

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

Αποκλειστική
συνέντευξη
με τον Άγιο Βασίλη

CHRISTMAS
shopping time
Ιδέες δώρων
για όλους

ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΕ
ΠΡΑΓΑ, ΡΟΒΑΝΙΕΜΙ
& ΑΛΣΑΤΙΑ
Ένας πλήρης οδηγός
ανά ημέρα

Μιλάμε
ανοιχτά για
τον αυτισμό

Το δώρο

Η ιστορία της Μίνας & της Καντιάτου

THE
Christmas
Edition

★ «ΜΑΜΑ, ΠΩΣ ΧΩΡΑΕΙ Ο ΑΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΜΙΝΑΔΑ;» ΤΙ ΑΠΑΝΤΑΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;
★ INTERVIEWS: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΒΡΑΧΑΛΗ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΛΩΣΣΟΠΟΥΛΟΣ, ΜΑΡΙΛΙΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ ★ Ο ΓΥΡΟΣ ΤΟΥ
ΚΟΣΜΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ 10 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ★ MOMMY'S WISH LIST: ΤΑ ΔΩΡΑ
ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΜΙΑ ΜΑΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΕΤΙΝΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Ανεβαίνουμε συνεχώς **επίπεδο**, για την ελληνική **κοινωνία** και **οικονομία**.

Με συνεχείς επενδύσεις και ισχυρή παρουσία σε όλη τη χώρα μέσα από 231 καταστήματα 5 κέντρα διανομής και περισσότερους από 6.700 εργαζόμενους η Lidl Ελλάς παραμένει ένας σημαντικός πυλώνας προόδου και εξέλιξης. Όλα αυτά, ενώ συνεχίζει να βρίσκεται δίπλα στους ανθρώπους και τις ανάγκες τους, προσφέροντας με υπευθυνότητα προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας στην καλύτερη τιμή.

Μάθετε περισσότερα



ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή

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

ΟΛΑ ΣΠΙΤΙΚΑ
ΟΛΑ ΜΑΓΙΚΑ!

Οι Μύλοι Αγίου
Γεωργίου
συμμετέχουν
στη δράση για
την υποστήριξη
ευάλωτων,
μονογονεϊκών
οικογενειών.



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

alevri.com.gr [Facebook](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [Instagram](#) [myloiagiougeorgiou](#)

LAPIN HOUSE

lapinkids.com



POLO
RALPH LAUREN

VEJA

UGG

KURT GEIGER

new balance

PUMA

MOON BOOT

biomechanics
NATURAL GROWING



Falcotto

NATURINO

asics

MIX MIND

MONCLER

Timberland

Chloé

MICHAEL KORS

ZADIG & VOLTAIRE

BILLIEBLUSH

KARL
KARL LAGERFELD

KENZO

DKNY

BOSS

SAVE THE DUCK
WE RESPECT ANIMALS.

