

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

Christmas
shopping time

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΒΑΣΙΛΗ

Τα πιο αστεία πράγματα
που ζητάνε τα παιδιά

INTERVIEWS
ΜΑΡΙΑ ΗΛΙΑΚΗ
ΝΙΚΟΣ ΣΥΡΙΓΟΣ

ΟΙ 5 ΟΜΟΡΦΟΤΕΡΕΣ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ
ΑΓΟΡΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

BELIEVE IN

miracles

THE
CHRISTMAS
EDITION

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023

#ISSUE 18

ΚΑΛΑΝΤΑ 2023 ΘΑ ΤΑ ΠΟΥΜΕ; ★ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΣΤΟΛΙΣΜΟΣ ΔΕΝΤΡΟΥ ★ BOOM ASTROLOGY: ΤΙ ΔΩΡΟ ΘΕΛΕΙ
ΤΟ ΚΑΘΕ ΖΩΔΙΟ; ★ 100 ΠΡΩΤΟΤΥΠΑ BABY NAMES ★ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΜΑΜΑΔΩΝ ΣΤΑ #ΜΑΜΑΔΟΓΚΡΟΥΠ

Happy New Year with... Vitafix Gummies

Και φέτος,
τα ζελεδάκια της
InterMed θα είναι
ο απόλυτος σύμμαχος
για την υγεία των
παιδιών μας!

Photo: Δανάη Ίσαρη



Τα Vitafix Gummies
δεν περιέχουν
ζάχαρη και
είναι κατάλληλα για
παιδιά από 4 ετών
και άνω.

Με γεύση σμέουρου και σχήμα αστεράκι!
Τα Vitafix Immuno Gummies βοηθούν στην
ενίσχυση της άμυνας του ανοσοποιητικού
και στην εύρυθμη λειτουργία του νευρικού
συστήματος, ενώ παράλληλα συντελούν
στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης
των οστών, των μαλλιών, των νυχιών και
του δέρματος. Δοσολογία: 2 ζελεδάκια/ημέρα.



Με γεύση φράουλας και σχήμα αρκουδάκι!
«Θωρακίστε» τον οργανισμό των παιδιών σας
με τα Vitafix Multi & Probio Gummies, που
συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του
ανοσοποιητικού συστήματος, στη μείωση της
κόπωσης, στην προστασία των κυττάρων
από το οξειδωτικό στρες και στη φυσιολογική
θυρεοειδική και γνωστική λειτουργία.
Δοσολογία: 1 ζελεδάκι/ημέρα.

name it

KEEP IN MIND:

- Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας.
- Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.

www.intermed.com.gr

f @intermed.com.gr

@intermed_sa

LAPIN HOUSE



LAPIN SHOES

POLO RALPH LAUREN

DKNY

MICHAEL KORS

BOSS

SAVE THE DUCK
WE RESPECT ANIMALS

MONCLER

HERNO

ZADIG & VOLTAIRE

MARC JACOBS

VEJA

UGG

Barbour

KARL
KARL LAGERFELD

KENZO
KIDS

Timberland

MOON BOOT

lapinkids.com

NEO



Zewa Deluxe Αρωματική Σειρά

Το 1^ο Zewa

που περιορίζει τις δυσάρεστες οσμές*

Το ανανεωμένο χαρτί υγείας Zewa Deluxe με άρωμα Χαμομήλι, Λεβάντα, Ροδάκινο και Γιασεμί φέρνει για πρώτη φορά στην ελληνική αγορά την καινοτόμο τεχνολογία Odor Block™ που περιορίζει αποτελεσματικά τις δυσάρεστες οσμές στο μπάνιο σας!

Διαλέξτε το άρωμα που αγαπάτε, βάλτε το Zewa Deluxe στο μπάνιο σας και θα πειστείτε!

Επίσης, τα γνωστά απορροφητικά μαξιλαράκια του αγαπημένου σας Deluxe συνεχίζουν να σας προσφέρουν μέγιστη αποτελεσματικότητα και μεταξένια απαλότητα, φροντίζοντας και την πιο ευαίσθητη επιδερμίδα.

Δερματολογικά ελεγμένο | AquaTube κύλινδρος που διαλύεται στο νερό | Ανακυκλώσιμη συσκευασία
Το προϊόν κατασκευάζεται από ανακυκλωμένες ίνες, ώστε να συμβάλει στη διάσωση των δασών.

*Το πρώτο προϊόν Zewa με νέα τεχνολογία αρώματος, η οποία ελαττώνει αποτελεσματικά τις δυσάρεστες οσμές τουαλέτας, μπλοκάροντας συγκεκριμένους υποδοχείς στη μύτη. Έτσι, μπορείτε να αντιληφθείτε την ωραία μυρωδιά του αρώματος. Περισσότερες πληροφορίες στο www.zewa.net/gr/



ΔΙΑΦΑΝΟ *Christmas*

Η ζεστασιά
των Χριστουγέννων
ξεκινάει από το σπίτι μας!

ΦΟΡΕΜΑ
14,99 €

HAPPY HOLIDAY

H&M

Παραμυθένια, μοσχομυριστά και συλλεκτικά!

Τα Christmas gift boxes της **Little Secrets Natural Cosmetics** είναι τα πιο ξεχωριστά δώρα για τους μικρούς beauty lovers.



BALLERINA CHRISTMAS GIFT BOX

Νότες κορυφής: γεράνια, περγαμόντο, ylang-ylang

Νότες καρδιάς: ηλιοτρόπιο, γαρίφαλο, τριαντάφυλλο, γιασεμί, βιολέτα

Νότες βάσης: βανίλια, tonka



HAPPY FRIENDS CHRISTMAS GIFT BOX

Νότες κορυφής: τσιχλόφουσκα

Νότες καρδιάς: ροδάκινο

Νότες βάσης: πορτοκάλι, βανίλια

Κάθε gift box περιέχει
σαπούνι, body cream
και body mist.

LS
LITTLE SECRETS

Little Secrets Natural Cosmetics @littlesecrets_naturalcosmetics

Βρείτε τα προϊόντα της Little Secrets Natural Cosmetics σε επιλεγμένους χώρους ομορφιάς, ξενοδοχεία και στα σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο, και στο ηλεκτρονικό κατάστημα www.littlesecrets.gr.

ojo

CITY
ESCAPE

Το απόλυτο
place-to-be
για παιδικά πάρτι



Λεωφ. Παναγιώτη Κανελλόπουλου 4, 11527 Αθήνα-Γουδή

f ojocityescape @ojocityescape



www.anassacityevents.gr

playmobil

Princess
Magic



Καλώς ήρθατε στο Παλάτι
του Ουράνιου Τόξου!



71362 Πιτζάμα-πάρτι
στα σύννεφα



71364 Πριγκίπισσα
του Ουράνιου Τόξου
με σβούρα



71363 Εκδρομή στα
σύννεφα με μικρούς
πήγασους



71361 Πήγασος και Πριγκίπισσες
του Ουράνιου Τόξου



71408 Βεστιάριο του
Ουράνιου Τόξου



71359 Παλάτι του Ουράνιου Τόξου



71360 Βρεφικό δωμάτιο
του Ουράνιου Τόξου

Εδώ κατοικούν οι καλοσυνάτες πριγκίπισσες Talissia και Nelia που θα γίνουν μία μέρα βασίλισσες στο Ανάκτορο πάνω από τα σύννεφα. Μέχρι τότε, έχουν ως αποστολή τους να υποστηρίξουν με όποιον τρόπο μπορούν τους κατοίκους του Μαγικού Βασιλείου. Θέλεις να τις βοηθήσεις;

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

JUST
FOLLOW
US

@boommag.gr

boommag.gr



WWW.BOOMMAG.GR

VERONA

SHOES | SLIPPERS | ACCESSORIES

Δώρα για
ΟΛΟΥΣ!



ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ
Μποτάκια, TIMBERLAND
Κάλτσες, HAPPY SOCKS



ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΜΑ
Μποτάκια, ALPE
Σαμπό, CROCS
Παντόφλες SNOOPY, DISNEY
Παντόφλες, VERBENAS



ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΠΠΟΥ
Σκούφος και παντόφλες, BARBOUR



ΓΙΑ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ
Κασκόλ-εσάρπα, BARBOUR



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
Σαμπό, CROCS
Αρκουδάκι, BARBOUR
Κάλτσες, HAPPY SOCKS



www.verona-shoes.gr

@veronashoesgr

@verona.shoes

#montag

Γίνε η επόμενη μαμά influencer!

Μπες στη μαμαδο-κοινότητα του #momtaggr
και γίνε influencer των μεγαλύτερων brands!

www.mom-tag.com



@momtaggr



It's the most wonderful time of the year!
Let's spread love and joy!



www.tinytoes.gr



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





mini box
handmade



**Μονόκεροι, δεινόσαυροι, μονογράμματα και πολλά άλλα...
σας περιμένουν να τα ανακαλύψετε!**

Στηρίζοντας μια μικρή επιχείρηση, στηρίζετε ένα όνειρο!

@mini_box_handmade | miniboxhandmade@gmail.com | m. 6947884414 | m. 6974843159



Το εργαστήρι του **Αϊ-Βασίλη**
φέτος βρίσκεται στην

ανέμη

www.anemishop.gr

f 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

Οι πιο χαριτωμένοι και βελούδινοι φίλοι των παιδιών.
Λάμπουν στο σκοτάδι!



**Dream
Beams**
HappyLine®



Πεντέλης 110 Μαρούσι, ΤΚ 15126 | 2106801769 | info@justtoys.gr | www.justtoys.gr



Με τα Βιβλία ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ πιο όμορφα



Τέσσερις αξιολάτρευτες ιστορίες συνδυασμένες με εικόνες έντονων αντιθέσεων, ιδανικές για μωρά 3-6 μηνών.



Μια διασκεδαστική σειρά με διαφορετικές υφές και ήχους για πολύ μικρές ηλικίες.



Ετοιμάσου για την πιο απίθανη βόλτα με αυτοκίνητο που έκανες ποτέ!



Φτιάξε τα παζλ και ανακάλυψε τα ζωάκια που κρύβονται στα κομμάτια τους!



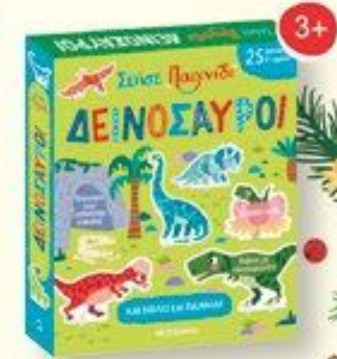
Η Πένι και ο αδερφός της θα σου δείξουν ότι πρέπει να ξέρεις για να γίνεις μεγάλο παιδί.



Χρησιμοποίησε τον μαγικό φακό σου και φώτισε τις εικόνες για να βρεις όλα τα ζωάκια.



Ένα πανέμορφο βιβλίο για να πεις «σ' αγαπώ» με χίλιους τρόπους.



Στήσε τις φιγούρες, φτιάξε το παζλ και μάθε τα πάντα για τους δεινόσαυρους.



metaixmio.gr

30 χρόνια 1993-2023
μεγαλώνουμε διαβάζοντας



Cotton Care For Your Littles

www.theangel.gr



Εθνικής Αντιστάσεως 142
Ηράκλειο Κρήτης
☎ 2814005749

*the
angel*
A Magic World
For Mom & Baby

Instagram @theangelgr

Facebook The Angel

Email Info@theangel.gr

FREZYDERM
atoprel

EMOLLIENT
BAUME



Μαλακτική κρέμα για την περιποίηση
της πολύ ξηρής, ευαίσθητης, εύθραυστης
επιδερμίδας και με ατοπική προδιάθεση



Ένα βάλασμο αναλίνανσης και ενυδάτωσης της έντονα ξηρής και αντιδραστικής
επιδερμίδας. Με υψηλό ποσοστό λιπιδίων που τη φροντίζουν εντατικά και με
προσεκτικά επιλεγμένα συστατικά υψηλής εξειδίκευσης που δημιουργούν ένα film
προστασίας. Αραιώνει τη συχνότητα εμφάνισης έντονης ξηρότητας και βελτιώνει
την τραχύτητα και την αίσθηση τραβήγματος.

41% Αύξηση
Ενυδάτωσης*

22% Επαναφορά
Δερματικού Φραγμού*

14% Μείωση
Ερεθισμού*

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Για βρέφη, παιδιά και ενήλικες

*Atoprel Emollient Baume - ref 238 152016refP-1. 20 εβδομάδες κλινική με έλεγχο της ατοπικής διαθηκότητας και δοκιμή ευαισθησίας και δοκιμή ανοχής. Εφαρμογή ATOPREL EMOLLIENT BAUME - κρέμα 20 φορές για 28 ημέρες.



Κάποιοι πιστεύουν πως η μητρότητα δεν έχει manual. Κάποιοι άλλοι αναζητούν μανιωδώς απαντήσεις και πληροφορίες όπου σταθούν κι όπου βρεθούν. Όλα θα ήταν πιο εύκολα αν αναζητούσαν τις πληροφορίες στη σωστή πηγή: **Στην Ελληνίδα μάνα, που όλα τα γνωρίζει και για όλα έχει μια αποκρυσταλλωμένη άποψη.**

Τα podcasts «**Η μανούλα ξέρει**» δεν είναι τίποτα περισσότερο –αλλά και τίποτα λιγότερο– από τις μεγάλες αλήθειες της Ελληνίδας μάνας.

Στο podcast της Μυρτώς θα ακούσετε για:

- Τις μάνες
- Τις εργαζόμενες μάνες
- Τις full-time μάνες
- Τις ταγμένες μάνες
- Τις alternative μάνες
- Τις Ελληνίδες μάνες
- Τα μωρά
- Τις εγκυμοσύνες
- Τους συζύγους
- Τα απαραίτητα manuals
- Την ελληνική οικογένεια
- Αναλυτικά how-to
- Εξομολογήσεις μαμάρδων (και μπαμπάδων)
- Inspirational ιδέες για το αύριο των παιδιών μας

pod

Και τέλος, θυμηθείτε, αν πρέπει να συγκρατήσετε κάτι από όλα αυτά, παρακαλούμε σημειώστε και επαναλάβετε 7 φορές:

Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ!

Στο pod.gr

Take care with... Baby Care

Ολοκληρωμένη
βρεφική φροντίδα
από τη **PHARMASEPT**!

Χάρη στη σωστή ισορροπία των συνθέσεών της, η σειρά **Baby Care** εξασφαλίζει απαλό καθαρισμό, εντατική περιποίηση και άμεση ενυδάτωση της ευαίσθητης επιδερμίδας του μωρού σας από την πρώτη κιόλας ημέρα της γέννησης!



(Από τα αριστερά προς τα δεξιά)

Baby Care Liquid Powder: Κρέμα σώματος με φυσική πούδρα, για την καθημερινή περιποίηση και ανακούφιση της βρεφικής επιδερμίδας. Λόγω της υγρής μορφής της προστατεύει, χωρίς να ενέχει κίνδυνο εισπνοής.

Baby Care Extra Calm Cream: Κρέμα εντατικής προστασίας και φυσικής αδιαβροχοποίησης της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας, κατάλληλη για χρήση σε κάθε αλλαγή πάνας. Εμπλουτισμένη με φυτικά εκχυλίσματα για αίσθηση ανακούφισης.

Baby Care Micellar Water: Βρεφικό νερό καθαρισμού χωρίς ξέβγαλμα, για την απαλή περιποίηση του προσώπου, του σώματος και της περιοχής αλλαγής πάνας.

Baby Care Extra Sensitive Bath: Εξαιρετικά απαλό αφρόλουτρο για το σώμα και τα μαλλιά, με ήπιους καθαριστικούς παράγοντες, φυτικά εκχυλίσματα και βιταμίνες. Κατάλληλο για χρήση από την 1η μέρα, για την περιποίηση της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας.

Baby Care Mild Bath: Απαλό βρεφικό αφρόλουτρο, χωρίς αλκάλια και σαπούνι, για σώμα και μαλλιά. Κατάλληλο για τον καθημερινό καθαρισμό της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας.

Baby Care Mild Dishwash Detergent: Ειδικά μελετημένο υγρό απορρυπαντικό για τον καθαρισμό των μπιμπερό και των βρεφικών σκευών. Διαθέτει καθαριστικούς παράγοντες φυτικής προέλευσης, μαλακτικό παράγοντα και οργανικό εκχύλισμα Χαμομηλιού, ενώ είναι 100% υδατοδιαλυτό.

Baby Care Mild Laundry Detergent: Ειδικά μελετημένο υγρό απορρυπαντικό ρούχων, με καθαριστικούς παράγοντες φυτικής προέλευσης, μαλακτικό παράγοντα και οργανικό εκχύλισμα Χαμομηλιού. Είναι 100% υδατοδιαλυτό.

Baby Care Natural Oil: Βρεφικό λαδάκι με 100% φυσικά έλαια και βιταμίνες, κατάλληλο για βαθιά ενυδάτωση και θρέψη του προσώπου και του σώματος, καθώς και για την περιποίηση της νινίδας.

Baby Care Hydrating Milk: Βρεφικό ενυδατικό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος με φυτικά έλαια και εκχύλισμα Χαμομηλιού για άμεση ενυδατική και καταπραύντική δράση που διαρκεί.

PHARMASEPT

www.pharmasept.gr Pharmasept @pharmasept



Ο Παύλος και η Ελισάβετ, δύο σταρ από κούνια, πρωταγωνιστούν στο εορταστικό μας εξώφυλλο!

Photo: Όλγα Κρεμασιώτη

Fashion & Beauty

34. Kids fashion

Alouette | Lapin House | H&M | Name It



86. BOOM beauty

INTERMED | APIVITA
| MUSTELA® | FREZYDERM
| PHARMASEPT
| LITTLE SECRETS | BOOM
beauty guide

Pregnancy & New Parents

66. «Ένα θαύμα 490 γραμμαρίων» | Μωρό μαχητής που γεννήθηκε 490 γραμμάρια κατάφερε να επιβιώσει

76. Q&A με τον γυναικολόγο μας | Μας λύνει 9 απορίες που έχουμε όλες!

78. Τα 100 πιο ασυνήθιστα ονόματα για το μωρό σας

Μόνιμες στήλες

30. Είμαι η μάνα που πιστεύει πως η αγκαλιά είναι γιατρικό

80. Play and learn | Εσείς ξέρετε τι είναι η «εργαζόμενη μήμη»;

84. Food for thought | Μήπως ήρθε η ώρα να ξεφορτωθούμε τον μύθο του «κακομαθημένου» παιδιού;

102. Κάνουμε scroll down στα πιο cute Instagram posts της **Μαρίας Ηλιάκη**

106. Daddy manual | **Νίκος Συρίγος**

119. #manoules | **Μανούλες στα μαμαδογκρούπ**

128. **BOOM ASTROLOGY** | Ποιο είναι το τέλειο δώρο για κάθε παιδί ανάλογα με το ζώδιό του;

BOOM Approved Brands

BABYLINO | INGLESINA | MUNCKIN | CYBEX | LEGO® | ΔΙΟΠΤΡΑ
| ANEMH | TINY TOES | ZEWA | METAIXMIO | PLAYMOBIL | CARRERA
| VERONA | THE ANGEL

Αφιέρωμα Christmas

33. Κάλαντα 2023 | Θα τα πούμε;

42. **HO HO HOME** | Μετατρέπουμε το σπίτι μας σε ένα παραμυθένιο χριστουγεννιάτικο σκηνικό

43. Ο απόλυτος **οδηγός αγοράς**



48. 8 χριστουγεννιάτικες δραστηριότητες για να κάνετε με τα παιδιά στις γιορτές

52. 3 πρωτότυπες συνταγές με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

56. Τι ζητούν τα παιδιά από τον Άγιο Βασίλη; Συγκεντρώσαμε τις πιο απίθανες και αστείες απαντήσεις!

112. Ταξιδεύουμε στις **5 ομορφότερες χριστουγεννιάτικες αγορές** της Ευρώπης

BOOM

★ babies of outstanding mummies ★

Αν δεν βρήκατε το **BOOM** στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μία συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (αναλυτικές πληροφορίες στη διπλανή σελίδα).

★ WWW.BOOMMAG.GR ★



@boommag.gr



boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 18 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023 | 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, ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ | **PHOTOGRAPHERS:** PANOS GEORGIU, ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ | **ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **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.

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ BOOM



BOOM x THE ANGEL

Με κάθε νέα συνδρομή, παίρνετε δώρο το απόλυτο must-have για κάθε mommy bag: ένα χειροποίητο νεσεσέρ στο πιο cute σχέδιο του χειμώνα!

Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων

ΔΩΡΟ



ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΤΑ 4 ΤΕΥΧΗ ΤΟΥ 2024

ΚΟΣΤΟΣ: **12 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

ΒΗΜΑ 1ο

Καταθέτετε το ποσό των 12 ευρώ με αιτιολογία **Ετήσια συνδρομή BOOM** σε έναν από τους λογαριασμούς που ακολουθούν:
Eurobank IBAN: **GR8102600950000510201296374**, ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ Ι.Κ.Ε.
Alpha Bank IBAN: **GR4701403420342002002011255**, ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο

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



Ονοματεπώνυμο



Διεύθυνση -ΤΚ



Πόλη



Κινητό τηλέφωνο



Τηλέφωνο



Email

★ **BOOM NOTE**

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

WWW.BOOMMAG.GR



Είμαι η μάνα που πιστεύει πως η αγκαλιά είναι γιατρικό

Έχουν γραφτεί άπειρα πράγματα για την αγκαλιά. Και ξέρω πως τα έχετε διαβάσει όλοι σας. Κάπου, κάποτε, στο Instagram θα έχετε πέσει πάνω στη φράση της Αμερικανίδας ψυχοθεραπεύτριας Virginia Satir, για τις 4 αγκαλιές που χρειαζόμαστε ημερησίως για να επιβιώσουμε, τις 8 για να διατηρηθούμε και τις 12 για να εξελιχθούμε. Όμως, σε αυτό το άρθρο της στήλης «Είμαι η μάνα που...» θα σας μιλήσω όχι γενικά για τις αγκαλιές. Θα σας μιλήσω για τις δικές μας αγκαλιές. Εκείνες της μάνας.

- Από τη Μυρτώ Κάλη -

Η πρώτη αγκαλιά

Ποια μαμά δεν θυμάται, άραγε, αυτή την πρώτη, μαγική, ονειρεμένη αγκαλιά. Νιώθω πως όλες μας θα μπορούσαμε να γράψουμε ένα μικρό βιβλίο γι' αυτή. Την πρώτη ιερή στιγμή που ξύπνησαν μέσα μας αρχέγονα συναισθήματα, που το μωρό μας ακούμπησε στο δέρμα μας και η καρδιά του ενώθηκε με τη δική μας, αυτήν τη φορά έξω από το σώμα μας. Η δική μου ιστορία, όπως και πολλών προωρομαμάδων, καθυστέρησε κατά πολύ αυτή την πρώτη αγκαλιά, όμως την κατέστησε ίσως ακόμα πιο ιερή. Τον γιο μου τον αγκάλιασα για πρώτη φορά, λουσμένη στο αντισηπτικό σε όλο μου το σώμα, με μάσκα και σε πλήρη αποστείρωση μέσα στη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών, 14 ημέρες και 9 ώρες αφότου



τον γέννησα. Μας επέτρεψαν να μείνουμε έτσι για 4 μαγικά λεπτά, και ακολούθησε ένας σκληρός αποχωρισμός, καθώς η επόμενη αγκαλιά ήταν αμφίβολο πότε θα ερχόταν. Θυμάμαι πως δυσκολεύτηκα πολύ να κάνω μπάνιο εκείνο το βράδυ, γιατί ήθελα να τον «κρατήσω» επάνω μου όσο περισσότερο μπορούσα. Την κόρη μου –τι λύτρωση!– την αγκάλιασα αμέσως μόλις γεννήθηκε. Άκουσα το κλάμα της και, ξαφνικά, πόσο πρωτόγνωρο για εμένα, το μωρό μου βρέθηκε κουρνιασμένο επάνω στο στήθος μου να αποζητά την πηγή της φωνής που του έλεγε, μεταξύ ενός σπαρακτικού κλάματος και μιας απύθμενης ευτυχίας, «κοριτσάκι μου, η μαμά είναι εδώ». Θα ήθελα τόσο πολύ να ακούσω όλες τις δικές σας ιστορίες για την πρώτη αγκαλιά... Μήπως σήμερα ρωτήσετε και τις δικές σας μαμάδες πώς ήταν η δική τους αγκαλιά με εσάς όταν ήσασταν μωρά; Είμαι σίγουρη πως έχουν κι εκείνες μια μοναδική ιστορία να διηγηθούν.

Οι αγκαλιές που δίνουμε...

Στο μωρό

Ατέλειωτες, αθεράπευτα τρυφερές αλλά και αγχωμένες, σφιχτές αλλά και προσεκτικές, 24 ώρες το 24ωρο... Άλλοτε πιο ανέμελες και άλλοτε εξαντλημένες. Τα μωρά μας στην Ελλάδα μεγαλώνουν μέσα στις αγκαλιές και –πόσο τυχερά είναι– μαθαίνουν την αγκαλιά ως το «φυσιολογικό». Ξέρετε, δεν είναι παγκόσμιο δεδομένο αυτό... Πολλοί θα μας κατηγορήσουν πως είμαστε «υπερβολικές», θα μας κρίνουν, θα κουνήσουν το δάχτυλο περί εξάρτησης, υπερβολικής φροντίδας, όμως εμείς ξέρουμε πως δεν είμαστε τίποτα παραπάνω από μαμάδες που λατρεύουν το μωρό τους.

Μεγαλώνοντας...

Οι αγκαλιές μειώνονται και είναι αναμενόμενο. Η ανεξαρτησία των παιδιών μας, η επιθυμία κάθε γονιού να αναθρέψει ένα παιδί που μπορεί να πατήσει στα πόδια του και να απογαλακτιστεί συνοδεύονται από λιγότερες αγκαλιές. Το ίδιο σφιχτές, το ίδιο τρυφερές, σίγουρα το ίδιο αγχωμένες, όμως λιγότερες. Συνήθως γίνονται το πρωί, πριν από το σχολείο, το μεσημέρι με την επιστροφή στο σπίτι και πάντα τις καλύτερες μας τις φυλάνε για το βράδυ. Εκεί που οι άμυνες πέφτουν και τα χεράκια ανοίγουν για να σφίξουν μέσα τους τη μαμά και τον μπαμπά. Η μεταφορά στον κόσμο του μωρού είναι ακαριαία, παιδί και γονιός κλείνουν τα μάτια και η αγκαλιά γίνεται αρχέγονο σύμβολο του απόλυτου δεσμού ανάμεσά τους. Λόγια αγάπης απλώνονται και αιωρούνται στο δωμάτιο για να φτάσουν ψηλά ως τα αστέρια, μέχρι το παιδάκι να παραδοθεί στον ύπνο και ο γονιός να φύγει πατώντας στις μύτες των ποδιών του ρίχνοντας μια τελευταία, κλεφτή ματιά στο μικρό του θαύμα.

Οι αγκαλιές που παίρνουμε

Είναι πέρα από κάθε λογική η ανάγκη που έχουμε εμείς οι μαμάδες για αγκαλιές. Μου έχει τύχει να με αγκαλιάσει το ένα από τα παιδιά μου όταν είμαστε στο μπάνιο και να ρίξω μια γρήγορη ματιά στον καθρέφτη ώστε να μπορέσω να κρατήσω στη μνήμη μου αυτή την εικόνα. Τα χεράκια που προσπαθούν να κλείσουν, το μικρό σωματάκι κολλημένο πάνω στο δικό μου, το κεφαλάκι που κουρνιαρίζει. Και τα στοργικά χέρια της μαμάς που αγκαλιάζουν τόσο σφιχτά ώστε να μην πονέσουν το παιδί, ταυτόχρονα κλείσιμο ματιών, αναστεναγμός... και η στιγμή χάνεται. Η ζωή συνεχίζεται, όμως η καρδιά της μαμάς έχει φουσκώσει. Μόλις ξέχασε την κούρασή της, τις έγνοιες και τα προβλήματά της. Το 'χει. Τώρα μπορεί να συνεχίσει.

Οι αγκαλιές από τη δική μας μαμά

Να είναι, άραγε, αυτή η πρώτη δική μας αγκαλιά που έχει εγγραφεί στο DNA μας και κάθε επόμενη αγκαλιά από τη μαμά μας είναι τόσο θεραπευτική; Μάλλον ναι. Η αγκαλιά της μαμάς προς την ενήλικη κόρη είναι για εμένα φάρμακο. Ένα φάρμακο βιταμινούχο, θεραπευτικό, μαγικό. Μπορεί πλέον να είναι πιο σπάνια, αλλά είναι «εκεί». Και αυτό αρκεί για να είσαι πάντα δυνατή. Γιατί ξέρεις. Μπορείς για λίγο να γίνεις πάλι παιδί και να αναζητήσεις ξανά αυτήν τη θαλπωρή, την ασφάλεια, τη σιγουριά. Τα χέρια της είναι ίσως λίγο πιο κουρασμένα, είναι όμως τόσο ζεστά, τόσο σταθερά. Ναι. Αυτή είναι η αγκαλιά που έψαχνες.

Αγκαλιάζουμε το παιδί μας

Όταν είναι χαρούμενο, όταν είναι νυσταγμένο, όταν είναι αγχωμένο, όταν έχει βάλει γκολ, όταν κάνει το πρώτο του βήμα, όταν σβήνει τα κεράκια στην τούρτα, όταν πέφτει για ύπνο το βράδυ, όταν ξυπνάει το πρωί, όταν χαμογελάει, όταν έχει χτυπήσει, όταν κάτι το απασχολεί, όταν βλέπει έναν επιβάτη, όταν αποκοιμιέται δίπλα σου, όταν φεύγει για το σχολείο, όταν επιστρέφει στο σπίτι, όταν κάθεστε μαζί στον καναπέ, όταν πηγαίνετε βόλτα και το χεράκι του πιάνει το δικό σου, όταν έχει πυρετό αλλά κι όταν δεν έχει, όταν φοβάται για κάτι, όταν χαίρεται για κάτι, όταν σου λέει μια ιστορία, όταν του λες εσύ μια ιστορία, τότε... η αγκαλιά είναι πάντα η απάντησή. Γιατί...

Η αγκαλιά είναι **δύναμη**.

Η αγκαλιά είναι **ενσυναίσθηση**.

Η αγκαλιά είναι **συντονισμός**.

Η αγκαλιά είναι **ζεστασιά**.

Η αγκαλιά είναι **φροντίδα**.

Η αγκαλιά είναι **δύναμη**.

Η αγκαλιά είναι **ένστικτο**.

Η αγκαλιά είναι **αυτοπεποίθηση**.

Η αγκαλιά είναι **γιατρικό**.

ΥΓ.: Η Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 21 Ιανουαρίου και χρονολογείται από το 1986, όταν ένας φοιτητής, ο Kevin Zaborney, αναζητούσε έναν τρόπο να «θεσμοθετήσει» τις αγκαλιές, με αποτέλεσμα να καθιερωθεί αυτή η μέρα.



