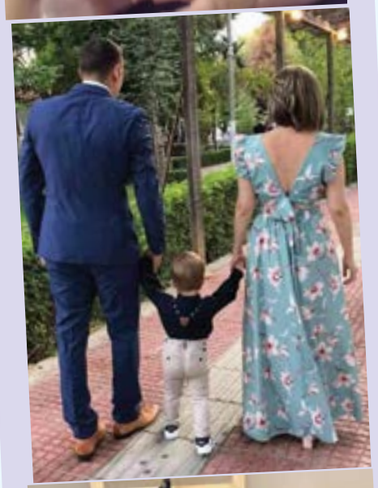
BOOM MOMMY STORIES

«Υποσχέθηκα στο παιδί μου να μη με δει ποτέ χωρίς τα αμέτρητα πολύχρωμα μαντίλια που μου είχαν κάνει δώρο φίλοι και συγγενείς»

Η εξομολόγηση μιας μάνας-ηρωίδας που ΠΡΕΠΕΙ να διαβάσεις

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ







«Συνάντησα» την Εύη στο Instagram. Ξεκινήσαμε να μιλάμε για ένα άλλο θέμα, όμως γρήγορα κατάλαβα πως αυτή η υπέροχη νέα μαμά είχε και κάτι άλλο να μου πει. Τη ρώτησα ευθέως. Και μου είπε.
Η ιστορία που ακολουθεί είναι η ιστορία της. Μια ιστορία που μας υπενθυμίζει την ανάγκη της πρόληψης, της άμεσης αντίδρασης αλλά και της ζωής, που είναι ωραία παρά τα σκαμπανεβάσματά της. Γιατί η Εύη επέλεξε να ζήσει μια ζωή πολύχρωμη. Όπως τα μαντίλια που τη συντρόφευσαν στην πιο απαιτητική περίοδο της ζωής της. Την αφήνω να σας αφηγηθεί την ιστορία της όπως ακριβώς μου την είπε κι εμένα.

Περίοδος πρώτης καραντίνας με τον σύζυγό μου και έναν άγγελο ενός έτους! Ξαφνικά ξεκίνησα να πιάνω κάτι στο στήθος μου, το οποίο μια το έβρισκα και μια το έχανα! Υπέθετα ότι θα είναι γρομπαλάκι της περιόδου και, ναι, δυστυχώς, δεν έδωσα σημασία. Πέρασε ο καιρός και φτάσαμε στον Ιούλιο, να έχουμε ξεκινήσει τις προετοιμασίες και την αναζήτηση εκκλησίας για τον θρησκευτικό γάμο και τη βάπτιση του γιου μας. Κάποια μέρα στο μπάνιο έπιασα ξανά το στήθος μου και τότε έβρισκα το γρομπαλάκι συνεχώς, ήταν μονίμως εκεί. Ταυτόχρονα εκείνο το διάστημα ένιωθα και κουρασμένη, αλλά δεν μου έκανε εντύπωση γιατί είμαι από τα άτομα που δεν μπορούν να κάθονται! Αποφασίζω λοιπόν να πάω αρχικά στον γυναικολόγο μου. Έβλεπα μαζί του το μόνιτορ και διέκρινα καθαρά ένα μεγάλο μαύρο στρογγυλό καρύδι! Δεν περνούσε όμως από το μυαλό μου ούτε στο ελάχιστο πως μπορεί να είναι κάτι κακό. Ο γυναικολόγος μου βέβαια μου είπε έπειτα από καιρό πως το κατάλαβε κατευθείαν αλλά δεν ήθελε να μου πει κάτι καθώς δεν ήταν ειδικότητά του, και έτσι με παρέπεμψε κατευθείαν για μαστογραφία και υπερήχους. Κατάλαβα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά, αλλά δεν περίμενα πως θα άκουγα τη λέξη «καρκίνος». Από την επόμενη μέρα και για 2,5 χρόνια σχεδόν ξεκίνησα να μπαινοβγαίνω στον «Άγιο Σάββα» και στο «Νίκος Κούρκουλος».

«Μόνη μου σκέψη και μέλημα, να βαπτίσω αρχικά το παιδί μου και έπειτα να το δω να μεγαλώνει».
Προγραμματίσαμε τη βάπτιση μέσα σε μία εβδομάδα, σε συγκεκριμένη ημερομηνία για να μπορώ να στέκομαι στα πόδια μου και να αντεπεξέλθω. Βλέπεις, βρισκόμουν ήδη στην τρίτη χημειοθεραπεία του πρώτου κύκλου – οι οποίες φυσικά και με είχαν τερματίσει και είχαν ήδη πέσει τα μαλλιά μου. Οπότε στη βάπτιση του μωρού μου έπρεπε να φορέσω και περούκα, την οποία δεν ήθελα καθόλου. Ήταν όλα τόσο διαφορετικά απ' ό,τι τα είχα σχεδιασμένα στο μυαλό μου για εκείνη την ημέρα.
Είχα υποσχεθεί λοιπόν να μην κλάψω καμία μέρα μπροστά στο παιδί μου και φυσικά ποτέ να μη με δει χωρίς τα αμέτρητα ωραία, πολύχρωμα μαντίλια που μου είχαν κάνει δώρο φίλοι και συγγενείς.

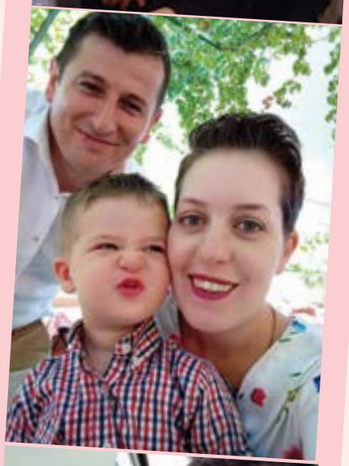
Και το τήρησα.
Δεν έκλαψα ποτέ μπροστά στο παιδί μου.

Ακόμα και τις φορές που δεν μπορούσα να καταπιώ το σάλιο μου από τους πόνους –και, δυστυχώς, ήταν πολλές–, έπαιρνα τηλέφωνο τους γονείς μου και έρχονταν να πάρουν το παιδί για να μην καταλάβει τίποτα. Δεν ήθελα να πληγωθεί η αγνή ψυχούλα του για τίποτα στον κόσμο. Και όταν έφευγε και έκλεινε η πόρτα, τότε κατέρρεα.

Ο άντρας μου ήταν πάντα πολύ αισιόδοξος άνθρωπος, ακόμα και όταν όλα πήγαιναν στραβά, σε αντίθεση με μένα. Πάντα χαμογελούσε.
Τώρα, βρίσκομαι μετά από 18 χημειοθεραπείες, 30 ακτινοβολίες κι ένα χειρουργείο που μου 'χει στερήσει το ένα στήθος. Τώρα, και για 10 χρόνια, παίρνω καθημερινά ένα χάπι και κάθε μήνα κάνω μια ένεση για να σταματάει η περίοδος. Αλλά αυτό δεν είναι πρόβλημα. Όταν όμως τελειώνεις και λες «επιτέλους ξεμπέρδεψα, θα ανακάμψω, θα ξαναπάρω τη ζωή στα χέρια μου», παρουσιάζονται πολλά προβλήματα. Οι δυνάμεις σου σε έχουν εγκαταλείψει και επαγγελματικά τα πράγματα δεν είναι εύκολα. **Δεν μπορώ να βρω μια οποιαδήποτε δουλειά. Δεν μπορώ γιατί αφενός κουράζομαι σωματικά και αφετέρου παντού με ρωτάνε: «γιατί θέλετε δουλειά γραφείου;», «γιατί απείχατε δύο χρόνια επαγγελματικά;».**
Θέλω να σου αναφέρω όμως και κάτι ακόμα πολύ σημαντικό. Σε όλη αυτή την περιπέτεια, η ψυχολογία μου, τα νεύρα μου, η διάθεσή μου ήταν πολύ άσχημα. Υπήρχαν φορές που δεν φερόμουν καλά στον άντρα μου, και δεν το άξιζε. Γιατί ήταν και είναι πάντα εδώ για μένα! Δεν λύγισε ποτέ! Δεν έκλαψε μπροστά μου ποτέ, παρά μόνο όταν μου έπεσαν τα μαλλιά εντελώς και πήγα και τα ξύρισα, και άλλη μια φορά, όταν τον χαιρέτησα από το παράθυρο του νοσοκομείου, μία μέρα μετά το χειρουργείο. **Κι επειδή δεν έβγαζα ποτέ τα μαντίλια γιατί δεν ήθελα να με βλέπει έτσι ούτε ο άντρας μου, κι ακόμα και το βράδυ ξάπλωνα με το μαντίλι, αυτός ο άνθρωπος, όταν με έπαιρνε ο ύπνος, μου το έβγαζε και το ακουμπούσε στο κομοδίνο.** Και κάθε πρωί ξυπνούσα χωρίς το μαντίλι. Ποτέ όμως δεν το συζητήσαμε, κι εγώ απλά κάθε πρωί ξυπνούσα μ' ένα απαλό χαμόγελο στα χείλη! Εμείς είμαστε μαχήτριες αλλά και οι άντρες μας και οι γονείς μας, κι οι μάνες μας δίνουν μάχη. Η μάνα μου δεν έκλαψε ποτέ μπροστά μου. Το έκανε πάντα όταν έμενε μόνη της. **Κι ο πατέρας μου, σε 18 χημειοθεραπείες και 30 ακτινοβολίες ήταν έξω από το νοσοκομείο και με περίμενε, και κάθε φορά που τελείωνα μου έλεγε «μπράβο, κορίτσι μου, εγώ δεν θα μπορούσα να το αντέξω αυτό».** Η αδερφή μου –παντρεμένη με τρία παιδιά– στάθηκε δίπλα μου όλες τις μέρες, όλες τις ώρες, μ' έπαιρνε, με πήγαινε βόλτες, ανέλαβε εξ ολοκλήρου τον Γιώργο. **Είναι και αυτοί ήρωες του καρκίνου και χωρίς αυτούς μπορεί και να μην τα είχα καταφέρει.**