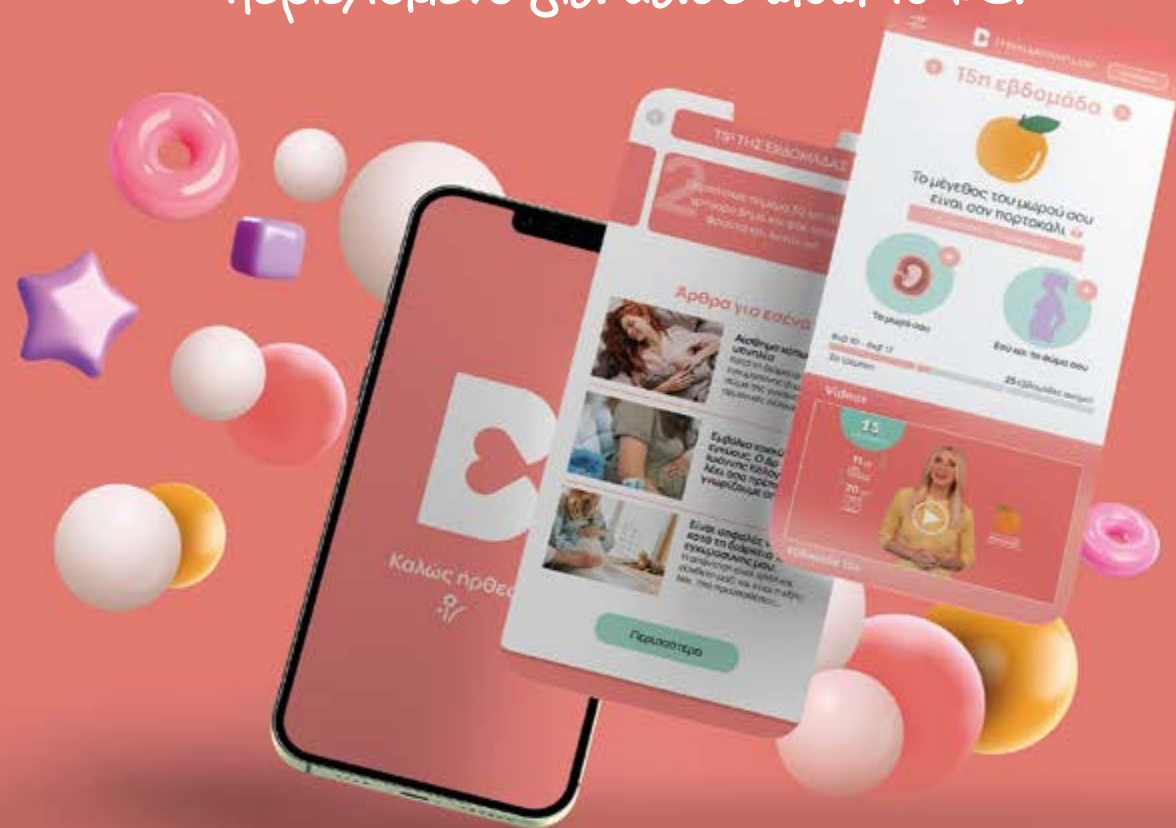
Coming soon



BABY
BOOM

by Myrto Kazi

Το πρώτο app με ελληνικό
περιεχόμενο για μάθε μου-to-be!



Το μαγικό ταξίδι της εγκυμοσύνης ανά εβδομάδα
με πυξίδα το BABY BOOM APP

Βίντεο

Συμβουλές από ειδικούς

Αρθρογραφία

Προτάσεις διατροφής & άσκησης

Υπενθυμίσεις για σημαντικά ραντεβού

Η εφαρμογή Baby Boom θα είναι διαθέσιμη σε συσκευές iPhone και Android



Η επιλογή πρώτης γραμμής στην αντιμετώπιση του πόνου και του πυρετού

Apotel®

Παρακεταμόλη
120mg/5ml



Ανακουφίζει βρέφη και παιδιά από:
• Πυρετό • Πόνο από ωτίτιδα • Πόνο οδοντοφυΐας / πονόδοντο

Με **υπέροχη**
γεύση κεράσι

Χωρίς ζάχαρη



NEO!



Σιρόπι σε πρακτική
μορφή stick για να σε
ακολουθεί παντού ή
για εύκολη λήψη όπου
και αν βρίσκεσαι.

Συμβουλευτείτε
την ΠΧΠ σαρώνοντας
τον κωδικό QR.



Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και
Αναφέρετε ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για ΟΛΑ τα φάρμακα.
Συμπληρώνοντας την "ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ".

Apotel Syrup ΛΤ: 3,94 €, Apotel Syrup in Sticks ΛΤ: 6,45 €



Pharmaceutical Laboratories S.A.



61 χρόνια UNI-PHARMA.
Αξία για τον άνθρωπο.
Ευθύνη για την κοινωνία.

14° χλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά
Τηλ.: 210-80 72 512, Fax: 210-80 78 907
e-mail: uni-pharma@uni-pharma.gr
www.uni-pharma.gr



ATTENTION

ΠΕΡΙΕΧΕΙ
ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΑΡΑ
ΚΑΙ JINGLES

Oh what fun
it is to ride in... **TOMS!**



Από all-time classic
μποτάκια Chelsea μέχρι
άνετα sneakers, και φυσικά
must-have sparkling
μπαρέτες για το ρεβεγιόν,
τα πιο cool παπούτσια της
σεζόν είναι TOMS!