Αφιέρωμα

CHRISTMAS



WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

Κάλαντα 2023

Να τα πούμε;

Η απάντηση είναι «ναι»! Πώς όμως θα κρατήσουμε μόνο τη μαγεία του εθίμου, χωρίς τους κινδύνους και τις αμήχανες στιγμές του – ειδικά αν ζούμε στο διαμέρισμα μιας πολυκατοικίας όπου δεν γνωρίζουμε καλά καλά ποιος μένει δίπλα μας;

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -



Σε κάθε φάση της ζωής μας τα κάλαντα σήμαιναν κάτι διαφορετικό: Στην παιδική ηλικία μας, τη χαρά τού να απολαμβάνουμε την προσοχή των μεγάλων ενώ τα τραγουδούσαμε, και στο τέλος να επιβραβευόμαστε με ένα καλό χαρτζιλίκι. Στη φοιτητική ζωή μας, την ενόχληση του να μας ξυπνάει, μετά από ένα γιορτινό ξενύχτι, το κουδούνι του σπιτιού νωρίς το πρωί, για να ανοίξουμε την πόρτα και να αντικρίσουμε μπροστά μας ένα τσούρμο πιτσιρίκια (και να συνειδητοποιήσουμε ότι πρέπει να ξεθάψουμε άμεσα, κάπου μέσα από το σπίτι, μια χούφτα κέρματα). Και από τότε που γίναμε θείοι και/ή γονείς, την απόλαυση του να είμαστε οι ακροατές της πιο αγαπημένης μας παιδικής χορωδίας (κι ας είναι τελείως παράφωνη και ασυντόνιστη).

Από την εποχή που ήμασταν εμείς παιδιά, ωστόσο, πολλά έχουν αλλάξει. Οι περισσότεροι ζούμε πλέον σε πολυκατοικίες και έχουμε γίνει πιο υποψιασμένοι, έως και φοβικοί, για τους κινδύνους που караδοκούν έξω. Σε γενικές γραμμές, οι ειδικοί συμβουλεύουν να μην αφήνουμε ένα παιδί κάτω των 12 ετών να κυκλοφορεί μόνο του. Στα κάλαντα, επιπλέον, μπορεί να βρεθεί στο κατώφλι ενός άγνωστου σπιτιού. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να στερήσουμε τα μικρά μας από τη μαγεία του εθίμου που η αρχή της ιστορίας του χάνεται κάπου στην αρχαιότητα: η λέξη προέρχεται από τη λατινική «calenda», που αναφέρεται στην αρχή του μήνα και, ειδικότερα, στην Πρωτοχρονιά, η οποία άρχισε να εορτάζεται τον 2ο αιώνα π.Χ.

Πώς θα προσαρμόσουμε τα κάλαντα στο σήμερα;

- Τα πολύ μικρά παιδιά μπορούν να τα τραγουδήσουν σε φίλους και συγγενείς της οικογένειας, για να ζήσουν την ατμόσφαιρα των ημερών με ασφάλεια και να πάρουν το πρώτο τους χαρτζιλίκι.
- Τα λίγο μεγαλύτερα παιδιά, για παράδειγμα, τους μαθητές του δημοτικού, μπορούμε να τα συνοδεύσουμε για να τα τραγουδήσουν στα διπλανά διαμερίσματα και/ή στα σπίτια της γειτονιάς.
- Αν έχουμε παιδί στην εφηβεία που ήδη κυκλοφορεί έξω μόνο, και αποφασίσουμε να το αφήσουμε να πει τα κάλαντα με τους φίλους του, είναι σημαντικό να προηγηθεί μια συζήτηση μαζί του για τους κινδύνους.

The rules!

#Είτε συνοδεύουμε τα παιδιά μας στα κάλαντα είτε όχι, τους εξηγούμε, από τότε που είναι πολύ μικρά, ότι οφείλουν να ευχαριστήσουν τον άνθρωπο που έχουν απέναντί τους για τα χρήματα που τους δίνει, χωρίς να δείξουν δυσαρέσκεια αν τα θεωρήσουν «πολύ λίγα» ή αν, αντί για χρήματα, τους δώσει κέρασμα, για παράδειγμα, ένα γλυκό. Τους λέμε μάλιστα ότι έτσι ήταν το έθιμο στο παρελθόν, να δίνουν στα παιδιά ξηρούς καρπούς ή φρούτα.

#Για να απολαύσουν περισσότερο την εμπειρία, τους προτείνουμε να πάρουν μαζί τους και άλλα μουσικά όργανα πέρα από το παραδοσιακό τριγωνάκι – πέρυσι συνόδευσαν τον γιο μου και τους φίλους του στα κάλαντα με τα μεταλλόφωνα τους και το καταδιασκέδασαν! Και φυσικά, τα διαβεβαιώνουμε ότι καθόλου δεν πειράζει αν ξεχάσουν τα λόγια τους ή κάνουν λάθος στη μελωδία.

#Φροντίζουμε να είμαστε και καλοί οικοδεσπότες, έχοντας εξασφαλίσει αρκετά κέρματα εκείνη την ημέρα για τους μικρούς επισκέπτες και αφήνοντάς τους να μας τραγουδήσουν τα κάλαντα χωρίς να βιαζόμαστε να τους δώσουμε τα χρήματα και να ξανακλείσουμε την πόρτα.

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ Στολισμός δέντρου!

Αφήστε τους μικρούς καλλιτέχνες να αυτοσχεδιάσουν δημιουργικά, να σκορπίσουν τη μαγεία των γιορτών σε κάθε γωνιά του σπιτιού και να χτίσουν τις πιο τρυφερές και γλυκές αναμνήσεις! Και μην ξεχνάτε, όσο πιο messy, τόσο πιο happy!

Photos: Panos Georgiou

Σπύρος: Πουκάμισο και chino παντελόνι | Όλα Name It
Βασιλική: Φούτερ και φόρμα-παντελόνα | Όλα Name It



Βασιλική: Φόρεμα με παγέτες | Name It
Σπύρος: Φούτερ και cargo παντελόνι | Όλα Name It





Βασιλική: Βελούδινο φόρεμα με φιόγκο, μπότκια Michael Kors, βελούδινη στέκα | Όλα Lapin House

Σπύρος: Πουλόβερ, παντελόνι με ζώνη, μπότκια | Όλα Lapin House



Βασιλική: Tweed φόρεμα με ενσωματωμένο πουκάμισο, καλσόν με στρας, μπότκια Mod 8 | Όλα Lapin House
Σπύρος: Καρό πουκάμισο, τζιν παντελόνι με ζώνη, παλτό μοντεγκόμερι, παπούτσια Veja | Όλα Lapin House



Σπύρος: Μπλούζα, cargo παντελόνι, ζακέτα, μπουτάκια Levi's | Όλα Alouette

Βασιλική: Μπλούζα με κρεμαστή αλυσίδα, φούστα με παγέτες και τούλι, κολάν γυαλιστερό σε χρυσαφί χρώμα, δερμάτινα μπουτάκια Levi's | Όλα Alouette



MISSION ACCOMPLISHED...
YOU CAN NOW ENJOY!

Βασιλική: Πλεκτή μπλούζα, φούστα πλισέ με glitter εφέ, sneakers Levi's, σεντ κοκαλάκια | Όλα Alouette
Σπύρος: Καρό πουκάμισο, παντελόνι, μπουτάκια Levi's | Όλα Alouette



New Africa/Shutterstock

Η ΟΗ ΟΗ ΟΗ

Η Interior Architect & Designer Ντόρα Πανιοπούλου μοιράζεται μαζί μας 5 γρήγορα και εύκολα tips για να μεταμορφώσουμε το σπίτι μας σε χριστουγεννιάτικο σκηνικό βγαλμένο από ταινία!

1. Στις γιρλάντες λέμε ΝΑΙ! Πάνω στο τζάκι, στην κουπαστή της σκάλας, γύρω από μια πόρτα ή στα παράθυρα περιμετρικά. Ειδικά αν κρεμάσετε γυάλινα, διάφανα στολίδια που αντανακλούν το φως, το αποτέλεσμα θα είναι μαγικό!

2. Art de la table: Μην περιμένετε να στολίσετε το τραπέζι μόνο ανήμερα των Χριστουγέννων ή της Πρωτοχρονιάς. Τοποθετήστε καθ' όλη τη διάρκεια των γιορτών ένα μεγάλο βάζο με ίλεξ, βαμβάκι ή πρασινάδες, έναν δίσκο με χριστουγεννιάτικες μπάλες και κεριά, και φυσικά... μια πιατέλα με γλυκίσματα!

3. Χριστουγεννιάτικα στεφάνια μέσα κι έξω. Έχουμε συνηθίσει να τα βλέπουμε στις εξώπορτες και είναι τόσο εντυπωσιακά! Τι θα λέγατε να κρεμάσετε φέτος ένα στεφάνι που θα έχετε φτιάξει με τα παιδιά σας σε κάποιον εσωτερικό τοίχο του σπιτιού;

4. Spread the light! Βάλτε χριστουγεννιάτικα φωτάκια και πολλά κεριά, λευκά ή χρωματιστά, σε κάθε γωνιά του σπιτιού και θα δείτε τους χώρους να αποκτούν αμέσως μια αίσθηση ζεστασιάς και θαλπωρής!

5. Red velvet! Προσθέστε διαφορετικές υφές και χρώματα στον καναπέ, με ριχτάκια από κόκκινο βελούδο ή μάλλινα, καθώς και διαφορετικά μοτίβα στα μαξιλάρια. Δεν θα πιστεύετε πόσο θα αλλάξει το καθιστικό!

Plus 1: Δείτε ξανά το χριστουγεννιάτικο δέντρο. Βρίσκεται στο σωστό σημείο; Είναι δηλαδή τοποθετημένο αρμονικά σε σχέση με τα έπιπλα και κάπου που το βλέπετε περισσότερο και το απολαμβάνετε; Αν ναι, τότε σταθείτε μπροστά με τα παιδιά και βγάλτε την πρώτη selfie των γιορτών!

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ It's Christmas shopping time

Ειρήνη: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννίδου

New mommies, τα φετινά Χριστούγεννα θα είναι τα πιο όμορφα της ζωής σας και τα super cute items που επιλέξαμε για εσάς και το μωράκι σας το αποδεικνύουν.



Formula Pro Advanced: Αυτόματη μηχανή στιγμιαίας παρασκευής γάλακτος σε μπιμπερό. Έτοιμο γάλα στο πι και φι! Baby Brezza, www.babybrezza.gr



Βαμβακερές κούκλες Tiny Dots Angel, The Angel, www.theangel.gr

Χριστουγεννιάτικο σετ δώρου, Marie Chantal



Βρεφικό σετ, Chiara Ferragni



Ξύλινη περπατήστρα πολλαπλών δραστηριοτήτων, Little Dutch, Tiny Toes, www.tinytoes.gr

Φόρεμα με κέντημα (3-18 μηνών), Alouette, www.alouette.gr



Βρεφικό φόρεμα, Polo Ralph Lauren, Lapin House, www.lapinkids.com



Βρεφικό φορμάκι, Mamas & Papas, Lapin House, www.lapinkids.com



Βρεφικό πανωφόρι από συνθετική γούνα, Dior



Καρότσι Coya, CYBEX, www.cybex-online.com



Ξύλινη περπατήστρα Citroën 2 CV, Vilac



Ελαφρύ καρότσι Maior: Ευέλικτο σε όλα τα εδάφη και ιδανικό ακόμη και για τις χειμερινές εξορμήσεις. Σε χρώμα Taiga Green, Inglesina, www.inglesina.gr

Ποδόσκακος Platinum, CYBEX, www.cybex-online.com

Fashion-forward outfits, συναρπαστικά βιβλία και διασκεδαστικά παιχνίδια... Ό,τι κι αν ζητήσουν τα μικρά σας φέτος τα Χριστούγεννα, θα το βρείτε στον απόλυτο οδηγό shopping του BOOM.



Παλτό με φιόγκο, Lapin House, www.lapinkids.com



Καρό overshirt, Name It



Φούτερ με σχέδια, Name It

«μετέωρα» του Μάριου Μάζαρη, Εκδόσεις METAIXMIO, www.metaixmio.gr



«Το μεγάλο ημερολόγιο των Χριστουγέννων», Εκδόσεις METAIXMIO, www.metaixmio.gr



«Οι Σουίφτ» της Beth Lincoln, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr



Φουντωτό χαλί σε σχήμα πυραύλου, H&M, www.hm.com



Τούλινο φόρεμα με πουλίες, H&M, www.hm.com



«Πόλεμος και Ειρήνη» του Leo Tolstoy, σε διασκευή του Μιχάλη Μακρόπουλου για παιδιά, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr



Φωτογραφική κάμερα Rookie (για παιδιά 3+ ετών), Hoppstar, www.hoppstar.com



Φωτιστικό Stitch Light Home, Disney Classics, Paladone



Επιτραπέζιο Monopoly «Ελλάδα Mega Έκδοση» για όλη την οικογένεια, Winning Moves



Μαγνητικά βιβλία δημιουργίας παραμυθιών My SvooryTales, SVOORA, Ανέμη, www.anemishop.gr

Λούτρινο αρκουδάκι Paddington, Harrods



3 σε 1 Δεντρόσπιτο (για παιδιά 3+ ετών), LEGO® DUPLO®, www.lego.storegreece.gr



Ξύλινο φορητό κουκλόσπιτο, Little Dutch, Tiny Toes, www.tinytoes.gr



Συλλογή κουκλόσπιτων με υφασμάτινες κούκλες My Lovely Home, SVOORA, Ανέμη, www.anemishop.gr



Ατμοκίνητο τρένο (για παιδιά 2-5 ετών), LEGO® DUPLO®, www.lego.storegreece.gr

Κουζίνα Kitchenette Modern με φωτιζόμενες εστίες, New Classic Toys



Κουτί ομορφιάς Pop Up, Miss Nella



Κουκλοθέατρο τσίρκο Michelle Carlslund, Vilac



Φορητάκι ντόνατ, PLAYMOBIL 1.2.3, www.playmobil.gr



Τσάντα μπισκοτόσπιτο, Stella McCartney Kids



Η κιβωτός του Νώε 1.2.3, PLAYMOBIL 1.2.3, www.playmobil.gr

Πατίνι Highwaykick 1 Lifestyle: Πατίνι 2 σε 1, με αποθηκευτικό χώρο και ασορτί κράνος (για παιδιά 1-5 ετών), Scoot and Ride, www.scootandride.gr



Πίστα αυτοκινήτων από φυσικό ξύλο, Label Label, Alouette, www.alouette.gr



Ξύλινος πάγκος εργασίας, Little Dutch, www.tinytoes.gr

Τα LEGO® DUPLO® δεν λείπουν ποτέ από τον σάκο του Άγιου Βασίλη!



Αν το καλύτερο δώρο που μπορούμε να κάνουμε σε ένα παιδί είναι οι εμπειρίες, τότε έτσι εξηγείται γιατί τα LEGO DUPLO βρίσκονται πάντα στις top επιλογές μικρών και μεγάλων! Γιατί παίζοντας μαζί τους, τα παιδιά δέχονται πληθώρα ερεθισμάτων που εξάπτουν τη φαντασία και την περιέργειά τους, καλλιεργούν τη δημιουργικότητά τους, χτίζουν αυτοπεποίθηση, αναπτύσσουν κοινωνικές και κινητικές δεξιότητες, και φυσικά, μαθαίνουν παίζοντας!

- Από την Εύα Αγουραντζή -

Καλώς ήρθατε!

LEGO DUPLO Town 3 σε 1 Το Σπίτι της Οικογένειας (10994)

Από την κουζίνα στο ισόγειο μέχρι τον κήπο στην ταράτσα, το σπίτι αυτό είναι γεμάτο λεπτομέρειες που μας περιμένουν να τις ανακαλύψουμε. Μέσα από το παιχνίδι, το παιδί μπορεί να αναπαραστήσει αμέτρητες ιστορίες και αληθινά σενάρια που συμβαίνουν μέσα σε ένα σπίτι και το βοηθούν να συνειδητοποιήσει τι σημαίνει οικογενειακή ζωή. (Για παιδιά 3+ ετών)



Τουβλάκια forever!

LEGO DUPLO Classic Deluxe Κουτί με Τουβλάκια (10914)

Δεν πρόκειται για ένα απλό παιχνίδι, αλλά για ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ, που έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές, και φυσικά δεν είναι καθόλου τυχαίο. Με τα διαφορετικά τους σχήματα και τα ζωντανά χρώματα, τα τουβλάκια εξάπτουν τη φαντασία και την περιέργεια του παιδιού, του ανοίγουν παράθυρα στη δημιουργικότητα και την έκφραση, και προσφέρουν δυνατότητες για πολλούς συνδυασμούς. Επιπλέον, η Classic Deluxe συσκευασία περιλαμβάνει και τουβλάκια αριθμημένα από το 1 έως το 5 για να μάθουμε να μετράμε παίζοντας! (Για παιδιά 1,5+ ετών)



Γεννημένοι ήρωες!

LEGO DUPLO Rescue

Πυροσβεστικό Φορτηγό (10969)

Ένα γατάκι κόλλησε στην κορυφή ενός ψηλού δέντρου και κάποιος περαστικός πολύ σωστά κάλεσε την πυροσβεστική. Το πυροσβεστικό φορτηγό φτάνει αμέσως, με τα φώτα και τη σειρήνα ενεργοποιημένα, και ο μικρός πυροσβέστης σπρώχνει και γυρίζει τον μοχλό του φορτηγού για να ανυψώσει τη σκάλα και να περιστρέψει το καλάθι. Αν το γατάκι έχει φοβηθεί και δεν κατεβαίνει, μπορούμε να το δελεάσουμε με λιχουδιές... Κι αν αυτό δεν πετύχει, τότε είναι ώρα να βγει ο σωλήνας του νερού. Άλλη μία επικίνδυνη αποστολή έχει φτάσει στο τέλος της! (Για παιδιά 2+ ετών)



Προσοχή, έργα!

LEGO DUPLO Construction Φορτηγό και Ερπυστριοφόρος Εκσκαφέας (10931)

Οι μικροί εργολάβοι είναι απορροφημένοι από το έργο τους, το ανατρεπόμενο φορτηγό εκτελεί συνεχώς δρομολόγια και ο εκσκαφέας με την περιστρεφόμενη καμπίνα και το κινούμενο φτυάρι δουλεύει πυρετωδώς! Η αποστολή είναι δύσκολη γιατί πρέπει να μετακινηθούν βράχοι, αλλά με προσπάθεια και εντατική δουλειά θα τα καταφέρουν. Ως τότε, θα έχουν περάσει ατέλειωτες ώρες δημιουργικού παιχνιδιού! (Για παιδιά 2+ ετών)



Home sweet home (κυριολεκτικά!)

LEGO DUPLO Σπίτι από Γλυκά του Άγιου Βασίλη (10976)

Το άνετο, σκεπασμένο με χιόνι σπίτι του Άγιου Βασίλη είναι παραμυθένιο! Κάτω από το στολισμένο δέντρο έχει πολλά δώρα, ένα αρκουδάκι, μια τσαγιέρα και ένα πιάτο με γλυκά που μπορούμε να φάμε αφού παίξουμε στο χιόνι. (Για παιδιά 2+ ετών)



Βουτιά στον μαγικό κόσμο της LEGO!

Δεν ξέρετε ακόμα τι να ζητήσετε φέτος από τον Άγιο Βασίλη; Σκανάρετε εδώ και μπειτε στην ολοκαίνουρια επίσημη ιστοσελίδα των LEGO Stores Greece, για να βρείτε το τέλειο δώρο!





kuzmichstudio/FreePik



Irina Flamingo/FreePik

**Tips για μαγιά
Χριστούγεννα...**
από το Τμήμα
Συμβουλευτικής των
Εκπαιδευτηρίων
Γείτονα



FreePik



gpointstudio/FreePik



gpointstudio/FreePik



Drazen Zigic/FreePik

Επιτέλους... Χριστούγεννα! Η περίοδος αυτή κρύβει μια μαγεία με πολλά –και συχνά κρυφά– νοήματα, μέσα από τα οποία τα παιδιά σχηματίζουν τις δικές τους, **πολύτιμες αναμνήσεις**. Μια μυρωδιά, ένας ήχος, μια γεύση, μια εικόνα, μια αγκαλιά βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν μια βαθύτερη αίσθηση των Χριστουγέννων, ως μια γιορτή αγάπης και προσφοράς. Η τήρηση των εθίμων και των παραδόσεων στο σπίτι βοηθάει στην εμψύχωση και την καλή ψυχική υγεία όλων, μικρών και μεγάλων. Οι οικογενειακές στιγμές μάς γεμίζουν με θετικά συναισθήματα, μας φέρνουν πιο κοντά στην παιδική μας ηλικία και μας πλημμυρίζουν χαρά, αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση. Για όλους αυτούς τους λόγους αξίζει –τώρα που είναι κλειστά τα σχολεία– να δούμε αυτές τις γιορτές σαν **μια ευκαιρία να αλληλεπιδράσουμε και να επικοινωνήσουμε με τα παιδιά μας, να παίξουμε, να τα ακούσουμε, να συζητήσουμε μαζί τους, να τους αφιερώσουμε αποκλειστικό χρόνο!**

- Επιμέλεια: Boom Team -



1. Φορέστε τα πιο ζεστά σας ρούχα και βγείτε μια βόλτα στη στολισμένη πόλη. Μπορείτε να χαζέψετε τις χριστουγεννιάτικες βιτρίνες των καταστημάτων, τα αμέτρητα φωτάκια και τα στολίδια. Βγάλτε όλοι μαζί φωτογραφίες, βαθμολογήστε τες και πάρτε ιδέες για να ανανεώσετε τον στολισμό του σπιτιού σας!

2. Μετατρέψτε ένα δωμάτιο σε εργαστήριο του Άγιου Βασίλη. Πάρτε ψαλίδι, κόλλα, γυαλιστερά χαρτόνια και πολλή χρυσόσκονη, και φτιάξτε χειροποίητα δώρα και στολίδια για τους αγαπημένους σας. Επιπλέον, μπορείτε να αναθέσετε ρόλους σε κάθε μέλος της οικογένειας. Ένας θα πρέπει να είναι ο «Άγιος Βασίλης» που θα φτιάξει τη λίστα με τα δώρα, οι «καλικάντζαροι» θα αναλάβουν τη συσκευασία τους ενώ οι «τάρανδοι» θα μεταφέρουν τον Άγιο Βασίλη στα σπίτια για να τα μοιράσει.

3. Τολμήστε να ντυθείτε... Χριστούγεννα! Ορίστε μια «κοκκινο-πράσινη» μέρα κατά τη διάρκεια της οποίας θα φοράτε μόνο κόκκινα και πράσινα ρούχα, στολίστε ένα μικρό δέντρο σε κάθε δωμάτιο με κόκκινες και πράσινες κορδέλες και σχεδιάστε το δικό σας χριστουγεννιάτικο παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού, αξιοποιώντας τα δωμάτια του σπιτιού ή τον κήπο σας.

4. Οργανώστε **Christmas movie night** και απολαύστε all-time classic χριστουγεννιάτικες ταινίες όλοι μαζί αγκαλιά στον καναπέ! Μην ξεχάσετε να ετοιμάσετε από πριν αγαπημένες λιχουδιές και μια κούπα ζεστή σοκολάτα.

5. Καλέστε φίλους στο σπίτι και αφιερώστε ένα ολόκληρο απόγευμα στο παιχνίδι! Μαζευτείτε γύρω από το τζάκι ή καθίστε κάτω στο χαλί και παίξτε επιτραπέζια ή παντομίμα με τίτλους από χριστουγεννιάτικες ταινίες και βιβλία.

6. Γεμίστε το σπίτι με γιορτινές μυρωδιές. Είτε επιλέξετε κάτι απλό, όπως μπισκότα, είτε κάτι πιο απαιτητικό, όπως κουραμπιέδες, αφήστε τα παιδιά να σας βοηθήσουν. Μπορούν να μετρήσουν τα υλικά, να ανακατέψουν τη ζύμη, να πασπαλίσουν με ζάχαρη, και να γευτούν... τη γλύκα των Χριστουγέννων!

7. Ακόμα κι αν δεν έχετε οργανώσει κάποια εξόρμηση, μπορείτε να κάνετε «κάμπινγκ» γύρω από το... **χριστουγεννιάτικο δέντρο**. Μαζέψτε τα πιο αφράτα σας παπλώματα, στρώματα και κουβέρτες και στρώστε τα κοντά στο δέντρο. Διαβάστε χριστουγεννιάτικα παραμύθια και ακούστε χαρούμενες μελωδίες μέχρι να σας πάρει ο ύπνος. Το πρωινό ξύπνημα θα σας βρει κάτω από τα κλαδιά του ομορφότερου χριστουγεννιάτικου δέντρου!

8. Μοιράστε την αγάπη σας σε όσους το έχουν ανάγκη και βοηθήστε τα παιδιά σας να αντιληφθούν την αξία της προσφοράς. Αναζητήστε στο σπίτι ρούχα και αντικείμενα που δεν τα χρειάζεστε πια και χαρίστε τα σε όσους τα έχουν ανάγκη, ώστε κανένα παιδί να μην νιώσει ότι το «ξέχασε» ο Άγιος Βασίλης!

9. Μαμά και μπαμπά, αφεθείτε κι εσείς στο πνεύμα των γιορτών! Σκορπίστε απλόχερα καλοσύνη, αγάπη, χαμόγελα και μπόλικη καλή διάθεση! Αυτό και μόνο μπορεί να μετατρέψει οποιαδήποτε δραστηριότητα σε μια πραγματικά ξεχωριστή εμπειρία!

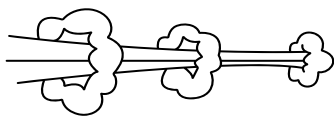

www.geitonas.edu.gr

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Διεύθυνση: Βάρη Αττικής

Τηλέφωνο: 210 9656200

E-mail: mail@geitonas-school.gr



Αυτοκινητάκια και πίστες Carrera...

για τους μικρούς λάτρεις της ταχύτητας!

Ανοίγουν τη συσκευασία, τα στήνουν όλα στη σειρά, παίρνουν φόρα...
κι ο αγώνας ξεκινάει, ξανά και ξανά! Δεν θα βαρεθούν να παίζουν με τα
λατρεμένα τους αυτοκινητάκια –που όσα κι αν έχουν, δεν είναι ποτέ αρκετά!–
κι εμείς δεν χορταίνουμε να χαζεύουμε τα ματάκια τους που πετάνε σπίθες
από χαρά κι ενθουσιασμό...

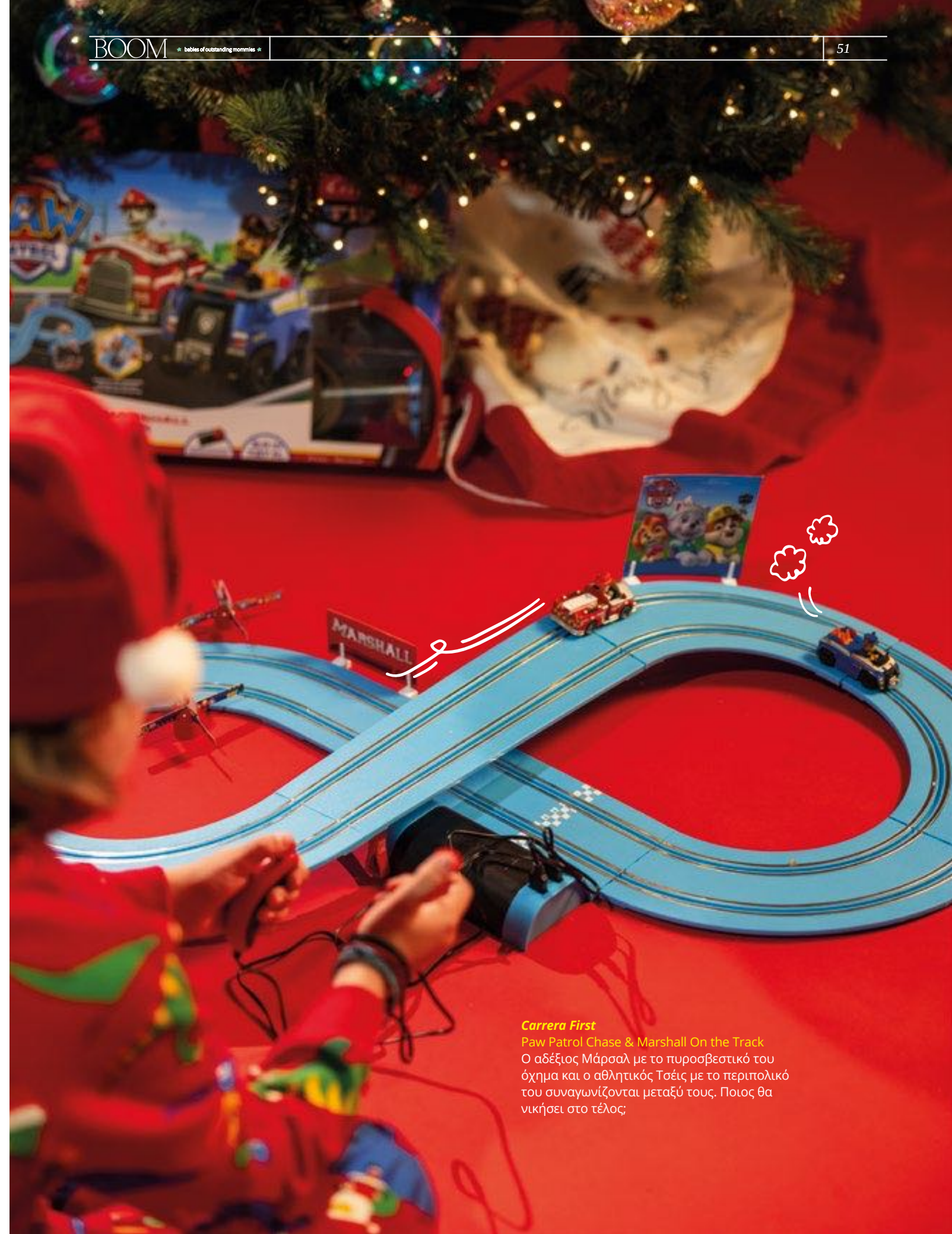
Carrera First Paw Patrol Chase & Marshall On the Track

Carrera Pull & Speed

Carrera GO!!! Sonic The Hedgehog

Carrera GO!!! Hot Wheels™

Carrera First Peppa Pig Kids GranPrix



Carrera First
Paw Patrol Chase & Marshall On the Track
Ο αδελφός Μάρσαλ με το πυροσβεστικό του
όχημα και ο αθλητικός Τσέις με το περιπολικό
του συναγωνίζονται μεταξύ τους. Ποιος θα
νικήσει στο τέλος;

Jingle smells ...με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου!

Φρεσκοψημένες πίτες,
ζεστά κέικ που μοσχοβολούν
μπαχαρικά, βασιλόπιτες
γεμάτες εκπλήξεις...
Μπείτε στην κουζίνα με τα
παιδιά και κάντε το σπίτι να
μυρίσει Χριστούγεννα!

#1 Gingerbread cupcakes με γλάσο υανέλλας

Με αλεύρι Φαρίν απ Μύλοι Αγίου Γεωργίου
θα φουσκώσουν στο πι και φι!

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

Συνταγή & φωτογραφία Teti's flakes



#2 Βασιλόπιτα με φιστίκι Αιγίνης και cranberries

Εκτός από το φλουρί, κρύβει ακόμα μία μοσχομυριστή
έκπληξη: εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου!

Συνταγή & φωτογραφία Βικτώρια Γιανναρά

#3 Αλμυρό χριστουγεννιάτικο αστέρι

Το μυστικό για εύπλαστη αλλά και γευστική ζύμη βρίσκεται σε αυτόν τον συνδυασμό: Σκληρό αλεύρι Νο1 και αλεύρι Καλαμποκιού Μύλοι Αγίου Γεωργίου!