Ευχή μου από εδώ και πέρα είναι να είμαι παρούσα κάθε μέρα και να βλέπω το παιδάκι μου να μεγαλώνει όμορφα και κυρίως με υγεία! **Μακάρι τα σοβαρά μας προβλήματα να είναι οι λεκέδες στο πάτωμα και τα λαδωμένα δαχτυλάκια στους καναπέδες!**





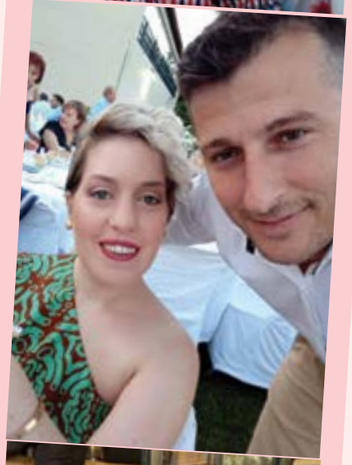






Photo: Kosmas Koumianos Studio

BOOM INTERVIEW
Μαρίνα Κουταρέλλη

Εδώ και 11 χρόνια μυεί τα παιδιά στη μαγεία του αθλητισμού!

*Ένα τριήμερο γεμάτο συγκινήσεις και υπέροχες αναμνήσεις έζησαν όσοι βρέθηκαν στο αρχοντικό νησί των Σπετσών για το 11ο Spetses Mini Marathon. Το BOOM ως υπερήφανος χορηγός επικοινωνίας ήταν εκεί μαζί με τον αγαπημένο σούπερ ήρωα των παιδιών για να τα εμψυχώσει και να χειροκροτήσει την προσπάθειά τους. «Όταν ο κόσμος αγκαλιάζει αυτό που έχεις χτίσει με κόπο, μόνο ευγνωμοσύνη μπορείς να αισθανθείς» μας λέει η **Ιδρύτρια & Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής** της κορυφαίας αθλητικής διοργάνωσης, **κ. Μαρίνα Κουταρέλλη**, κι εμείς δεν έχουμε παρά να την ευχαριστήσουμε για τη συγκλονιστική εμπειρία που μας χάρισε και φέτος.*

Από τη Μαρία Ιωαννάτου



Κυρία Κουταρέλλη, πώς αισθάνεστε που είστε η «ψυχή» του μεγαλύτερου και μακροβιότερου multi-sport event της χώρας; Τι σημαίνουν αυτά τα 11 χρόνια για εσάς;
Όταν ξεκινήσαμε το Spetses Mini Marathon είχαμε ένα όραμα: Να μπει η Ελλάδα στον χάρτη του παγκόσμιου αθλητικού τουρισμού μέσω ενός event με χαρακτηριστικά επαγγελματικού αγώνα, που θα απευθύνεται όμως σε ερασιτέχνες αθλητές. Το όραμά μας λοιπόν, όχι μόνο έγινε πράξη, αλλά πρόκειται πλέον για έναν θεσμό που έχουν υποστηρίξει περισσότερα από 150.000 άτομα αυτά τα 11 χρόνια. Όταν ο κόσμος αγκαλιάζει αυτό που έχεις χτίσει με κόπο, μόνο ευγνωμοσύνη μπορείς να αισθανθείς. Ευγνωμοσύνη για τον κάθε έναν που έχει επισκεφθεί τις Σπέτσες για τον αγώνα, είτε πρόκειται για αθλητή, συνεργάτη, εθελοντή ή επισκέπτη. Σήμερα μπορούμε πλέον να μιλάμε για ένα άθροισμα από ανθρώπους και στιγμές τόσο μοναδικό, που θα θυμάμαι για πάντα.

«Νίκη είναι η Συμμετοχή» ήταν και φέτος το motto της διοργάνωσης. Πόσο σημαντικό είναι για τα παιδιά να μυούνται από μικρά στις αξίες του αθλητικού ιδεώδους;
Πιστεύω ότι αυτό που κάνει τον κόσμο να αγαπάει τον αθλητισμό είναι τα συναισθήματα που του προσφέρει. Το motto «Νίκη είναι η Συμμετοχή» εκφράζει τους στόχους μας, αφού πάντα προσπαθούμε να χειροκροτήσουμε τους πρώτους, αλλά ακόμα περισσότερο εκείνους που ακολουθούν. Σε αυτό οφείλεται θεωρώ και η τόσο μεγάλη ανταπόκριση του κόσμου, καθώς όσοι ασχολούνται ερασιτεχνικά με τον αθλητισμό και ιδιαίτερα τα παιδιά αποκτούν αξίες και αλλάζουν συνήθειες. Θα θυμάμαι πάντα μια στιγμή από τα πρώτα χρόνια της διοργάνωσης, όταν μια μητέρα με πλησίασε, με αγκάλιασε και με ευχαρίστησε. Όταν τη ρώτησα τον λόγο, μου αποκρίθηκε πως καιρό προσπαθούσε να βρει έναν τρόπο να «τραβήξει» το παιδί της από τον υπολογιστή, και έτσι, του δήλωσε συμμετοχή στους παιδικούς αγώνες του Spetses Mini Marathon. Προς μεγάλη της έκπληξη, το παιδί λάτρεψε τους αγώνες και την επόμενη χρονιά, αντί για ένα ακόμα βιντεοπαιχνίδι, της ζήτησε για δώρο ένα ζευγάρι καινούρια αθλητικά παπούτσια!

Ποια σκέψη περνά από το μυαλό σας κάθε φορά που δίνετε το σήμα εκκίνησης των αγώνων και βλέπετε τη χαρά ζωγραφισμένη στα πρόσωπα των παιδιών;
Οι γραμμές της εκκίνησης και του τερματισμού του Spetses Mini Marathon θα είναι πάντα από τις στιγμές εκείνες που με πλημμυρίζουν απέραντη χαρά. Τα παιδιά έχουν ξεχωριστή θέση στο Spetses Mini Marathon. Φέτος μάλιστα, με τη βοήθεια του BOOM, οι παιδικοί αγώνες εξελίχθηκαν καλύτερα από κάθε προηγούμενη χρονιά. Ο αγαπημένος σούπερ ήρωας που έφερε στις Σπέτσες η Μυρτώ Κάζη και η ομάδα του BOOM γέμισε χαρά τους μικρούς μας φίλους και έκανε την εμπειρία τους αξέχαστη, με τα παιδικά χαμόγελα να λάμπουν στην πλατεία Ποσειδωνίου.

Θα μοιραστείτε μαζί μας την πιο συγκινητική στιγμή από τους φετινούς αγώνες, που θα μείνει έντονα χαραγμένη στη μνήμη σας;
Αξίζει να αναφερθώ στον τερματισμό της Κατερίνας Κατώπη και της Γιούλικας Σκαφιδά, που έτρεξαν τα 25 χιλιόμετρα συνοδεύοντας το αναπηρικό αμαξίδιο της Μαριλένας Γερογιάννη. Είναι χρέος μας να «φωτίζουμε» αυτούς τους μικρούς ήρωες και τις οικογένειές τους και είμαστε πραγματικά ευγνώμονες που μέσω της διοργάνωσης μπορούμε και το πετυχαίνουμε.

Ποια συμβουλή δίνετε στους γονείς που τα παιδιά τους θέλουν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό;
Είναι αλήθεια πως τα παιδιά δεν κάνουν αυτό που τους λέμε, αλλά αυτό που τους δείχνουμε. Ένα από τα πιο σπουδαία μαθήματα που μπορούμε να τους δώσουμε είναι αυτό του αθλητισμού και όλων των αξιών που πρεσβεύει, όπως του συναγωνισμού και της ευγενούς άμιλλας. Είναι όμως ιδιαιτέρως σημαντικό οι γονείς να διακρίνουν πως ο αθλητισμός και ο πρωταθλητισμός είναι δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα. Ο πρωταθλητισμός είναι για λίγους και μερικές φορές είναι θέμα ακόμα και έμφυτου ταλέντου. Ο αθλητισμός είναι και πρέπει να είναι για όλους. Συστήνω λοιπόν στους γονείς να είναι πάντα στο πλευρό των παιδιών τους και να ενθαρρύνουν τις προσπάθειές τους. Σε καμία περίπτωση όμως να μη γίνονται δάσκαλοι ή προπονητές τους, αφήνοντας τους επαγγελματίες να τους δείχνουν τον σωστό τρόπο, όπου και όποτε χρειάζεται.



Photo: Kosmas Koumianos Studio

Τι σημαίνει με 3 λέξεις το Spetses Mini Marathon για εσάς;
Ευτυχία. Εμπειρία. Πρόκληση.



SAVE THE DATE!
Το Spetses Mini Marathon επιστρέφει 29 Σεπτεμβρίου με 1η Οκτωβρίου 2023 για ακόμα περισσότερες στιγμές ευγενούς αθλητικής άμιλλας. Ραντεβού του χρόνου!









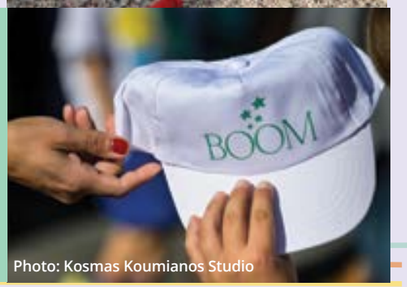


Photo: Kosmas Koumianos Studio











10 Instagram posts μιας mommy to follow

Κλέλια Πανταζή
A mom with superpowers!