Silver Mary Jane Tiny



Cruz Double Strap Heritage Canvas



Black Nubuck PU Bennet Boot Youth



Canteen Nubuck PU/Faux Fur Bennet Boot Youth



Φοράμε παπούτσια για καλό σκοπό!

Κέντρο Ειδικής Αγωγής Logocare



Υπηρεσίες

- Λογοθεραπεία
- Εργοθεραπεία
- Αισθητηριακή Ολοκλήρωση (Sensory Integration)
- Μαθησιακές Δυσκολίες
- Παιδοψυχολογική Υποστήριξη
- Παιγνιοθεραπεία (Play Therapy)
- Ομάδες Εργοθεραπείας
- Online Συνεδρίες
- Συμβουλευτική Γονέων
- Ομάδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων
- Θεραπεία Σίτισης
- Αυτισμός



Μία παραμυθένια μονοκατοικία
τεσσάρων επιπέδων, με κήπο,
μεγάλα παράθυρα, αιώρες,
ζωγραφιές, μπογιές κι
αμέτρητα παιχνίδια, στεγάζει από
το 2015 το όραμα της
Σοφίας Παπαφάνη και
της **Δώρας Χαρατσάρη**.

Εδώ κάθε παιδί εξελίσσεται
με τον ρυθμό και τον τρόπο
που του ταιριάζει.



www.logocare.gr

Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά
Τηλ.: 210 8010858, 6980444051

info@logocare.gr
f ΛογοCare
@ @logocare_

ανέμη

η ποιότητα
που αξίζουν
τα παιδιά μας



Χριστούγεννα στην Ανέμη

εκεί όπου τα δώρα έχουν
ψυχή και η μαγεία ζει ακόμα

Θεσσαλονίκη

Εμπορικό Florida
(έναντι IKEA)
Τ. 2310474007

Κέντρο
Παύλου Μελά 35
Τ. 2310237399

Αθήνα

Χαλάνδρι
Αγ.Παρασκευής 22
Τ. 2106857390

Καλαμάτα

Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
Τ. 2721022949

anemishop.gr

[anemishop](https://www.instagram.com/anemishop)
[anemitoys](https://www.facebook.com/anemitoys)



Η ιστορία της Μίνας Κατσιμπάρδη και της Καντιάτου αποδεικνύει για μία ακόμα φορά πως το μεγαλύτερο δώρο της ζωής μας είναι η οικογένειά μας.

Από τη Μυρτώ Κάζη
Photography: Anette Cook
Οργάνωση παραγωγής:
Spread the Sparkle Events -
Φένια Λαγούδη

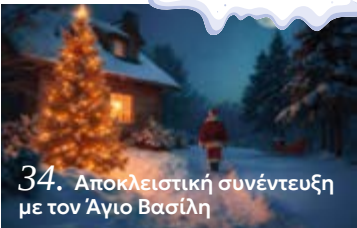


Αφιέρωμα Beauty

- 67. Ρεβεγιόν με Στοργή και Proderm
- 68. Christmas is a feeling... so is Fissan!
- 70. Απαλή φροντίδα με τη σειρά ATOPREL της FREZYDERM
- 72. Τα δώρα φέτος τα φέρνει ο Άγιος Βασίλης & η Mustela®!
- 74. Skin pampering με τη σειρά Baby Care από τη Pharmasept
- 76. BOOM beauty guide



Αφιέρωμα Christmas



34. Αποκλειστική συνέντευξη με τον Άγιο Βασίλη

36. «Μαμά, πώς χωράει ο Άγιος Βασίλης από την καμινάδα;» | Τι απαντάμε;