Συνταγή & φωτογραφία Teti's flakes



#1 Gingerbread cupcakes με γλάσο κανέλας
Προετοιμασία: 20' | Μαγείρεμα: 20' | Μερίδες: 12
| Βαθμός δυσκολίας: Εύκολο

Υλικά:
Για τα muffins
200 γρ. αλεύρι Φαρίν απ Μύλοι Αγίου Γεωργίου
1 κ.γλ. τζίντζερ
1 κ.γλ. κανέλα
¼ κ.γλ. μοσχοκάρυδο
¼ κ.γλ. γαρίφαλο, σε σκόνη
110 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
110 γρ. καστανή ζάχαρη
100 γρ. μελάσα
1 αυγό
½ φλ. γάλα

Για τα μπισκότα
350 γρ. αλεύρι Φαρίν απ Μύλοι Αγίου Γεωργίου
90 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
80 γρ. καστανή ζάχαρη
1 αυγό
110 γρ. μελάσα
1 κ.γλ. κανέλα
½ κ.γλ. γαρίφαλο, σε σκόνη
¼ κ.γλ. αλάτι
1 κ.γλ. τζίντζερ

Για το γλάσο κανέλας
100 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
2 φλ. ζάχαρη άχνη
1 κ.γλ. κανέλα
λίγες σταγόνες γάλα

Σκεύη: μίξερ, μπολ, χριστουγεννιάτικα κουπ πατ, θήκες για muffins

Βρείτε τη συνταγή στο www.alevri.com ή σκανάρετε εδώ



ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή

f @alevri.com.gr

ig @myloiagiougeorgiou

p @myloiagiougeorgiou

yt Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Έχετε όλα τα υλικά;



#2 Βασιλόπιτα με φιστίκι Αιγίνης και cranberries
Προετοιμασία: 20' | Μαγείρεμα: 55' | Μερίδες: 12
| Βαθμός δυσκολίας: Εύκολο

Υλικά:
Για το κέικ
100 γρ. αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις Μύλοι Αγίου Γεωργίου
125 γρ. φιστίκια Αιγίνης, ανάλατα
250 γρ. βούτυρο, ανάλατο, σε θερμοκρασία δωματίου
250 γρ. ζάχαρη άχνη
4 μέτρια αυγά
50 γρ. αμύγδαλα ψίχα, αλεσμένα
1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Για το topping
200 γρ. cranberries
3 κ.σ. ζάχαρη άχνη
ξύσμα από 1 ακέρωτο πορτοκάλι
30 γρ. φιστίκια Αιγίνης, ανάλατα, χοντροκομμένα

Σκεύη: μπολ, μίξερ, ταψί ή φόρμα με αποσπώμενη βάση 22 εκ.

Βρείτε τη συνταγή στο www.alevri.com ή σκανάρετε εδώ



#3 Αλμυρό χριστουγεννιάτικο αστέρι
Προετοιμασία: 10' | Μαγείρεμα: 15'
| Μερίδες: 8 | Βαθμός δυσκολίας: Εύκολο

Υλικά:
Για τη ζύμη
240 γρ. Σκληρό αλεύρι Νο1 Μύλοι Αγίου Γεωργίου
40 γρ. αλεύρι Καλαμποκιού Μύλοι Αγίου Γεωργίου
2 κ.γλ. ξηρή μαγιά Μύλοι Αγίου Γεωργίου
λίγη ζάχαρη
1 κ.γλ. αλάτι
60 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
180 ml γάλα, πλήρες, χλιαρό

Για τη γέμιση
6 κ.σ. πέστο βασιλικού
1 σκελίδα σκόρδο
3 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
2 κ.σ. καβουρδισμένο κουκουνάρι

Σκεύη: μπλέντερ, τηγάνι, μίξερ, ταψί

Βρείτε τη συνταγή στο www.alevri.com ή σκανάρετε εδώ





Dear Santa!

Santa Claus ή σκέτο Santa, Weihnachtsmann για τους Γερμανούς, Père Noël για τους Γάλλους, Άγιος Βασίλης για εμάς... Όπως και να τον αποκαλέσουμε, σημασία έχει πως ακούει τις επιθυμίες μας –ακόμα και τις πιο κρυφές–, και τις κάνει πράξη! Αρκεί να του στείλουμε ένα γράμμα!

Kiselev Andrey Valerevich/Shutterstock

Ζητήσαμε από τις μαμάδες να μας πουν ποια είναι τα πιο απίθανα και αστεία πράγματα που έχουν ζητήσει τα παιδιά τους από τον Άγιο Βασίλη, και να μερικές από τις απαντήσεις που έφτασαν στο inbox μας.



Ένα μοβ δώρο!

Μία πατάτα

Μια κότα!

Ένα άλογο πραγματικό

Ένα αδερφάκι

Ένα περίπτερο. Κανονικό όμως!

Σαπούνια για όλους

Ένα μεγάλο σπίτι με ένα σκυλάκι, γιατί σε αυτό δεν έχουμε χώρο.

Τη στολή της νύφης από τον Καραγκιόζη που είδαμε...

Να μου φέρεις ό,τι θες εσύ, Άγιο Βασίλη...

Μια γάτα αληθινή

Κάτι μαλακό, σαν πύραυλο, που να χωράω να μπω μέσα.

Μια πορτοκαλάδα με ένα πράσινο καλαμάκι...

Ένα γλειφιτζούρι

Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Ένα τηλεκοντρόλ για να αλλάξω τον καιρό.

Μια κανονική θάλασσα. Με ψάρια.

Άγιο Βασίλη, μπορείς να μου δώσεις το τηλέφωνό σου, γιατί το παιχνίδι που μου 'φερεις δεν δουλεύει καλά;

Τη φανέλα του Kylian Mbarré

Έναν αληθινό καρχαρία να κοιμάμαι μαζί του γιατί τους αγαπάω τόσοσο πολύ!

Ένα διαστημόπλοιο για να πάω στον πλανήτη που μένει ο Μικρός Πρίγκιπας.

Παπαγάλο

...Εκτός από τις σύντομες απαντήσεις, λάβαμε και το γράμμα της Ζωής που πηγαίνει Γ' Δημοτικού. Το παραθέτουμε ακριβώς όπως μας το έστειλε, και είμαστε σίγουροι πως ο Άγιος Βασίλης θα απαντήσει θετικά στο δικό της, όπως και σε όλα τα άλλα requests που θα λάβει και φέτος!



Αγαπημένε μου Αη Βασίλη

είσαι το πιο αγαπημένο μου έθιμο, έρχεσαι το βράδυ κρυφά και μας αφήνεις δώρα και κανείς δεν σε έχει δει αυτό είναι το ωραίο! Να μαντεύουμε πώς είσαι: χοντρός, λεπτός και κάνεις χοχοχο! Ε; Επίσης τα έθιμα που έχουμε στην Ελλάδα δεν είναι ότι είσαι πολύ παχουλός. Εγώ δεν το νομίζω δηλαδή είσαι μεν χοντρός αλλά όχι όσο λένε!! Λυπόν στο θέμα μας. Πέρσι σου είχα ζητήσει μια κούκλα μπεμπιλίνο μου έφερες κάτι παρόμοιο. Δεν σου είπα έχω ένα ξάδελφο τον «Μάρκο». Πριν λύγους μήνες! Εύχομαι να περάσει τα καλύτερα Χριστούγεννα!! Πριν σας ζητήσω τη θέλω θα σου πω ένα πρόβλημα μου μια φύλη μου δεν λέω όνομα μόνο το επίθετο την λένε (...). Δεν πιστεύει ότι υπάρχει ο Αη Βασίλης νομίζει ότι είναι οι γονείς. Λυπών θέλω να μου φέρεις ένα χαμστερ σε ένα κλουβί να το τυλίξεις αλλά να αφήσεις μια τρύπα για να παίρνει αέρα. Το χρώμα του θέλω να είναι καφέ και άσπρο. Άμα δεν βρείς χαμστερ θέλω το σπίτι των our generation το μεγάλο και μια κούκλα our generation. Επίσης θέλω σκυές για τα μάτια για μεγάλα κορίτσια αλλά πιο πολύ θέλω το σπίτι των our generation και το χαμστερ. Να ξέρεις ότι η Μαμά και ο Μπαμπάς μου με αφήνουν να πάρω χαμστερ! Δεν μου αρέσει η Τρίτη δημοτικού επειδή η δασκάλα που έχουμε φωνάζει . Να σε ρωτήσω Αη Βασίλη τα ζωτικά υπάρχουν; Είναι άνθρωποι ή έχουν μεγάλα αυτιά και πως λένε τους τάρανδους; Τα ζωτικά πάνε σχολείο;

Αφιέρωμα BABY



WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

Fever Trap™

Το καινοτόμο επαναφορτιζόμενο θερμόμετρο που αλλάζει τα δεδομένα στη φροντίδα των παιδιών

Σε μια εποχή που μπορούμε μέσω του smartphone να καταγράψουμε πόσες φορές έχει φάει το μωρό μας και πόσες ώρες έχει κοιμηθεί μέσα στην ημέρα, έρχεται το Fever Trap™ να προστεθεί στη φαρέτρα με τα family gadgets που κάνουν πιο εύκολη και ασφαλή την καθημερινότητά μας.



@user18526052/FreePik

Parents' lifesaver

Το καινοτόμο επαναφορτιζόμενο θερμόμετρο Fever Trap™ παρακολουθεί συνεχόμενα και με κλινική ακρίβεια τη θερμοκρασία του παιδιού και σας ειδοποιεί με ηχητικό ή οπτικό μήνυμα όταν ανεβάσει πυρετό, ανάλογα με τις προδιαγραφές που έχετε θέσει. Επιπλέον, μπορείτε να δημιουργήσετε διαφορετικό προφίλ για κάθε παιδί σας, να κρατάτε ιστορικό και να μοιράζεστε τα δεδομένα με τον παιδίατρο.

Fever Trap™ vs Συμβατικό θερμόμετρο

- Σε αντίθεση με τα κλασικά θερμόμετρα, το Fever Trap™ παρέχει ακριβείς μετρήσεις, καθώς το μαλακό και εύκαμπτο patch εφαρμόζεται σταθερά στο δέρμα κάτω από τη μασχάλη του παιδιού με ειδικό αυτοκόλλητο ιατρικής σιλικόνης.
- Μπορείτε να ελέγχετε τη θερμοκρασία του ανά πάσα στιγμή και κατά τη διάρκεια της νύχτας, ακόμα και από άλλο δωμάτιο, χωρίς να χρειαστεί να σηκωθείτε από το κρεβάτι αν δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.
- Το Fever Trap™ σας δίνει τη δυνατότητα να παρακολουθήσετε κάθε απότομη αύξηση της θερμοκρασίας, ώστε να φροντίσετε το μωρό ή το παιδί σας χωρίς καθυστερήσεις.

How-to

- 1 Κατεβάστε την εφαρμογή Fever Trap™ στο smartphone σας, δημιουργήστε έναν λογαριασμό και αντιστοιχίστε το patch.
- 2 Εφαρμόστε την αυτοκόλλητη ταινία στο κάτω μέρος του Fever Trap™.
- 3 Τοποθετήστε τη μοβ πλευρά του Fever Trap™ patch στη μασχάλη και αφήστε το χέρι να πέσει φυσικά στο πλάι.

BOOM Notes

- ✓ Το Fever Trap™ επαναφορτίζεται στη βάση του για συνεχόμενη χρήση έως και 7 ημέρες.
- ✓ Είναι συμβατό με συσκευές iOS ή Android.
- ✓ Χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth 4.1 που εκπέμπει σε πολύ χαμηλότερα επίπεδα ενέργειας από άλλες συσκευές με Wi-Fi.
- ✓ Είναι εγκεκριμένο από τον FDA για νοσοκομειακή χρήση ακόμα και σε βρέφη από 29 ημερών.



Believe in miracles



Ο Παύλος και η Ελισάβετ, διδυμάκια και σαρ από κούνια, δέχτηκαν να πρωταγωνιστήσουν στο εορταστικό μας εξώφυλλο και να μας φέρουν γούρι για τη νέα χρονιά!

Φωτογραφίες: Όλγα Κρεμασιώτη



Αφράτα μπουτάκια, απαλές ανασούλες, άναρθρες κραυγούλες, ζουμερά χειλάκια, μπρατσάκια σαν ζυμαράκια και πατουσάκια για φίλημα. Πώς να μείνει ασυγκίνητος κανείς βλέποντας την Ελισάβετ και τον Παύλο, αλλά και κάθε μωρό αυτού του πλανήτη; Κάθε μικρό, αλλά τελικά τόσο μεγάλο θαύμα της ζωής.

” Η αδερφή μου, η Ελισάβετ

Η αδερφή μου η Ελισάβετ είναι η καλύτερη αδερφή του κόσμου. Το αγαπημένο της τραγούδι είναι το «Τράβα μπρος», που όταν μας το τραγουδάει η μαμά, χορεύει κιόλας. Άλλα πράγματα που της αρέσουν είναι το μασάζ που μας κάνει η μαμά μετά το μπάνιο. Είμαι πολύ χαρούμενος που έχω μια αδερφή, κάνουμε παρέα και λέμε τα δικά μας, ειδικά το βράδυ που όλοι νομίζουν ότι κοιμόμαστε. Θα είμαι πάντα δίπλα της για να την προσέχω!

Παύλος



”

Ο αδερφός μου, ο Παύλος

Ο αδερφός μου ο Παύλος δεν έχει καθόλου μα καθόλου υπομονή. Βιαζόταν από την αρχή «πάμε έξω και πάμε έξω που μας περιμένει η μαμά». Επίσης, δεν βάζει γλώσσα μέσα του, ακόμα κι όταν η μαμά μάς διαβάζει παραμύθι. Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου όλο μιλάει, αλλά λέει τις πιο όμορφες ιστορίες. Όταν κάνω ζημιές, πάντα λέει ότι φταίει αυτός. Τελικά, είμαι πάρα πολύ τυχερή που είναι αδερφός μου!

Ελισάβετ

«you know what the great
thing about babies is?
They are like little bundles
of hope. Like the future
in a basket».

Lish McBride



Η μαμά της Ελισάβετ και του Παύλου είναι η γλυκύτατη
παιδιάτρος Μαριαλένα Κυριακάκου, που μας δίνει τακτικά
χρήσιμες συμβουλές μέσα από το BOOM.

Ένα μεγάλο θαύμα 490 γραμμαρίων!

Μια απίστευτη ιστορία

«Το να είσαι μαιευτήρας σημαίνει πως εξ ορισμού πιστεύεις στα θαύματα!»

Με αυτήν τη φράση ξεκίνησε να μας αφηγείται η γιατρός Μαριλία Νικολαΐδου ένα περιστατικό που δεν είχε βιώσει αντίστοιχό του ως τώρα στην πολύχρονη καριέρα της. Την ιστορία ενός μωρού μαχητή που γεννήθηκε 490 γραμμάρια, κατάφερε να επιβιώσει και τώρα που διαβάζετε αυτές τις γραμμές βρίσκεται στο σπίτι και απολαμβάνει τις αγκαλιές και τα χάδια της μαμάς και του μπαμπά του. Παραθέτουμε το κείμενό της αυτούσιο. (Καλό είναι να έχετε δίπλα σας χαρτομάντιλα. Θα σας χρειαστούν.)

Από τη μαιευτέρα-χειρουργό γυναικολόγο Μαριλία Νικολαΐδου



«Το να είσαι μαιευτήρας σημαίνει πως εξ ορισμού πιστεύεις στα θαύματα! Η μαιευτική είναι από μόνη της θαύμα, από δύο κύτταρα φτιάχνεται ένα μωρό. Και εξελίσσεται μπροστά μας αυτό το θαύμα: το θαύμα της γέννησης!

Αν είσαι γυναίκα μαιευτήρας και το έχεις βιώσει, στη συνέχεια έχεις την ευκαιρία αλλά και την ευθύνη να το ζήσεις ξανά και ξανά. Κι όμως, υπάρχουν θαύματα που δεν έρχονται εύκολα, που δοκιμάζουν την αντοχή μας, την πίστη και τη γνώση, και, όσο κι αν πιστεύεις, αναρωτιέσαι: είναι δυνατόν; Ένα τέτοιο θαύμα είναι κι αυτό που περιγράφω στις γραμμές που ακολουθούν.

Υπάρχουν εγκυμοσύνες που από την αρχή γνωρίζω πως θα έχουν μια πορεία δύσκολη... Μία τέτοια ήταν και αυτή. Ήδη από το 1ο τρίμηνο οι δυσκολίες στην ανάπτυξη του εμβρύου ήταν εμφανείς και όλα τα απαραίτητα μέτρα που λάβαμε δεν απέδωσαν ιδιαίτερα. Στο υπερηχογράφημα Β' επιπέδου ήταν βέβαιο πως δεν θα μπορούσε το μωρό να φτάσει σε εβδομάδα κύησης πάνω από την 30ή. Η ανάπτυξή του ήταν πολύ μικρότερη από αυτήν που έπρεπε. Παρότι η μαμά ακολουθούσε πιστά τις συστάσεις και τη φαρμακευτική αγωγή, το μωρό δεν αναπτυσσόταν σωστά, ήταν πολύ μικρότερο από ό,τι θα έπρεπε... Οι γονείς ήταν ενήμεροι και πολύ συνειδητοποιημένοι. Θα προσπαθούσαμε να φτάσουμε όσο μακρύτερα γίνεται, ο κίνδυνος ωστόσο το μωρό να χαθεί ήταν ορατός.

Λίγο πριν από την 26η εβδομάδα έγινε αποκόλληση πλακούντα, η οποία ήταν στην πραγματικότητα συνέπεια των προβλημάτων που υπήρχαν από την αρχή. Αναγκαστικά έγινε καισαρική τομή και το μικρό μωράκι ήρθε στον κόσμο με βάρος μόλις 490 γραμμάρια. Ο τοκετός αυτός εκείνη τη στιγμή ήταν ο πιο άχαρος που είχα κάνει: ένας τοκετός χωρίς τη χαρά, χωρίς την αισιοδοξία και την όμορφη αναμονή του πρώτου κλάματος. Το μικροσκοπικό πλασματάκι ήταν σαν ζυμαράκι στα χέρια μου, τόσο εύθραυστο και ευάλωτο...

Η πρόγνωση, κακή... Εκείνο που είχα στο μυαλό μου ήταν να είναι καλά η μαμά και να εξασφαλίσω την ακεραιότητα της μήτρας, ώστε να έχει τη δυνατότητα στο μέλλον μιας εγκυμοσύνης. Η ενσυναίσθηση σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει να είναι τόση ώστε να γίνει αυτό που πρέπει για τη μητέρα. Και όταν έχεις υπάρξει έγκυος, θυμάσαι πώς είναι να κινδυνεύεις να γυρίσεις σπίτι χωρίς μωρό.

Οι νεογνολόγοι διασωλήνωσαν το μωράκι, τίποτα δεν ακούστηκε, και ήσυχα το πήραν στη Μονάδα... Η καισαρική πήγε καλά και η μαμά ξύπνησε και σε λίγες ώρες πήγε στο δωμάτιο. Μιλώντας με τους νεογνολόγους οι γονείς ενημερώθηκαν πως η πιθανότητα επιβίωσης χωρίς προβλήματα ήταν κάτω από 2%. Καθημερινά ενημερωνόμασταν για την πορεία του μωρού, περιμένοντας στην πραγματικότητα τα άσχημα νέα. Η ευχή ήταν να επιβιώσει χωρίς προβλήματα, πράγμα σχεδόν αδύνατο για ένα τόσο πρόωρο μωρό.

Οι μέρες περνούσαν και οι νεογνολόγοι απορούσαν, τόσο μικρά μωρά συνήθως άμεσα εμφανίζουν βαριές επιπλοκές και χάνονται. Αυτός όμως ο μικρούλης "ήθελε να ζήσει"! Η μαμά έφυγε σε 3 μέρες από το μαιευτήριο και ερχόταν στα επισκεπτήρια. Και οι μέρες περνούσαν...

Ήμουν ευχάριστα έκπληκτη, αλλά άργησα να αφήσω τον εαυτό μου να νιώσει αισιοδοξία, το ίδιο και η μαμά. Ο μικρούλης άρχισε να αναπνέει μόνος του και αποσωληνώθηκε. Άρχισε να τρώει, κάθε μέρα και περισσότερο. Δεν παρουσίασε καμία σοβαρή επιπλοκή. Είχαμε κερδίσει την επιβίωση, έπρεπε να έχουμε όμως και το καλώς έχουν. Οι προσευχές όλων μας ήταν μαζί του.

Οι μήνες πέρασαν και τώρα, λίγο πριν από τα Χριστούγεννα και 4 μήνες μετά από εκείνη τη σιωπηλή και λυπημένη νύχτα, το "μικρό θαύμα" της ιατρικής και της πίστης στο αδύνατο, **ο μεγάλος αυτός μαχητής των 490 γραμμαρίων πήγε στο σπίτι του, ζωντανός και αρτιμελής!** Και μας έκανε όλους ευτυχισμένους και χαρούμενους, αποδεικνύοντας πως... ναι, θαύματα γίνονται, αρκεί να πιστέψουμε και να παλέψουμε για αυτά!

Πολλοί θεωρούν πως η επιστήμη δεν μπορεί να πιστεύει στα θαύματα. Μήπως όμως η ίδια η επιστήμη δεν είναι ένα θαύμα; Η δημιουργία και η γέννηση δεν είναι ένα θαύμα; **Τα θαύματα συμβαίνουν, είναι δίπλα μας, είναι μέσα μας... αρκεί να πιστέψουμε πως υπάρχουν και συμβαίνουν!»**



Το μωρό της φωτογραφίας δεν είναι ο μικρός πρωταγωνιστής της ιστορίας που διαβάσατε.
Kristina Bessolova/Shutterstock



Διαβάστε πολύτιμες συμβουλές για την περίοδο της εγκυμοσύνης – αλλά και μετά – στα άρθρα της Μαριλίας Νικολαΐδου που μπορείτε να βρείτε στο www.boommag.gr

Ιατρεία:

Αριστοτέλους 9, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 2114096977
Έαρως 2, Αγία Παρασκευή | Τηλέφωνο: 2114109359

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com

Facebook: Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

Instagram: @marilianikolaidou

Baby on board με την απόλυτη ασφάλεια της Inglesina

Φύγαμε για το πρώτο μας χριστουγεννιάτικο ταξίδι!

Θέλετε να απολαύσετε στο έπακρο τις πρώτες σας γιορτές με το μωρό, με μια χειμερινή απόδραση. Πώς όμως θα το προφυλάξετε από τους κινδύνους και την ταλαιπωρία ενός οδικού ταξιδιού; Η απάντηση είναι αρκετά απλή: Ακολουθήστε τους βασικούς κανόνες και επενδύστε στο σωστό παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου με υπογραφή-εγγύηση άνεσης και προστασίας.

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -



1. Αγοράστε οπωσδήποτε καινούριο βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου (μην ενδώσετε στον πειρασμό ενός μεταχειρισμένου, δεν γνωρίζετε ακριβώς την καταπόνηση που έχει υποστεί) και τοποθετήστε το από το πρώτο του «ταξίδι» μετά τη γέννηση από το μαιευτήριο στο σπίτι.

2. Επιλέξτε έναν κοντινό προορισμό, ώστε η εμπειρία να είναι πιο ξεκούραστη και ασφαλής για όλους. Υπολογίστε στη διάρκεια της διαδρομής έξτρα στάσεις, τουλάχιστον ανά 2 ώρες, για αλλαγή πάνας ή/και τάισμα/θηλασμό.

3. Κρατήστε τη φορά του βρεφικού/παιδικού καθίσματος προς τα πίσω για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τουλάχιστον μέχρι 15 μηνών, αποδεδειγμένα προσφέρει μεγαλύτερη ασφάλεια σε περίπτωση ατυχήματος. Αν θέλετε να έχετε οπτική επαφή ως οδηγός με το μωρό, εγκαταστήστε το ειδικό καθρεφτάκι, καθώς δεν πρέπει να γυρνάμε πίσω την ώρα που οδηγούμε.

4. Όταν επιλέγετε κάθισμα, δώστε βάρος και στην επιλογή βάσης εξίσου, ώστε να επιτρέπει την εύκολη αφαίρεση και επανατοποθέτησή του σε σκελετό καροτσιού ή σε άλλο όχημα.

5. Ακόμα και στις πιο χαμηλές θερμοκρασίες, πάντα να του αφαιρείτε το πανωφόρι προτού το βάλετε στο κάθισμα. Μόνο έτσι θα είστε σίγουροι ότι η ζώνη εφαρμόζει τέλεια (να χωράει 1 δάχτυλο ανάμεσα στη ζώνη και το σώμα του μωρού), χωρίς, για παράδειγμα, την ψευδαίσθηση του όγκου που δημιουργεί ένα μπουφάν. Τις κρύες μέρες, σκεπάστε το με μια κουβέρτα πάνω από τη ζώνη.

6. Επιλέξτε ένα βρεφικό/παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου i-Size με δυνατότητα τοποθέτησης σε βάση Isofix, καθώς προστατεύει καλύτερα σε περίπτωση πλευρικής πρόσκρουσης. Επίσης, η πρόσδεση με χρήση Isofix και όχι με τους ιμάντες του οχήματος περιορίζει το ενδεχόμενο λανθασμένης τοποθέτησης.

7. Όταν έρθει η ώρα της επιλογής βρεφικού/παιδικού καθίσματος, δώστε έμφαση στα πρότυπα και τα χαρακτηριστικά κάθε προϊόντος, έτσι ώστε να καταλήξετε σε αυτό που είναι ιδανικό για εσάς και το μικρό σας.



Darwin Infant i-Size

Από την πρώτη ημέρα της ζωής του θα νιώσει ασφάλεια όπως στην αγκαλιά της μαμάς σε αυτό το βραβευμένο κάθισμα. Για μωρά από 40 έως 75 εκ. ύψος, εγκεκριμένο σύμφωνα με το νέο πρότυπο ECE R129 i-Size, με σύστημα **Side Head Protection** για πλευρικές συγκρούσεις, εργονομικό σχεδιασμό για σωστή στάση του σώματος, και βάση που συνδέεται και αποσυνδέεται εύκολα για μεταφορά στο χέρι ή στο καρότσι.



Darwin Infant Recline

Από νεογέννητο θα βρει, κυριολεκτικά, την κλίση του σε αυτό το ανακλινόμενο κάθισμα, για μωρά από 40 έως 75 εκ. ύψος. Εγκεκριμένο σύμφωνα με το πρότυπο ECE R129/03, με δυνατότητα τοποθέτησης σε σχεδόν οριζόντια θέση, διαπνέοντα υφάσματα και οπές εξαερισμού για ξεκούραστο και ασφαλή ύπνο, με **τεχνολογική καινοτομία I.S.A. (Integrated Shock Absorber)** για απορρόφηση της ενέργειας σε περίπτωση σύγκρουσης, και με σύστημα **Side Head Protection** κατά των πλευρικών συγκρούσεων.



Darwin Next Stage i-Size

Ιδανικό επόμενο κάθισμα αν έχετε ήδη στην κατοχή σας βάση Darwin i-Size. Κατάλληλο από 40 έως 105 εκ. ύψος (από τη γέννηση έως περίπου 4 ετών), εγκεκριμένο σύμφωνα με το πρότυπο ECE R129/03 i-Size, απογειώνει την άνεση και την ασφάλεια χάρη στις τέσσερις θέσεις ανάκλισης, την τεχνολογία προστασίας από πλευρικές συγκρούσεις **Side Head Protection** και τις ενδείξεις για λανθασμένη εγκατάσταση στη βάση. Με άνετο, ρυθμιζόμενο προσκέφαλο και πρόσθετο μαξιλάρι μειωτήρα, ακολουθεί την ανάπτυξη του μωρού σας.



Marco Polo 360° i-Size

Ποτέ άλλοτε δεν ήταν τόσο εύκολη η τοποθέτηση του παιδιού όσο σε αυτό το μοντέλο, χάρη στην περιστροφή του κατά 360°. Κατάλληλο από 40 έως 105 εκ. ύψος (από τη γέννηση έως περίπου 4 ετών), εγκεκριμένο σύμφωνα με το πρότυπο ECE R129/03, συνδυάζει την τεχνολογία προστασίας από πλευρικές συγκρούσεις **Side Head Protection** και τις ενδείξεις για λανθασμένη εγκατάσταση στη βάση. Με άνετο, ρυθμιζόμενο προσκέφαλο και πρόσθετο μαξιλάρι μειωτήρα, μεγαλώνει μαζί με το παιδί.



Copernico

Βραβευμένο με Silver διάκριση στα Mother and Baby Awards 2022, είναι ιδανικό για παιδιά έως 12 ετών (ή από 40 έως 145 εκ. ύψος). Εγκεκριμένο σύμφωνα με το πρότυπο ECE R129/03, συνδυάζει την ασφάλεια (τεχνολογία **Side Head Protection** για πλευρικές συγκρούσεις, ενδείξεις για λανθασμένη φορά, λανθασμένη σύνδεση των συνδέσεων Isofix, λανθασμένη θέση του ποδιού στήριξης), και την άνεση χάρη στην περιστροφή κατά 360°, και τον εργονομικό σχεδιασμό τριών θέσεων ανάκλισης.

Caboto i-Size

Για παιδιά έως 12 ετών (ύψος 76-150 εκ.), εγκεκριμένο σύμφωνα με το πρότυπο ECE R129/03, ενσωματώνει τεχνολογία **Side Head Protection** για πλευρικές συγκρούσεις, ανατομικό, εργονομικό σχεδιασμό με ρυθμιζόμενο προσκέφαλο και τέσσερις θέσεις ανάκλισης, συν χαρακτηριστικά ιδιαίτερα σημαντικά για μωρά, όπως **πρόσθετο κυρτό μαξιλάρι για ασφαλή ύπνο και πλάτη με 3D πλέγμα για άνετη κυκλοφορία του αέρα**.



Cartesio i-Size

Το παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου i-Size ακολουθεί την ανάπτυξη του παιδιού από τα 3 μέχρι τα 12 έτη και είναι εγκεκριμένο σύμφωνα με το πρότυπο ECE R129/03. Ο συνδυασμός του ρυθμιζόμενου ύψους του προσκέφαλου, της επεκτεινόμενης πλάτης και του ανακλινόμενου καθίσματος με 4 θέσεις ανάκλισης, του επιτρέπουν να προσαρμόζεται στην ανάπτυξη του παιδιού καθώς μεγαλώνει, εξασφαλίζοντας μέγιστη άνεση και ασφάλεια σε κάθε ηλικία.

Babylino
Sensitive
Cotton Soft

Babylino Sensitive Cotton Soft

Τα πρώτα 24ωρα με το μωρό στο σπίτι
Αναμνήσεις απαλές... σαν βαμβάκι!

Δεν πρόκειται να ξεχάσω ποτέ τα πρώτα 24ωρα με τα μωρά μου στο σπίτι. Γιατί, μέχρι τότε, δεν μπορούσα να φανταστώ την ευτυχία αλλά και την ανησυχία που θα νιώσω ταυτόχρονα. Οι ερωτήσεις αμέτρητες, τα ξενύχτια απανωτά και η έγνοια μου μόνο μία: Πώς θα προστατεύσω αυτά τα τόσο μικρά και ευάλωτα πλασματάκια, που φοβόμουν ακόμα και να αγγίξω το ευαίσθητο δερματάκι τους;

Προτεραιότητά μου ήταν να δημιουργήσω ένα περιβάλλον ασφάλειας και να τους προσφέρω μια φροντίδα απαλή σαν χάδι, όπως αυτή που παρέχουν οι **Babylino Sensitive Cotton Soft**, με νέο κάλυμμα βαμβακερής απαλότητας. Γι' αυτό, μαμά και μπαμπά, που μόλις επιστρέψατε από το μαιευτήριο στο σπίτι με το μωρό, καταλαβαίνω και συμμερίζομαι όλες τις σκέψεις και τις αγωνίες σας, γιατί είναι ίδιες για όλους μας...

- Από τη Μαρτώ Κάζη -

Cotton Soft
κάλυμμα

Είμαι σίγουρη πως αναρωτιέστε πώς θα ξέρετε ότι το μωρό σας τρέφεται και ενυδατώνεται σωστά, αφού δεν μπορεί ακόμα να σας πει, ούτε να σας δείξει, ότι πεινάει...