Απολαμβάνει το γεγονός ότι οι γιοι της έχουν έρωτα μαζί της, έχει ανεξάντλητη υπομονή και «υπερφυσικές» ικανότητες στο… κουβάλημα! Η ολυμπιονίκης της ρυθμικής γυμναστικής Κλέλια Πανταζή είναι σίγουρα μία από εμάς!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ





Κλέλια, πώς είναι να είσαι μαμά δύο αγοριών όταν η ίδια έχεις μεγαλώσει με μία μικρότερη αδερφή;
Στην αρχή μου φαινόταν περίεργο, αλλά τελικά είναι υπέροχο! Ειδικά τώρα που μεγάλωσε λίγο ο μικρός και έχουν αρχίσει να παίζουν μαζί, με όλα αυτά τα αυτοκινητάκια! Όταν έχω ανάγκη από πιο κοριτσίστικο παιχνίδι, παίρνω τη Χριστιάννα (σ.σ. την ανιψιά της) και κάνουμε τα δικά μας. Μακιγιάζ, τακούνια, φορέματα, νύχια κλπ. Το καταπληκτικό που δεν γνώριζα με τους γιους είναι ότι έχουν έρωτα με τη μαμά τους!

Στις αρχές του νέου έτους συμπληρώνεται ένας χρόνος από τη γέννηση του δεύτερου παιδιού σου. Τι σου έμαθε αυτός ο χρόνος για τη μητρότητα;
Μου έμαθε τη λέξη «υπομονή». Νομίζω ότι πλέον έχω ανεξάντλητη! Ειδικά τους πρώτους μήνες με το δεύτερο μωρό στο σπίτι. Υπάρχουν στιγμές που ακροβατείς μεταξύ του «τώρα θα πάθω υστερία» και του «πάρε μια βαθιά ανάσα, όλα θα πάνε καλά!». Πλέον ξέρεις ότι η μόνη προτεραιότητα είναι τα παιδιά σου. Ζεις και αναπνέεις για εκείνα, πάντα με το μόνιμο άγχος μην πάθουν κάτι, μη χτυπήσουν, μην τα πληγώσει κανείς…

Λίγες ημέρες μετά τη γέννηση του μικρότερου γιου σου, δημοσίευσες ένα Instagram post για το πώς αλλάζει το σώμα μετά την εγκυμοσύνη. Πόσο σημαντική είναι αυτή η εμψύχωση για όλες τις νέες μαμάδες;
Αυτή τη φωτογραφία την είχα βγάλει τη δεύτερη ημέρα στο μαιευτήριο. Κοιτώντας στον καθρέφτη είδα αυτό το διαφορετικό σώμα, όχι από άποψη κιλών, γιατί αυτά με προσπάθεια χάνονται, αλλά η χαλάρωση και οι ραγάδες θα είναι εκεί να μου θυμίζουν τις δύο ζωές που έφερα στον κόσμο! Ειδικά όταν έχεις υπάρξει πρωταθλήτρια με τέλειο, γραμμωμένο σώμα, θέλει αποδοχή, να «αγκαλιάσεις» τη νέα πραγματικότητα. Αποφάσισα να τη δημοσιεύσω για να «αγκαλιάσω» όποια άλλη μητέρα αισθάνεται όπως εγώ. Βγαίνοντας μάλιστα από το μπάνιο με αυτό το διχτυωτό εσώρουχο που φοράμε μετά τη γέννα, ο άντρας μου με κοίταξε και είπε: «Πόσο σέξι είσαι!». Είναι λοιπόν σημαντικό να έχουμε και ανθρώπους δίπλα μας που στηρίζουν αυτή την αλλαγή.

Ως μαμά, ποια ήταν η τελευταία φορά που είπες «μπράβο» στον εαυτό σου και γιατί;
Είπα «μπράβο» στον εαυτό μου χθες, την ώρα που έμπαινα στο αυτοκίνητο. Είχα πάρει τον Άγγελο από το κολυμβητήριο, είχα καταφέρει να βάλω το μωρό στο αυτοκίνητο χωρίς να ξυπνήσει, κουβαλούσα τρεις τσάντες και ένα καρότσι! Νομίζω πως αυτή η διαδικασία με το μπες-βγες από το αμάξι μπορεί να με τρελάνει!

Υπάρχει κάτι που ορκιζόσουν ότι δεν θα έκανες ποτέ ως μαμά για το οποίο έχεις αναθεωρήσει;
Είχα στο μυαλό μου ότι θα είμαι πιο αυστηρή μαμά. Τελικά, πηγαίνω περισσότερο με τα νερά τους, χωρίς όμως να με κάνουν ό,τι θέλουν. Για κάποιο λόγο, αυτή η ελευθερία λειτουργεί υπέρ μου μέχρι στιγμής και, κάθε φορά που βάζουμε όρια και περιορισμούς, πειθαρχούν αμέσως!

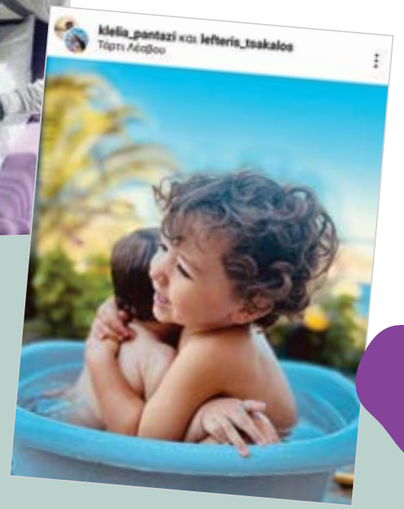
Ποια συμβουλή θα έδινες στα παιδιά σου αν σου έλεγαν ότι θέλουν να ασχοληθούν με τον πρωταθλητισμό;
Θα τους έλεγα ότι θα είμαστε δίπλα τους να τους στηρίξουμε σε αυτό που έχουν επιλέξει να κάνουν ή να είναι στη ζωή τους. Καλοί άνθρωποι να είναι πρωτίστως και ύστερα ας γίνουν πρωταθλητές και ό,τι άλλο θελήσουν. Να είναι σίγουροι για την επιλογή τους και να αγαπούν αυτό που θα ακολουθήσουν.

Τα #ξαδερφακιασαναδερφακια είναι πραγματικά η χαρά του Instagram! Πώς νιώθεις βλέποντας τα παιδιά σου να μεγαλώνουν μαζί με τα παιδιά της αδερφής σου;
Τα #ξαδερφακιασαναδερφακια δεν είναι ένα τυχαίο hashtag. Είναι η πραγματικότητα, με ό,τι συνεπάγεται αυτό… Υπάρχουν στιγμές που παίζουν όμορφα κι είναι σαν όνειρο, και άλλες που τρέχουμε να χωρίσουμε τη Χριστιάννα με τον Άγγελο που έχουν πιαστεί μαλλί με μαλλί γιατί θέλουν το ίδιο παιχνίδι! Μπορείτε να μου εξηγήσετε γιατί, ενώ έχουν τα ίδια ακριβώς παιχνίδια, θέλουν πάντα να παίξουν με τα «ξένα»; Ταυτίζεστε;

Ποιο είναι το αγαπημένο σου Instagram post ever;
Οι φωτογραφίες με τα παιδιά μου από το μαιευτήριο και κάθε post με τους γιους μου να αγκαλιάζονται. Λιώνω!







Don't forget to follow her:
@klelia_pantazi

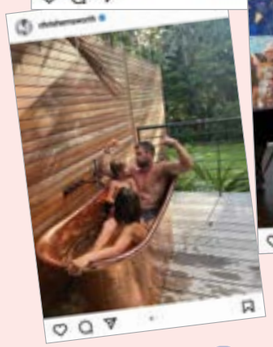
12 Instagram DADDIES we love

Ναι, οι μπαμπάδες συμμετέχουν όλο και πιο ενεργά στη ζωή των παιδιών τους. Το βλέπουμε και στα social media, όπου ακόμα και επώνυμοι άντρες μοιράζονται το μεγαλείο της πατρικής αγάπης και στιγμιότυπα της οικογενειακής καθημερινότητάς τους, δίνοντας έμπνευση και καταρρίπτοντας τα στερεότυπα.