38. Ο απόλυτος οδηγός αγοράς

48. Γιορτινές συνταγές

50. Ο γύρος του κόσμου μέσα από 10 χριστουγεννιάτικες παραδόσεις

Pregnancy & New Parents



53. Baby's first Christmas – Ιδέες για δώρα

62. Ο θαυμαστός ρόλος της μήτρας

64. 10 & 1 celebrities που έγιναν για πρώτη φορά γονείς το 2025

BOOM talks



- 46. «Ο καθένας μπορεί να γίνει Αϊ-Βασίλης, όχι με δώρα, αλλά με τη στάση του στη ζωή» | Συνέντευξη με τον συγγραφέα **Ιωάννη Γλωσσόπουλο**
- 80. **Μιλάμε ανοιχτά για τον αυτισμό** με τη λογοθεραπεύτρια Σοφία Παπαφάνη
- 86. Χριστίνα Βραχάλη: «Με τον ερχομό της κόρης μου αγκάλιασα περισσότερο τα καλά στοιχεία του εαυτού μου»

Μόνιμες στήλες

- 18. Μυρτώ Κάζη: «Είμαι η μάνα που μίλησε στον 11χρονο γιο της για την περίοδο»
- 82. **Ιστορίες μαμάδων:** «Όταν πήρα τη διάγνωση του αυτισμού, έκλαψα πολύ για μία μέρα και αμέσως μετά σήκωσα μανίκια»
- 113. Mommy's wish list – Τα δώρα που θέλει μία μαμά για τα φετινά Χριστούγεννα



106. Ταξιδεύουμε σε Πράγα, Ροβανιέμι & Αλσατία

Αν δεν βρήκατε το *BOOM* στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μία συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 123).

★ WWW.BOOMMAG.GR ★



@boommag.gr



boommag.gr

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 26 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025 | 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:** ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ | **ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **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. Απόψεις και άλλες δηλώσεις που εκφράζονται από τρίτα μέρη (π.χ., επιστημονικούς συνεργάτες) είναι αποκλειστικά δικές τους και δεν απαιτούν αιτίψεις του «BOOM». Την ευθύνη για περιεχόμενο που δημιουργείται από τρίτα μέρη φέρουν αποκλειστικά τα μέρη αυτά. 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.

TIPAZ: 15.000

Alouette



Enjoy the magic of Christmas!

alouette.gr

editorial

«**Β**ρε Μυρτώ» μου έγραψε χθες το βράδυ μια κοπέλα στο Instagram «είμαι μαμά μόλις 15 ημέρες τώρα και για ένα πράγμα απορώ. Γιατί κανείς δεν μιλάει για την αληθινή πλευρά της μητρότητας; Τα έχω παίξει, κλαίω πολύ, είμαι κουρασμένη, πολύ, και νιώθω μόνη μου. Δεν πιστεύεις ότι θα είχε μεγαλύτερη αξία να μοιραζόμασταν μεταξύ μας τέτοιες αλήθειες;».

Αν το πιστεύω, λέει...
Απόλυτα.

Γι' αυτό θα αφιερώσω το editorial του πιο χριστουγεννιάτικου τεύχους μας στην αληθινή μαμά. Θα αφήσω στην άκρη τις «10 φωτογραφίες που πρέπει να βγάλεις με το μωρό σου κάτω από το δέντρο», τα «5 kids friendly μέρη της πόλης για να επισκεφθείς με τα παιδιά σου φέτος τα Χριστούγεννα» και τα «3 μαμαδένια tips για να λάμψει το δέρμα σου το βράδυ της Πρωτοχρονιάς», και θα σας πω τη δική μου αλήθεια.

Όσα ακολουθούν συνέβησαν τους τελευταίους δύο μήνες.

Τους τελευταίους δύο μήνες.
Το τονίζω. Όχι τα 11 χρόνια που είμαι μαμά.