Τις πρώτες μέρες η ανάπτυξη του παρακολουθείται στενά από τον παιδίατρο, ο οποίος θα σας ενημερώσει για τις ποσότητες γάλακτος που αναμένεται να παίρνει είτε από τον θηλασμό είτε από φόρμουλα. Ακόμα κι αν χάσει κάποιο βάρος από τη γέννα μέχρι την έξοδο από το μαιευτήριο, η απώλεια θεωρείται φυσιολογική αν δεν ξεπερνάει το 10%. Οι κενώσεις του επίσης αποτελούν έναν δείκτη επαρκούς θρέψης. Οι **Babylino Sensitive Cotton Soft** χαρίζουν προστασία από διαρροές και τη στεγνότητα που χρειάζεται το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση, μέρα ή νύχτα, χάρη στην καινοτόμο τεχνολογία Dry Matrix και τον ultra απορροφητικό πυρήνα τους, που συγκρατεί τη μεγαλύτερη ποσότητα υγρασίας από κάθε άλλη βρεφική πάνα*.



Μην ανησυχείτε, δεν χρειάζονται μαντικές ικανότητες για να καταλάβετε πως ήρθε η ώρα για αλλαγή πάνας!

Για ένα νεογέννητο συνιστάται η αλλαγή πάνας, σε γενικές γραμμές, από 6 έως και 10 φορές μέσα στην ημέρα – εναλλακτικά, πριν ή μετά από κάθε θηλασμό. Καλό είναι μια λερωμένη πάνα να μην παραμένει για πολλές ώρες σε επαφή με το δερματάκι του, γιατί μπορεί να αναπτυχθούν μικροοργανισμοί που προκαλούν τα λεγόμενα συγκάματα. Σε κάθε περίπτωση, στις νέες **Babylino Sensitive Cotton Soft**, η καινοτόμος τεχνολογία Dry Matrix συμπληρώνεται με ένα νέο χαρακτηριστικό που προσφέρει ασύγκριτη προστασία από διαρροές: τον δείκτη υγρασίας και μάλιστα σε όλα τα μεγέθη! Επιπλέον, μην ξεχνάτε, πως πρόκειται για πάνες σχεδιασμένες με βάση το σύστημα Αγνής Φροντίδας Pure Care System. Χωρίς λάτεξ, λωσιόν, παραβένες, EU 26 αλλεργιογόνα, είναι οι μόνες που έλαβαν Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και οι πρώτες στην Ευρώπη που πιστοποιήθηκαν με τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών. Κλινικά ελεγμένες με εξαιρετικά αυστηρά κριτήρια, ακόμα και για ηλικίες 0-3 μηνών, και με άριστα αποτελέσματα, μετά από έλεγχο τεσσάρων εβδομάδων σε βρέφη υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων στο Δερματολογικό Εργαστήριο Dermatest (Γερμανία). Συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας, από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας, ενώ πλέον είναι και Medically Tested, για πιστοποιημένα ασφαλή φροντίδα!



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



Βάζω στοίχημα πως κάθε φορά που το μωρό ξυπνάει μέσα στη νύχτα, το πρώτο πράγμα που σκέφτεστε είναι ότι κάτι θα το ενοχλεί...

Μέχρι τον τρίτο με τέταρτο περίπου μήνα της ζωής του χρειάζεται τακτικά γεύματα σε μικρές ποσότητες γάλακτος, οπότε θεωρείται φυσιολογικό να ξυπνάει έως και κάθε τρεις ώρες. Ελέγξτε, ωστόσο, αν χρειάζεται και αλλαγή πάνας – και για να το προστατεύσετε από αφυπνίσεις λόγω ερεθισμών, επενδύστε άφοβα στις **Babylino Sensitive Cotton Soft**.

Σας λέω αλήθεια: Πολύ σύντομα θα αλλάζετε πάνες σε χρόνο dt!

Οι πρώτες μέρες είναι απαιτητικές – μετά, πιστέψτε με, η διαδικασία γίνεται παιχνιδάκι, κυριολεκτικά: και για εσάς και για το μωρό, αν τις συνδυάσετε με αστείες γκριμάτσες, τραγούδια, τρυφερά λόγια και, καθώς μεγαλώνει, με απλά παιχνίδια. Ειδικά αν φοράει **Babylino Sensitive Cotton Soft**, που έχουν χαρούμενα σχέδια, εμπνευσμένα από τη φύση, τυπωμένα με μη αζωτούχα χρώματα.

Κι επειδή, ευτυχώς, η γενιά μας έχει οικολογική συνείδηση, πιστεύω ότι έχετε έναν ακόμη λόγο να επιλέξετε τις **Babylino Sensitive Cotton Soft** σε 100% ανακυκλωμένη συσκευασία, με υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία.



www.babylino.gr

Babylino @babylino.greece | #BabylinoGr

CYBEX *latest update*

Η εταιρεία ηγέτιδα στην παιδική ασφάλεια, που εξοπλίζει τους γονείς του αύριο με προϊόντα που συνδυάζουν την καινοτομία με την εξαιρετική ποιότητα και το σύγχρονο design, επιβεβαιώνει για μία ακόμα φορά τη φιλοσοφία που πρεσβεύει με τη νέα, premium συλλογή La Parisienne και τις πρόσφατες διακρίσεις της από τον γερμανικό οργανισμό ADAC.

- Από τη Μαρία Ιωαννίδου -



LA PARISIENNE | *Strolling around in exquisite style*

Το απαράμιλλο στιλ των μεγαλύτερων Γάλλων couturiers όλων των εποχών έδωσε την απόλυτη έμπνευση στη CYBEX για τη δημιουργία της ultra chic συλλογής La Parisienne, η οποία παρουσιάστηκε σε ειδική εκδήλωση στο εμβληματικό ξενοδοχείο Ritz στο Παρίσι.



PHOTO: Saskia Lawaks

Το art deco pattern της συλλογής είναι διακοσμημένο με 6 διαφορετικά είδη κρυστάλλων (ένα για κάθε item), τα οποία τοποθετήθηκαν δεξιοτεχνικά ένα προς ένα με το χέρι, ενώ μόνο για το καρότσι PRIAM χρειάστηκαν σχεδόν 4.000!

Η συλλογή La Parisienne περιλαμβάνει τα καρότσια Platinum PRIAM, e-PRIAM και MIOS, καθώς και το πολυτελές COYA, το βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου CLOUD T και τον Platinum ποδόσακο.



Η Adriana Lima έδωσε το παρών στο λαμπερό event για το λανσάρισμα της νέας συλλογής της CYBEX, La Parisienne.

PHOTO: Saskia Lawaks

T-LINE CAR SEATS | *Safety at its highest*



Με εντυπωσιακά αποτελέσματα στις δοκιμές του γερμανικού οργανισμού ADAC, τα παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου T-Line της CYBEX προσφέρουν μέγιστη προστασία, ακολουθώντας την περσινή επιτυχία του Anoris T i-Size, του πρώτου καθίσματος με ενσωματωμένο αερόσακο που καλύπτει όλο το σώμα του παιδιού, το οποίο βραβεύτηκε με βαθμολογία 1.5 «Very Good».



Cloud T i-Size + βάση T (από τη γέννηση έως περίπου 24 μηνών): Ρυθμίζεται σε εργονομική πλήρως οριζόντια θέση όταν τοποθετείται στο καρότσι ή σε ημι-ανάκλιση με τη βάση T στο αυτοκίνητο, και προσφέρει απόλυτη ευελιξία χάρη στο σύστημα καλύτερης κυκλοφορίας του αέρα που διατηρεί τη θερμοκρασία σε άνετα επίπεδα ανεξαρτήτως εποχής. Το Cloud T μαζί με τη βάση T αναδείχθηκε «Test Winner» από τον ADAC με συνολική βαθμολογία 1.7 «Good», συμπεριλαμβανομένης της εξαιρετικής βαθμολογίας 1.3 «Very Good» στην ασφάλεια.



Sirona T i-Size + βάση T (από τη γέννηση έως 4 ετών): Τοποθετείται με φορά προς τα πίσω, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού στο κεφάλι ή τον αυχένα του παιδιού και εξασφαλίζοντας 50% υψηλότερα επίπεδα ασφάλειας. Διαθέτει μηχανισμό περιστροφής 360° για εύκολη επιβίβαση και αποβίβαση, με το ένα χέρι, και καινοτόμο σύστημα

κυκλοφορίας του αέρα για μεγαλύτερη άνεση. Βραβεύτηκε σε συνδυασμό με τη βάση T, στην κατηγορία έως περίπου 4 ετών με συνολική βαθμολογία 2.3 «Good» και με το καλύτερο αποτέλεσμα στην κατηγορία παιδικών καθισμάτων από τη γέννηση έως τα 4 έτη.



Solution T i-Fix (από 3 έως 12 ετών): Διαθέτει πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο που κρατά το κεφάλι του παιδιού ελαφρώς προς τα πίσω, περιορίζοντας κατά 7 φορές τον κίνδυνο τραυματισμού, βελτιωμένο Σύστημα Γραμμικής Προστασίας Πλευρικής Σύγκρουσης (L.S.P.) και καινοτόμο σύστημα κυκλοφορίας του αέρα.

Η πρόσφατη διάκριση «Test Winner» στην κατηγορία από περίπου 4 έως 12 ετών με συνολική βαθμολογία 2.0 «Good», το καθιστά ιδανικό για γονείς που δεν διαπραγματεύονται την ασφάλεια των παιδιών τους.

cybex
for all tomorrow's people

Τι δώρα θέλουν τα μωρά;

Μπορεί για τους ενήλικες να είναι εύκολο να μαντέψει κανείς –ή έστω να ρωτήσει– τι δώρο θέλουν για τις γιορτές, αλλά δεν ισχύει το ίδιο για τα μωρά. Η ομάδα του BOOM όμως ξέρει, και βρήκε τα πιο ποιοτικά, premium και super cute δώρα για μωρά, από τις εταιρείες Aden + Anais, Munchkin και Trixie.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Aden + Anais μουσελίνες από 100% οργανικό βαμβάκι, με έγχυση μπαμπού. Απίστευτα απαλές, με ανοιχτή ύφανση, ιδανικές για φάσκιωμα, κάλυμμα για τον θηλασμό, σεντόνι, στρωματάκι αλλαγής και πολλά άλλα, με μια φράση, το καλύτερο δώρο για νεογέννητο! (120 εκ. x 120 εκ.).



Aden + Anais κουβέρτα από τέσσερις στρώσεις πολύ απαλής οργανικής μουσελίνας, σαν μετάξι, ό,τι πρέπει για απολαυστικό και ξεκούραστο ύπνο! Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν κουβερτούλα ή και, μεγάλωνοντας το μωρό, για χαλάκι την ώρα του παιχνιδιού (120 εκ. x 120 εκ.).



Aden + Anais υπνόσακος από βαμβακερή μουσελίνα (100% βαμβάκι) για άνετο ύπνο, με πρακτικό φερμουάρ που ανοίγει από την κάτω μεριά για εύκολες και γρήγορες αλλαγές.



Το πολυβραβευμένο **μασητικό Matchstick Monkey** είναι το παιχνίδι που δεν θα αποχωρίζεται ποτέ το μικρό σας! Με minimal και εργονομικό σχεδιασμό, κατασκευασμένο από ανтимικροβιακή σιλικόνη, αποστειρώνεται και είναι κατάλληλο για εφαρμογή προϊόντων οδοντοφυΐας (όπως gel) για επιπλέον ανακούφιση.



Φορητό Sleep Machine, Munchkin, ή αλλιώς το gadget που ήρθε για να σώσει τους γονείς από την αύπνια! Έχει απαλό φωτάκι νυκτός και 3 διαφορετικούς ήχους, πρώτα για να ηρεμήσει το μωρό (ήχος Σσος), μετά να το νανουρίσει (ήχος καρδιάς) και τελικά να το κοιμίσει (λευκοί ήχοι)!

Κούνια Baby Swing, Munchkin: Κινείται πλάι πλάι μιμούμενη τη φυσική κίνηση του γονέα, ζυγίζει λιγότερο από 4 κιλά, συναρμολογείται σε δευτερόλεπτα, ενώ έχει προεγκατεστημένους 8 καθησυχαστικούς ήχους του περιβάλλοντος και 4 μελωδίες κλασικής μουσικής, καθώς και ενεργοποιημένο Bluetooth για να προσαρμόσετε τη δική σας playlist σύμφωνα με το οικογενειακό σας γούστο! Τι άλλο να ζητήσει κανείς;



Βαμβακερό σεν νεογέννητου, Aden + Anais:

Βρεφικό σκουφάκι και ένα εξαιρετικά απαλό, ελαστικό και πρακτικό φορμάκι με κόμπο στην άκρη, που διευκολύνει τις συχνές αλλαγές πάνας.



ROCKIT Rocker V2 Rechargeable: Μήπως το μωράκι σας ξυπνάει μόλις σταματήσει το καρότσι; Το βραβευμένο φορητό ριλάξ για καρότσια, που δημιουργεί ένα ήρεμο κούνημα για να χαλαρώνει με ασφάλεια το μωρό, επανέρχεται με επαναφορτιζόμενη μπαταρία και νέο βραχίονα στήριξης.



Βελούδινα ζωάκια, Trixie, από 100% οργανικό βαμβάκι: Θα γίνουν οι καλύτεροι φίλοι του μικρού σας!



Ανακαλύψτε πρωτότυπα και πολυβραβευμένα προϊόντα για μωρά στο νέο κατάστημα Happy που άνοιξε πρόσφατα στο Κολωνάκι (Καψάλη 8, Αθήνα)!

@happyflagship

@munchkingr

Q&A με τον γυναικολόγο μας

Συναντήσαμε τον μαιευτήρα-γυναικολόγο MUDr. Στέλιο Μανουσάκη (ναι, καλά καταλάβατε, τον σύζυγο της Μαρίας Ηλιάκη) και του θέσαμε τις ερωτήσεις που εσείς μας στείλατε. Τον αγαπήσαμε γιατί απάντησε σε όλα με κατανοητό τρόπο και επιστημονικότητα!

Ας δούμε λοιπόν τι ζητήσατε να μάθετε!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Φωτογραφία: Ιωάννα Χατζηανδρέου

Q Γιατρέ, μπορώ να γεννήσω φυσιολογικά μετά από δύο καισαρικές;

A Πολύ λογική ερώτηση, απολύτως κατανοητή για κάθε γυναίκα που επιθυμεί να βιώσει τη μαγεία του φυσιολογικού τοκετού. Να σας πω όμως πως η επιστημονική κοινότητα του κλάδου μας **δεν προτείνει τον φυσιολογικό τοκετό μετά από δύο καισαρικές τομές**. Ο λόγος είναι ότι η μήτρα είναι ήδη δύο φορές χειρουργημένη, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται το ρίσκο της ρήξης της μήτρας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Το **VBAC** (φυσιολογικός τοκετός μετά από μία καισαρική τομή), που ακούμε συχνά από τις μαμάδες, αφορά τον φυσιολογικό τοκετό υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις, όταν έχει προηγηθεί μία καισαρική.

Q Πόσες καισαρικές επιτρέπονται;

A Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός καισαρικών τομών που να επιτρέπονται ιατρικώς. Ο κίνδυνος επιπλοκών για τη μητέρα αυξάνεται σημαντικά όταν η γυναίκα υποβάλλεται σε αρκετές καισαρικές τομές. Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να πούμε πως η υποβολή μιας γυναίκας σε τρεις καισαρικές τομές είναι εφικτή με τις πιθανότητες εμφάνισης ενδεχόμενων προβλημάτων να διατηρούνται σε σχετικά χαμηλά επίπεδα.

Q Είμαι 45 ετών, έχω ελπίδες για δεύτερο παιδάκι χωρίς εξωσωματική;

A Φυσικά και υπάρχουν ελπίδες. Αν έπρεπε να το δούμε καθαρά επιστημονικά και με νούμερα, η πιθανότητα για μια γυναίκα άνω των 40 ετών να μείνει φυσιολογικά έγκυος είναι μεταξύ 2-7%. Όμως πρέπει να σας πω οπωσδήποτε ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένο ηλικιακό όριο που μια γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος όσο στις ωοθήκες της παράγονται γόνιμα ωάρια! **Επομένως, αφήστε τα ποσοστά σε εμάς τους γιατρούς και κρατήστε πως εννοείται ότι υπάρχουν ελπίδες!**

Q Από ποια ηλικία θα πρέπει να εξεταζόμαστε για προ-εμμηνόπαυση και ποια είναι τα συμπτώματα;

A Η περι- ή προ-εμμηνόπαυση σχετίζεται με τα 4-10 χρόνια που προηγούνται από την τελευταία έμμηνο ρύση της γυναίκας και τη μετάβασή της στην εμμηνόπαυση. **Η πλειοψηφία των γυναικών αντιλαμβάνονται τα συμπτώματά της γύρω στο 40ό έτος της ηλικίας τους**. Ανάλογα με τα συμπτώματα (υπνηλία, αλλαγές στη διάθεση, εξάψεις, αργός μεταβολισμός, αύξηση βάρους κτλ.) και το ορμονικό προφίλ της κάθε γυναίκας, υπάρχουν και διαφορετικά είδη θεραπειών. Όταν νιώσετε κάτι από αυτά, το ιδανικό είναι να μιλήσετε με τον γυναικολόγο σας!

Q Σπιράλ ή αντισυλληπτικά;

A Δεν μπορεί να απαντηθεί απόλυτα η συγκεκριμένη ερώτηση, διότι δεν έχουμε όσες πληροφορίες χρειάζονται για το ιστορικό της γυναίκας. Αυτό που μπορεί να ειπωθεί είναι ότι το σπιράλ έχει κάποια πλεονεκτήματα (τοπική ορμονική δράση, η γυναίκα δεν χρειάζεται να σκέφτεται κάθε μέρα τη λήψη του χαπιού). Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν και αντενδείξεις όπως και παρενέργειες για τη χρήση του σπιράλ. Θα πρέπει δηλαδή η κάθε γυναίκα να κάνει μια εκτενή συζήτηση με τον γυναικολόγο της, να ληφθεί ένα λεπτομερές ιστορικό, ώστε να επιλεγεί η πιο σωστή μέθοδος αντισύλληψης.

Q Ο προγεννητικός έλεγχος είναι απαραίτητος;

A Με τον όρο «προγεννητικός έλεγχος», αναφερόμαστε στο σύνολο των εξετάσεων που απαιτούνται στην αρχή της εγκυμοσύνης ή ακόμα και πριν το ζευγάρι ξεκινήσει προσπάθεια τεκνοποίησης. Ο προγεννητικός έλεγχος είναι απόλυτα απαραίτητος για μια ασφαλή εγκυμοσύνη και για τη διασφάλιση στον μέγιστο βαθμό της υγείας του εμβρύου. Έχει κυρίαρχο ρόλο στην εγκυμοσύνη αλλά είναι εξίσου σημαντικός και πριν από αυτήν, όπου περιλαμβάνει εξετάσεις που δείχνουν τη συνολική κατάσταση της υγείας της γυναίκας και έχει ως σκοπό τον εντοπισμό πιθανών προβλημάτων, που ενδέχεται κατά την κύηση ή τον τοκετό να δημιουργήσουν δυσάρεστες επιπλοκές. Οι εξετάσεις που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ασφαλείς, τις περισσότερες φορές μη επεμβατικές, που σκοπό έχουν να ελαχιστοποιήσουν τις πιθανότητες εμφάνισης κάποιας παθολογικής κατάστασης τόσο για τη μητέρα όσο και για το νεογέννητο.

Q Μετά από πόσες μέρες καθυστέρησης είναι η σωστή στιγμή για χοριακή;

A Η β-χοριακή γοναδοτροπίνη (β-HCG) είναι η ορμόνη η οποία παράγεται από τον πλακούντα περίπου 7 ημέρες μετά τη γονιμοποίηση του ωαρίου. Ανιχνεύεται στα ούρα με τα τεστ εγκυμοσύνης αλλά και πιο νωρίς με την εξέταση αίματος. Το βασικό πλεονέκτημα της μέτρησης στο αίμα είναι πως υπολογίζονται τα ακριβή επίπεδα της ορμόνης σε αντίθεση με το τεστ ούρων. Η ανάγκη όμως για τεκνοποίηση, το στρες και η αγωνία οδηγούν τις γυναίκες σε πρώιμες αιματολογικές εξετάσεις της β-χοριακής γοναδοτροπίνης. Για την αποφυγή λοιπόν δυσάρεστων καταστάσεων και σκέψεων, καλύτερα θα ήταν να αποφευχθεί η μέτρηση της χοριακής πριν από την 5η εβδομάδα μετά την πρώτη ημέρα της τελευταίας εμμηνορρυσίας, δηλαδή μετά από 1 εβδομάδα καθυστέρησης της περιόδου.

Q Οι πολύποδες πρέπει να αφαιρεθούν για να γίνει η σύλληψη;

A Οι πολύποδες είναι καλοήθεις όγκοι που εμφανίζονται στο ενδομήτριο ή στον τράχηλο της μήτρας. Η κλινική πρακτική έχει δείξει ότι η αφαίρεση των πολυπόδων αυξάνει σημαντικά τα ποσοστά γονιμότητας. Ο ακριβής μηχανισμός με τον οποίο οι πολύποδες συμβάλλουν στην υπογονιμότητα δεν είναι απόλυτα κατανοητός μέχρι και στις μέρες μας, όμως γνωρίζουμε πως η σχέση που έχουν οι πολύποδες με την υπογονιμότητα καθορίζεται από την ακριβή θέση τους. **Συνήθως οι πολύποδες στο ενδομήτριο είναι αυτοί που σχετίζονται με την υπογονιμότητα και η αφαίρεσή τους συχνά επιτρέπει στη γυναίκα να μείνει φυσιολογικά έγκυος!**

Q Αντιβίωση και μύκητες! Πώς θα απαλλαγούμε από αυτήν τη μάστιγα;

A Πολλές γυναίκες υποφέρουν από μύκητες στον κόλπο μετά τη λήψη αντιβίωσης. Ψυχραιμία! Γιατί συμβαίνει αυτό; Τα αντιβιοτικά είναι φάρμακα που εξουδετερώνουν βλαβερά μικρόβια και βακτήρια, μαζί τους πολλές φορές όμως εξολοθρεύουν και τα ωφέλιμα βακτήρια στον οργανισμό μας, καθιστώντας τον πιο εύαλωτο σε λοιμώξεις. Είναι πολύ σημαντικό συνεπώς να μη δημιουργούμε ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξή τους. Αποφεύγουμε τα στενά εσώρουχα και τα ρούχα φτιαγμένα από συνθετικές ίνες, που μπορεί να αυξήσουν τη θερμοκρασία και την υγρασία στην περιοχή των γεννητικών οργάνων. Αλλάζουμε το ιδρωμένο κολάν μετά την προπόνηση και δεν μένουμε με βρεγμένο μαγιό. Ιδανικά ρούχα και εσώρουχα είναι τα βαμβακερά. Επίσης, κομβικής σημασίας είναι η λήψη συμπληρωμάτων προβιοτικών που περιέχουν πολλαπλά στελέχη βακτηρίων, **συμπεριλαμβανομένων των Lactobacillus**. Σημαντικό ρόλο, τέλος, στην πρόληψη παίζει η κατανάλωση φρούτων και φυσικού γιαουρτιού για μια επιπλέον δόση προβιοτικών Lactobacillus, όπως και η μείωση της ζάχαρης και του αλκοόλ. Τι λέτε; Τα τηρείτε αυτά;

BOOM NOTE

Ο Στέλιος Μανουσάκης είναι μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος και μέλος της SGGG (Ελβετική Εταιρεία Γυναικολογίας και Μαιευτικής). Από το 2013 μέχρι και πέρυσι εργαζόταν στην Ελβετία, τα τελευταία χρόνια μάλιστα ως Α' Επιμελητής Γυναικολογίας και Μαιευτικής με υποειδίκευση στη Γυναικολογική Λαπαροενδοσκοπική Χειρουργική στο See-Spital Horgen της Ζυρίχης. Πλέον τον βρίσκετε στο ΙΑΣΩ και στο drmanousakis.com.

Τα 100 πιο ασυνήθιστα ονόματα για το μωρό σας

Not another ordinary baby name!

Η αναζήτηση του πιο πρωτότυπου ονόματος για το παιδί σας μοιάζει συναρπαστικό project στη θεωρία, όμως στην πράξη μπορεί να σας δυσκολέψει. Ευτυχώς για εσάς, η ομάδα του BOOM συγκέντρωσε 100 out-of-the-box ονόματα, τόσο μοναδικά όσο και τα μικρά σας.

It's A Girl!

Ακριβή
Αλθαία
Αλκμήνη
Αλκυόνη
Αμάλθεια
Ανατολή
Ανδρομάχη
Αρμονία
Βεατρίκη
Βερονίκη
Βρισηίδα
Γλυκερία
Διώνη
Εκάβη
Ελβίρα
Ελπινίκη
Ερατώ
Ερμιόνη
Ζηνοβία
Θεώνη
Ινώ
Ιοκάστη
Ιππολύτη
Καλλιρρόη
Καλλίστη

Κιάρρα
Κλαίρη
Κλημεντίνη
Κοραλία
Κορνηλία
Κυβέλη
Κύνθια
Μελισσάνθη
Μελωδία
Μυρσίνη
Ναυσικά
Ξανθίππη
Ραφαέλα
Ρωξάνη
Σεμέλη
Σύλβια
Τερψιχόρη
Υβόννη
Φιλαρέτη
Φιλομήλα
Φλωρεντία
Χαρίτινη
Χλόη
Χρυσίδα

It's A Boy!

Αινείας
Αλκίνοος
Αλφρέδος
Ανδρόνικος
Άνθιμος
Αρθούρος
Ασκληπιός
Αυγουστής
Βαλεντίνος
Βησσαρίων
Βλαδίμηρος
Δαμιανός
Δαναός
Δομήνικος
Εδουάρδος
Ελισσαίος
Ερρίκος
Ευριπίδης
Ζήνων
Θησέας
Ιγνάτιος
Ιεροκλής
Ίκαρος
Ιόλαος
Κάρολος

Κλαύδιος
Κλέων
Λαέρτης
Λαυρέντης
Λυκούργος
Λύσανδρος
Μορφέας
Μύρων
Ναπολέων
Νέστορας
Νηρέας
Πατρίκιος
Πάτροκλος
Πηλέας
Πυγμαλίων
Ραφαήλ
Σοφοκλής
Σωκράτης
Τιμολέων
Φαίδων
Φινέας
Φραγκίσκος
Φρίξος
Χαρίτων
Ωρίων

Αφιέρωμα KIDS

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr



Εσείς ξέρετε τι είναι η «εργαζόμενη μνήμη»;

Η ομάδα του **Logocare** βάζει τέλος σε μια «παρεξήγηση» χρόνων

Το παιδί μου «είναι απρόσεκτο... πρέπει να του πω κάτι πάνω από πέντε φορές για να το συγκρατήσει...». Τι κρύβεται πραγματικά πίσω από αυτό το παράπονο, που ακούμε συχνά από πολλούς γονείς; Αδυναμία συγκέντρωσης, αφηρημάδα, κάποια μαθησιακή δυσκολία ή «φτωχή εργαζόμενη μνήμη»; Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, εξηγούν και βάζουν τα πράγματα στη θέση τους.



Photo: Δανάη Ίσαρη

Εργαζόμενη μνήμη: Τι χρησιμοποιούμε όλοι (ακόμα κι αν δεν το ξέρουμε)

Μπορεί οι περισσότεροι από εμάς να μην είμαστε εξοικειωμένοι με τον όρο, παρ' όλα αυτά, χρησιμοποιούμε την εργαζόμενη μνήμη αμέτρητες φορές μέσα στην ημέρα. Όταν μας ζητείται, για παράδειγμα, να υπολογίσουμε νοερά το αποτέλεσμα μιας μαθηματικής πράξης (π.χ. $23 \times 2 = \dots$) ή συγκρατούμε προφορικές πληροφορίες για μια διαδρομή που θα ακολουθήσουμε (π.χ. θα πας ευθεία, στο δεύτερο φανάρι θα στρίψεις δεξιά...). Πρόκειται για την ικανότητα να συγκρατούμε πληροφορίες για σύντομο χρονικό διάστημα και να τις επεξεργαστούμε με τον νου. Σκοπός είναι να ολοκληρώσουμε μια εργασία ή να ανταποκριθούμε σε μια δραστηριότητα εκείνη τη δεδομένη χρονική στιγμή.

NOTE

- Η συγκράτηση των πληροφοριών είναι προσωρινή, διαρκεί λίγα μόλις δευτερόλεπτα και επηρεάζεται από την ικανότητα προσοχής.
- Ένα παιδί 5 ετών μπορεί να συγκρατήσει ένα με δύο κομμάτια από μια πληροφορία, ενώ ένα παιδί 10 ετών μπορεί να συγκρατήσει τρία.

Το «χρυσό εργαλείο» στο τσεπάκι κάθε μαθητή!

Η εργαζόμενη μνήμη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη διαδικασία της μάθησης, καθώς κάθε νέα δεξιότητα πρέπει να επαναληφθεί αρκετές φορές μέχρι να αυτοματοποιηθεί. Δεν υπάρχει μάθημα και σχολική δραστηριότητα που να μην τη χρησιμοποιούμε, και να η απόδειξη:

- **Ανάγνωση και Γραφή:** Συγκρατούμε νοερά τα γράμματα από τα οποία απαρτίζεται μια λέξη, με σκοπό να τη διαβάσουμε και να τη γράψουμε ολόκληρη.
- **Ορθογραφία:** Γράφουμε τη λέξη γράμμα προς γράμμα, ανακαλώντας τους κανόνες ορθογραφίας.
- **Μαθηματικά:** Κάνουμε μαθηματικές πράξεις εφαρμόζοντας βασικούς κανόνες πρόσθεσης, αφαίρεσης κ.ά.
- **Ιστορία, Θρησκευτικά:** Συγκρατούμε αναλυτικές πληροφορίες, δύσκολα ονόματα, ημερομηνίες, τοπωνύμια.
- **Αγγλικά:** Συσχετίζουμε μια νέα λέξη με την αντίστοιχή της στα ελληνικά.
- **Γυμναστική:** Συγκρατούμε στο μυαλό μας τους κανόνες ενός παιχνιδιού ή μιας άσκησης.
- **Καλλιτεχνικά:** Ακολουθούμε τα βήματα για τη δημιουργία μιας κατασκευής.

Κάποια παιδιά έχουν δυσκολία στην εργαζόμενη μνήμη χωρίς αυτό να εντάσσεται σε κάποια διάγνωση. **Πώς θα καταλάβω ότι το παιδί μου δυσκολεύεται;**

- Δεν συγκρατεί τα γράμματα από τα οποία απαρτίζεται μια λέξη κατά τη γραφή.
- Ξεχνάει τις φωνούλες που αναγνώρισε για την ανάγνωση μιας λέξης.
- Δυσκολεύεται να ανακαλέσει πληροφορίες, όπως ονόματα ηρώων, ημερομηνίες κ.ά.
- Δεν του είναι εύκολο να επαναλάβει οδηγίες.
- Δεν κατανοεί το νόημα μιας ιστορίας που μόλις διάβασε.
- Δεν ολοκληρώνει τις σχολικές δραστηριότητες.
- Μοιάζει σαν να είναι αφηρημένο, να μη δίνει προσοχή.
- Αδυνατεί να θυμηθεί τα βήματα μιας δραστηριότητας που μόλις επώθησαν από τον δάσκαλο.
- Θέλει να απαντήσει σε μια ερώτηση αλλά ξεχνάει τι ήθελε να πει (αφορά παιδιά 10 ετών και άνω).