Από τη Γεωργία Καρκάνη









David Beckham: Στον λογαριασμό του θα δείτε έναν άντρα να ξεφουρνίζει με στολή σούπερ ήρωα. Αν και ένας από τους ομορφότερους της υφηλίου, δεν διστάζει να τσαλακώσει την εικόνα του, επιβεβαιώνοντας ξανά και ξανά ότι είναι ένας συνηθισμένος χαζομπαμπάς, ειδικά για την κόρη του, Harper, στην οποία έχει ιδιαίτερη αδυναμία. **@davidbeckham**

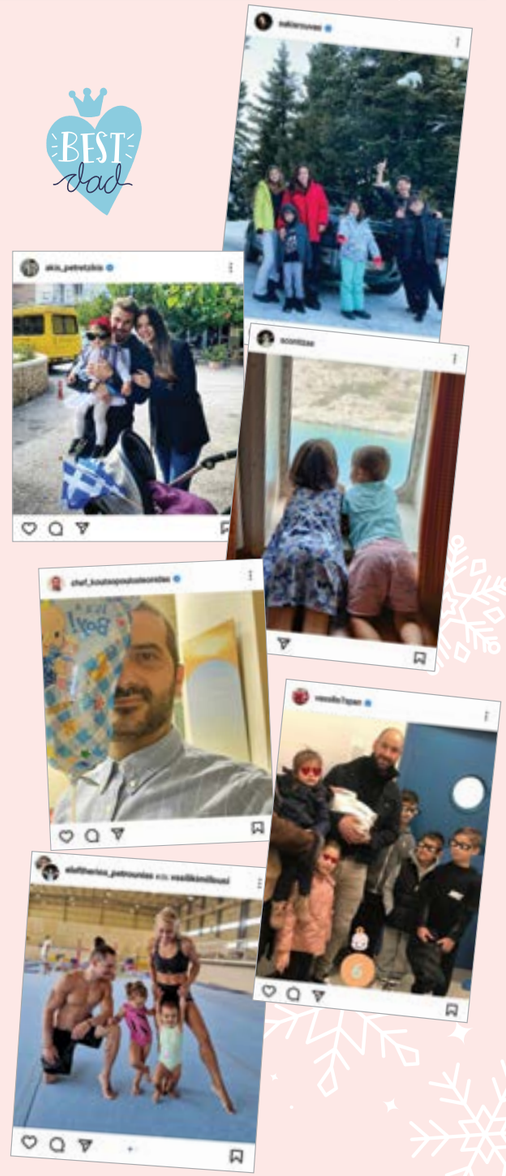
Channing Tatum: Η τρυφερότητα της καρδιάς του είναι αντιστρόφως ανάλογη των καλογυμνασμένων κοιλιακών του. Ο ηθοποιός και σκηνοθέτης εκφράζει τη λατρεία για την κόρη του και μέσα από το Instagram αλλά και στη σειρά παιδικών βιβλίων του, «Sparkella», για τις ανάγκες της οποίας πόζαρε με τούλινη φούστα σε παστέλ αποχρώσεις (αμφισβητώντας και τα στιλιστικά κλισέ). **@channingtatum**

Neil Patrick Harris: Καταρρίπτει τα ταμπού φέρνοντάς μας σε επαφή με την ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή ενός ομόφυλου ζευγαριού. Στις αναρτήσεις με τον σύζυγό του και τα δίδυμά τους, που απέκτησαν με παρένθετη μητέρα, άλλες φορές το καταδιασκεδάζουν, όπως σε μια Halloween φωτογραφία όπου έχουν ντυθεί μασκότ από φαστφούντ, και άλλες ξεδιπλώνουν τα πιο δυνατά συναισθήματα. **@nph**

Dwayne Johnson, «The Rock»: Ένας ακόμα μπαμπάς που, όσο σκληρός δείχνει εξωτερικά, άλλο τόσο εύκολα λιώνει μόλις αντικρίζει τα παιδιά του. Αρκεί να δείτε το βίντεο με την κόρη του, Jasmine, όπου, ξαπλωμένος στο κρεβάτι, Σάββατο πρωί, παίζει μαζί της ένα παιχνίδι και μετά σχολιάζει: «Αυτό το κελαρυστό γέλιο της είναι τόσο αποτοξινωτικό, που θα παραμείνω ευχαρίστως χαζομπαμπάς όσο τη βλέπω να μεγαλώνει». **@therock**

Chris Hemsworth: Όταν δεν μεταμφιέζεται σε «Thor», ανεβάζει στο Instagram οικογενειακά στιγμιότυπα με τα τρία παιδιά του. Όπως μια πρόσφατη ανάρτηση, όπου κάνει μπάνιο μαζί τους σε μια υπαίθρια μπανιέρα αφού, όπως εξηγεί, πάντα κουλ, «τα παιδιά ήθελαν βαρκάδα κι αυτό ήταν το καλύτερο που μπορούσαμε να κάνουμε». **@chrishemsworth**





Σάκης Ρουβάς: Ακόμα κι αν δεν υπήρξαμε «Ρουβίτσες», ακολουθώντας τον στο Instagram θα γεμίσουμε το news feed μας με όμορφες εικόνες από την οικογενειακή ζωή με την Κάτια Ζυγούλη, τα τέσσερα παιδιά και τα σκυλάκια τους. Γιατί όπως γράφει, διαχρονικά ρομαντικός: «Η αγάπη είναι αυτή που κινεί τον κόσμο, τα πιο απλά πράγματα φέρνουν την ευτυχία και η κάθε αγκαλιά μαζί τους είναι θησαυρός». **@sakisrouvas**

Άκης Πετρετζίκης: Ανέκαθεν τον ακολουθούσαμε, γιατί οι συνταγές του πετυχαίνουν πάντα (μα πάντα, όμως!). Πλέον, από τότε που έγινε μπαμπάς, έχουμε έναν ακόμα λόγο: έχουν αυξηθεί οι kids-friendly γευστικές προτάσεις του. **@akis_petretzikis**

Σωτήρης Κοντιζάς: Σεφ, σόουμαν, μπαμπάς τριών παιδιών, αλλά και Instagrammer με υψηλή αισθητική. Ανάμεσα στις αγαπημένες μας αναρτήσεις, αυτή όπου τα παιδιά του ατενίζουν τη θάλασσα και ο ίδιος γράφει: «Αν βρεθείτε ποτέ παγιδευμένοι στη μέση της θάλασσας, θα διαπλεύσω τον κόσμο να σας βρω. Αν βρεθείτε ποτέ χαμένοι στο σκοτάδι και δεν μπορείτε να δείτε, εγώ θα γίνω το φως που θα σας οδηγήσει». **@scontizas**

Λεωνίδας Κουτσόπουλος: Αν υπήρχε φωτογραφία δίπλα στη λέξη «κουλ», θα ήταν σίγουρα η δική του. Ανυπομονούμε λοιπόν να μάθουμε τις εμπειρίες από την οικογενειακή ζωή με τη Χρύσα Μιχαλοπούλου, με την οποία απέκτησε πρόσφατα ένα αγοράκι, ή ένα «φιλαράκι», όπως το αποκαλεί. Μαζί του ακολουθούμε και τον Πάνο Ιωαννίδη (@ioannidispanos), που επίσης παρασύρθηκε από το baby boom! **@chef_koutsopoulosleonidas**

Βασίλης Σπανούλης: Αν και βρέθηκε στην κορυφή του μπάσκετ, ταυτόχρονα δείχνει απίστευτα προσιτός, είναι ο μπαμπάς που θα σε εμπνεύσει να πιάσεις κουβέντα μαζί του στην παιδική χαρά. Μας αρέσει επίσης που είναι αχώριστος με το team των έξι παιδιών που έχει αποκτήσει με την Ολυμπία Χοψονίδου: Πηγαίνουν μαζί ακόμα και σε δημόσιες εκδηλώσεις. **@vassilis7span**

Λευτέρης Πετρούνιας: Ένα προφίλ ιδανικό για νέους γονείς που θέλουν να είναι και fit. Οι κορούλες που έχει αποκτήσει με τη Βασιλική Μιλλούση τους ακολουθούν όχι μόνο σε βόλτες και γιορτές αλλά και στις προπονήσεις! **@eleftherios_petrounias**

Most Valuable Player και για τους αγαπημένους του
Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο βρίσκει τον χρόνο, ανάμεσα στις υποχρεώσεις μιας διεθνούς καριέρας, να μοιραστεί και οικογενειακά stories. Εκτός από πατέρας, είναι και ο γιος που όλοι θα θέλαμε να έχουμε. Για τον δικό του πατέρα, που έφυγε αιφνίδια από τη ζωή το 2017, έχει γράψει χαρακτηριστικά: «Είμαι η δική του κληρονομιά». **@giannis_an34**

Πέντε DREAM-lands από την Ιταλία ως το Ντουμπάι που ονειρεύεται κάθε παιδί για τα φετινά Χριστούγεννα!

Ακολουθήστε μας σε μια ξενάγηση σε θεματικά πάρκα που μοιάζουν βγαλμένα από παραμύθια, γεμάτα παιχνίδια, αγαπημένους παιδικούς ήρωες, συναρπαστικές εμπειρίες και εντυπωσιακές εικόνες! Μήπως, ύστερα από ένα μεγάλο διάστημα περιορισμού και αβεβαιότητας, φέτος τα Χριστούγεννα, ήρθε η στιγμή να χαρίσουμε στα παιδιά μας –και στους εαυτούς μας– τις ομορφότερες ταξιδιωτικές αναμνήσεις;

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Disneyland Paris
Γαλλία

bastien/Unsplash

Και Χριστούγεννα, και μετά από πανδημία, και επέτειος τριάντα χρόνων: Αυτό σημαίνει ότι φέτος, από τις 12 Νοεμβρίου 2022 έως τις 8 Ιανουαρίου 2023, η ευρωπαϊκή Disneyland μας περιμένει πιο γιορτινή από ποτέ!

Τι θα δούμε;
• Χριστουγεννιάτικες παρελάσεις, μουσικές παραστάσεις, χριστουγεννιάτικες μασκότ ανάμεσα στις φιγούρες της Disney και, φυσικά, ένα μεγάλο χριστουγεννιάτικο δέντρο!
• Άπειρα παιχνίδια, από καρουζέλ, τρενάκια και βάρκες που θα μας ξεναγήσουν στους κόσμους της Disney μέχρι τον **Λαβύρινθο της Αλίκης στη Χώρα των Θαυμάτων** και αγώνες ταχύτητας μαζί με τα **«Cars»**.
• **Θεαματικά shows από drones και λέιζερ** που ζωγραφίζουν τον ουρανό της Disneyland (θα ανυπομονούμε να νυχτώσει!).
• Χριστουγεννιάτικα κέικ, μπισκότα με πιπερόριζα, ζεστά ροφήματα και αμέτρητες επιλογές που θα βρούμε στα ειδικά εορταστικά μενού.
• Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι ενήλικες θα ζήσουμε μια εμπειρία ανεβασμένης αδρεναλίνης για την οποία θα (παρα)μιλάμε για καιρό, σε παιχνίδια όπως τρενάκια του τρόμου, διαστημόπλοια, αλλά και στο **ολοκαίνουριο σύμπαν της Marvel «Avengers Campus»**, που συγκεντρώνει όλους τους υπερήρωες.