Πριν από λίγες ημέρες λοιπόν, τσακώθηκα πολύ με τα παιδιά μου. Τσακώθηκα γιατί μάλωσαν μεταξύ τους, και αυτό είναι κάτι που, πραγματικά, δεν μπορώ να σηκώσω άλλο. Ο τσακωμός έγινε βράδυ και, ενώ έχω ορκιστεί στον εαυτό μου να μην τα βάζω ποτέ για ύπνο λυπημένα, ξάπλωσαν και τα δύο και άκουγα τις ανασούλες τους σαν να έκρυβαν έναν λυγμό. Δεν λύγισα. Τα άφησα να αποκοιμηθούν κλαμένα. «Μαμά, μπορεί να πεθάνεις από τη στενοχώρια σου;» με ρώτησε αγχωμένος ο Οδυσσέας – φανταστείτε πώς ήμουν. «Ναι, μπορεί» του αντιγύρισα όλο εκνευρισμό. Επίπεδο διαπαιδαγώγησης κάτω από το μηδέν.

Μερικά βράδια νωρίτερα η Άρια δεν κοιμόταν με τίποτα. Την κοιμίζα όρθια επί μία ώρα, ίσως και περισσότερο. Λίγα λεπτά πριν καταρρεύσω από την κούραση, άρχισα να φωνάζω στο ενός έτους μωρό μου «κοιμήσου, επιτέλους, δεν αντέχω άλλο». Προφανώς το μωρό τρόμαξε, σπάραξε στο κλάμα και χρειάστηκε να έρθει ο Τάσος να βοηθήσει την κατάσταση, μέχρι να πάρω λίγο αέρα και να την ξαναπάρω αγκαλίτσα, όπου πλέον είχαν πέσει και οι δικοί μου παλμοί από την ένταση, και αποκοιμήθηκε σε χρόνο ρεκόρ στον ώμο μου, την ώρα που εγώ έκλαιγα βουβά από τις τύψεις.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: ANETTE COOK



*Designed with love.
Made by hand.*

Let's dream, play and shine.
It's Christmas time!

www.tinytoes.gr

Instagram, Facebook, and Twitter icons followed by @tinytoesgr

SHOP

Συρράκου 2, 173 41
Αγ. Δημήτριος
210 9345324

Τι άλλο έκανα αυτό το δίμηνο;

Ξέχασα να πάω τον γιο μου στο πάρτι του κολ-
λητού του, και δεν βρήκα καν τη δύναμη να
ζητήσω συγγνώμη από τη μητέρα του παιδιού.

Έκαψα δύο φορές το φαγητό, και τη μία ευτυ-
χώς το κατάλαβε η Ιριάννα, η οποία φαίνεται
πως πλέον έχει αντιληφθεί ότι είμαι εξωφρενικά
κουρασμένη και λειτουργεί προστατευτικά, όσο
μπορεί, γιατί είναι μόλις εννέα ετών.

Ένα βράδυ που κοιμίζα το μωρό, ασυνείδητα
το μυαλό μου ταξίδεψε στον μπαμπάκα μου.
Μου συμβαίνει πολύ συχνά αυτό. Εκείνη τη
φορά, όταν έβαλα την Άρια στην κούνια της, το
σβερκάκι της και το φορμάκι στην πλάτη της
ήταν μούσκεμα από τα δάκρυά μου. Δεν βρήκα
τη δύναμη να την αλλάξω. Το μωρό κοιμήθηκε
βρεγμένο.

Αρκετά βράδια, ακούγοντας το κλάμα της, ευχή-
θηκα να μπορούσε κάπως να σταματήσει, αλλά
μετά αμέσως αυτολογοκρίθηκα και σηκώθηκα
παραπατώντας από την κούραση να της βάλλω
πιπίλα και να τη νανουρίσω –μηχανικά–, ενώ
μέσα μου ονειρευόμουν μόνο να ξαναβρεθώ
κάτω από το πάπλωμά μου.

Έδωσα κάποια στοιχεία της οικογένειάς μας
σε έναν απατεώνα που με κάλεσε δήθεν ως εκ-
πρόσωπος της ΔΕΔΔΗΕ, και όταν το κατάλαβα
και πήρα την αστυνομία να αναφέρω το περι-
στατικό, ο αξιωματικός υπηρεσίας μου είπε το
θρυλικό «συνήθως εξαπατούν ηλικιωμένους,
αλλά συμβαίνει και σε νεότερους...». (Πού να
του εξηγήσω ότι, πρώτα ο Θεός, αν καταφέρω
να γίνω ηλικιωμένη, θα έχω πολύ πιο καθαρό
μυαλό από ό,τι τώρα.)