Κι αν αναρωτιέστε πώς θα ξεπεραστούν τα εμπόδια και πώς θα βοηθήσουμε το παιδί μας να ενισχύσει την εργαζόμενη μνήμη, η Σοφία και η Δώρα μάς προτείνουν πέντε εύκολες ασκήσεις για να κάνουμε μαζί του:

1. Μαγειρεύουμε (συγκρατούμε τις οδηγίες της συνταγής).
2. Ψωνίζουμε στο σουπερμάρκετ (θυμόμαστε τα τρόφιμα που θέλουμε να αγοράσουμε).
3. Τραγουδάμε (απομνημονεύουμε τους στίχους).
4. Κάνουμε μια χορογραφία (μαθαίνουμε κινήσεις χεριών/ποδιών).
5. Παίζουμε κούκου-τσα με το μωρό μας (θυμόμαστε πού είναι η μαμά ή ο μπαμπάς).

Στις πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, μια μεγάλη, έμπειρη ομάδα, που απαρτίζεται από λογοθεραπευτές και άλλους ειδικούς, σχεδιάζει δραστηριότητες και μεθόδους παρέμβασης, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε παιδιού. Επίσης, στον χώρο πραγματοποιούνται ομάδες Δημιουργικής Απασχόλησης, Messy Play και Θεατρικού Παιχνιδιού που διασκεδάζουν τα παιδιά κάθε Σάββατο!

www.logocare.gr @logocarekifisia @logocare_

Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63, Τηλέφωνο: 210 8010 858

logocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

Οι Κατάσκοποι της Γεωγραφίας

THE TRIVIA!

Γιατί η Νέα Υόρκη λέγεται αλλιώς «Το Μεγάλο Μήλο»; Από πού έχουν πάρει την ονομασία τους στα αγγλικά οι μέρες της εβδομάδας; Ποια είναι η χώρα με τις περισσότερες καφέ αρκούδες στην Ευρώπη; Αυτές και πολλές άλλες απαντήσεις θα βρείτε στις σελίδες της νέας σειράς βιβλίων των εκδόσεων ΔΙΟΠΤΡΑ με τίτλο Οι Κατάσκοποι της Γεωγραφίας. Οι πρωταγωνιστές της γυρίζουν όλο τον κόσμο, λύνουν παράξενα μυστήρια με τη βοήθεια της εφαρμογής Πορτολάνος και μοιράζονται μαζί μας τις πιο απίθανες γνώσεις! Εσείς γνωρίζατε ότι...

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

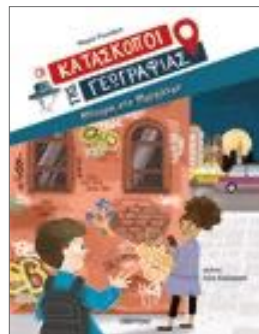
1. Στη Νέα Υόρκη ομιλούνται περισσότερες από 800 γλώσσες – είναι η πιο πολυφυλετική πόλη του κόσμου.

2. Η Γαλλία χάρισε στις Ηνωμένες Πολιτείες το Άγαλμα της Ελευθερίας το 1886 για την εκατονταετηρίδα του Πολέμου της Ανεξαρτησίας. Το άγαλμα μεταφέρθηκε σε 350 κομμάτια μέσα σε 214 κιβώτια και χρειάστηκαν 4 μήνες για να συναρμολογηθεί στη νήσο Έλις.

3. Ο ουρανοξύστης Empire State Building διαθέτει τον δικό του ταχυδρομικό κώδικα!

4. Το παρασούκι της Νέας Υόρκης είναι «Το Μεγάλο Μήλο», επειδή έτσι λεγόταν το βραβείο σε εκδηλώσεις ιπποδρομιών τη δεκαετία του 1920. Δεδομένου ότι ο όρος σήμαινε «το απόλυτο βραβείο» ή «το καλύτερο», πολλοί την ονόμασαν έτσι για να δείξουν ότι είναι η καλύτερη πόλη του κόσμου!

Από το βιβλίο *Μήνυμα στο Μανχάταν* της Μαρίας Ρουσάκη



ΝΟΡΒΗΓΙΑ

1. Νορβηγία σημαίνει «μονοπάτι προς τον Βορρά».

2. Όλες οι μέρες της εβδομάδας, εκτός από το Σάββατο, έχουν πάρει την ονομασία τους στα αγγλικά από θεούς της σκανδιναβικής μυθολογίας.

3. Το 1/3 της Νορβηγίας βρίσκεται στον Αρκτικό Κύκλο και γι' αυτό λέγεται και «Χώρα του Ήλιου του Μεσονυκτίου».

4. Στα νησιά του Αρχιπελάγους Σβάλμπαρντ ο αριθμός των πολιτών αρκούδων ξεπερνά τον αριθμό των κατοίκων.

Από το βιβλίο *Το μυστικό των Βίκινγκς της Μάγιας Δεληβοριά*



ΡΟΥΜΑΝΙΑ

1. Η ρουμανική γλώσσα είναι η μόνη ευρωπαϊκή γλώσσα που μπορεί να σχηματίσει μια πλήρη πρόταση αποτελούμενη από πέντε λέξεις που έχουν μόνο φωνήεντα. Για παράδειγμα: Oaia aia e a ei, που σημαίνει «αυτό το πρόβατο είναι δικό της».

2. Στο χωριό Σαπάντα βρίσκεται το Χαρούμενο Κοιμητήριο. Οι επιτύμβιες στήλες είναι ξύλινες με πολύχρωμες ζωγραφιές και επιγραφές με αστεία ποιήματα και πειράγματα που έχουν σχέση με τη ζωή και τον χαρακτήρα του ανθρώπου που είναι θαμμένος εκεί.

Από το βιβλίο *Η επιστροφή του κόμη Δράκουλα και το μυστήριο με τις νυχτερίδες της Λίνας Μουσιώνη*



Στην ίδια σειρά κυκλοφορούν επίσης τα βιβλία *Το γκαμπί του βασιλιά και το μυστήριο του Πολέριο* του Κώστα Στοφόρου και *Ένας σαμουράι, ένα σπαθί και το κεράσι της ζωής* της Τζένης Κουτσοδημητροπούλου.



ΔΙΟΠΤΡΑ www.dioptra.gr

Μαρίνα Γιώτη

«Κάποιος γονιός μεγάλωσε τον Steve Jobs, τον Γκάντι και τόσους άλλους που άλλαξαν τον κόσμο».

Μετά το Γέτι, τα Φλαφ της ευτυχίας και τόσα ακόμα υπέροχα πλάσματα της φαντασίας της, στο νέο της βιβλίο, η αγαπημένη συγγραφέας μάς συστήνει μια στρουθοκάμηλο που αρνείται να αποδεχθεί ότι ο μικρός της κόσμος βουλιάζει. Μας θυμίζει κάτι;

- Συνέντευξη στη Γεωργία Καράνη -



Κυρία Γιώτη, γιατί δυσκολευόμαστε να κάνουμε «πότε» τα «ποτέ» μας;

Νομίζω ότι μας φοβίζει η αλλαγή. Συχνά την αντιμετωπίζουμε ως απειλή και όχι ως ευκαιρία. Έχουμε μάθει να βολευόμαστε στη ρουτίνα μας, στις ευκολίες μας, και πολλές φορές δεν βλέπουμε ότι ήρθε η ώρα να δράσουμε, μέχρι να μας αναγκάσουν οι συνθήκες να το κάνουμε, και τότε, δυστυχώς, η αλλαγή δεν γίνεται με τους δικούς μας όρους. Αλλάζουμε με την πλάτη κολλημένη στον τοίχο. Είναι σημαντικό να μάθουμε να ξεβουλευόμαστε, να αναζητούμε το δύσκολο, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να εξελιχθούμε σε ένα περιβάλλον που αλλάζει με τρομακτικούς ρυθμούς.

Βλέπετε τη νεότερη γενιά πιο ευαισθητοποιημένη σε θέματα περιβάλλοντος;

Στη θεωρία τα παιδιά και οι νέοι γνωρίζουν πολλά για τα περιβαλλοντικά θέματα. Όμως νομίζω ότι κάπου το χάνουμε στην πράξη κι αυτό έχει να κάνει με το παράδειγμα που δίνουμε οι ενήλικες. Όλοι λέμε ότι θέλουμε να προστατέψουμε το περιβάλλον, αλλά πόσοι αλλάζουν ενεργά τον τρόπο ζωής τους για να μειώσουν το δικό τους αποτύπωμα; Σκεφτείτε πόσα πράγματα κάνουμε όλοι στην καθημερινότητά μας, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, που επιβαρύνουν τον πλανήτη. Αυτές τις συνήθειες υιοθετούν και τα παιδιά μας, γιατί από το παράδειγμά μας μαθαίνουν απείρως περισσότερα απ' ό,τι από τα λόγια μας. Γι' αυτό και στο βιβλίο υπάρχουν οι σελίδες για γονείς, με ιδέες και ασκήσεις προσαρμοστικότητας.

Σας πλησιάζει ένας γονιός και μοιράζεται μαζί σας την αγωνία του, ότι μεγαλώνει παιδιά σε έναν κόσμο τρομακτικό – με την κλιματική αλλαγή ανάμεσα στις μεγαλύτερες απειλές. Τι του απαντάτε;

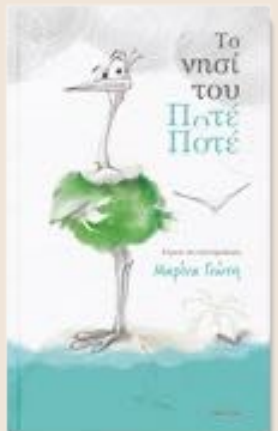
Είναι στο χέρι μας να τον αλλάξουμε. Ρομαντικό; Μπορεί. Όμως κάποιοι γονιός μεγάλωσε τον Steve Jobs, τον Martin Luther King, τον Γκάντι, τη Rosa Parks και τόσους άλλους που άλλαξαν τον κόσμο. Κανείς τους δεν είχε εύκολη ζωή, όμως όλοι κατάφεραν μέσα από τα προβλήματα να επηρεάσουν και να αλλάξουν τον κόσμο γύρω τους.

Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να γίνουν ψυχικά ανθεκτικά, φιλοπερίεργα, να αποκτήσουν κριτική σκέψη για να αντιμετωπίσουν ό,τι βρεθεί στον δρόμο τους. Να χαράξουν το δικό τους μονοπάτι. Γι' αυτό είμαι τόσο περήφανη για τα τέσσερα τελευταία μου βιβλία. Γιατί χτίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών από διαφορετικές αφετηρίες.

Με αφορμή την περιοδεία που κάνετε σε όλη την Ελλάδα με το νέο βιβλίο σας: Τι απολαμβάνετε περισσότερο όταν συναντάτε από κοντά τους μικρούς αναγνώστες σας;

Τα παιδιά ανταποκρίνονται στην αλήθεια μας και αυτό μου δίνει δύναμη. Το γεγονός ότι είμαι πολύ ειλικρινής δεν με βοηθάει στον κόσμο των ενηλίκων, αλλά τα πάω περίφημα με τα παιδιά. Αγαπώ τον κόσμο τους και συχνά βρίσκω σε αυτόν καταφύγιο από την καθημερινότητα.

Στην περιοδεία μου βλέπω πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουν τα παιδιά συγγραφείς και εικονογράφους και να αποκομίζουν μια θετική εμπειρία. Βοηθάει πολύ στη φιλαναγνωσία. Μετά την επίσκεψη τα παιδιά αντιμετωπίζουν και αγαπούν τα βιβλία με έναν άλλο τρόπο. Η επαρχία διψάει για τέτοιες δράσεις, γι' αυτό και προσπαθώ να επισκέπτομαι όσες περισσότερες περιοχές της Ελλάδας μπορώ. Φέτος με τις εκδόσεις Διόπτρα έχουμε οργανώσει μία από τις μεγαλύτερες περιοδείες μέχρι σήμερα. Σε 46 πόλεις σε Ελλάδα και Κύπρο, τα παιδιά θα ταξιδέψουν στο *Νησί του Ποτέ-Ποτέ* για ένα πραγματικά διασκεδαστικό book party!



Το βιβλίο *Το νησί του Ποτέ-Ποτέ* της Μαρίας Γιώτη κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα. | www.dioptra.gr



Επιτέλους, ήρθε η ώρα να ξεφορτωθούμε τον μύθο ότι τα μοναχοπαίδια είναι «κακομαθημένα»



Έχει συμβεί να μας ρωτήσει κάποιος πόσα παιδιά έχουμε και, με την απάντηση που του έχουμε δώσει, να σχολιάσει «ένα ίσον κανένα». Αν με ρωτάτε ως γονιό, ένα ίσον όλες οι χαρές και οι δυσκολίες της μητρότητας που θα μπορούσα να ευχηθώ και να φοβηθώ στη ζωή μου, με άλλα λόγια, είμαι απόλυτα ικανοποιημένη με αυτόν τον αριθμό. Αν όμως μιλάμε για τις ανάγκες και τις επιθυμίες του ίδιου του παιδιού, εκεί τα πράγματα είναι κάπως πιο περίπλοκα.

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -

senivpetro/freepik



Μοναχοπαίδι ίσον μοναξιά;

Μπορεί το ίδιο το παιδί να μη μας ζητήσει ποτέ επίμονα «ένα αδερφάκι», αλλά, στις συζητήσεις μας με εκπαιδευτικούς και ειδικούς ψυχικής υγείας, ένας από τους παράγοντες που λαμβάνονται πάντα υπόψη, όχι μόνο σε θέματα συμπεριφοράς αλλά και μάθησης, είναι ότι πρόκειται για μοναχοπαίδι. Και πράγματι, αυτό μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο στην εξέλιξή του, αλλά σε καμία περίπτωση δεν προκαθορίζει το μέλλον του, ούτε το κάνει «κακομαθημένο», ούτε το καταδικάζει σε αιώνια μοναξιά. Δεν το λέμε εμείς (οι γονείς ενός μοναχοπαιδιού, τι λέξη κι αυτή, κάπως μεγαλοκήνη εξ ορισμού, παιδί μοναχό), αλλά οι επιστημονικές έρευνες των τελευταίων χρόνων, που ανατρέπουν μύθους δεκαετιών. Ή, πιο σωστά, μύθους αιώνων.

Το λιγότερο «κακομαθημένα»...

Ήταν το σωτήριο έτος 1896 όταν πραγματοποιήθηκε μια αμερικανική έρευνα (Clark University), σε πάνω από 1.000 παιδιά, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι τα ελάχιστα μοναχοπαίδια ανάμεσά τους (μόλις 46) ήταν από εκκεντρικά έως δυσλειτουργικά: «Έχουν φανταστικούς φίλους, δεν πηγαίνουν συχνά στο σχολείο, δεν τα πηγαίνουν καλά με άλλα παιδιά κατά κανόνα, είναι κακομαθημένα και, στις περισσότερες περιπτώσεις, έχουν κακή υγεία». Όμως οι συνθήκες ζωής τους δεν είχαν καμία σχέση με τις σημερινές, όπως υπενθυμίζει ένα πρόσφατο άρθρο του The Atlantic με τίτλο «Γιατί αντιμετωπίζονται περίεργα τα μοναχοπαίδια;», αφού τα περισσότερα περνούσαν τον χρόνο τους απομονωμένα σε αγροκτήματα (πιθανότατα παίζοντας μόνο με αγελάδες και πάπιες).

Και δεν τελειώνει εδώ...

Ακολούθησαν κι άλλες έρευνες μέσα στον εικοστό αιώνα: κάποιες έγραφαν για «το σύνδρομο του μοναχοπαιδιού», ενώ υπήρξαν κι εκείνες που παρότρυναν τους singles να «μην παντρευτούν μοναχοπαίδι γιατί κινδυνεύουν περισσότερο να πάρουν διαζύγιο». Μία ακόμα κομβική στιγμή υπήρξε όταν ο μαθητής του Sigmund Freud, Alfred Adler, ανέπτυξε μια ολόκληρη θεωρία για το πώς η σειρά γέννησης ενός παιδιού στην οικογένεια το επηρεάζει σε όλη του τη ζωή, όπου φυσικά τα μοναχοπαίδια αντιμετωπίζονταν σαν μια ξεχωριστή κατηγορία.

Ωστόσο, και οι συνθήκες ζωής (είπαμε και για τα μοναχοπαίδια των αμερικανικών αγροκτημάτων) αλλά και η μεθοδολογία της επιστημονικής έρευνας αλλάζουν ραγδαία (ο τρόπος που γίνονταν κάποιες έρευνες στο παρελθόν θα έκαναν τους σύγχρονους επιστήμονες να τραβούν τα μαλλιά και να σκίζουν τα πτυχία τους). Οπότε τα στοιχεία που συγκεντρώνουν οι ερευνητές τα τελευταία χρόνια ανατρέπουν τους μύθους του παρελθόντος – ή τουλάχιστον κάποιες θεωρίες που κάποτε μπορεί να ίσχυαν αλλά όχι πια.

Τα μοναχοπαίδια είναι αθώα – και η αύξησή τους αθρόα

Για παράδειγμα, μια μελέτη που έγινε το 2016 στη Νέα Ζηλανδία σε 21.000 ενήλικες 50 ετών κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα μοτίβα συμπεριφοράς δεν διαφέρουν ανάμεσα σε όσους υπήρξαν μοναχοπαίδια και όσους μεγάλωσαν με αδέρφια. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, αμερικανικά στοιχεία (National Institute of Child Health and Human Development) δείχνουν ότι οι ενήλικες που υπήρξαν μοναχοπαίδια έχουν τα ίδια ποσοστά επαγγελματικής απασχόλησης, την ίδια εξέλιξη στους γάμους τους και τον ίδιο μέσο όρο παιδιών με όλους τους άλλους.

Ευτυχώς, βασικά, όχι μόνο για οικογένειες με μοναχοπαίδια όπως η δική μας αλλά για ολόκληρο τον κόσμο, γιατί τα μοναχοπαίδια είναι πλέον πολύ περισσότερα από ό,τι στο παρελθόν, για διάφορους λόγους: επειδή, λόγω χάρη, τεκνοποιούμε σε μεγαλύτερες ηλικίες ή επιλέγουμε να μην κάνουμε περισσότερα παιδιά από όσα είμαστε σίγουροι ότι θα μπορέσουμε να φροντίσουμε ως γονείς, σύμφωνα με την οικονομική μας κατάσταση αλλά και τον χρόνο που διαθέτουμε.

Περνούν και μόνα τους καλά, τα καταφέρνουν μια χαρά

Εννοείται ότι ανάμεσα σε κάποια αδέρφια (αν και όχι σε όλα) αναπτύσσονται σχέσεις ανεκτίμητης αξίας. Αλλά ακόμα κι αν κάποιος δεν τις απολαμβάνει, μπορεί να τις βρει στα ξαδέρφια ή στους φίλους του, ενώ ταυτόχρονα μαθαίνει, από επιλογή ή/και από ανάγκη, να συμφιλώνεται και να περνάει καλά και με τον εαυτό του. Σημαντικό κι αυτό.

ΥΓ.: Όση ώρα έγραφα αυτό το άρθρο, ο γιος μου έφτιαχνε μόνος στο δωμάτιό του μια χριστουγεννιάτικη κατασκευή, την οποία μου έδειξε μετά, περήφανος – προσθέτοντας βέβαια ότι ανυπομονεί να έρθουν στο σπίτι μας δύο αγαπημένοι του φίλοι από τη γειτονιά, να τη δουν κι εκείνοι. Αυτή είναι μία από τις δικές μας, αληθινές εικόνες ισορροπίας, της οικογένειας των τριών ανθρώπων και των τεσσάρων κατοικίδιων ζώων, που, στην τελική, μέσα μας μετρούν περισσότερο από οποιαδήποτε θεωρία.



Αφιέρωμα BEAUTY

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννίδου, Μαρία Ροδίζη



WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

Παιδική σειρά στοματικής φροντίδας UNIDENT Kids

Η ασπίδα μας απέναντι στους γλυκούς
πειρασμούς των γιορτών!

Μαμά και μπαμπά, είναι **OK** αν στις γιορτές φάμε ένα γλυκάκι παραπάνω,
αρκεί να βουρτσίσουμε αμέσως μετά τα δοντάκια μας!

Το φθοριούχο στοματικό διάλυμα καθημερινής
χρήσης Unident Kids Mouthwash με γεύση
τσιχλόφουσας δυναμώνει δόντια και ούλα, ενώ,
λόγω της ειδικής του σύστασης, αναστέλλει τη
δημιουργία της μικροβιακής πλάκας.

Μην το καταπίνετε! Η εφαρμογή του προϊόντος να
γίνεται υπό την επίβλεψη ενήλικα. Για παιδιά κάτω
των 6 ετών, συμβουλευτείτε τον οδοντίατρό σας.

Μη φθοριούχος
οδοντόκρεμα Unident
Kids Prebio Toothpaste
με πρεβιοτικά για τη
φροντίδα των πρώτων
βρεφικών δοντιών:
Με φυσικά συστατικά
και φυσική γεύση
ροδάκινου, εξισορροπεί
τη στοματική χλωρίδα
και προστατεύει από την
τερηδόνα και τα οξέα.
(Από 6 μηνών)

Φθοριούχος
οδοντόκρεμα Unident Kids
Toothpaste 1000 ppm
(από 2 ετών και άνω)

Η Unident Kids Toothpaste:

- Καταπολεμά την τερηδόνα
- Δυναμώνει δόντια και ούλα
- Αναστέλλει τη δημιουργία πλάκας
- Έχει γεύση τσιχλόφουσας!

Φθοριούχος οδοντόκρεμα
Unident Kids Toothpaste 1400 ppm
(από 6 ετών και άνω)

Φθοριούχος οδοντόκρεμα
Unident Kids Toothpaste 500 ppm
(από 2 ετών και άνω)



*Και στις γιορτές, βουρτσίζουμε τα δοντάκια
πρωί, μεσημέρι και βράδυ, μετά τα γεύματα
και πάντα υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα!

Photo: Δανάη Ίσαρη

www.intermed.com.gr

f @intermed.com.gr

@intermed_sa

InterMed
Pharmaceutical Laboratories



Αντίο στις μυτούλες που «τρέχουν» με Selva Baby Care

Take a deep breath, please!

Ο χειμώνας είναι εδώ, μαζί και οι ιώσεις που ταλαιπωρούν τα μικρά μας, γι' αυτό από το φαρμακείο του σπιτιού δεν λείπουν τα ρινικά προϊόντα Selva, που ανακουφίζουν τις βουλωμένες μυτούλες των παιδιών και διευκολύνουν την αναπνοή τους.

Selva Monodose

Once and for all

Το στείρο διάλυμα χλωριούχου νατρίου 0,65% Selva Monodose σε μονοδοσμετρικές αμπούλες μίας χρήσης απομακρύνει τη συσσωρευμένη βλέννα χωρίς να αφυδατώνει τη ρινική κοιλότητα, ενώ, χάρη στο χαμομήλι και την πανθενόλη που περιέχει, προστατεύει από ερεθισμούς και φλεγμονές. Κατάλληλο για βρέφη και παιδιά



Photos: Δανάη Ίσαρη

Selva Baby Care Διάλυμα & Γέλη

The ultimate nasal care

Το ολοκληρωμένο σύστημα φροντίδας Selva Baby Care αποτελείται από ισότονο ρινικό διάλυμα με τριπλό τρόπο εφαρμογής (ως σταγόνες, πλύση ή spray) που ρευστοποιεί τις βλεννώδεις εκκρίσεις, και γέλη εξωτερικής χρήσης με αλόη που ανακουφίζει το ερεθισμένο από την καταρροή δέρμα στην είσοδο της μύτης. Κατάλληλο για βρέφη και παιδιά



Selva Vapor Patch

Sleep tight!

Η ρινική συμφόρηση γίνεται πιο έντονη κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τα επιθέματα Selva Vapor Patch, με μαλακτικά έλαια ευκαλύπτου, μέντας και λεβάντας, έρχονται να βάλουν τέλος σε αυτόν τον «εφιάλτη», καθώς εφαρμόζονται απευθείας πάνω στις πιτζάμες, στο ύψος της θωρακικής περιοχής, προσφέροντας ανακούφιση που διαρκεί 6-8 ώρες. Κατάλληλα για ενήλικες και παιδιά άνω των 2 ετών



www.intermed.com.gr

@intermed.com.gr
@intermed_sa

MERRY CHRISTMAS, BABY with MUSTELA®

Η Νο1 μάρκα στη Γαλλία¹, που βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950, γιορτάζει τα φετινά Χριστούγεννα με τέσσερα συλλεκτικά εορταστικά πακέτα που περιλαμβάνουν τα best seller προϊόντα της!



Μπανάκι, αλλαγή πάνας, μασάζάκι... and repeat! Αυτά είναι τα τρία rituals της καθημερινής ρουτίνας φροντίδας και περιποίησης του μωρού από την οποία δεν λείπει ποτέ η Mustela®, 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). Ποια είναι τα must-haves;

1. Κρέμα Αλλαγής Πάνας Vitamin Barrier Cream 1>2>3 Mustela® για ολοκληρωμένη προστασία στην ευαίσθητη μηρογεννητική περιοχή του μωρού: Με ειδικά σχεδιασμένη φόρμουλα, χωρίς αρώματα και συντηρητικά, προλαμβάνει τους ερεθισμούς και τις κοκκινίλες, ενώ καταπραύνει και επανορθώνει το δέρμα στην περιοχή της πάνας.

2. Απαλό Αφροντούς για Σώμα και Μαλλιά με Βιολογικό Αβοκάντο Gentle Cleansing Gel Mustela®: Καθαρίζει το σώμα, το πρόσωπο και τα μαλλιά των μωρών και των παιδιών. Με ήπια σύνθεση, καταπραύνει το παιδικό δέρμα και δεν το αφήνει να επηρεαστεί από το σκληρό νερό του μπάνιου.

3. Έλαιο μασάζ Baby Oil Mustela®: Είναι ειδικά σχεδιασμένο για να συμβάλλει στο αίσθημα ευεξίας του μωρού ή του παιδιού, ενυδατώνοντας, καταπραύνοντας και αφήνοντας ένα προστατευτικό φιλμ στο δέρμα.

4. Γαλάκτωμα σώματος Hydra Bébé® Body Lotion Mustela®: Με ανάλαφρη υφή, παρέχει άμεση ενυδάτωση, με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας, ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό, αφήνοντας μεταξένια αίσθηση και τη μοναδική μυρωδιά Mustela® στο δέρμα.

BABY NECESSITIES IN A BOX!

Τι ακριβώς περιλαμβάνει κάθε πακέτο;



LIMITED CHRISTMAS EDITION

Κρέμα Αλλαγής Πάνας Vitamin Barrier Cream 1>2>3 Mustela® 100 ml & 50 ml

CHRISTMAS BABY SHOWER

Απαλό Αφροντούς για Σώμα & Μαλλιά με Βιολογικό Αβοκάντο Gentle Cleansing Gel Mustela® 500 ml & 200 ml

MERRY CHRISTMAS BABY

- Απαλό Αφροντούς για Σώμα & Μαλλιά με Βιολογικό Αβοκάντο Gentle Cleansing Gel Mustela® 500 ml
- Γαλάκτωμα σώματος Hydra Bébé® Body Lotion Mustela® 500 ml & 50 ml
- Δώρο η Diaper Bag της Mustela®

SANTA'S PRESENT

- Απαλό Αφροντούς για Σώμα & Μαλλιά με Βιολογικό Αβοκάντο Gentle Cleansing Gel Mustela® 500 ml
- Κρέμα Αλλαγής Πάνας Vitamin Barrier Cream 1>2>3 Mustela® 50 ml
- Έλαιο μασάζ Baby Oil Mustela® 100 ml
- Γαλάκτωμα σώματος Hydra Bébé® Body Lotion Mustela® 50 ml
- Δώρο ο Musti, το αρκουδάκι της Mustela®

Βρείτε τα gift boxes όπως και όλα τα προϊόντα Mustela® στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

Μεγάλος Christmas διαγωνισμός Mustela®!

Σκανάρετε το QR Code που βρίσκεται στα Limited Christmas πακέτα της Mustela®, ακολουθήστε τα βήματα και μπιείτε στην κλήρωση για τρία μεγάλα δώρα:

- Ένα ταξίδι στο Παρίσι για 3 άτομα και επίσκεψη στο διασημότερο παιδικό θεματικό πάρκο στον κόσμο!
- Το καρότσι πόλης Dune Glacier της Silver Cross.
- Προϊόντα περιποίησης Mustela® για όλη την οικογένεια αξίας 200 ευρώ.

Όροι και προϋποθέσεις διαγωνισμού στο www.mustela.com.gr



Τα προϊόντα Mustela®:

- Συνιστώνται από τον Σύλλογο Μαιών**
- Έχουν ως βασικό ενεργό συστατικό το Βιολογικό αβοκάντο και 96% φυσικά συστατικά κατά μέσο όρο***

^{*}Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας

^{**}Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας

^{***}Κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά

¹Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τμχ. & αξία, Γαλλία

Mustela®

www.mustela.com.gr

f Mustela Greece

@mustelagreece

Unboxing morning happiness with FREZYDERM

Επειδή η καλή μέρα απ' το πρωί φαίνεται, ευκαιρία να κάνουμε στα παιδιά δώρα που τα παρακινούν να καθιερώσουν από νωρίς μια πρωινή ρουτίνα φροντίδας και περιποίησης. Γι' αυτό, μόλις ξυπνήσουμε και πιούμε το γάλα μας, αφιερώνουμε στον εαυτό μας 5 λεπτά και ξεκινάμε!

Βήμα 1ο: Ξεκινάμε τη μέρα με τα πιο εντυπωσιακά hairstyles!

Sensitive Kids Magic Spray, για ευκολοχτένιστα μαλλιάκια. Αρωματική λοσιόν που ξεμπερδεύει τα μαλλιά, χωρίς να τα βαραίνει. Περιέχει μαλακτικούς παράγοντες και πρωτεΐνες σίτου για ενυδάτωση της τρίχας και ενίσχυση της ελαστικότητάς της.

Sensitive Kids Styling Gel, για rock hairstyles! Απαλό gel για δυνατό κράτημα, που προστατεύει τη φυσιολογική δερματική χλωρίδα, ενώ παράλληλα ενυδατώνει την τρίχα, ενισχύει την ελαστικότητα και την προστατεύει από τη φθορά.

Photos: Δανάη Ίσαρη

Η σειρά Sensitive Kids αποτελείται από δερματολογικά ελεγμένες συνθέσεις με σεβασμό στην ευαίσθητη φυσιολογία της παιδικής επιδερμίδας. **Plus:** Χωρίς συνθετικά συστατικά που δυνητικά προκαλούν αλλεργίες.

Βήμα 2ο: Λαμπερά χαμόγελα με τα προϊόντα της σειράς SensiTeeth Kids, που προστατεύουν από την τερηδόνα, τα μικρόβια και τους ερεθισμούς των ούλων.

Φθοριούχο στοματικό διάλυμα για παιδιά από 6 ετών SensiTeeth mouthwash: Με ευχάριστη γεύση βατόμουρου και συνδυασμό φθορίου και ασβεστίου. Είναι ασφαλές για τον στοματικό βλεννογόνο και δεν περιέχει αλκοόλη, χρώμα, σάκχαρη, σακχαρίνη.

Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης SensiTeeth Kids Epismalto tooth paste 1450ppm με φθόριο και ασβέστιο. Ενισχύει φυσικά το σμάλτο των δοντιών και εμποδίζει την καταστροφή τους από τα οξέα των τροφών και την τερηδόνα.

Παιδική οδοντόκρεμα SensiTeeth Kids tooth paste 1000ppm με ενισχυμένη σύνθεση με φθόριο και ασβέστιο για προστασία.

Με υπέροχη γεύση φράουλας!

Η SensiTeeth Kids σχεδιάστηκε από τη FREZYDERM...