Αν δεχτούν τα παιδιά μας να βγούμε και εκτός θεματικού πάρκου, αξίζει να αφιερώσουμε λίγες μέρες και στην Πόλη του Φωτός, (ξανα)βλέποντάς τη μέσα από τα μάτια των παιδιών. Θα ανακαλύψουμε αξιοθέατα όπως το Μουσείο Μαγείας, Musée de la Magie, το ιστορικό τσίρκο Cirque d'Hiver Bouglione, αλλά και τους ειδικά διαμορφωμένους παιδικούς χώρους σε ιδρύματα όπως το Centre Pompidou.

Πώς θα πάμε:
Η απευθείας πτήση για Παρίσι διαρκεί γύρω στις 3,5 ώρες. Για περισσότερες πληροφορίες: **www.disneylandparis.com**



Tivoli Gardens

Κοπεγχάγη (Δανία)

trabantos/Shutterstock

Η Κοπεγχάγη είναι μια, ούτως ή άλλως, φιλική προς οικογένειες (και προς όλους) πόλη. Όμως ένα από τα μεγαλύτερα ατού της για ταξίδια με παιδιά είναι οι Κήποι Τίβολι, το δεύτερο παλαιότερο λούνα παρκ παγκοσμίως, που λειτουργεί από το 1843. Από τις 18 Νοεμβρίου έως τις 31 Δεκεμβρίου θα μεταμορφωθούν σε ένα εορταστικό υπερθέαμα.

Πώς θα περάσουμε;

• Θα απολαύσουμε παιχνίδια σε ένα κατάλευκο τοπίο, **από τρενάκια και καρουζέλ μέχρι roller coasters** και «προσομοιώσεις» διαστημόπλοιων για τους μεγαλύτερους και πιο τολμηρούς.
• Θα μαγευτούμε από τα δεκάδες χριστουγεννιάτικα δέντρα, τα αμέτρητα λαμπιόνια αλλά και τις μελωδίες που ντύνουν κάθε γωνιά του πάρκου.
• **Το σπίτι του Χάνσελ και της Γκρέτελ** ωχριά μπροστά στις γλυκές λιχουδιές που μας περιμένουν τα Χριστούγεννα στους Κήπους, όπως τα περίφημα, ευωδιαστά δανέζικα rolls, τα ποπκόρν με κανέλα, η ζεστή σοκολάτα και, ειδικά για τους γονείς, το γλυκό κρασί των Χριστουγέννων.
• Αν καταφέρουμε να βρούμε χρόνο ανάμεσα στα παιχνίδια του πάρκου, θα ανακαλύψουμε και **τα χριστουγεννιάτικα εργαστήρια** που στήνονται αυτή την εποχή για όλη την οικογένεια.

Εκτός θεματικού πάρκου, θα επισκεφθούμε το Blue Planet, το μεγαλύτερο ενυδρείο της βόρειας Ευρώπης, και το Experimentarium, που κάνει τις επιστήμες κυριολεκτικά παιχνίδι, μέσα από τα πιο διασκεδαστικά πειράματα.

Πώς θα πάμε:
Η απευθείας πτήση για Κοπεγχάγη διαρκεί γύρω στις 3,5 ώρες. Για περισσότερες πληροφορίες: **www.tivoli.dk**



Victor Maschek/Shutterstock

Santa Claus Village Rovaniemi

Λαπωνία (Φινλανδία)

Διασχίζοντας τα όρια του Αρκτικού Κύκλου, που βρίσκονται μέσα σε αυτό τον οικισμό-χριστουγεννιάτικο πάρκο, θα βρεθούμε σε έναν κόσμο όπου τις χαμηλές θερμοκρασίες αντισταθμίζει η ζεστασιά της ατμόσφαιρας με τα άπειρα χρώματα και φωτάκια, τις χαρούμενες παιδικές φωνές και τις ευωδιές από τα γλυκίσματα.

Πώς θα κυλήσουν οι μέρες;

• Θα ξεναγηθούμε στο **σπίτι του Άγιου Βασίλη – και στο γραφείο του!**
• Θα επισκεφθούμε τη **φάρμα με τους ταράνδους** και θα κάνουμε βόλτα στην πανέμορφη αρκτική φύση.
• Θα θαυμάσουμε το **Βόρειο Σέλας,** ενώ εξηγούμε στα μικρά μας πώς σχηματίζεται το σχεδόν εξωγήινο αυτό φαινόμενο του αρκτικού νυχτερινού ουρανού.
• Θα μπούμε στον παγωμένο **Snowman World,** όπου όλα είναι φτιαγμένα από πάγο και χιόνι, και, ΝΑΙ, θα κάνουμε έλκηθρο σε κατάλευκες πλαγιές.
• Θα αγοράσουμε ξεχωριστά **χειροποίητα παιχνίδια.**

Αν μία από τις ημέρες θελήσουμε να βγούμε εκτός θεματικού πάρκου, θα γνωρίσουμε το Ροβανιέμι και θα ανακαλύψουμε, ανάμεσα σε άλλα, τον ζωολογικό κήπο του, Ranua Wildlife Park, και μια παιδική χαρά εμπνευσμένη από τα Angry Birds.

Πώς θα πάμε: Η συνολική διάρκεια του αεροπορικού ταξιδιού για Ροβανιέμι μπορεί να διαρκέσει περίπου 8 ώρες, ανάλογα με τις ενδιάμεσες στάσεις. Για περισσότερες πληροφορίες: **www.visitrovaniemi.fi**

LEGOLAND DUBAI RESORT

(Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα)

Legolands υπάρχουν πλέον σε ολόκληρο τον κόσμο. Ωστόσο, το συγκεκριμένο θεματικό πάρκο, σε αντίθεση με άλλα της αλυσίδας, παραμένει ανοιχτό και τους 12 μήνες του χρόνου, και μπορεί να συνδυαστεί με ένα ταξίδι στο Ντουμπάι σε μια εποχή που οι ήπιες θερμοκρασίες διευκολύνουν τις υπαίθριες δραστηριότητες. Φέτος μάλιστα, από τις 12 Δεκεμβρίου 2022 έως τις 8 Ιανουαρίου 2023, προσφέρει την απόλυτη εμπειρία του **Festive Bricktacular.**

Πώς θα περάσουμε;

• Θα παίξουμε με παιχνίδια λούνα παρκ – γιγαντιαίες εκδοχές των κατασκευών που υπάρχουν σε κάθε παιδικό δωμάτιο.
• Θα ξεναγηθούμε στο εργοστάσιο, όπου θα μάθουμε, βήμα βήμα, **πώς φτιάχνονται τα αγαπημένα τουβλάκια.**
• Τα μικρότερα παιδιά θα παίξουν για ατελείωτες ώρες στον κόσμο των Duplo, που είναι η πιο baby εκδοχή των Lego.
• Τα μεγαλύτερα, από πέντε ετών και άνω, θα απογειώσουν τις κατασκευαστικές ικανότητές τους στην **Ακαδημία Lego**, διεκδικώντας τον τίτλο του Master.
• Σε αυτό το χριστουγεννιάτικο ταξίδι **θα πάρουμε μαζί και τα μαγιό μας:** Οι καλοκαιρινές θερμοκρασίες του Ντουμπάι, που αυτή την εποχή δεν ξεπερνούν κατά κανόνα τους 30 βαθμούς, είναι ιδανικές για παιχνίδια με το νερό στο **Water Park της Legoland.** Δηλαδή, θα γιορτάσουμε καλοκαιρινά Χριστούγεννα!
• Θα «βυθιστούμε» και στον κινηματογραφικό κόσμο της **Lego στο 4D cinema,** όπου η τρισδιάστατη κινηματογραφική τεχνολογία είναι ήδη ξεπερασμένη!

Εκτός θεματικού πάρκου... μας περιμένουν ακόμα περισσότερα θεματικά πάρκα και water parks, ενυδρεία, παιχνίδια με την άμμο και το νερό σε τεράστιες παραλίες, αλλά και περιπέτειες στην έρημο με καμήλες.

Πώς θα πάμε: Η απευθείας πτήση για Ντουμπάι διαρκεί περίπου 4 ώρες και 30 λεπτά.
Για περισσότερες πληροφορίες:
www.legoland.com



Juliya_Ka/Shutterstock



GARDALAND RESORT

Λίμνη Γκάρντα (Ιταλία)

PhotoLife_Style/Shutterstock

Αν και όχι τόσο γνωστό όσο άλλα θεματικά πάρκα, είναι το μεγαλύτερο της Ιταλίας και μπορεί να συνδυαστεί με μια περιήγηση στην παραμυθένια Λίμνη Γκάρντα του βορρά. Φέτος φοράει τα γιορτινά του από τις 3 Δεκεμβρίου 2022 έως τις 8 Ιανουαρίου 2023.