Ζήλεψα αδιανόητα τις φίλες μου χωρίς παιδιά
που βγαίνουν, πίνουν κοκτέιλ, πάνε γυμναστή-
ριο και ταξίδια χωρίς έγνοιες, αλλά μετά –τι
πρωτότυπο– αυτολογοκρίθηκα ξανά και είπα
ότι είμαι #tiredButBlessed, βγάζοντας από το
τσεπάκι την κλασική καραμέλα που χρησιμο-
ποιούμε οι απανταχού μαμάδες.

Ξέχασα να πάρω πάνες για το μωρό και έτρεχα
βραδιάτικα να κάνω refill, καθώς το παιδί δεν
είχε πάντα να αλλάξει.

Πήρα τα χειρότερα και πιο παχυντικά σνακ του
κόσμου για να έχουν μαζί στο σχολείο τα μεγά-
λα, γιατί ένιωσα πως δεν άντεχα άλλο να κόβω
ντοματίνια, καροτάκια και να κάνω εκστρατεία
ενημέρωσης των Μπιθακίων για τη ζάχαρη και
τα συντηρητικά. Απλά σήκωσα τα χέρια ψηλά.
Και μετά, guess what, αυτολογοκρίθηκα και ξε-
κίνησα να κόβω αγγουράκια σε φέτες.

Προσέβαλα το ένα μου παιδί μπροστά σε κάποιους γνω-
στούς μας, γιατί με είχε βγάλει εκτός εαυτού – και μετά
έκανα τέσσερα βράδια να ξανακοιμηθώ.

Και χθες στο μπάνιο έπαθα μια ωραιότατη κρίση πανικού,
καθώς κατάλαβα πως –παρά την ευλογία να κάνω τη δου-
λειά που αγαπώ και που, δόξα τον Θεό, πηγαίνει καλά– δεν
θα καταφέρω οικονομικά στη χώρα που ζούμε να μεγαλώ-
σω τα παιδιά μου όπως έχω ονειρευτεί.

Είμαι άραγε καλή μητέρα;

Δεν έχω απάντηση, ξέρω όμως πως είμαι η καλύτερη
μητέρα που μπορώ.
Είμαι η καλύτερη μητέρα κάτω από αυτές τις συνθήκες, για
τα δικά μου παιδιά.

Ξέρουν τα παιδιά μου ότι κάνω λάθη και μετανιώνω; Ναι,
φυσικά.
Μπορεί όχι την ώρα που συμβαίνουν, αλλά μέσα στο 24ωρο
έχω ζητήσει συγγνώμη και έχω κάνει ό,τι περνάει από το
χέρι μου για να επανορθώσω.
Αν έχω τύψεις; Μόνο.
Αν είμαι κουρασμένη; Πολύ.
Αν η μητρότητα είναι ένας μαραθώνιος χωρίς τερματισμό;
Ακριβώς αυτό.
Αν είμαι όμως ευτυχισμένη που φέτος στην αλλαγή του
χρόνου θα έχω τρία Μπιθάκια στην αγκαλιά μου; Απόλυτα.

Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας λέμε μόνο αλήθειες.
Διαβάστε μαζί μας τη βαθιά συγκινητική ιστορία υιοθεσίας
της υπέροχης Καντιάτου από τη μαμά της, τη Μίνα, ελάτε
να πούμε όλες τις αλήθειες γύρω από τον αυτισμό, πάμε να
δοκιμάσουμε μαζί και να δώσουμε αληθινό feedback για
τα προϊόντα της αγοράς που απευθύνονται στα μωρά και
τα παιδιά μας, και ας ταξιδέψουμε σε τρεις παραμυθένιους
προορισμούς, όπως τους έγραψε –στην πρώτη της αρθρο-
γραφική στιγμή– η art director μας, η Μαρία Ναθαναήλ,
μαμά του Μάξιμου, ακριβώς όπως τους έζησε. Θα μας
επιτρέψετε μόνο να κρατήσουμε λίγη μαγεία στις ιστορίες
του Άγιου Βασίλη, γιατί, είπαμε, δεν είναι όλα τα θέματα για
να τα αναλύουμε σε βάθος. Κάποια πρέπει να διατηρούν τη
χρυσόσκονή τους.