- Με απλές συνθέσεις
- Χωρίς συνθετικά συστατικά που δυνητικά προκαλούν αλλεργίες
- Χωρίς γλουτένη, aromatic allergens, SLES, σαπούνι, χρώμα
- ...Και είναι
- Κατάλληλη για παιδιά με κολιοκάκη
- Συμβατή με ομοιοπαθητικές αγωγές
- Κλινικά ελεγμένη



FREZYDERM

www.frezyderm.gr

f Frezyderm Baby @frezyderm

All I want for Christmas is APIVITA BEEVINE ELIXIR!

Νέα χρονιά, νέα εποχή στην αντιγήρανση!

Μαμάδες, αν και δεν ξέρουμε τι περιλαμβάνει η wish list της καθεμίας, μπορούμε να μαντέψουμε πως δεν θα λέγατε όχι σε ένα ελιξίριο νεότητας, που γεμίζει τις ρυτίδες, επαναφέρει τη σφριγηλότητα του δέρματος και ανορθώνει το περίγραμμα του προσώπου... Όλα αυτά που προσφέρει δηλαδή η νέα σειρά BEEVINE ELIXIR!

It's science!

Μετά από 7 χρόνια έρευνας, η APIVITA φέρνει την επανάσταση με το νέο, αποκλειστικό, πατενταρισμένο PROPOLIFT complex, έξτρα συμπυκνωμένο με πολυφαινόλες πρόπολης και αμπελιού, ενώ οι συνθέσεις ενισχύονται με φυτικό κολλαγόνο. Το αποτέλεσμα; Τόνωση της νεανικότητας της επιδερμίδας και μέγιστη αποτελεσματικότητα που διαρκεί έως και 8 ώρες.

Η APIVITA φέρει πιστοποίηση B CORP, που σημαίνει πως:

- Χρησιμοποιεί «καθαρές» συνθέσεις με έως και 98% συστατικά φυσικής προέλευσης &
- Συστατικά φυτικής προέλευσης και αξιοποιήσιμα υπόλοιπα ενεργών συστατικών με προσέγγιση zero waste. Τα υπολείμματα πρόπολης επαναχρησιμοποιούνται 100% για την παραγωγή του σαπουνιού πρόπολης, ενώ τα υπολείμματα του αμπελιού μετατρέπονται σε φυσικό λίπασμα.
- Πετυχαίνει ελαφρύτερη συσκευασία που περιλαμβάνει πολύ μεγάλο ποσοστό από ανακυκλωμένα υλικά και οι συσκευασίες της είναι ανακυκλώσιμες*.
- Κάθε αγορά προϊόντος APIVITA στηρίζει το Billion Bees Program, συμβάλλοντας στην αναγέννηση των πληθυσμών των μελισσών.

*εκτός από τις αντλίες



Η σειρά BEEVINE ELIXIR είναι δερματολογικά ελεγμένη, μη φαγεσωρογόνος και περιλαμβάνει: (Από πάνω προς τα κάτω)

BEEVINE ELIXIR ορός ενεργοποίησης σύσφιξης και lifting (91% συστατικά φυσικής προέλευσης): Ένα λεπτόρρευστο, συμπυκνωμένο ελιξίριο για άμεση αναζωογόνηση και απαλότητα, που χαρίζει λάμψη και φωτεινότητα χάρη στη Νιασιναμίδη 5%.

BEEVINE ELIXIR αντιρυτιδική κρέμα lifting για μάτια και χείλη (96% συστατικά φυσικής προέλευσης): Οφθαλμολογικά ελεγμένη, με θαλάσσιο βιοτεχνολογικό συστατικό και goji berry, μειώνει τους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο, εξασφαλίζοντας ξεκούραστο βλέμμα.

BEEVINE ELIXIR κρέμα νυκτός εντατικής επανόρθωσης (96% συστατικά φυσικής προέλευσης): Με έλαιο κρίταμου που λειαίνει και απαλύνει την επιδερμίδα και ένζυμο παπάγιας που χαρίζει ανανέωση.

BEEVINE ELIXIR αντιρυτιδική κρέμα για σύσφιξη και lifting ελαφριάς υφής (96% συστατικά φυσικής προέλευσης): Ένα μεταξένιο πέτλο δροσιάς που ενυδατώνει και αφήνει την επιδερμίδα πιο γεμάτη χάρη στο υαλουρονικό οξύ.

BEEVINE ELIXIR αντιρυτιδική κρέμα για σύσφιξη και lifting με πλούσια υφή (96% συστατικά φυσικής προέλευσης): Βελούδινο άγγιγμα και βαθιά θρέψη με κεραμίδια και σκουαλάνιο.

(Αριστερή σελίδα)

BEEVINE ELIXIR έλαιο προσώπου για αναδόμηση και σύσφιξη REPLENISHING FIRMING FACE OIL (98% συστατικά φυσικής προέλευσης): Ελαφρύ έλαιο προσώπου που απορροφάται τέλεια, συσφίγγει την επιδερμίδα και τονώνει την ελαστικότητά της, ενώ ταυτόχρονα την αναδομεί, χάρη στο λάδι πρόπολης και το έλαιο σταφυλιού. Με νερόλι, πατσουλί, φασκόμηλο, τριαντάφυλλο και αιθέριο έλαιο γερανιού, αναζωογονεί το δέρμα και τη διάθεση.

APIVITA



www.apivita.com

@apivita
@TheApivitaExperienceStore

@apivitagreece
@theapivitaexperiencestore

WE WISH YOU A YEAR FULL OF BEAUTY

Festive συσκευασίες δώρων, candy canes, άπειρες δόσεις αστερόσκονης και τα πιο premium προϊόντα μετατρέπουν την beauty ρουτίνα όλης της οικογένειας σε ένα απόλυτα διασκεδαστικό παιχνίδι.



Δημιουργήστε μια μοναδική ιεροτελεστία φροντίδας και ζήστε αξέχαστες στιγμές με το μωρό σας!

ALL YOU NEED IS LOVE AND A LITTLE BIT OF SWEET!

Απαλό βρεφικό αφρόλουτρο για το σώμα και τα μαλλιά, κατάλληλο για τον καθημερινό καθαρισμό της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας, Baby Care Mild Bath, **PHARMASEPT**.

Μωρομάντιλα με μαντίλι χωρίς πλαστικό, για τον απαλό καθημερινό καθαρισμό του βρεφικού δέρματος, BabyCare Natura, **ΜΕΓΑ**.

Βρεφικό λαδάκι με 100% φυσικά έλαια και βιταμίνες για τη βαθιά ενυδάτωση και θρέψη του προσώπου και του σώματος, καθώς και για την περιποίηση της νινίδας, Baby Care Natural Oil, **PHARMASEPT**.

Απαλή, προστατευτική και αδιάβροχη κρέμα καθημερινής περιποίησης για την αλλαγή της πάνας, με χαμομηλέλαιο και πανθενόλη, Baby Cream, **FREZYDERM**.

Μαλακτική κρέμα για την ανακούφιση του εκζέματος και των συμπτωμάτων της ατοπικής δερματίτιδας Atoprel Emollient Classic, **FREZYDERM**.

Κουτιά για δώρα www.teleioparty.gr

DEAR SANTA, I WANT IT ALL!

Η Xmas gift list περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα της παιδικής περιποίησης.



1. Απαλό σπρέι για εύκολο ξεμπέρδεμα των μαλλιών με μύρτιλο και μέλι Mini Bees Gentle Kids Detangling Spray, **ΑΠΙΒΙΤΑ**. 2. Απαλό αφρόλουτρο για παιδιά με πορτοκάλι και μέλι Mini Bees Gentle Kids Shower Gel, **ΑΠΙΒΙΤΑ**. 3. Απαλή κρέμα για 24ωρη ενυδάτωση, με άρωμα βατόμουρου, ιδανική για το ευαίσθητο δέρμα, Miracle Moisturiser Raspberry, **CHILDS FARM**. 4. Ενυδατικό αφροντούς, ιδανικό για το ευαίσθητο δέρμα, με άρωμα βατόμουρου, Shower Smoothie Raspberry, **CHILDS FARM**. 5. Οδοντόβουρτσα με φωτάκι που αναβοσβήνει για ένα λεπτό, για παιδιά από 6 ετών και πάνω, GUM® LIGHT-UP, **GUM**®. 6. Παιδικό εκπαιδευτικό κρεμοσάπουνο, με καινοτόμο σύνθεση που αλλάζει χρώμα από μπλε σε λευκό όταν τα χέρια έχουν καθαρίσει, MEGA HYGIENE Kids, **ΜΕΓΑ**.

2024 BEAUTY GOALS, HERE WE ARE!

Luxury items για μεταξένια
απαλότητα και ασυναγώνιστη
λάμψη from head... to toe λίγο
πριν το ρεβεγιόν!

ΓΙΑ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ...



1. Σιρόπι για τον βήχα με μέλι και φυτικά εκχυλίσματα Calmonix, **INTERMED**. 2. Κερί σόγιας A Christmas Carol Natural Soy Candle, **LITTLE SECRETS**. 3. Κερί σόγιας Holy Night Aromatic Soy Candle, Heavenly Collection, **LITTLE SECRETS**. 4. Συμπλήρωμα διατροφής βιταμίνης D3 1000 IU/ανά σταγόνα, με καινοτόμο και υψηλής ακρίβειας αντλία, D3 fix drops 1000, **INTERMED**. 5. Σετ δώρου με ενυδατική κρέμα χεριών με άρωμα χειμωνιάτικων μούρων και λίμα με glitter Fabyleous Hand Care Set, **MAD BEAUTY**. 6. Επιτραπέζια χαρτομάντιλα, 4φύλλα, 80 τμχ., Softis Style, **ZEWA**.

Advent calendar www.teleiparty.gr



ΟΣΑ ΔΕΝ ΛΕΙΠΟΥΝ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΣΕΣΕΡ!



1. Ματ make-up βελούδινης υφής για αψεγάδιαστη, φυσική όψη Velvet Colors, **FREZYDERM**. 2. Μολύβι ματιών Eye Pencil (απόχρωση Ebony), **M•A•C COSMETICS**. 3. Σκιά ματιών Eye Color Metallic (απόχρωση 14 Sparkling Beige), **RADIANT PROFESSIONAL MAKE-UP**. 4. Base coat (απόχρωση 055), **ALŪSTRE**. 5. Βερνίκι νυχιών (απόχρωση 920 Earth), **ALŪSTRE**. 6. Κραγιόν Pure Color Creme Lipstick (απόχρωση 857 Unleashed), **ESTÉE LAUDER**. 7. Σετ μακιγιάζ με παλέτα σκιών, lip plump και μάσκαρα Festive Favorites On-The-Go Travel Makeup, Tarte Cosmetics, **SEPHORA**. 8. Θεραπεία ενδυνάμωσης νυχιών Nail Envy® Powerful Pink Nail Strengthener, **OPI**. 9. Παλέτα με 3 σκιές Baby Bronze Eyeshadow Palette, Natasha Denona, **SEPHORA**. 10. Παλέτα με 16 σκιές Cosmic Crush Eyeshadow Palette, Too Faced, **SEPHORA**.

Τσάντα για δώρα Nutcracker
www.teleiparty.gr

TA ESSENTIALS ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ



1. Σατέν μάσκα ύπνου με δύο όψεις και ασορτί scrunchie Fabyuleous Sleep Mask & Scrunchie Set, **MAD BEAUTY**. 2. Βιοδιασπώμενες μάσκες προσώπου (3 τμχ.) για την αναζωογόνηση του δέρματος, Disney Frozen Cosmetic Sheet Mask Collection, **MAD BEAUTY**. 3. Κρέμα νυκτός για την αντιμετώπιση των ρυτίδων, τη βελτίωση της ελαστικότητας και την αναζωογόνηση της επιδερμίδας, Eva Belle Firming Night Cream, **INTERMED**. 4. Ορός βαθιάς ενυδάτωσης για πολύ ξηρό και ευαίσθητο δέρμα The Skin Pharmacist Sensitive Skin B12 Serum, **INTERMED**. 5. Αντιγηραντική κρέμα που αποκαθιστά τη λειτουργία του δερματικού φραγμού, αναδομεί το περίγραμμα του προσώπου, ενώ χαρίζει λάμψη και σφριγηλότητα, Densifying Cream, **SOSKIN**. 6. Ενυδατικό έλαιο επανόρθωσης για τα χείλη με αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση Brightness Lip Repair, **SOSKIN**. 7. Θεραπεία επανόρθωσης των ταλαιπωρημένων μαλλιών Ultimate Repair Miracle Hair Rescue, **WELLA PROFESSIONALS**. 8. Φθοριούχος οδοντόπαστα καθημερινής χρήσης για ευαίσθητα και ερεθισμένα ούλα Unident Pharma Gum Care, **INTERMED**. 9. Θεραπεία ματιών για φωτεινότητα και καταπολέμηση των μαύρων κύκλων, De-Puff + Brighten Eye Gel, Byoma, **SEPHORA**.



ΕΧΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΜΙΑ ΘΕΣΗ ΣΤΟ ΚΟΜΟΔΙΝΟ!



Πλούσια κρέμα με τεχνολογία Cream-to-Oil, ειδικά σχεδιασμένη για την πρόληψη και θεραπεία των ραγάδων που εμφανίζονται στο δέρμα λόγω εγκυμοσύνης, Mama's Anti-stretch Marks Cream to Oil, **PHARMASEPT**.

Ενυδατική κρέμα σώματος με άρωμα icing sugar Luxurious Moisturizing Body Cream, **INTERMED**.

Κρέμα για την πρόληψη και τον περιορισμό της εμφάνισης ραγάδων, με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης και ασφάλεια χρήσης καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, Stretch Marks Cream, **MUSTELA®**.

Γαλάκτωμα ενυδάτωσης σώματος Selene Body Lotion, **LITTLE SECRETS**.



ΜΑΡΙΑ ΗΛΙΑΚΗ

The mom edition

Κάνουμε scroll down στα πιο cute Instagram posts της!

Δεν σταματά τις αγκαλιές με την Κατερίνα και θυμάται ακόμα τα δάκρυα συγκίνησης στο άκουσμα του πρώτου «σ' αγαπώ». Μιλά με τεράστιο θαυμασμό για το χιούμορ της κόρης της, ενώ παραδέχεται ότι έχει πέσει στην παγίδα να ασκήσει κριτική σε άλλη μαμά. Η Μαρία Ηλιάκη περιγράφει στο BOOM –με τον δικό της, μοναδικό τρόπο– το ταξίδι της στη μητρότητα.

– Από τη Μαρία Ροδίτη –



Μαρία, έχουν περάσει δυόμισι χρόνια από την ημέρα που έγινες μητέρα. Θέλω να θυμηθείς την πρώτη φορά που η κόρη σου σε είπε «μαμά». Τα έχασες ή ήσουν cool; Έκλαψα πολύ όταν η Κατερίνα με είπε μαμά. Οφείλω να παραδεχθώ όμως ότι έκλαψα περισσότερο όταν μου είπε το πρώτο «σ' αγαπώ».

Θυμάσαι το πιο αστείο περιστατικό της μέχρι τώρα κοινής σας ζωής;

Η Κατερίνα έχει πολύ χιούμορ και συχνά αυτοσαρκάζεται. Όταν κάνει κάτι που δεν είναι σωστό και το ξέρει, το υπερτονίζει. Της φαίνεται αστείο. Εγώ γελάω πολύ με το γεγονός ότι είναι πολύ τακτική. Αν αντιληφθεί με την άκρη του ματιού της ότι μια ντουλάπα στο δωμάτιό της είναι μισάνοιχτη, θα γυρίσει τρέχοντας πίσω για να την κλείσει. Έχει ωροσκόπο Παρθένο το παιδί (γέλια).

Καταλαβαίνω ότι η κόρη σου είναι ένα παιδί με πολύ χιούμορ...

Ναι! Έχει πολλή πλάκα. Φαντάσου ότι ένα βράδυ της λέω: «Κατερίνα μου, σε παρακαλώ, θέλω να πάμε να πλύνουμε τα δόντια μας». Και μου απαντά επί λέξει: «Δεν νομίζω πως θέλω να τα πλύνω τώρα». Όταν αυτό σου το λέει ένα παιδί δυόμισι ετών, είναι πραγματικά αστείο.

Έχεις δηλώσει ότι όταν είδες το σώμα σου μετά την καισαρική, τρόμαξες από τα πρηξίματα, αλλά ότι το μόνο που σε ένοιαζε ήταν να είσαι χαρούμενη. Αν τώρα είχες μπροστά σου μια μαμά που μόλις έκανε καισαρική τομή, τι θα της έλεγες;

Θα της έλεγα να δώσει χρόνο στο σώμα της. Εγώ μία που το είδα, μία που το ξέχασα. Βέβαια, με βοήθησε και ο άντρας μου, ο οποίος είναι γιατρός και έχει απίστευτη ενσυναίσθηση ως άνθρωπος. Με καθησύχασε, μου είπε ότι είναι απόλυτα φυσιολογική η εικόνα του σώματός μου και ότι θα χρειαστεί χρόνος μέχρι να επανέλθει.



Mother:
the most beautiful
word on the lips
of mankind!

Σε επηρεάζει η γνώμη των άλλων όσον αφορά το παιδί σου;

Έχω εκνευριστεί αρκετές φορές με ανθρώπους που λένε τη γνώμη τους χωρίς να τους ζητηθεί. Θεωρώ μεγάλη αδιακρισία να κάνεις υποδείξεις σε έναν νέο γονιό. Όμως, έχω υποπέσει κι εγώ, άθελά μου, σε αυτό το λάθος. Πρόσφατα συνάντησα μια φίλη μου και την ώρα που μου έδειχνε ένα βίντεο με το παιδί της, εγώ παρατήρησα ότι φοράει ακόμα πιπίλα. Ασυναίσθητα της το είπα. Αμέσως δαγκώθηκα και ζήτησα συγγνώμη! ΟΚ, το παιδί είναι σε μια ηλικία που θα έπρεπε να έχει κόψει την πιπίλα, αλλά ποια είμαι εγώ που θα κάνω παρατήρηση; Ντράπηκα, γιατί έκανα κάτι που δεν θέλω να μου κάνουν.

Ποια είναι η πιο «περιττή» και ποια η πιο ουσιαστική συμβουλή που έχεις δεχθεί για τη μητρότητα;

«Περιττή» συμβουλή δεν έχω δεχθεί, γιατί έχω αποφασίσει ότι θα ακούω πολύ συγκεκριμένους ανθρώπους γύρω μου. Την πιο ουσιαστική συμβουλή μου την έδωσε μία φίλη, που μου είπε ότι δεν χρειάζεται να είμαι όλο το 24ωρο με τη μικρή, ούτε να νιώθω ενοχές όταν κάνω πράγματα για τον εαυτό μου. Στην αρχή αισθανόμουν τύψεις όταν πήγαινα μια βόλτα με τις φίλες μου ή στο κομμωτήριο.



Νιώθεις περισσότερες ενοχές όταν αφήνεις την Κατερίνα και πας στη δουλειά ή όταν της χαλάς χατίρι; Δεν στενοχωριέμαι όταν της χαλάω χατίρι, γιατί θεωρώ ότι τα παιδιά πρέπει να μεγαλώνουν με όρια. Όταν την άφησα πρώτη φορά, φέτος το καλοκαίρι, για να πάω με τον Στέλιο σε έναν γάμο στην Αντίπαρο, ναι, αισθάνθηκα ενοχές. Παρόλο που η Κατερίνα έμεινε με τη νύφη μου, την κουνιάδα μου και την παιδαγωγό της, σκεφτόμουν δι-αρκώς πώς είναι δυνατόν να είμαι δύο βράδια μακριά της.

Όλοι οι γονείς κάνουν λάθη. Ποιο λάθος των δικών σου γονέων δεν θες να επαναλάβεις με τίποτα; Οι γονείς μου έλυναν συχνά τις διαφορές τους μπροστά μου. Με τον Στέλιο έχουμε υποσχεθεί ότι δεν θα κάνουμε ποτέ κάτι παρόμοιο όταν είναι παρούσα η Κατερίνα.

Εκτός από μητέρα, είσαι και μια γυναίκα που φροντίζει τον εαυτό της. Δώσε μας μερικά beauty tips για τις μαμάδες που δεν έχουν πολύ χρόνο και συμβουλές μόδας που έχεις ως «κανόνα» στο καθημερινό σου styling.

#1 Χρησιμοποιώ καστορέλαιο στα φρύδια και τις βλεφαρίδες, για να πυκνώσουν και να δυναμώσουν.
#2 Βάζω κρέμα-μάσκα νυκτός, διότι το βράδυ γίνεται καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και αναγεννάται η επιδερμίδα.
#3 Φοράω σχεδόν καθημερινά μεγάλα statement σκουλαρίκια, γιατί θεωρώ πως κάνουν upgrade σε κάθε outfit.

#4 Μου αρέσει να πιάνω τα μαλλιά μου σε messy bun - δεν υπάρχει καλύτερο look από έναν ατημέλητο κότσο, χρυσούς κρίκους και κόκκινο κραγιόν!

#5 Λατρεύω τα oversized blazers. Τα συνδυάζω με φόρμες, κολάν, φαρδιά και στενά παντελόνια, ενώ πολλές φορές «κλέβω» και σακάκια από την γκαρνταρόμπα του άντρα μου.

Ένωσες ποτέ -αυτά τα δυόμισι χρόνια που είσαι μαμά- ότι έχεις παραμελήσει τη Μαρία;

Σίγουρα υπήρξαν μέρες που κοιτάχτηκα στον καθρέφτη και δεν μου άρεσε αυτό που έβλεπα, όμως φροντίζα όσο μπορούσα να είμαι περιποιημένη. Η αλήθεια είναι πως δεν υπάρχει περίπτωση να αφήσω αχτένιστα τα μαλλιά μου. Αν έχω ωραία μαλλιά, νιώθω και πιο όμορφη.

Κεφάλαιο «Χριστούγεννα». Ποια είναι η πιο όμορφη εικόνα από την περίοδο των γιορτών για τη Μαρία ως παιδί αλλά και ως μαμά;

Οι πιο όμορφες αναμνήσεις μου είναι από την προσχολική ηλικία. Τότε ζούσα το παραμύθι του Αγίου Βασίλη και τον περίμενα κάθε παραμονή Χριστουγέννων στο σαλόνι. Θυμάμαι με νοσταλγία εκείνα τα χρόνια, όπως και τις χριστουγεννιάτικες ιστορίες που μου έλεγε η μαμά μου. Ως μητέρα, δεν μπορώ να ξεχάσω τα πρώτα μας οικογενειακά Χριστούγεννα στην Ελβετία. Ήμουν υπέρλαμπρα ντυμένη, είχαμε πάει για brunch και είχα πάρει μαζί μου το φαγητό της Κατερίνας σε τάπερ. Η αγωνία μου για το αν η μικρή θα αντέξει είχε φτάσει στα ύψη. Ευτυχώς, ήταν πολύ ήσυχη η γλυκούλα μου!



ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΗ ΦΡΑΣΗ...

Η Μαρία ως μαμά είναι... πολύ της αγκαλιάς.

Η Μαρία πριν γίνει μαμά ήταν... μια άλλη.

Η αγαπημένη συνήθεια που έχεις με την Κατερίνα είναι... να περνάμε τα πρωινά μαζί φτιάχνοντας pancakes, ζωγραφίζοντας ή χορεύοντας. Τα πρωινά είναι αποκλειστικά δικά μας!

Το χαϊδευτικό με το οποίο αποκαλείς την Κατερίνα είναι... Λιλίνα.

Ο μεγαλύτερος φόβος σου είναι... αν θα καταφέρω να αναθρέψω ένα παιδί που θα μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του.

Την τελευταία φορά που άνοιξες το Spotify άκουσες... τον Καρυοθραύστη.

@marakiiliaki



Νίκος
Συρίγος

Διαβάστε στο
www.boommag.gr
όλα τα manuals
που έχουν γράψει
αποκλειστικά για
εμάς διάσημοι
μπαμπάδες

«Κοιμήθηκα εργένης και ρέμπελος,
και ξύπνησα μπαμπάς και υπεύθυνος»

«Έβαλα το εγώ κάτω από το εμείς. Κι αυτό είναι ένα από τα σπουδαιότερα πράγματα που σου προσφέρει η πατρότητα» εξομολογείται στο BOOM ο Νίκος Συρίγος, μπαμπάς της 15χρονης Έλενας και της 22χρονης Ελληνοολλανδής Εύας, της κόρης που έχει αποκτήσει η πρώην σύζυγός του από τον πρώτο της γάμο. Ο γνωστός δημοσιογράφος, με τον πηγαίο αυθορμητισμό και το χιούμορ που τον χαρακτηρίζουν, μας διδάσκει ότι... στη γονεϊκότητα, το «ναι» και το «πνεί» (όχι στα ολλανδικά) απέχουν μόλις δύο γράμματα δρόμο!

- Από την Μαρία Ροδίζη -

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

(AND A  **Father** TOO - ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΕΔΩ!)

«Κάντε παιδιά όσο νωρίτερα μπορείτε». Γιατί το λες συχνά στους νέους;

Για να βιώσουν από νωρίς τη σπουδαία εμπειρία της γονεϊκότητας και για να έχουν κουράγιο, ώστε να κάνουν με τα παιδιά τους όσα περισσότερα πράγματα μπορούν. Η μικρή μου κόρη είναι σχετικά αδικημένη σε σχέση με τη μεγάλη στο παιχνίδι μαζί μου.

Πόσο άλλαξε η ζωή σου από τότε που έγινες μπαμπάς;

Πολύ! Γιατί έβαλα το «εγώ» κάτω από το «εμείς». Κι αυτό είναι ένα από τα σπουδαιότερα πράγματα που σου προσφέρει η πατρότητα. Η πρώτη μου σκέψη μόλις ξυπνήσω και η τελευταία πριν κοιμηθώ είναι μία: αν ήμουν καλός μπαμπάς σήμερα. Και το «καλός μπαμπάς» για εμένα σημαίνει να είσαι παρών. Ακόμα και από μακριά. Ειδικά για τους χωρισμένους μπαμπάδες, αυτή η παρουσία μέσα στην απουσία είναι μεγάλο στοίχημα.

Flashback στη στιγμή που «γνωρίστηκες» για πρώτη φορά με τις κόρες σου...

Η ιστορία με την Εύα είναι μυθιστορηματική. Κοιμήθηκα εργένης και ρέμπελος, και ξύπνησα μπαμπάς και υπεύθυνος. Το να πρέπει να καλύψω το κενό του μπαμπά σε ένα κορίτσι 13 μηνών, το οποίο μάλιστα «μιλάει» ελληνικά και ολλανδικά, ήταν η δυσκολότερη αποστολή της ζωής μου. Βλέπεις, το «ναι» και το «πνεί» (το όχι στα ολλανδικά)... μένουν δίπλα! Οπότε, μέχρι να καταλάβω αν θέλει τoστ, έφαγα πολλά τoστ εγώ! Με την Έλενα ήταν όλα πιο εύκολα λόγω εμπειρίας και συνθήκης, αλλά και επειδή εκείνη με άκουγε από την κοιλιά της μαμάς της. Οπότε, ακόμα και μέσω της γνώριμης φωνής, είχαμε επαφή με το που γεννήθηκε. Όταν πάντως πήρα και τις δύο πρώτη φορά αγκαλιά, ήταν σαν να αγκάλιαζα όλη την πλάση!

Τι σου λείπει περισσότερο από τότε που ήταν μωρά;

Η μυρωδιά τους! Αυτή η μαγική μυρωδιά των μωρών. Και το γεγονός ότι δεν έβγαιναν μόνες τους, οπότε δεν ανησυχούσα για το πού βρίσκονται, τι ώρα θα γυρίσουν κλπ. Ωραίες εποχές τότε.

Η Εύα δεν σε είπε ποτέ πατριό. Ήσουν πάντα ο μπαμπάς της. Τι μάθημα σου έδωσε αυτή η συμπεριφορά της;

Η Εύα ξεκίνησε τη σχέση της μαζί μου λέγοντάς με «Νούκι». Όταν όμως γεννήθηκε η Έλενα, άρχισε να με φωνάζει μπαμπά, ώστε να μην μπερδεύεται το μωρό με τις δύο προσφωνήσεις. Σοφό παιδί. Το μάθημα που μου έδωσε -και που μου δίνει ακόμα- είναι της εντιμότητας και της ειλικρίνειας. Ως Δυτικοευρωπαία δεν λέει πολλά. Κάνει πολλά. Κι αυτό είναι σπουδαίο. Και η Εύα επίσης.

Κεφάλαιο «εφηβεία». Πόσο δύσκολη είναι αυτή η φάση;

Δύσκολη «πίστα». Πιο δύσκολο όμως είναι να καταφέρεις να μην «πνίξεις» την ελευθερία του παιδιού με την ανησυχία σου. Να μετριάσεις τους φόβους σου, που είναι πολλοί και μεγάλοι, ώστε τα παιδιά να πάρουν αυτό που δικαιούνται από τον κόσμο στην ηλικία τους. Και να αντιμετωπίσεις την πρώτη τους επανάσταση - την οποία οφείλουν να κάνουν.

Όταν βγήκαν για πρώτη φορά μόνες τους...

Μετρούσα τις ώρες, τα λεπτά και τα δευτερόλεπτα μέχρι να γυρίσουν. Το μυαλό μου πήγαινε συνέχεια στο κακό. Μάλλον παίρνω ως παράδειγμα τον εαυτό μου, που έχει χτυπήσει με όλους τους τρόπους που μπορεί να χτυπήσει ένας άνθρωπος... Με λες και ατσούμπαλο!

Θυμήσου τη στιγμή που γνώρισες το αγόρι της καθεμίας...

Ξεχνιέται αυτό! Ποτέ! Αλλά δεν μπορείς να κάνεις αλλιώς. Χαιρετάς με χαμόγελο, αλλά με ένα βλέμμα που λέει τα πάντα. Δηλαδή: «Την παίρνεις από το σπίτι, τη φέρνεις στο σπίτι και την προσέχεις σαν εμένα. Οτιδήποτε λιγότερο είναι εις βάρος σου».

Τα skills της δημοσιογραφίας που σου έχουν φανεί χρήσιμα στην πατρότητα είναι...

Να μπαίνεις απευθείας στο θέμα.

Το πιο απαιτητικό task για έναν μπαμπά το 2023 είναι...

Να μη φοβηθούν τα παιδιά με όλα αυτά που συμβαίνουν γύρω μας. Να μη ριζώσει στην ψυχή τους ο φόβος για το παρόν και το μέλλον, για τον διπλανό και τον απέναντί τους. Να μη φοβούνται γενικά.

”

Ο Νίκος Συρίγος είναι δημοσιογράφος, blogger στα sites newsbomb.gr, mothersblog.gr, queen.gr και στιχουργός. Αυτήν την περίοδο τον παρακολουθούμε κάθε Σαββατοκύριακο στην ψυχαγωγική εκπομπή του MEGA «Χαμογέλα και Πάλι!».

 @nikos_sirigos



Mommy's TALK

4 μαμάδες απαντούν σε 10 «τι». 4 μαμάδες ανοίγουν την καρδιά τους.
4 υπέροχες μαμάδες μοιράζονται τα δικά τους μυστικά. Ας τις ακούσουμε.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

ΣΟΦΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ
Partner & COO, Webjar

Μαμά του
Πάνου, του Άρη
και της Ειρήνης
(με σειρά εμφανίσης)



Σοφία, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;

Μου έμαθαν πόσο ωραίο είναι να εμπιστεύεσαι τους ανθρώπους αφήνοντάς τους ελεύθερους με τέτοιο τρόπο που δεν θα το εκμεταλλευτούν. Ως παιδιά είχαμε τεράστια ελευθερία με απaráβατο κανόνα να είμαστε ασφαλείς! Αυτό είναι το μεγαλύτερο εφόδιο που μπορείς να δώσεις σε ένα παιδί, καθώς μετά διεκδικεί την ελευθερία του και τη δίνει απλόχερα!