Τι θα κάνουμε;

• Θα το εξερευνήσουμε με φόντο το **μαγευτικό σκηνικό της λίμνης** και θα ανακαλύψουμε παιχνίδια για κάθε ηλικία – **από τον κόσμο της Πέππα μέχρι ιλιγγιώδη τρενάκια του τρόμου.**
• Θα επισκεφθούμε οπωσδήποτε και το ενυδρείο, με τις δεξαμενές σε μορφή τούνελ που δίνουν την εντύπωση ότι περπατάμε στον βυθό.
• Τα Χριστούγεννα, άπειρα λαμπιόνια, εορταστικοί στολισμοί, παιχνίδια, αλλά και ο **Άγιος Βασίλης αυτοπροσώπως** υπόσχονται να μας βάλουν στην ατμόσφαιρα των ημερών.
• Επιλογές διαμονής προσφέρει κάθε μεγάλο θεματικό πάρκο, ωστόσο το Gardaland Resort επιδεικνύει δύο ξενοδοχεία ειδικά διαμορφωμένα για επισκέπτες που δεν χορταίνουν ποτέ τις περιπέτειες, **το Gardaland Adventure Hotel, και για επίδοξους μάγους, το Gardaland Magic Hotel.**

Θα βγούμε και μία, έστω, ημέρα εκτός θεματικού πάρκου για να εξερευνήσουμε τα γραφικά χωριά της Λίμνης Γκάρντα –ιδανικά σε μια κρουαζιέρα, αν το επιτρέπει ο καιρός– και θα επισκεφθούμε και κοντινές πόλεις, όπως η ρομαντική Βερόνα ή το μοντέρνο Μιλάνο.

Πώς θα πάμε:
Από Μιλάνο: Η απευθείας πτήση διαρκεί γύρω στις 2,5 ώρες.
Για περισσότερες πληροφορίες:
www.gardaland.it



Kiselev Andrey Valerevich/Shutterstock

The Santa myth

Η πιο σκληρή συνειδητοποίηση της παιδικής μας ηλικίας μέσα από τις δικές σας αναμνήσεις

Πριν από λίγο καιρό ο Οδυσσέας, γεμάτος αυτοπεποίθηση, μου είπε: «Έλα, μαμά, πες μου, δεν υπάρχει Άγιος Βασίλης, σωστά;». Πάγωσα. Στο BOOM μόνο έχουμε γράψει περισσότερα από 20 άρθρα γι' αυτό το θέμα και πίστευα πως ήμουν απολύτως προετοιμασμένη. Όμως έκανα λάθος. Έκανα μια παύση δευτερολέπτων για να κερδίσω χρόνο και του «πέταξα το μπαλάκι». «Εσύ τι πιστεύεις;» τον ρώτησα. «Εγώ πιστεύω ότι δεν υπάρχει». «Για να το λες εσύ που πάντα σκέφτεσαι σωστά» του είπα «έτσι θα είναι».

Και τότε, ο Οδυσσέας έπιασε το κεφάλι του και με τα δύο του χέρια κι άρχισε να τρέχει στο σαλόνι πάνω κάτω πανικόβλητος. Το ήξερε, είμαι σίγουρη. Αλλά η επιβεβαίωση από τη μαμά ήταν μια σκληρή εμπειρία που, δυστυχώς, είμαι σχεδόν βέβαιη πως θα τη θυμάται σε όλη του τη ζωή.

Το ίδιο βράδυ, μέσα στον απόλυτο πανικό, σας ρώτησα πώς μάθατε εσείς τα νέα για τον Άγιο Βασίλη. Έλαβα εκατοντάδες απαντήσεις και κάθε ιστορία την έκανα εικόνα! Επέλεξα τις πιο γλυκές, τις πιο αστείες, τις πιο τρυφερές και τις πιο αγαπησιάρικες. Γιατί, όπως μου έγραψε και μία από εσάς, «Τι δεν υπάρχει; Εγώ είμαι 33 ετών και δεν ξέρω κάτι διαφορετικό».

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

BOOM

Θυμάσαι πότε και πώς έμαθες για τον Άγιο Βασίλη;

Ξετρύπωσα τα δώρα της Πρωτοχρονιάς πίσω από τον καναπέ.

Θυμάμαι ότι θύμωσα με τους γονείς μου όταν έμαθα από συμμαθητές μου ότι δεν υπάρχει.

Είδα από το μπαλκόνι τη μαμά μου να γυρίζει στο σπίτι με δώρα που την Πρωτοχρονιά βρήκα κάτω από το δέντρο. Ήταν ξεκάθαρο πλέον!

Νομίζω ότι κάποια στιγμή δεν έβγαζαν νόημα τα όσα μου έλεγαν και έτσι το κατάλαβα! Πρέπει να ήμουν 9-10 ετών!

Στα 7 μου είδα τον μπαμπά μου να βάζει τα δώρα στο τζάκι. Μέχρι τα 10 παρίστανα την έκπληκτη!

Εγώ ακόμα πιστεύω ότι ζει ανάμεσά μας.

Μου το αποκάλυψε μια φίλη μου στην Δ' Δημοτικού.

Μου το είπαν τα άλλα παιδιά στο σχολείο. Ήμουν σε σοκ για 10 ημέρες!

Δεν θυμάμαι ηλικία. Γενικά, το είχα καταλάβει από νωρίς και δεν με εξέπληξε.

Εγώ δεν ξέρω αν το έμαθα επίσημα, αλλά μέσα μου πιστεύω ακόμα στη μαγεία.

Νομίζω ότι μέσα μου πάντα το ήξερα, αλλά πίστευα και πιστεύω.

Κατάλαβα τα γράμματα του αδερφού μου στο σημείωμα που μου είχε γράψει.

Ακόμα θυμάμαι πόσο γλυκά μου το εξήγησε η μαμάκα μου.

Μόλις ρώτησα τους γονείς μου, το κατάλαβα αμέσως ότι δεν υπάρχει. Το είδα στα μάτια τους!

Μου είπε η αδερφή μου ότι δεν υπάρχει και πως ο μπαμπάς μας φέρνει τα δώρα. Έπαθα ΣΟΚ.

Είδα τον μπαμπά μου ντυμένο και χάρηκα, γιατί πίστεψα ότι έτσι κάνει και άλλα παιδάκια χαρούμενα.

Ξύπνησα και είδα τον μπαμπά μου με τα δώρα. Θυμάμαι ότι έκλαψα πολύ εκείνο το βράδυ.

Συνειδητοποίησα ότι το όνομά μου πάνω στο δώρο ήταν γραμμένο με τον γραφικό χαρακτήρα του μπαμπά μου.

Μου το είπε ο νονός μου και στενοχωρήθηκα πολύ.

Είδα τους γονείς μου να βάζουν τα δώρα κάτω από το δέντρο. Απογοήτευση μεγάλη και στενοχώρια.

Δεν πίστευα ποτέ! Από μωρό! Όσο κι αν προσπαθούσαν οι γονείς μου να με πείσουν.

Το κατάλαβα από μόνη μου. Κανένας δεν ασχολούνταν με τον Άγιο στο σπίτι μας!

Το κατάλαβα όταν βρήκα κρυμμένα τα γράμματα που στέλναμε στον Άγιο Βασίλη μέσα στην εγκυκλοπαίδεια.

Ήταν ο μπαμπάς μου ντυμένος Άγιος Βασίλης και πήγε το ξαδερφάκι μου και του τράβηξε τη γενειάδα. Πάθαμε όλοι σοκ!

Το έμαθα σε ρεβεγιόν Πρωτοχρονιάς, σε φιλικό σπίτι κι ενώ ήμουν 7-8 ετών.

Από την τηλεόραση. Αν και το είχα ψιλομυριστεί!

Το είχα καταλάβει από μικρή και κορόιδευα όλες μου τις φίλες που πίστευαν.

Όταν μου έφερε δώρο Walkman και δεν είχε μέσα μπαταρίες, μου το είπε η μαμά μου.

Το χαρτί περιτυλίγματος του Άγιου Βασίλη ήταν ίδιο με αυτό του παιχνιδάδικου της γειτονιάς!

Μας το «ξεφούρνισε» η δασκάλα στην Γ' Δημοτικού και βγήκαμε όλα τα παιδάκια από την τάξη κλαίγοντας.

Μου το είπε ο μεγάλος μου αδερφός και στενοχωρήθηκα πολύ.

Είχαμε καταλάβει με τη δίδυμη αδερφή μου ότι κάτι μας κρύβουν οι γονείς μας. Τελικά, το ανακαλύψαμε!

- Βάσει ποσοστών, αυτός που αποκαλύπτει κατά κύριο λόγο τον «μύθο» είναι ο μπαμπάς που βάζει τα δώρα κάτω από το δέντρο/τα βγάζει από το πορτμπαγκάζ/τα κατεβάζει από το πατάρι, την αποθήκη, την ντουλάπα. Μπαμπάδες, προσοχή!
- Δεύτεροι στη λίστα έρχονται οι δάσκαλοι (μα γιατί;) και τα μεγαλύτερα αδέρφια.
- Τέλος, προσοχή στον γραφικό σας χαρακτήρα όταν ο Άγιος Βασίλης αφήνει και γράμματα. Μπορεί να νομίζετε πως τα παιδιά σας είναι μικρά, αλλά είναι τετραπέρατα! Ακόμα και ο τρόπος που γράφετε μπορεί να τα οδηγήσει στην αποκάλυψη του μυστηρίου!



BOOM ASTROLOGY

Το μέλλον τους διαγράφεται λαμπρό έτσι κι αλλιώς. Ποια είναι όμως η πηγή του φωτός για καθένα από τα αστεράκια μας;

BOOM TEAM

ΚΡΙΟΣ, *όπως creativity*

Λένε πως όσα δώρα κι αν έχει ένα παιδί γύρω του, λίγο μετά το unboxing θα καταλήξει να παίζει με ένα κουτί. Κι αυτό μπορεί να το επιβεβαιώσει κάθε γονιός που έχει παιδί Κριό. Αυτό το κουτί, λίγα κομμάτια χαρτόνι και μια κόλλα τού αρκούν για να φτιάξει ένα βαγόνι τρένου, μια άμαξα, ένα υποβρύχιο, ένα διαστημόπλοιο. Δεν χρειάζεται καν ψαλίδι. Τι να τα κάνεις όλα τ' άλλα όταν έχεις **φαντασία**, άλλωστε;

ΤΑΥΡΟΣ, *The show must go on*

«Να δούμε την υπόλοιπη ταινία το βράδυ;», «Να διαβάσουμε τώρα το μισό παραμύθι και να το τελειώσουμε αύριο;», «Το παζλ αυτό έχει πολλά κομμάτια, δεν μπορούμε να το κάνουμε όλο σήμερα». Αυτές είναι μερικές φράσεις που καλό είναι να αποφύγετε όσοι μεγαλώνετε μικρούς Ταύρους. Ορισμένοι που μπερδεύουν το πείσμα με τη **στοχοπροσήλωση** και την **αφοσίωση** μπορεί να τους παρεξηγήσουν. Όλοι οι υπόλοιποι τους θέλουμε στην παρέα μας, στην ομάδα μας και στη ζωή μας!