Ελπίζω, μέσα από την καρδιά μου, τις φετινές γιορτές να
έχετε τον χρόνο, τις δυνάμεις, την ψυχική ηρεμία και γαλή-
νη να απολαύσετε τα παιδιά σας, και θέλω να μου υποσχε-
θείτε πως θα βρείτε –λίγο– χρόνο και για εσάς.

**Σας εύχομαι καλή ανάγνωση, καλές γιορτές και το 2026
να μας φέρει όλες πιο κοντά στον αληθινό –και τόσο
σπουδαίο– εαυτό μας.**

Με αγάπη,
Μυρτώ



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 μαμάδων (και μπαμπάδων)
- Inspirational ιδέες για το αύριο των παιδιών μας

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

Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ!

Στο pod.gr

pod.gr

Είμαι η μάνα που μίλησε στον 11χρονο γιο της αναλυτικά για την περίοδο

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Είναι αυτά τα θέματα που πάντα τα ψιθυρίζουμε κρυφά, για να μη μας ακούσουν. Περιμένουμε να συμβούν για να τα συζητήσουμε ή, ακόμα κι όταν συμβαίνουν, τα συζητάμε μισά. Οι μαμάδες –ενώ είναι γνωστά τα σκίτσα που μας απεικονίζουν στη λεκάνη της τουαλέτας με το παιδί ή το μωρό μας να μας τραβάει το παντελόνι– κλειδώνουμε καλά την πόρτα του μπάνιου εκείνες τις ημέρες. Γιατί το αίμα είναι πάντα αποκρουστικό. Είναι δύσκολο, είναι φοβιστικό. Και έτσι, το μήνυμα που στέλνουμε είναι πως, πίσω από την κλειστή αυτή πόρτα, αυτές τις λίγες ημέρες του μήνα συμβαίνει κάτι κακό. Κάτι που κανείς δεν πρέπει να δει. Πρέπει η μαμά να πάει τουαλέτα, να κρύψει καλά ό,τι της συμβαίνει, να σηκωθεί, να πλυθεί καλά και να ξεκλειδώσει την πόρτα για να συνεχίσει η κανονική ροή του οικογενειακού προγράμματος.

Το έκανα κι εγώ και το ξέρω. Και το να μιλήσεις στον 11χρονο γιο σου για την περίοδο είναι ίσως πιο δύσκολο και πιο άβολο από ό,τι να μιλήσεις ενδεχομένως στον 6χρονο γιο σου για αυτό. Γιατί στα 11 είναι στην προεφηβεία και τα καμπανάκια γύρω του είναι πολλά.



Εμείς όμως προχθές τα είπαμε με τον Οδυσσέα.

«**Μαμά, πονάς;**» με ρώτησε αμέσως και ήταν λογικό. Το αίμα είναι συνδεδεμένο βαθιά μέσα μας με τον πόνο, και η αλήθεια είναι πως, ναι, πονούσα. Του το είπα. Του είπα πως, από 13 ετών, κάθε μήνα, για λίγες ημέρες πονάω. Και είναι μέρες που πονάω πολύ. Και έχω φίλες που πονούν ακόμα περισσότερο.

«**Και το αίμα αυτό από πού έρχεται;**» Ακολούθησε ένα μικρό μάθημα ανατομίας που τον άφησε παγερά αδιάφορο.