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Μόνο το να πάθουν κάτι αυτοί που αγαπώ... όλα τα άλλα διορθώνονται.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Μια ζεστή αγκαλιά από τους ανθρώπους που αγαπώ!

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Συνήθως, δεν έχω τσάντα! Το μόνο που έχω πάντα μαζί μου είναι το κινητό μου και δεν έχω μείνει από μπαταρία από 11/1/18 που έγινα μαμά.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Το μοναδικό me time της ημέρας! Φτιάχνω πρωινό, καφέ και τα λέω με τον εαυτό μου! Το έχω τόσο πολύ ανάγκη, που ξυπνάω όλο και νωρίτερα!

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;

Τη λογική τους! Μια λογική αθώα και απλή, που, αν την είχαμε και οι ενήλικες, ο κόσμος μας θα ήταν πολύ καλύτερος.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Στους γονείς πως αν πεις κάτι στα παιδιά με τα πιο απλά λόγια, μπορούν να καταλάβουν τα πάντα. Στα παιδιά δεν ξέρω τι μένει γενικά από τα παραμύθια, το μόνο που ελπίζω είναι να μένει κάτι... γιατί έχω γράψει πολλά χιλιόμετρα στο άθλημα!

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Υπάρχει κάποια μαμά που σε αυτή την ερώτηση δεν απαντάει πως «η υπομονή είναι αρετή»;!». Πριν γίνω μαμά πίστευα ό,τι και ο μεγάλος μου γιος: Κάθε φορά που του το λέω, μου απαντάει ότι ξέχασα το β «γιατί η υπομονή είναι β-αρετή, μαμά!». Ποια μαμά δεν έχει περάσει βράδια (αξημέρωτα) γιατί μετάνιωσε που έχασε την υπομονή της;

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;

Να ζήσουν τη ζωή τους στο έπακρο και να το διασκεδάσουν όσο περισσότερο μπορούν με μοναδικό γνώμονα να είναι ασφαλή.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Απολύτως τίποτα! Θα έπαιρνα ένα εισιτήριο για δύο προς οποιονδήποτε προορισμό και θα απολάμβανα τις τελευταίες ανέμελες μέρες χωρίς (πραγματικό) άγχος!

Μαμά της
Δέσποινας και του
Μύρωνα



PANIA ΚΟΛΤΣΙΔΑ
Πνευμονολόγος

Ράνια, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;

Μου έμαθαν να σέβομαι και να αγαπάω τον εαυτό μου, αλλά και να φροντίζω και να προστατεύω αυτούς που αγαπώ. Να προσπαθώ πάντα να είμαι εργατική, να κατακτώ στόχους, να προσφέρω. Και το πιο σημαντικό; Να είμαι αισιόδοξη!

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Η βία κάθε μορφής, η χειραγώγηση και ο αποπροσανατολισμός.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Τα παιδιά μου. Όταν τα αγκαλιάζω, όταν τα κρατάω από το χέρι, όταν τα βάζω για ύπνο, όταν κοιτάζω πώς μεγαλώνουν.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Το κινητό μου –με τη φωτογραφία τους στην αρχική οθόνη, εννοείται–, πορτοφόλι, γυαλιά ηλίου, κλειδιά, λαστιχάκια για τα μαλλιά της Δέσποινας και μαντιλάκια για τα χέρια.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Φτιάχνω καφέ και ξεκινάω την προετοιμασία... Τσάντες, ρούχα, χαμός!

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;

Θαυμάζω την ειλικρίνεια και τον αυθορμητισμό τους, καθώς και την ικανότητα που έχουν να αφομοιώνουν τη γνώση. Στον γιο μου λατρεύω τη δημιουργικότητα, τη μεθοδικότητα και την επιμονή του. Στην κόρη μου, την αστείρευτη τρυφερότητα και την καλοσύνη της.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Μας διδάσκουν σπουδαίες αξίες, σημαντικές για τη ζωή, καλλιεργούν συναισθήματα και μεταφέρουν μηνύματα τόσο στα παιδιά όσο και στους μεγάλους.

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Ο ερχομός των παιδιών μου μου έμαθε ότι... δεν έχω την πολυτέλεια να είμαι κουρασμένη, άρρωστη, στενοχωρημένη, νευριασμένη. Θα πρέπει να είμαι πάντα καλά, για να είμαι εκεί για εκείνα 24 ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες τον χρόνο.

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;

Να σέβονται, να αγαπούν και να προσέχουν τον εαυτό τους. Να θέτουν στόχους και να προσπαθούν πολύ να τους κατακτήσουν. Να ερωτευτούν. Να αγαπήσουν και να αγαπηθούν. Να έχουν θάρρος και τόλμη. Να έχουν υπομονή κι επιμονή. Να μένουν μακριά από εξαρτήσεις, από ψεύτικους κόσμους και ανθρώπους. Να είναι αισιόδοξα και να πιστεύουν στον εαυτό τους.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Δεν υπάρχει περίπτωση να μη γίνεις μαμά! Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευτυχία –αλλά και ευθύνη– από το να είσαι μαμά. Την περίοδο της εγκυμοσύνης σκεφτόμουν και προσευχόμουν όλα να πάνε καλά και να αποκτήσω υγιή παιδάκια. Δεν αγχώθηκα ποτέ για το αν θα τα καταφέρω όμως, νομίζω ότι μου το δίδαξε η δική μου μαμά αυτό, με κάποιον μαγικό τρόπο. Με την αγάπη της δηλαδή!



ΙΛΕΝΑ ΚΟΚΚΟΥ

Co-Founder, KOKU Concept



Μαμά της
Αλεξάνδρας και
της Ναταλίας

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Δυστυχώς, βλέπω το κινητό μου... πολύ κακή συνήθεια!

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;

Οι δύο μου κόρες είναι πολύ διαφορετικές μεταξύ τους, όμως έχουν δύο –σημαντικά– κοινά χαρακτηριστικά: είναι πολύ δοτικές και συναισθηματικές.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Να ονειρευόμαστε! Προσωπικά, σε αυτόν τον απαιτητικό και απρόβλεπτο κόσμο όπου ζούμε, μου δίνει αισιοδοξία.

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Με το χαμόγελο και την παιδική ανεμελιά τους, με έμαθαν να είμαι πιο χαλαρή και να μην τα παίρνω όλα τόσο σοβαρά. Θέλει προσπάθεια λόγω και της έντονης καθημερινότητάς μου.

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;

Να ανοίξουν τα φτερά τους, να δουν τον κόσμο και να γεμίσουν γνώσεις. Ήταν κάτι που πάντα μου έλεγε ο πατέρας μου μεγαλώνοντας και έχει εντυπωθεί πολύ καλά στο μυαλό μου. «Όπως και να σ' τα φέρει η ζωή, τις εμπειρίες που θα αποκτήσεις ταξιδεύοντας, θα τις κουβαλάς χωρίς να μπορεί κανείς να σου τις στερήσει, και θα σε κάνουν να πορεύεσαι μέχρι τα βαθιά σου γεράματα».

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Κράτα γερά! Ο δρόμος είναι μακρύς αλλά... πόσο πολύ αξίζει! I'm complete!

Ιλένα, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;

Ότι η οικογένεια είναι το παν. Είμαστε «εκεί» ο ένας για τον άλλο, μια γροθιά! Και μαζί πορευόμαστε. Έχω δύο αδερφές με τις οποίες είμαστε αχώριστες... όπως η συσκευασία με τις 3 ΙΟΝ αμυγδάλου που μας έφερνε κάθε Κυριακή η γιαγιά μας η Λίτσα!

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Ο πόλεμος και η κλιματική αλλαγή, που βιώνουμε τις συνέπειές της όλο και πιο έντονα μέρα με τη μέρα.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Η οικογένεια που έχουμε δημιουργήσει με τον άντρα μου. Πολλές φορές κοιτάζω τα παιδιά μου και απλά δεν μπορώ να το πιστέψω πως είναι δικά μου!

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Το κινητό μου, ένα τσαντάκι KOKU Concept που το έχω κάνει πορτοφόλι, κλειδιά και αντισηπτικό.

Μαμά του Αποστόλη
και του Άγγελου

ΚΑΤΙΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΚΗ

Sales Director, Golden Apple Weddings

Κατία, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;

Όρια, αυτοπροστασία καθώς και το να τους μιλάω για όλα. Σκεφτόμουν μεγαλώνοντας πόσες στιγμές περνούν από τη ζωή μας, ως παιδιά και έφηβοι, που πολλά άσχημα θα μπορούσαν να έχουν συμβεί. Θυμάμαι στιγμές που, χωρίς να το καταλάβω τότε, διέκρινα τον κίνδυνο και προστάτευα τον εαυτό μου αλλά και τους φίλους μου. Η διαίσθηση για τους ανθρώπους και το τι συμβαίνει γύρω μου. Ακόμα αναρωτιέμαι πώς ακριβώς μου τα πέρασαν αυτά, πώς θα τα περάσουμε κι εμείς στα δικά μας παιδιά.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Φυσικά και φοβάμαι πιο πολύ απ' όλα να μην πάθουν κάτι τα παιδιά μου, όπως, επίσης, με τρομάζουν τα προβλήματα υγείας και η απώλεια της ζωής των αγαπημένων μου προσώπων. Σαν άνθρωπος είμαι αισιόδοξος όμως, και προσπαθώ να μην καθορίζουν οι φόβοι τη ζωή και την καθημερινότητά μου.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Η ηρεμία και η γαλήνη που νιώθω όταν κλείνει η πόρτα του σπιτιού μου. Αισθάνομαι ευγνωμοσύνη όταν ξαπλώνω να κοιμηθώ, και ευλογημένη για όσα έχω.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Τα απαραίτητα μόνο: πορτοφόλι, κινητό, γυαλιά, λαστιχάκι μαλλιών και πάντα παυσίπονο. Η τσάντα του μωρού βέβαια έχει μεγαλύτερη λίστα πραγμάτων!

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Μπαίνω στα δωμάτια των παιδιών για φιλή! Έπειτα, πλύσιμο, καφές και πρωινό.

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;

Την επιμονή του 6χρονου γιου μου -η οποία δεν συνδυάζεται με αρκετή υπομονή, αλλά το δουλεύουμε!-, τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του. Το μικράκι μας είναι 8 μηνών και είναι ένα χαμογελαστό φατσάκι όλη μέρα!

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Κάθε παραμύθι μάς δείχνει έναν διαφορετικό δρόμο και η ερμηνεία που δίνει σε αυτό ο κάθε αναγνώστης/ακροατής μπορεί να είναι επίσης διαφορετική. Η δύναμη, η έμπνευση και οι προβληματισμοί που θα μας ξυπνήσουν είναι πάντα ένα νέο μάθημα.



Photo: Karolina Newborn Photographer

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Την απλότητα. Τη χαρά που μπορείς να νιώσεις από πράγματα που παλιά δεν έδινες σημασία. Η επιστροφή στη βάση μας και η φροντίδα της εστίας μας ξεκινάει από το μηδέν από τη στιγμή που γινόμαστε γονείς και είναι αυτό που δεν πρέπει να αμελούμε.

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;

Να ακολουθήσουν τα όνειρά τους και να μη φοβούνται την αποτυχία. Αν στον δρόμο τους μετανιώσουν για κάτι, να μη φοβηθούν να αλλάξουν πορεία! Ό,τι και να κάνουν, να το κάνουν με σεβασμό και αγάπη.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Αυτά που προσπαθώ να μου θυμίζω συνεχώς και τώρα! Ότι κάθε στιγμή είναι μοναδική. Να είμαι ήρεμη και να ρουφήξω κάθε λεπτό με ατέλειωτες αγκαλιές και φιλιά.

Ταξιδεύουμε στις 5 ομορφότερες χριστουγεννιάτικες αγορές της Ευρώπης

Χαρούμενες φωνές παιδιών, cozy σπιτάκια, φωτεινές γιρλάντες, μυρωδιές κανέλας και σοκολάτας, χειροποίητα δώρα και παιχνίδια, αμέτρητα λαχταριστά γλυκίσματα, χριστουγεννιάτικες μελωδίες και άφθονη μαγεία.

So this is Christmas!

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -

ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗ

Παραμυθένιο καρουζέλ και γλυκά με ιστορία!

Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι η Γερμανία εφηύρε τις χριστουγεννιάτικες αγορές. Μία από τις πλέον εμβληματικές στη χώρα είναι αυτή που γίνεται κάθε χρόνο στη Φρανκφούρτη και χρονολογείται από το 1393!

☉ Τον παλιό καιρό οι κάτοικοι της Φρανκφούρτης αγόραζαν όλα τα γιορτινά δώρα τους από τις υπαίθριες αγορές που στήνονταν. Είναι τόσο εντυπωσιακές, που ακόμα και σήμερα δεν θα ξέρετε τι να πρωτοδιαλέξετε ανάμεσα στα χειροποίητα στολίδια και παιχνίδια των πάγκων.

☉ Οι τοπικές λιχουδιές θα σας προσφέρουν την απόλυτη γευστική εμπειρία. Θα απολαύσετε βάφλες, κρέπες με παραδοσιακή πράσινη σάλτσα από επτά διαφορετικά βότανα, λουκάνικα, fondue με τοπικό τυρί Handkäse, αμυγδαλωτά Breiten και Bettmännchen, αλλά και χορτοφαγικές προτάσεις που έχουν εμπλουτίσει, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, το μενού.

☉ Στην Πλατεία Römerberg, που τα Χριστούγεννα μοιάζει βγαλμένη από χιονόμπαλα, επιβάλλεται μια βόλτα πάνω στο παραμυθένιο καρουζέλ της.

☉ Ανακαλύψτε την παλιά πόλη που κρύβεται πίσω από τους ουρανοξύστες της σύγχρονης Φρανκφούρτης, συμμετέχοντας, οι οικογένειες με μεγαλύτερα παιδιά, σε χριστουγεννιάτικες ξεναγήσεις στο ιστορικό κέντρο, όπου μοιράζονται ως σνακ τα πεντανόστιμα ψητά αμύγδαλα της πόλης.

Info: Από 27/11/23 έως 21/12/23
www.christmasmarketsgermany.com

S.Borisov/Shutterstock

BIENNH

Και δέντρο με καρδιές, και παγοδρόμιο, και λούνα παρκ!

Στην αριστοκρατική και ταυτόχρονα παραμυθένια ατμόσφαιρα της πόλης προσθέστε, κάθε Χριστούγεννα, γιορτινές αγορές που μετρούν σχεδόν χίλια χρόνια ιστορίας (από τον 13ο αιώνα). Η ομορφότερη και μεγαλύτερη στην Ευρώπη είναι η **Christkindlmarkt**, στην Πλατεία Rathausplatz.

☺ Μπορείτε άνετα να περάσετε μία ημέρα εκεί, καθώς θα κάνετε βόλτες ανάμεσα στα εκατοντάδες σπιτάκια της και θα αγοράζετε δώρα για τους αγαπημένους σας.

☺ Ενώ εσείς θα απολαμβάνετε το παραδοσιακό ζεστό, γλυκό κρασί με τα μπαχαρικά (Glühwein), τα μικρά σας θα μάθουν να φτιάχνουν γλυκίσματα και κεράκια στα παιδικά εργαστήρια.

☺ Στο πάρκο της αγοράς τα παιδιά θα εξερευνήσουν τη χειμωνιάτικη φύση και τους στολισμούς των δέντρων – επιβάλλεται μια φωτογραφία μπροστά στο **Δέντρο με τις Καρδιές**, οι οποίες έχουν αντικαταστήσει τα κλασικά στολίδια!

☺ Το κρύο της Αυστρίας θα γίνει (σχεδόν) απολαυστικό στο μεγάλο παγοδρόμιο, με θέα το επιβλητικό κτίριο του δημαρχείου.

☺ Το ιστορικό λούνα παρκ με τη χαρακτηριστική ρόδα και ο ζωολογικός κήπος με τα γιγαντιαία πάντα είναι μερικά από τα αξιοθέατα της πόλης που δεν θα σας αφήσουν να βαρεθείτε ούτε δευτερόλεπτο.

Info: Από 10/11/23 έως 26/12/23
www.christkindlmarkt.at

Calin Stan/Shutterstock



footageclips/Shutterstock

ΚΟΠΕΓΧΑΓΗ

Super bright Christmas!

Είναι, ίσως, η πρώτη πόλη του εξωτερικού που μας έρχεται στο μυαλό όταν ακούμε τη φράση «kids friendly προορισμός». Ειδικά τα Χριστούγεννα όμως, στο θεματικό πάρκο των Κήπων Tivoli που φοράει τα γιορτινά του, η εμπειρία είναι μαγική.

☺ Τα παιδιά στο λούνα παρκ θα τρέχουν από παιχνίδι σε παιχνίδι, κάνοντας διαλείμματα μόνο για να απολαύσουν τα γιορτινά shows με φώτα.

☺ Στα δεκάδες σπιτάκια της γιορτινής αγοράς τα δώρα συνδυάζουν το φολκλόρ με τον σκανδιναβικό μινιμαλισμό, οπότε αφήστε αρκετό χώρο στις βαλίτσες σας!

☺ Ενδώστε ελεύθερα, μικροί μεγάλοι, στο street food: Δοκιμάστε μπισκότα με τζίντζερ, σάντουιτς με ψητό χοιρινό, γλυκές πουτίγκες και æbleskiver, το δανέζικο γλύκισμα που θυμίζει λουκουμάδες.

☺ Όταν το κρύο αγριεύει, θα βρείτε καταφύγιο στις οικογενειακές θεατρικές παραστάσεις και συναυλίες στις αίθουσες **Glass Hall Theatre** και **Tivoli Concert Hall**.

☺ Αν επιλέξετε το γειτονικό Tivoli Hotel & Congress Center για τη διαμονή σας, δεν θα ανησυχείτε για το πώς θα περάσει μια βροχερή ημέρα, χάρη στον εσωτερικό παιδότοπο με τοίχο αναρρίχησης, υλικά χειροτεχνίας, ηλεκτρονικά παιχνίδια και πολλές ακόμα εκπλήξεις!

☺ Τέλος, οπωσδήποτε θα επισκεφθείτε το διαδραστικό μουσείο επιστημών Experimentarium, αλλά και το τεράστιο ενυδρείο της πόλης, **The Blue Planet**.

Info: Από 19/11/23 έως 31/12/23
www.tivoli.dk



Marina Datsenko/Shutterstock

ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ

Στην... πρωτεύουσα των Χριστουγέννων!

Η παλαιότερη γιορτινή αγορά στη Γαλλία και μία από τις παλαιότερες της Ευρώπης, **Christkindelsmärik**, που εγκαινιάστηκε το 1570 και εκτείνεται γύρω από τις **Place de la Cathédrale** και **Place Broglie**, έχει ανακηρύξει δικαίως το Στρασβούργο «πρωτεύουσα των Χριστουγέννων».

☺ Αγοράστε χειροποίητα παιχνίδια από τα περίπου 300 ξύλινα σπιτάκια που πλημμυρίζουν τους δρόμους της πόλης. Είναι τόσο όμορφα, που θα θέλετε να τα «κλέψετε» από τα παιδιά σας.

☺ Οι καταβολές της Αλσατίας, που συνδυάζουν τη γαλλική με τη γερμανική παράδοση, αντικατοπτρίζονται στις εκλεκτές γεύσεις που θα απολαύσετε στους πάγκους της αγοράς, όπου οι κρέπες συνοπάρχουν αρμονικά με τα μπισκότα με τζίντζερ.

☺ Περπατήστε ολόκληρη την πόλη και αφήστε τον γιορτινό στολισμό της, σε δρόμους, βιτρίνες καταστημάτων και αυλές σπιτιών, να σας παρασύρει στη μαγεία του.

☺ Φωτογραφηθείτε οικογενειακώς μπροστά στο χριστουγεννιάτικο δέντρο τριάντα μέτρων που κοσμεί, παραδοσιακά κάθε χρόνο, την **Place Kléber**. Ειδικά τα μικρότερα παιδιά θα ενθουσιαστούν από τα πολύχρωμα στολίδια.

☺ Το Στρασβούργο φιλοξενεί και άλλες, μικρότερες και πιο ειδικευμένες χριστουγεννιάτικες αγορές, όπως αυτή στην **Place des Meuniers**, που εστιάζει σε προϊόντα μικρών παραγωγών της Αλσατίας, ιδανικά για να πάρετε μια γεύση από την τοπική κουλτούρα!

☺ Λάβετε μέρος στο χριστουγεννιάτικο κυνήγι θησαυρού που διοργανώνεται στο Truchtersheim – η συμμετοχή είναι δωρεάν. Αποτελεί μια τέλεια ευκαιρία να ανακαλύψετε το χωριό. Μην ξεχάσετε μόνο να πάρετε από έναν αναμμένο πυρσό, νυχτώνει νωρίς!

Info: Από 24/11/23 έως 24/12/23
www.christmas.alsace

ΠΡΑΓΑ

Αφήστε τις ώρες να κυλήσουν γλυκά

Όπως κάθε ευρωπαϊκή πρωτεύουσα που σέβεται τον εαυτό της, έχει κρατήσει την καλύτερη χριστουγεννιάτικη αγορά της στην καρδιά της, στην πλατεία της παλιάς πόλης. Ναι, πολύ σωστά θυμάστε, είναι εκείνη με το **Αστρονομικό Ρολόι**!

☺ Οι παραδοσιακές τσέχικες λιχουδιές, από τα λουκάνικα (**klobása**) και τις πίτες με τυρί, σκόρδο και κόκκινη σάλτσα (**langoš**), μέχρι το **Trdelník** (γλυκιά ζύμη τυλιγμένη σε ξυλάκι, με ζάχαρη, ξηρούς καρπούς και σοκολάτα), έχουν εδώ την τιμητική τους.

☺ Τα πρωινά του Σαββάτου και της Κυριακής τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε εργαστήρια όπου μαθαίνουν πώς να κατασκευάζουν και να ζωγραφίζουν παραδοσιακά γιορτινά στολίδια.

☺ Υπάρχει ακόμα και στάβλος με ζώα, που ζωντανεύει την ιστορία της γέννησης του Χριστού, όπου θα δείτε πρόβατα, κασίκες και γαϊδουράκια!

☺ Τις πιο ονειρεμένες πανοραμικές φωτογραφίες θα τις βγάλετε από τον πύργο του δημαρχείου (ελεύθερη είσοδος).

☺ Ακόμα κι αν δεν κάνει πολύ κρύο, επενδύστε άφοβα στα πλεκτά σκουφάκια και κασκόλ: Έχουν όμορφα φολκλόρ χρώματα και αντέχουν για χρόνια - δοκιμασμένο!

☺ Εννοείται ότι θα επισκεφθείτε και το κάστρο της Πράγας, εντυπωσιακό σαν σκηνικό ταινίας και ταυτόχρονα γεμάτο ζωή.

Info: Από 2/12/23 έως 6/1/24
www.praguest.com

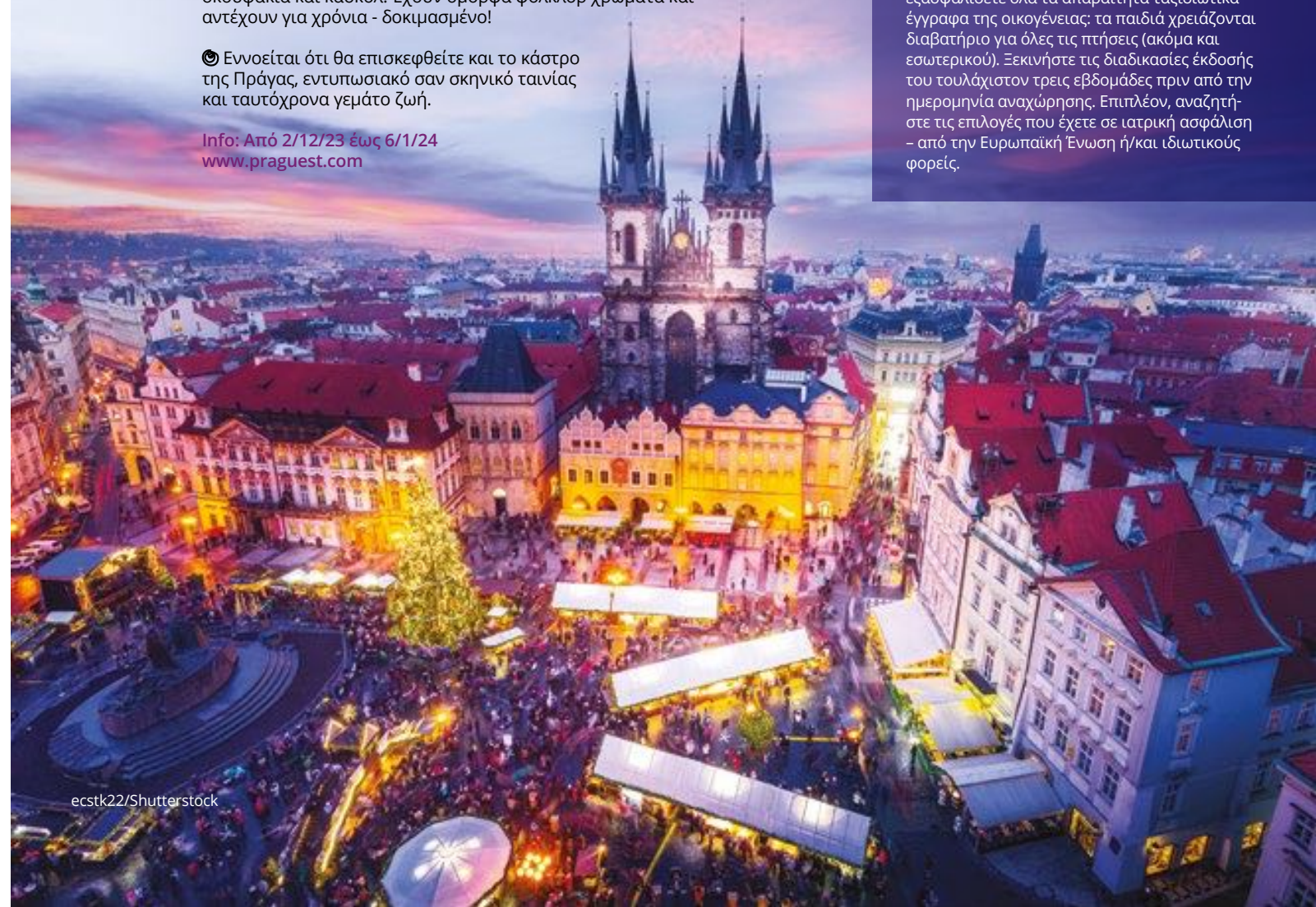
Tips για μια τέλεια ταξιδιωτική εμπειρία

✓ Προτού κλείσετε εισιτήρια, επιβεβαιώστε μέχρι πότε ακριβώς διαρκεί η γιορτινή αγορά που σας ενδιαφέρει. Σε κάποιες πόλεις της Ευρώπης, σε αντίθεση με την Αθήνα, κατεβάζουν ρολά πριν από τα Χριστούγεννα.

✓ Επειδή οι αγορές αποτελούν από μόνες τους πόλο έλξης για χιλιάδες επισκέπτες, για να αποφύγετε όσο το δυνατόν την πολυκοσμία, προγραμματίστε να τις επισκεφθείτε εκτός Σαββατοκύριακου.

✓ Αν θέλετε να αγοράσετε κάτι διαφορετικό από δωράκια μαζικής παραγωγής, αναζητήστε πάγκους, ή και μικρότερες αγορές της πόλης που επισκέπτεστε, που εστιάζουν σε τοπικούς παραγωγούς και δημιουργούς. Θα βρείτε τα πιο αυθεντικά και πρωτότυπα σουβενίρ!

✓ Ποτέ δεν είναι υπερβολικά νωρίς για να εξασφαλίσετε όλα τα απαραίτητα ταξιδιωτικά έγγραφα της οικογένειας: τα παιδιά χρειάζονται διαβατήριο για όλες τις πτήσεις (ακόμα και εσωτερικού). Ξεκινήστε τις διαδικασίες έκδοσής του τουλάχιστον τρεις εβδομάδες πριν από την ημερομηνία αναχώρησης. Επιπλέον, αναζητήστε τις επιλογές που έχετε σε ιατρική ασφάλιση – από την Ευρωπαϊκή Ένωση ή/και ιδιωτικούς φορείς.



ecstk22/Shutterstock

Ταξιδεύοντας με τα παιδιά στο εξωτερικό Οδηγίες από μαμά προς μαμά

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



@mdjaff/freepik

Δεν ξέρω για εσάς, αλλά εγώ κάθε φορά που έχουμε ταξίδι με τα παιδιά μου βιώνω ένα τεράστιο άγχος. Φυσικά και έχω ανυπομονησία, φυσικά και νιώθω ευλογία που μπορώ να ταξιδεύω μαζί τους, ΟΜΩΣ νιώθω και άγχος. Γιατί αφενός θα βρίσκομαι μακριά από τη δική μου safe zone και αφετέρου οι καιροί από τότε που ταξιδεύαμε εμείς ως παιδιά, έχουν αλλάξει ανεπιστρεπτί.

Γι' αυτό σκέφτηκα να μοιραστώ μαζί σας κάποια πράγματα που κάνω εγώ, μήπως και σας φανούν χρήσιμα! (Μπορείτε να με κρίνετε ως φοβική μαμά ελεύθερα!)

1. My name is xxx and I lost my mother

Εκτυπώνω αυτά τα -φρικτά, ας το ομολογήσουμε- χαρτάκια που λένε στα αγγλικά το όνομα του παιδιού μου, εξηγούν πως έχει χάσει τη μαμά του και από κάτω γράφουν το κινητό μου, το κινητό του μπαμπά τους αλλά και δύο τηλέφωνα στην Ελλάδα από γιαγιάδες. Η σκέψη πίσω από αυτό είναι πως το παιδί μου, αν χαθεί και ξέρει πως έχει αυτό το χαρτάκι στην τσέπη του, ίσως καταφέρει πιο εύκολα να το δείξει σε έναν υπάλληλο μουσείου, έναν αστυνομικό ή μια κυρία που θα συναντήσει στον δρόμο. Διαφορετικά, δεν ξέρω αν μέσα στον πανικό του θα καταφέρει να μιλήσει αγγλικά και να θυμηθεί σωστά όλα τα τηλέφωνα.

2. Τους έχω μάθει από μωρά το πρόθεμα +30

Το έχουν μάθει σαν παπαγαλία πως όταν είμαστε στο εξωτερικό πριν από το κινητό της μαμάς και του μπαμπά βάζουμε το +30. Αχρείαστο να είναι, αλλά ας το ξέρουν.

3. Στην τουαλέτα δυο δυο

Επειδή συχνά είναι αδύνατο να χωρέσετε μαζί στην τουαλέτα που θα επισκεφθείτε σε ένα μουσείο, ένα εστιατόριο ή έναν χώρο που θα βρίσκεστε, αν θέλετε εσείς να πάτε στην τουαλέτα, πείτε στο παιδί σας να κάτσει ακριβώς απέναντί, βάζοντας το παπουτσάκι του κάτω από την πόρτα (στο κενό) ώστε να το βλέπετε. Προφανώς δεν αφήνουμε ποτέ ποτέ ένα παιδί μόνο του στο εξωτερικό ούτε για ελάχιστα δευτερόλεπτα.

4. Sport Billy's sister

Ο Sport Billy θα γίνει αδερφός σας! Το άλλο σας μισό. Επειδή ό,τι ξεχάσετε να πάρετε, αυτό θα χρειαστείτε, θεωρώ περιττό να σας πω ότι θα πρέπει να έχετε μαζί σας τα εξής:

- Χαρτομάντιλα (πολλά)
- Υγρά μαντιλάκια
- Αντιβακτηριδιακό υγρό για τα χέρια
- Νεράκι
- Σνακ
- Εξοπλισμό ανάλογα με τον καιρό (καπέλο/γυαλιά/αντηλιακό για τον ήλιο, αδιάβροχο και ομπρέλα για τη βροχή, σκουφάκι/γάντια για το κρύο).
- Οκ, εγώ παίρνω πάντα στην τσάντα μου και 2-3 φάρμακα (ένα αντιπυρετικό, μια κρέμα για τσιμπήματα και σταγόνες κορτιζόνης) αλλά, επειδή έχω ήδη κριθεί ως υπερβολική, προτιμώ να μην το αναλύσω περαιτέρω.