ΔΙΔΥΜΟΙ, *Come together*

«Μαμά, πόσες ξένες γλώσσες υπάρχουν στον κόσμο; Και δηλαδή, ο Άγιος Βασίλης τις μιλάει όλες; Και πόσα χρόνια του πήρε να τις μάθει;» Ακόμα και για τον υπεραισιόδοξο Δίδυμο, το project του multilingual φαίνεται δύσκολο. Μεγαλώνοντας βέβαια, γρήγορα θα καταλάβει πως, για να επικοινωνήσει κανείς, δεν χρειάζεται μόνο να μιλάει ξένες γλώσσες, αλλά κυρίως να έχει γεννηθεί με το χάρισμα της **επικοινωνίας** – όπως ο ίδιος.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ, *I want to hold your hand*

Το τόνισε στη μαμά του η νηπιαγωγός από την πρώτη κιόλας συνάντηση γονέων: *«Είναι πολύ γλυκό και τρυφερό παιδί, αλλά αυτό που μου κάνει εντύπωση είναι πως με το που κλαίει ένα άλλο παιδάκι, αφήνει το παιχνίδι του και τρέχει αμέσως να το αγκαλιάσει».* Αυτός είναι ο Καρκίνος και αυτή είναι η λέξη που κάνει τον κόσμο μας πιο όμορφο: **ενσυναίσθηση**.

ΛΕΩΝ, *The crown*

Ας μπει ένα τέλος σε μια παρεξήγηση αιώνων: Όχι, ο Λέων δεν είναι βασιλιάς επειδή αγαπά το glory, αλλά επειδή αντέχει και τις συνέπειες. Με άλλα λόγια, γεννήθηκε γνωρίζοντας πως μαζί με το στέμμα πάει κι η ευθύνη, γι' αυτό και είναι ο καλύτερος **team leader**. (Οκέι, και λίγο glory δεν έβλαψε ποτέ κανέναν, εδώ που τα λέμε!)

ΠΑΡΘΕΝΟΣ, *Όλα εν...τάξει*

Οι γονείς του δεν αντίκρισαν ποτέ ένα παιδικό δωμάτιο που μοιάζει βομβαρδισμένο, δεν πάτησαν ποτέ Lego ξυπόλυτοι, δεν είπαν ποτέ τη φράση *«μάζεψε τώρα όλα σου τα παιχνίδια γιατί θα τα πετάξω απ' το παράθυρο».* Κι αυτό γιατί, πολύ απλά, **η μέθοδος, η τάξη, η οργάνωση και η συγκρότηση** κυλούν στο αίμα του. It comes with the package!



ΖΥΓΟΣ, *The peacemaker*

Βρίσκεστε σε ένα playdate, κάποια στιγμή πρέπει να φύγετε γιατί *«έχουμε να ξυπνήσουμε πρωί αύριο»*, το άλλο παιδάκι κλαίει, το δικό σας σας ακολουθεί. Γιατί ο Ζυγός είναι το πιο easy-going παιδί, όχι μόνο επειδή είναι υπάκουο, αλλά επειδή έχει **κριτική σκέψη** και αντιλαμβάνεται από νωρίς πως πρέπει να λαμβάνει υπόψη και τη θέση των άλλων. (Οι υπόλοιποι γονείς μη ζηλεύετε!) Με μια φράση, **problem solving** is his middle name.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ, *Born to be a winner*

«Αυτό το παιδί είναι να μη βάλει κάτι στο μυαλό του» θα ακούσετε τους γονείς του να λένε ξανά και ξανά (πολλές φορές από αγανάκτηση). Δεν μπορούμε όμως παρά να χειροκροτήσουμε τον μοναδικό συνδυασμό **αποφασιστικότητας, πάθους, ταχύτητας, αποτελεσματικότητας και καλοσύνης**, όλα στον ίδιο άνθρωπο. Γι' αυτό και ο Σκορπιός είναι σε όλες τις ομάδες περιζήτητος.

ΤΟΞΟΤΗΣ, *Lucky you*

Η τύχη βοηθάει τους τολμηρούς, κάτι που στην περίπτωση του μικρού Τοξότη ισχύει 100%. Και μπορεί η τύχη να μην είναι δεξιότητα (οκέι, ξέρουμε πως θα κερδίσει και φέτος το φλουρί), αν την αναμείξουμε όμως με την **ανάγκη του για περιπέτεια, ανάληψη ρίσκου** και πρωτόγνωρες εμπειρίες, όλα ζυγισμένα σωστά, κάνουν μια πολύ πετυχημένη συνταγή που αποφέρει καινοτόμα projects.



ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ, *Το «όχι» δεν είναι απάντηση*

Οι γονείς του το έχουν πάρει απόφαση από πολύ νωρίς: Δεν υπάρχει περίπτωση να μη γίνει το δικό του. Αυτό όμως που, προς το παρόν, φαίνεται πρόβλημα (τα πρώτα 18 χρόνια είναι δύσκολα), στην πορεία της ζωής του θα αποδειχθεί μία από τις πιο πολύτιμες δεξιότητες. Η **επιμονή** του, σε συνδυασμό με την εργασιομανία και τον πρακτικό του νου, θα τον οδηγήσει σε επιτεύγματα και κατακτήσεις που ούτε μπορούμε να φανταστούμε...

ΥΔΡΟΧΟΟΣ, *Επαναστάτης με αιτία*

Ξαφνικά, ξύπνησε μια μέρα κι άρχισε να λέει σε όλα ΟΧΙ. «Φάση είναι, θα περάσει» σας είπαν, αλλά στην περίπτωση του γεννημένου επαναστάτη Υδροχόου, που εκεί που οι άλλοι βλέπουν εμπόδια αυτός βλέπει δυνατότητες, ίσως κρατήσει λίγο παραπάνω (δηλαδή για μια ολόκληρη ζωή). Το εντυπωσιακό είναι πως την ίδια στιγμή είναι εξαιρετικός **team player**, και τραβάει γύρω του σαν μαγνήτης φίλους, δίκτυα και ομάδες.

ΙΧΘΥΕΣ, *Go with the flow*

Potty training, κόψιμο πιπίλας, πρώτη φορά σχολείο, μετακόμιση... So what? Η **ευελιξία** και η **προσαρμοστικότητα** είναι οι άσοι στα μανίκια του μικρού Ιχθύ, και θα κολυμπάει πάντα από «πίστα» σε «πίστα» με την ίδια άνεση που γλιστράει τα πινέλα του πάνω στις ακουαρέλες. Γιατί είναι και **καλλιτέχνης**, κι αυτό όχι μόνο δεν πρέπει να το ξεχνάμε αλλά να το ενθαρρύνουμε όσο περισσότερο γίνεται.



Θα μας βρείτε εδώ...

Βόρεια Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Littles | Κηφισιά
Montessori Community School | Λυκόβρυση
Natasha's Wonderland | Κηφισιά
Από το Α ως το Ω | Νέο Ψυχικό
Οι Μικροί Εξερευνητές | Νέο Ηράκλειο

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Fairytale Playland | Κηφισιά
Gymboree | Νέα Ερυθραία
Gymboree | Ψυχικό
On the canvas | Μαρούσι
Playmobil Fun Park | Κηφισιά
Volta Fun Town | Μαρούσι
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Panda στο Νερό | Βριλήσσια
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House | Χαλάνδρι
Cake | Κηφισιά
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Coupepe | Νέα Πεντέλη
Different Beast | Κηφισιά
Dizer | Πεύκη
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Praktiker – Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μεταμόρφωση
La petite fleur | Κηφισιά
Piu Verde | Παπάγου
Recipe Bar | Κηφισιά
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
The Dalliance House | Κηφισιά
Trois | Κηφισιά
Yellow | Κηφισιά
Yellow Tennis Club | Πεύκη
Zambri | Κηφισιά
Zillians | Κηφισιά
Αθήναιον | Νέα Φιλαδέλφεια
Απαλλώνιον Bakery | Κηφισιά, Πάτημα Χαλανδρίου, Μαρούσι, Χολαργός, Ν. Ερυθραία, Χαλάνδρι, Βριλήσσια
Αρτοποιείο «Βυζάντια» | Πάτημα Χαλανδρίου
Βάρσος | Κηφισιά
Βενέτης | Μεταμόρφωση, Άνω Πεύκη
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μαρούσι, Φιλοθέη, Νέα Ιωνία, Χολαργός
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Νέα Φιλαδέλφεια, Μεταμόρφωση
Ζαχαροπλαστείο «Ντόσης» | Καλογρέζα
Μέντα café | Κηφισιά
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Ρέμπα | Ψυχικό
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζάκι της Ιαιδώρας | Χαλάνδρι
Φούρνος Βενέτη | Κ. Πεύκη, Ν. Ηράκλειο
Φούρνοι Βρυλησσίων | Βριλήσσια