Κατά τα άλλα, να τονίσουμε πως το ταξίδι με παιδιά είναι μια μαγική εμπειρία που προσφέρει σε μικρούς και μεγάλους μοναδικές αναμνήσεις! Μην τα ξεχνάμε αυτά! Καλά να περάσετε!

Μανούλες στα μαμαδογκρούπ... Ηρεμήστε, όλα καλά θα πάνε!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Είναι η ένοχη απόλαυση όλων μας να μπαίνουμε στα μαμαδογκρούπ στα οποία «ανήκουμε» και να διαβάζουμε τους ατέλειωτους διαλόγους που χάνονται στον χωροχρόνο. Όμως συχνά, κάτω από την πίεση της δουλειάς και της καθημερινότητας, τα μαμαδογκρούπ εξελίσσονται σε βραχνά και καταλήγουν στο mute.

Τα μαμαδογκρούπ -για να πιάσουμε την ιστορία από την αρχή- εμφανίστηκαν πριν από ελάχιστα χρόνια, αλλά μεταδόθηκαν με την ταχύτητα που έφτασε ο κορωνοϊός από την Κίνα στην Ευρώπη και εξαπλώθηκαν σαν πανδημία σε όλα τα σχολεία της χώρας εν μιά νυκτί. Χωρίς να το καταλάβεις, χωρίς καν να το έχεις αποδεχθεί ή επιθυμήσει, είχες ήδη μπει στο γκρουπ με τίτλο «Δευτεράκια 2023-2024» και πριν ακόμα πάρεις την πρώτη σου ανάσα, είχες 231 inbox messages με ένθερμα και πανηγυρικά καλωσορίσματα. «Εύχομαι σε όλα τα δευτεράκια να έχουν μια μοναδική χρονιά, γεμάτη συγκινήσεις! Είμαι η μαμά της Αριάδνης και χαίρομαι πολύ που σας γνωρίζω, κορίτσια!»

Ανέβασα κάποια στιγμή ένα story -κάποιοι θα το έλεγαν κραυγή αγωνίας- για τα μαμαδογκρούπ και ξαφνικά δέχτηκα περίπου 800 (αληθινός αριθμός) μηνύματα απόγνωσσης από μαμάδες που υπέφεραν το ίδιο με εμένα, όταν διάβασαν 40 μηνύματα «Χρόνια πολλά στον Δημήτρη σας» στις 26 Οκτωβρίου.

«Ξέρεις πώς είναι να αλλάζει ο χρόνος και το πρώτο μήνυμα που λαμβάνεις να είναι από το μαμαδογκρούπ;» μου είπε μία από εσάς, και γέλασα μέχρι δακρύων. Το έκανα εικόνα! «Χρόνια πολλά, κορίτσια, η νέα χρονιά να φέρει μόνο υγεία και χαρές στα ζουζουνάκια μας» έλεγε το συγκεκριμένο μήνυμα.

Ας πάρουμε μια ανάσα και μια απόσταση από τα πράγματα και πάμε να δούμε μαζί τα είδη των μαμάδων στα μαμαδογκρούπ. Στο site του BOOM γράφτηκαν δύο άρθρα επί του θέματος, το δεύτερο μάλιστα το έγραψα έπειτα από τις δικές σας προτάσεις! Σε αυτό εδώ το κείμενο συγκέντρωσα τις πιο hot επιλογές. Τις υπόλοιπες μπορείτε να τις διαβάσετε στο boommag.gr

Spetses Mini Marathon 2023



Το BOOM ήταν και φέτος εκεί!

Ένα τριήμερο γεμάτο συγκινήσεις έζησαν στις αρχές Οκτωβρίου όσοι βρέθηκαν στο κοσμοπολίτικο νησί των Σπετσών για το 12ο Spetses Mini Marathon. Με motto «Νίκη είναι η συμμετοχή», μικροί και μεγάλοι μυήθηκαν στη μαγεία του αθλητισμού, βίωσαν τη χαρά της προσπάθειας και του τερματισμού, και δημιούργησαν μοναδικές αναμνήσεις.

Το BOOM, ως υπερήφανος χορηγός επικοινωνίας, ήταν εκεί και σας μεταφέρει τον παλμό των γεγονότων... μέσα από τα πιο «δυνατά» στιγμιότυπα. Ραντεβού του χρόνου!



Η ιδρύτρια και πρόεδρος του Spetses Mini Marathon, Μαρίνα Κουταρέλλη, με τη Μυρτώ Κάζη.



Ο αγαπημένος σούπερ ήρωας των παιδιών φωτογραφήθηκε στο Cover Booth (@cover.booth), το custom made «εξώφυλλο» του περιοδικού BOOM.



Ο πρωταθλητής κολύμβησης Δημήτρης Κουλούρης «εξώφυλλο» στο BOOM.



Ο μικρός Δημήτρης, που πάσχει από εγκεφαλική παράλυση, κατάφερε να σηκωθεί με τη βοήθεια της μητέρας του, Μαρίας Τούβα, να κάνει λίγα βήματα και να φτάσει στο σημείο τερματισμού.



Η κόρη της Χριστίνας Κοντοβά, Ada, δείχνει περήφανα το μετάλλιο της.



Power family! Οι αδελφές Κλέλια και Άννυ Πανταζή με τα παιδιά τους.



Στον τερματισμό, όλα τα παιδιά έπαιρναν μετάλλιο και ένα αναμνηστικό καπέλο BOOM.



Οι 3 πρώτοι κάθε αγώνα κέρδιζαν χρυσό, αργυρό και χαλκινό κύπελλο.

Βιωματικό Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για βρέφη και μικρά παιδιά

Spetses Mini Marathon x BOOM Seminar

Μία εβδομάδα πριν από τους αγώνες, η ομάδα του Spetses Mini Marathon και του BOOM διοργάνωσαν ένα Βιωματικό Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για βρέφη και μικρά παιδιά με την παιδιάτρο Κατερίνα Κατσιμπάρδη. Νιώσαμε πραγματικά μοναδικά όταν ο χώρος του Training Room στην Πεύκη γέμισε με υπέροχες μαμάδες και φανταστικούς μπαμπάδες που ήρθαν να το παρακολουθήσουν.

Το ποσό που συγκεντρώθηκε από την προαιρετική συμμετοχή των 5 ευρώ διατέθηκε για τους σκοπούς της λειτουργίας της πρώτης παιδιατρικής κλινικής Σπετσών, μια σπουδαία προσπάθεια που συντονίζει η Μη Κυβερνητική Οργάνωση Community Trust Spetses.



Η παιδιάτρος και Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ Κατερίνα Κατσιμπάρδη δείχνει στους γονείς τον σωστό τρόπο εκτέλεσης καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) σε βρέφη.



Ανάμεσα στους γονείς που παρακολούθησαν το σεμινάριο βρέθηκαν μεταξύ άλλων, η Άννυ Πανταζή και η Εύη Σταθάτου.



* Ευχαριστούμε την InterMed, την BIC και τα Starbucks για την ευγενική χορηγία προϊόντων για τους γονείς, καθώς και τον Δημήτρη Κουλούρη για την παραχώρηση του Training Room.

Baby boom report 2023

Από την Ελένη Φουρέιρα και την Ιωάννα Μαλέσκου μέχρι τη Rihanna και την Blake Lively, ο πελαργός χτύπησε φέτος την πόρτα σε πολλές celebrities.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Blake Lively

Υπό άκρα μυστικότητα έγινε μαμά για τέταρτη φορά η Blake Lively! Η ηθοποιός «ανακοίνωσε» τη γέννηση της κόρης της κάπως ανατρεπτικά, ποζάροντας... χωρίς φουσκωμένη κοιλίτσα δίπλα στον σύζυγο και την πεθερά της.



Απόστολος Ρουβάς

Η οικογένεια Ρουβά μεγάλωσε! Ο γνωστός σεφ και αδερφός του Σάκη Ρουβά έγινε μπαμπάς ενός αγοριού τον περασμένο Σεπτέμβριο.



Ελένη Φουρέιρα

«Εσύ είσαι το σπουδαιότερό μου επίτευγμα 07/02/23» έγραψε η διάσημη τραγουδίστρια στη λεζάντα της πρώτης φωτογραφίας που δημοσίευσε με τον νεογέννητο γιο της.



Ιωάννα Μαλέσκου

Στις 5 Μαΐου η παρουσιάστρια έγινε μαμά και μοιράστηκε με τους followers της την πιο γλυκιά φωτογραφία.



Hilary Swank

«Δεν ήταν εύκολο. Αλλά άξιζε! Ευτυχισμένο Πάσχα! Μια ανάρτηση από τον αληθινό παράδεισο» έγραψε στη φωτογραφία η Αμερικανίδα ηθοποιός, ανακοινώνοντας με αυτόν τον τρόπο τη γέννηση των δίδυμων παιδιών της, του γιου και της κόρης της.



Γιάννης Αντετοκούνμπο

«Καλωσόρισες στο σπίτι, Eva Brooke Antetokounmpo. Το κοριτσάκι του μπαμπά και η μικρή αδερφή των αδερφών της» έγραψε στο Instagram post του ο δημοφιλής μπασκετμπολίστας, που έγινε πατέρας για τρίτη φορά. So sweet!



Naomi Campbell

«Ποτέ δεν είναι αργά να γίνεις μητέρα!» Με αυτό το empowering μήνυμα, το 53χρονο supermodel ανακοίνωσε την απόκτηση του δεύτερου παιδιού της.



Δανάη Μιχαλάκη

Στις 21 Νοεμβρίου η γλυκιά ηθοποιός γέννησε ένα υγιέστατο κοριτσάκι, σκορπίζοντας χαρά στην οικογένειά της.



Γιούλικα Σκαφιδά

Μαμά για πρώτη φορά έγινε η Γιούλικα Σκαφιδά στις 24 Νοεμβρίου. Η γνωστή ηθοποιός πλέει σε πελάγη ευτυχίας, καθώς έφερε στον κόσμο ένα αγοράκι!



Κωνσταντίνα Σπυροπούλου

Η παρουσιάστρια δεν χορταίνει τις βόλτες με τον μικρό Βλάσση, που ήρθε στη ζωή στις 3 Ιανουαρίου.



Ιωάννα Τούνη - Δημήτρης Αλεξάνδρου

Στις αρχές Ιανουαρίου το ερωτευμένο ζευγάρι κράτησε στην αγκαλιά του το πρώτο του μωρό και από τότε οι τρεις τους είναι αχώριστοι!



Πάνος Μουζουράκης

Το ταξίδι της πατρότητας ξεκίνησε για τον τραγουδιστή στις 14 Σεπτεμβρίου, με τον ίδιο να δηλώνει ξετρελαμένος με τη μονάκριβη κόρη του.



Rihanna

Η superstar και γνήσια αγορομάνα τον περασμένο Αύγουστο έφερε στον κόσμο τον δεύτερο γιο της, Riot Rose Mayers.



Κατερίνα Στικούδη

«Έχω ακόμα έναν λόγο για να κάνω καλύτερο αυτόν τον κόσμο» είπε χαϊδεύοντας την κοιλιά της η τραγουδίστρια, σε συναυλία της στη Μάλτα τον Σεπτέμβριο. Και με αυτόν τον ιδιαίτερο τρόπο έκανε γνωστή την είδηση της δεύτερης εγκυμοσύνης της.

Let's spread the Christmas spirit!

Instagram Inspo

Αγκαλιές, χαμόγελα, μαγεία, θαλπωρή! Τα IG posts των celebrity parents μας δίνουν την καλύτερη έμπνευση για τις πιο χαριτωμένες family λήψεις.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Αθηνά Οικονομάκου

Η οικογένεια της αγαπημένης ηθοποιού φόρεσε τα καλά της και πόζαρε μπροστά από το πανύψηλο χριστουγεννιάτικο δέντρο.



Chiara Ferragni

Φορώντας τα πιο cool γιορτινά props, οι The Ferragnez μας χαρίζουν το τέλειο family click.



Ελένη Χατζίδου

Ατέλειωτες βόλτες σε στολισμένα πάρκα, πολλές αγκαλιές και αληθινά χαμόγελα! Η Ελένη Χατζίδου, ο Ετεοκλής Παύλου και η μικρή Μελίτα έχουν βρει το νόημα των Χριστουγέννων.



Jessica Alba

Με matchy-matchy εμφάνιση, η οικογένεια της διάσημης ηθοποιού εύχεται «Καλά Χριστούγεννα και χαρούμενες διακοπές».



Victoria Beckham

Λευκές πιτζάμες, σκούφοι του Άγιου Βασίλη και... φύγαμε! Η σχεδιάστρια μόδας απαθανατίζει τον σύζυγό της και πρωταγωνιστή του ντοκιμαντέρ Beckham μαζί με τα παιδιά τους στο πιο cozy χριστουγεννιάτικο στιγμιότυπο.



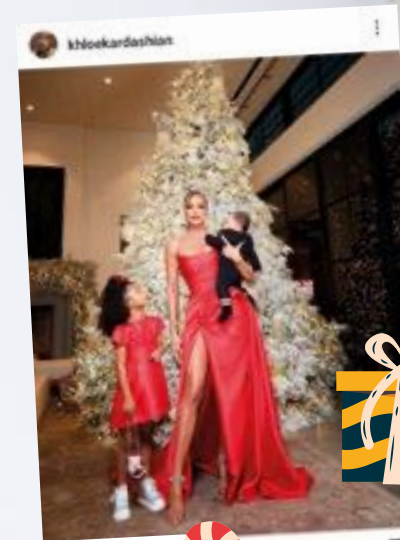
Καλομοίρα

Ο μικρός Νίκος νιώθει τόσο περήφανος για τον έπαινό του από το ρεσιτάλ πιάνου, που δεν τον αποχωρίζεται ούτε και στη family photo μπροστά από το χριστουγεννιάτικο δέντρο. So cute!



Mariah Carey

What a surprise! Παραμονή Χριστουγέννων... και η δημοφιλής τραγουδίστρια ετοίμασε την πιο όμορφη έκπληξη για τα δίδυμα παιδιά της: μια βόλτα στα χιόνια με έλκηθρο.



Khloé Kardashian

Εμπνευστείτε από το festive home décor της reality star, επιλέξτε τα πιο sparkly outfits και ετοιμαστείτε για τις πιο εντυπωσιακές οικογενειακές λήψεις.



Χριστίνα Μπόμπα

Μπορεί οι δίδυμες κόρες της, Αριάνα και Φιλίππα, να «επιμελήθηκαν» τη χριστουγεννιάτικη διακόσμηση του σπιτιού τους, είχαν όμως τον καλύτερο βοηθό: τον super daddy Σάκη Τανιμανίδη!



Reese Witherspoon

Η πιο αξιολάτρευτη οικογενειακή φωτογραφία μπροστά από το χριστουγεννιάτικο δέντρο ανήκει χωρίς αμφιβολία στη Reese Witherspoon.

BOOM ASTROLOGY

Ποιο είναι το τέλειο δώρο για κάθε παιδί ανάλογα με το ζώδιό του;



Κριός

Τρέχει κάτω από το δέντρο, σκίζει σε χρόνο dt το αμπαλάζ και αρχίζει να περιεργάζεται το κουτί... Καλό σημάδι, γιατί σημαίνει πως το μικρό Κριαράκι είδε κάτι που δεν περίμενε, άρα το δώρο ήταν πραγματική έκπληξη! Μουσική αγωνία... ανοίγει τη συσκευασία και πλέον κρατάει στα χέρια του ένα παιχνίδι που δεν έχει ξαναδεί, κάτι πρωτότυπο: «Ένα σκυλάκι ρομπότ σαν αυτό που είδαμε στην έκθεση, δεν το πιστεύω!!!». Τώρα μπορείτε να πάρετε μια ανάσα και να πανηγυρίσετε οικογενειακάς.



Ταύρος

Ανοίγει το κουτί και το πάτωμα γεμίζει με χιλιάδες μικροσκοπικά κομμάτια που πρέπει να συναρμολογηθούν σε πύργο. Αυτό που για όλους τους άλλους είναι αγγαρεία (ή λόγος να πάθουν κρίση πανικού), για το Ταυράκι σας είναι το καλύτερο δώρο. Απολαμβάνει όσο τίποτα να ξαπλώνει κάτω από το δέντρο, περιστοιχισμένο από σοκολατένιες λιχουδιές, και με την παροιμιώδη υπομονή του να συναρμολογεί κομμάτι κομμάτι το δώρο του.



Δίδυμοι

Φήμες λένε πως τα παιχνίδια μίμησης και ρόλων φτιάχτηκαν για τα Διδυμάκια, που δεν σταματάνε να μιλάνε ούτε στον ύπνο τους. Μια κουζίνα για να σας ετοιμάζει κάθε μέρα και διαφορετικό γεύμα, ο πάγκος του μανάβη για διαπραγματεύσεις μέχρι τελικής πτώσεως (για εσάς - το παιδί σας αποκλείεται να κουρασθεί) ή ένας mini προτζέκτορας για να στήσετε ένα home cinema πληρώνοντας φυσικά εισιτήριο για κάθε προβολή; Ό,τι κι αν επιλέξετε, εφόσον δίνει αφορμή για διάδραση, είναι «σιγουράκι».



Καρκίνος

Βιολί, η πρώτη του κιθάρα ή ένα μεταλλόφωνο; Δεν υπάρχει πιο τέλειο δώρο για το ευαίσθητο και τρυφερό Καρκινάκι σας από ένα μουσικό όργανο με το οποίο θα εκφράζει τα συναισθήματα που το κατακλύζουν. Με το που το ανοίξει θα ξεκινήσει αμέσως τις πρόβες και από το επόμενο κιάλας πρωί θα σας ξυπνάει με καντάδες. Important notice: Θυμίζουμε πως, ανεξαρτήτως δώρου, ένα λούτρινο είναι πάντα must συνοδευτικό, κάτι σαν ευχετήρια κάρτα...



Λέων

Τα φώτα πέφτουν πάντα στο Λιονταράκι σας -έτσι κι αλλιώς-, πόσο μάλλον αν του κάνετε ένα δώρο που θα το μετατρέψει σε «θιασάρχη», όπως ένα κουκλοθέατρο! Με κανονική σκηνή, αυλαία και τουλάχιστον τέσσερις επαγγελματικών προδιαγραφών κούκλες για να εναλλάσσονται και να πλάθει αμέτρητες ιστορίες με ενδιαφέρουσα πλοκή. Λάβετε θέσεις κι απολαύστε το - αν μη τι άλλο θα περάσετε θεαματικά Χριστούγεννα!



Παρθένος

Κατ'αρχάς, δώστε σημασία και στο αμπαλάζ. Ο μικρός Παρθένος δεν θα σκίσει το χαρτί περιτυλίγματος χωρίς καν να δει το pattern (όπως όλα τα υπόλοιπα παιδάκια), αλλά θα το παρατηρήσει πολύ προσεκτικά, θα αφαιρέσει τα σελοτέιπ και μόλις ανοίξει το δώρο, τα ματάκια του θα λάμψουν από χαρά αλλά και αγωνία: Πρέπει αμέσως να δοκιμάσει το νέο παιχνίδι στρατηγικής και γνώσεων που μόλις απέκτησε. Από την καινούρια Monopoly μέχρι το «Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος», οι επιλογές είναι πολλές.



Ζυγός

Μην ψάχνετε άδικα, η επιλογή είναι σχεδόν μονόδρομος: Ένα τεράστιο, πλήρως εξοπλισμένο κουκλόσπιτο είναι ό,τι πρέπει για τον μικρό Ζυγό. Θα το συναρμολογήσει, θα επιμεληθεί τη διακόσμηση, θα τα βάλει όλα στη θέση τους με σύστημα και μέθοδο, και μετά θα φροντίζει να είναι όλοι οι «ένοικοι» happy!



Σκορπιός

Ποδήλατο, πατίνι ή roller skates; Βάζουμε στοίχημα πως ένα από αυτά τα τρία δώρα έχει ζητήσει και φέτος ο γεννημένος για δράση και ταχύτητα Σκορπιός από τον Άγιο Βασίλη, και είναι σίγουρος πως δεν θα του χαλάσει χατίρι. Τρέχει κάθε πρωί στο χριστουγεννιάτικο δέντρο, ανυπομονεί να ξεκινήσει τις πιο απίθανες βόλτες, κι αν πέσει καμιά φορά, είναι οκέι, θα ξανασηκωθεί!



Τοξότης

Ο μικρός φυσιοδίφης του σπιτιού δεν έχει πολλές απαιτήσεις. Στην πραγματικότητα θέλει δώρα εμπειρίας ή -πιο σωστά- δώρα που θα τον οδηγήσουν σε συγκλονιστικές εμπειρίες. Ένα πλήρες σετ ταξιδιού, για παράδειγμα, με βαλίτσα, κιάλια, σημειωματάριο, πυξίδα, μεγεθυντικό φακό, ιδανικά και μια σκηνή camping για να τη στήσει στο σαλόνι. Και φυσικά, εκτός από αυτά, ο Τοξότης χρειάζεται επιπλέον έναν μαγνητικό παγκόσμιο χάρτη ή έστω μια φωτιζόμενη υδρόγειο και βιβλία με περιπέτειες για να έχει μαζί του στο ταξίδι!



Αιγόκερως

Αν και η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών ζητάει ως δώρο για τις γιορτές ένα κατοικίδιο, οι ειδικοί απαντούν συνήθως πως δεν είναι τόσο καλή ιδέα. Παρ' όλα αυτά, για το Αιγοκεράκι σας που γεννήθηκε έτοιμο να αναλάβει τις ευθύνες του, θα μπορούσε να γίνει μια εξαίρεση. Εμπιστευτείτε το, ξέρει τι ζητάει. Άλλωστε, δεν υπάρχει πιο τρυφερή εικόνα από ένα παιδί που παίζει με ένα κουταβάκι μπροστά στο χριστουγεννιάτικο δέντρο.



Υδροχόος

Η αλήθεια είναι πως ένα εισιτήριο για το διάστημα θα ήταν το ιδανικό για τον φύσει πρωτοπόρο Υδροχόο. Θα συμβιβαστεί όμως και με ένα σετ ανασκαφής, φωτιζόμενους κρυστάλλους ή μαγνήτες, ακόμα καλύτερα, με ένα τηλεσκόπιο μέσα από το οποίο θα οραματίζεται το μέλλον του, και εντελώς τυχαία θα ανακαλύψει έναν σπάνιο αστεροειδή που θα πάρει το όνομά του.



Ιχθύες

Είμαστε βέβαιοι πως από πολύ νωρίς έχετε καταλάβει πως μεγαλώνετε έναν μικρό καλλιτέχνη. Επομένως, τα καλύτερα δώρα είναι τα απολύτως απαραίτητα για το ατελιέ του: Καβαλέτα, τέμπερες, νήματα, χάντρες, ψηφίδες, πατρόν, πηλός, αυτοκόλλητα, στίλο τρισδιάστατης εκτύπωσης και οποιοδήποτε δημιουργικό σετ χειροτεχνίας μπορεί να τον εμπνεύσει και να του δώσει ερεθίσματα για να εξελίξει τα ταλέντα του...



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, Ψυχικό
On the canvas | Μαρούσι
Playmobil Fun Park | Κηφισιά
Volta Fun Town | Μαρούσι
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care

Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place | Χολαργός
Hercules Fitness 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
Cafe | Κηφισιά
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Courpere | 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
Zillions | Κηφισιά
Αθήναιον | Νέα Φιλαδέλφεια
Απολλώνιον Bakery | Κηφισιά, Πάτημα Χαλανδρίου,
Μαρούσι, Χολαργός, Ν. Ερυθραία, Χαλάνδρι, Βριλήσσια

Αρτοποιείο «Βυζάντιο» | Πάτημα Χαλανδρίου
Βάρσος | Κηφισιά
BENETH Food Hall | Μεταμόρφωση, Άνω Πεύκη, Ν.
Ηράκλειο

Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μαρούσι, Φιλοθέη, Νέα
Ιωνία, Χολαργός
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Νέα Φιλαδέλφεια,
Μεταμόρφωση

Ζαχαροπλαστείο «Ντάσης» | Καλογρέζα
Μέντα café | Κηφισιά
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Ράμπτα | Ψυχικό

Το Αργοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζάκι της Ισιώδας | Χαλάνδρι
Φούρνοι Βριλησίων | Βριλήσσια
Φούρνος BENETH | Κ. Πεύκη

Καταστήματα

Dress Affair | Χαλάνδρι
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
Master Fireworks and Balloons | Ν. Ψυχικό
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
Verona | Κηφισιά
Ανέμη | 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 Αλέξης - Ψυχολόγος-Οικογενειακή
Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Γκούμα Βικτώρια - Παιδιάτρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι

Ζαχέιλια-Δαμαράκη Φανή - Μαία | Νέα Κηφισιά
Καβαλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
Κουτσοδήμου Θεοδώρα - Παιδιάτρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα - Παιδοψυχίατρος | Δροσιά

Λογιστές | Κηφισιά
Μαντζάνη Γιαννούλα - Παιδιάτρος | Βριλήσσια
Μπαμπανέλου Αικατερίνη - Παιδιάτρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπότσια Πιπίνα - Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι

Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος
| Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ - Παιδοψυχίατρος | Νέα
Ερυθραία

Σύρμιου Αρετή - Παιδιάτρος | Μεταμόρφωση
Τζεχνάρο Καστάντο - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πεύκη
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Χαλιάσου Νάνσυ - Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία

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

Κομμωτήρια
23 Hair Creations | Πεύκη
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία

IKONOMAKIS | Χαλάνδρι

Magic Mirror - Kids Hair Salon | Χαλάνδρι
Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό
Teo Hair Design | Κηφισιά
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι

Χώροι Εκδηλώσεων

House 124 | Χαλάνδρι
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές
Άλσος Νυμφών | Αφίδες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι

Ξενοδοχεία

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

Βορειοανατολικά Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς

Η χώρα της Μαίρη Πόππας | Αγία Παρασκευή

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι

BENETH Food Hall | Αγία Παρασκευή

Καταστήματα

Paris Flowers | Άγιος Στέφανος

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

Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Αγία Παρασκευή
Σάρρα Κατερίνα - Παιδιάτρος | Αγία Παρασκευή

Beauty Spots

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

Χώροι Εκδηλώσεων

Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπό

Μεσόγεια-Βόρεια Μεσόγεια Αττικής

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς

Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς
| Κορωπί

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης

Laf Lab | Ροσήνα
Volta Fun Town | Σπάτα

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι

BENETH Food Hall | Γέρακας

Καταστήματα

Beausour 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

Beauty Spots

Golden Nails Spa | Κορωπί
Nails & Tales | Γέρακας

Κομμωτήρια

Mini Max Παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη

Χώροι Εκδηλώσεων

Μεσογειακή Αυλή | Παιανία
Πύργος Μελλισουρού | Καλύβια Θορικού
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Δυτικά Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς

Παιδευσια Kids Academy | Ελευσίνα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης

Kids LAB | Ίλιον
ΝΕΡΑΙΔΟΣΚΟΝΗ | Ίλιον
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι

Apolis Lounge & Beat | Πετρούπολη
E-beat | Περιστέρι
Everest | Αιγάλεω
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Trick or Treat | Περιστέρι
Unique | Σεπόλια
Urban Corner | Κερατσίνι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Χαϊδάρι, Περιστέρι
Ζαχαροπλαστείο «Πάσης» | Περιστέρι

Καταστήματα

Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω

Beauty Spots

Afrodite's Beauté | Περιστέρι
Alina's Nails | Περιστέρι
Base Coat Nail Studio | Περιστέρι
Belle Époque - Nails & More | Περιστέρι
Butterflies by Tonia | Περιστέρι

Κομμωτήρια

Angelopoulos Hair & Beauty Company | Περιστέρι
Dorothy Snot | Αθήνα
Sunny | Φιλοπάππου
Ωδέο Φίλιππος Νάκας | Αθήνα

Μουσεία

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

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

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care

Dance On Stage by Anna Athanasiadi | Κολωνάκι

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι

Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Café Αριστέιδου 3 | Αθήνα
Dazz | Βύρωνα

Everest | Γουδί, Κολωνάκι
Food Hall Βενέτης | Αμπελόκηποι
Jimmy's | Κολωνάκι
Mama Says | Καισαριανή
Noel | Αθήνα Κέντρο

Our Point | Μακρυγιάννη
Εστιατόριο Ουέλο | Κολωνάκι
The Bakers | Ζωγράφου
Thirdplace Athens | Πλάκα
Throubi Café | Μοναστηράκι
Zuchertino | Αθήνα

BENETH Food Hall | Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής),
Αμπελόκηποι, Βύρωνα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Γουδί, Σύνταγμα, Ζωγράφου,
Κολωνάκι, Αθήνα, Περισσό, Αμπελόκηποι
Μπίλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Σκουράκι Bar | Κολωνάκι

Καταστήματα

Baby Bloom | Αθήνα
KK Jewelry Lab by Katerina Kouloubourou | Βύρωνα
Once upon a shoe | Κολωνάκι
Stona Bambini | Αττική
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Βιβλιοπωλείο Διόττρα Books & Life | Αθήνα
Πολυχώρος Μεταίχμιο | Αθήνα
Στοά Μπολάνη | Σύνταγμα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
GM Clinic | Κολωνάκι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Κυριακάκου Μαριαλένα - Παιδιάτρος | Ίλisia
Νικόλη Οανοπούλου - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων
& Παίδων | Αθήνα
Φαρμακείο Μαραγκός | Αθήνα

Beauty Spots

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

Κομμωτήρια

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

Ξενοδοχεία

St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός

Νότια Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς

Μικροδρόμιο | Γλυφάδα
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Τοσοδούλα | 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
Elis | Π. Φάληρο
Everest | Γλυφάδα, Μοσχάτο
Flocafe | Π. Φάληρο
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Häagen-Dazs | Π. Φάληρο
Holy Spirit | Γλυφάδα
Kayak | Γλυφάδα
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Moorings | Βουλαγαμένη
Napolitino | Π. Φάληρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Paul | Γλυφάδα
Rumors | Βουλαγαμένη
TGI Fridays™ | Μαρίνα Φλοίσβου
The Cakers | Γλυφάδα
Zuchertino | Π. Φάληρο, Νέα Σμύρνη

Απολλώνιον Bakery | Π. Φάληρο, Αργυρούπολη
Αρτοζαχαροπλαστείο | Γλυφάδα
BENETH Food Hall | Βούλα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Άλμιος, Γλυφάδα, Δάφνη,
Ηλιούπολη
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Βούλα

Καταστήματα

Cest Bon | Γλυφάδα
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιολογικό Χωριό | Βούλα

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
Καθοπούνης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμάροη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολοβγένη Μαριαλένα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σταπνός Ιωάννης - Παιδιάτρος | Γλυφάδα

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

Ξενοδοχεία
Aldeamar 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
Ιωσώ (σε Αθήνα και Θεσσαλία) μέσα στο
luxury box της Care Direct που παραδίδεται
σε όλες τις μανούλες "χέρι με χέρι".

Καλό για σένα, καλό για όλους:

Όλα αλλάζουν...

Εμείς παραμένουμε δίπλα σας
περισσότερο από ποτέ.

ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ

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 περισσότεροι 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.

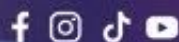


Alouette

Christmas is a Feeling!



Follow us



DISCOVER

New Winter Collection 2023-24

Shop online

alouette.gr