Καταστήματα
Dress Affair | Χαλάνδρι
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
Milkshakes and Dreams | Golden Hall
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
SafeBebe | Νέο Ψυχικό
Sporos Books | Κηφισιά
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης | Χαλάνδρι, Κηφισιά

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
DentAkid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Medihall | Κηφισιά
Regen Clinic-Χολαργός
Βερνίκου Αλέξη - Ψυχολόγος-Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Γκούμα Βικτώρια – Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι
Καβαλλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Λογοcare | Κηφισιά
Μανιζάνη Γιαννούλα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Μπαμπανέλου Ανκατερίνη – Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπόνου Πηνελόπη – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασσιαρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα Ερυθραία
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζενάρο Καστάλντο - Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | Πεύκη
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Χαλάσσου Νάνου – Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία

Beauty Spots
Baby Beauty | Βριλήσσια
Fairynails | Βριλήσσια, Ερυθραία, Μαρούσι, Νέα Ιωνία, Χαλάνδρι, Ψυχικό
Nailed it | Κηφισιά
You've got Nails by RAF | Μαρούσι

Κομμωτήρια
23 Hair Creations | Πεύκη
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
IKONOMAKIS | Χαλάνδρι
Magic Mirrar – Kids Hair Salon | Χαλάνδρι
Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό
Teo Hair Design | Κηφισιά
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι

Χώροι Εκδηλώσεων
Άλσος Νυμφών | Αρίδνες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι
House 124 | Χαλάνδρι
Polittia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές

Ξενοδοχεία
Civitel Attik | Μαρούσι
Civitel Olympic | Μαρούσι
Semiramis Hotel | Κηφισιά

Βορειοανατολικά Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Η χώρα της Μαίρη Πόππινς | Αγία Παρασκευή

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Βενέτης | Αγία Παρασκευή
Φούρνος Βενέτη | Αγ. Παρασκευή

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | Αγία Παρασκευή
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή

Beauty Spots
Fairynails | Αγ. Παρασκευή
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή

Χώροι Εκδηλώσεων
Κτήμα Ιακάση | Ωρωπός

Ανατολικά Προάστια

Κομμωτήρια
Mini Max Παιδικό καμμωτήριο | Πόρτο Ράφτη

Χώροι Εκδηλώσεων
Πύργος Μελισσουργού | Καλύβια Θορικού

Μεσόγεια-Βόρεια Μεσόγεια Αττικής

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς | Κορωπί

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Laf Lab | Ραφήνα
Volta Fun Town | Σπάτα

Καταστήματα
Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
DentAkid | Παλλήνη
Vets 4 Life | Πικέρμι
Μεγαπάνος Χρήστος – Πλαστικός Χειρουργός | Πικέρμι
Φαρμακείο Κυριαζής Παναγιώτης | Νέα Μάκρη

Χώροι Εκδηλώσεων
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Δυτικά Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Παίδευσις Kids Academy | Ελευσίνα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Το Σπίτι με τον Κήτο | Αιγάλεω

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
E-beat | Περιστέρι
Everest | Αιγάλεω
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Trick or Treat | Περιστέρι
Unique | Σπόλιας
Urban Corner | Κερατσίνι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Χαϊδάρι, Περιστέρι
Ζαχαροπλαστείο «Πάτσης» | Περιστέρι

Καταστήματα
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω

Κέντρο Αθήνας

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Dorothy Snot | Αθήνα
Sunny | Φιλοπάππου
Οδείο Φίλιππος Νάκας | Αθήνα

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

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Mimi & Mou | Αθήνα Κέντρο
Yolen!'s | Κολωνάκι

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care
Dance On Stage by Anna Athanassiadi | Κολωνάκι

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Café Αριστείδου 3 | Αθήνα
Dazz | Βύρωνας
Everest | Γουδή, Κολωνάκι
Food Hall Βενέτης | Αμπελόκηποι
Jimmy's | Κολωνάκι
Mama Says | Καισαριανή
Noel | Αθήνα Κέντρο
Our Point | Μακρυγιάννη
Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι
The Bakers | Ζωγράφου
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Café | Μοναστηράκι
Zuccherino | Αθήνα
Βενέτης | Βύρωνας
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Γουδή, Σύνταγμα, Ζωγράφου, Κολωνάκι, Αθήνα, Περισσός, Αμπελόκηποι
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι
Φούρνος Βενέτη | Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής)

Καταστήματα
KK Jewelry Lab by Katerina Koulouboursou | Βύρωνας
Once upon a shoe | Κολωνάκι
Stova Bambini | Αττική
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Βιβλιοπωλείο Διάττερα Books & Life | Αθήνα
Πολυχώρος Μεταξουργείο | Αθήνα
Στοά Μπολάνη | Σύνταγμα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Regen | Σύνταγμα
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Κυριακάκου Μαριαλένα - Παιδίατρος | Ιλίσια
Νίκολη Θανοπούλου - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων & Παίδων | Αθήνα
Φαρμακείο Μαραγκός | Αθήνα

Beauty Spots
Fairynails | Αμπελόκηποι, Κολωνάκι, Σύνταγμα
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
VANI nails & more | Καισαριανή

Κομμωτήρια
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο
Hair Studio 30 | Παγκράτι

Ξενοδοχεία
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβητός

Νότια Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Μικροδράμα | Γλυφάδα
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Τσοσδούλα | Άνω Γλυφάδα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
L.A.M.P. Learning Ability Means Play | Γλυφάδα
My Playce | Γλυφάδα
Oliver Family House | Γλυφάδα
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος, Μαρίνα Φλοίσβου, Ταύρος
Η Ώρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος
Τροφούπολη | Αργυρούπολη

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις
Two Hearts – Before Birth Till Parenthood | Ηλιούπολη

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Bakery | Ηλιούπολη
Bella Vespa | Γλυφάδα
Dio Mio | Βούλα
Dream House | Νέα Σμύρνη
Ellis | Π. Φάληρο
Gazi College | Περαία
Grand Café | Καλλιθέα
Häagen-Dazs | Π. Φάληρο
Everest | Γλυφάδα, Μασχάτο
Flocafe | Καλλιθέα
Flocafe | Π. Φάληρο
Holy Spirit | Γλυφάδα
Kayak | Γλυφάδα
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Paul | Γλυφάδα
Rumors | Βουλιαγμένη
TGI Fridays™ | Μαρίνα Φλοίσβου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakers | Γλυφάδα
Zuccherino | Π. Φάληρο
Zuccherino | Νέα Σμύρνη
Απολλώνιον Bakery | Π. Φάληρο
Απολλώνιον Bakery | Αργυρούπολη
Αρτοζαχαροπλαστείο | Γλυφάδα
Βενέτης | Βούλα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Άλιμος, Γλυφάδα, Δάφνη, Ηλιούπολη, Καλλιθέα, Πειραιάς
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Βούλα
Θέατρον | Πειραιάς

Καταστήματα
C'est Bon | Γλυφάδα
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιολογικό Χωριό | Βούλα
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Vetherapy – Καρανάσιος Λάζαρος | Γλυφάδα
9 Plus | Π. Φάληρο
Νικολοβγένη Μαριαλένα - Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Παιδιατρικό Ιατρείο Κασιμπράξη Κατερίνα | Βούλα
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα

Beauty Spots
Beauty Hall | Γλυφάδα
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα
Fairynails Athens Metro Mall | Άγιος Δημήτριος
Fairynails | Νέα Σμύρνη
K8 Beauty Care | Αργυρούπολη

Κομμωτήρια
Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα

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

Ξενοδοχεία
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

Θεσσαλονίκη

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Kids Fun Factory

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Bar Γορίλας
Café Bar Shark
Kitchen Bar
The Bar Testament
The Garden Bar
U Bar Project

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Kantounis M.D. dermatology and laser clinic
Ophthalmare Εξειδικευμένο Οφθαλμολογικό Ιατρείο
Οδοντιατρείο Smiles

Beauty Spots
Beauty Bar
The Bathroom

Ξενοδοχεία
Colors Urban Hotel

Around Greece

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Κέντρο Ξένων Γλωσσών Δουβλέκα-Λάμπρου | Λαμία
Κέντρο Ξένων Γλωσσών και Διά Βίου Μάθησης Μαρούλης Δημήτρης | Νάξος
Κουκλόσπιτο Βρεφικός-Νηπιακός Σταθμός | Ηράκλειο Κρήτης

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Pica Pica Concept Store | Ξάνθη
Volta Fun Town | Λάρισα
Μπιτατούρες | Ηράκλειο Κρήτης
Μπομπιρούπολη | Ηράκλειο Κρήτης
Παιδότοπος Αερόστατο | Λειβαδιά
Το μουσικό κουτί | Νάουσα

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
Pepe Rosso | Αγρίνιο
Pico Cafe | Καλαμάτα
Διάκειον | Λάγυνα
Si Doux | Πάτρα

Καταστήματα
27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Felix Toys | Νάουσα Πάρου
Laka Luka | Ξάνθη
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
Νταμήτρος Bebe Store | Λάρισα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Kidcenter | Πτολεμαΐδα
Γεώργιος Καλόγηρος - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Τρίκαλα
Κέντρο Λογοθεραπείας – Παιχνίδια Λόγου Ράνια Θεοδωρίδου | Φλώρινα
Κέντρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοθεραπεία «Μιλώ, παίζω και μαθαίνω» - Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα
Φανέζικη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος | Χανιά
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη

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

Ξενοδοχεία
Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

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

Το BOOM πλέον 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".

MATOUFRANCE
www.matoufrance.com

Απολαύστε τα απαλά και ανθεκτικά στο πλυντήριο ρούχων χαρτομάντιλα, στο σπίτι...

και παντού.





Φροντίδα για μια καλύτερη ζωή