«**Ξέρεις;**» του είπα «**υπάρχει μια ιστορία, δεν ξέρω αν είναι αληθινή, αλλά θέλω να σ' την πω.**» Πριν από κάποια χρόνια, σε ένα λεωφορείο ήταν ένα κοριτσάκι που είχε περίοδο. Πρέπει να ήταν κοντά στην ηλικία σου. Το αίμα ήταν τόσο πολύ, που είχε λερωθεί. Τότε, ένα αγόρι που πρόσεξε το λερωμένο παντελόνι της, την πλησίασε και πολύ διακριτικά της έδωσε το φούτερ του να το δέσει γύρω από τη μέση της. «Μην ανησυχείς» της είπε «βάλε αυτό και κράτησέ το, δεν το χρειαζομαι». Το κορίτσι πήρε το φούτερ, τύλιξε το σώμα της και, λίγο πριν κατέβει στη στάση, κοίταξε το αγόρι στα μάτια με ευγνωμοσύνη. Εκείνος της χαμογέλασε γλυκά, και οι δυο τους δεν ξανασυναντήθηκαν ποτέ».

«**Θα του είχε μιλήσει η μαμά του για την περίοδο, δεν μπορεί;**» μου είπε ο Οδυσσέας. «Ναι, μωρό μου, του είχε μιλήσει η μαμά του, αυτό είναι το μόνο σίγουρο». «**Εμείς τα αγόρια δεν έχουμε κάτι τέτοιο στη ζωή μας, ε;**» βιάστηκε να ρωτήσει. «Όχι, δεν έχετε, αλλά δεν έχετε και την απόλυτη ευλογία του σύμπαντος να γεννάτε από το σώμα σας ένα μωρό. Κάτι παίρνεις, κάτι δίνεις, έτσι είναι η ζωή» του εξήγησα.

«**Οκ, cool, κατάλαβα**» μου είπε και το θέμα έκλεισε. Πολύ πιο εύκολα, γλυκά και ανώδυνα από ό,τι θα μπορούσα ποτέ να φανταστώ. «**Γενικά, μην ξανακλειδωθείς στην τουαλέτα, δεν με πειράζει να βλέπω το αίμα**» είπε και έφυγε για ποδόσφαιρο, βάζοντας τελεία σε ένα θέμα που πίστευα ότι θα ήθελα ώρες ολόκληρες έστω και για να το ακουμπήσω.

Με τα παιδιά μου έχω πάρει την απόφαση να είμαι η μάνα που μιλάει. Για την περίοδο, την υιοθεσία, τα ναρκωτικά, την ομοφυλοφιλία, τον πόλεμο, και σε λίγο καιρό για το σεξ. Δεν έχω θέματα εκτός οικογενειακής ατζέντας και δεν έχω μετανιώσει για αυτό. Γιατί σας τα λέω αυτά σε ένα άκρως εορταστικό και τόσο χριστουγεννιάτικο τεύχος; Γιατί νιώθω πως δεν υπάρχει κατάλληλη στιγμή. Υπάρχει απλά αυτή η στιγμή που ανοίγει ένα θέμα γιατί τότε πρέπει να ανοίξει. Και καλά θα κάνουμε οι μαμάδες της γενιάς μας να μην κλειδώνουμε τις πόρτες. Αυτά τα Χριστούγεννα ας ξεκλειδώσουμε τις πόρτες του μυαλού μας και ας μιλήσουμε με ειλικρίνεια για όλα όσα συμβαίνουν σε εμάς ή γύρω μας. Πώς θα το πω στην Ιρίانا; Δεν ξέρω, γιατί η διαφορά με την κόρη μου είναι πως, σε λίγα χρόνια –αν και σχεδόν 30 χρόνια μακριά από τη δική μου πρώτη περίοδο–, κι εκείνη θα βιώσει το στρες, την ντροπή και το αδιανόητο μηνιαίο άγχος για κάτι που θα έπρεπε όχι απλά να μην περιβάλλεται από προκαταλήψεις, αλλά, αντιθέτως, να αγκαλιάζεται με αγάπη και συμπόνια.

Στο **BOOM** μιλάμε ανοιχτά και σας ευχαριστώ και προσωπικά που μας εμπιστεύεστε για να αγγίξουμε μαζί θέματα που η προηγούμενη γενιά δεν μπορούσε ούτε καν να ξεστομίσει. Αν έχετε θέματα «τζιζ» που τόσο καιρό κρύβετε σε κάποιο συρτάρι, τώρα, στις γιορτές, είναι η ευκαιρία να τα βγάλετε στο φως. Και, πιστέψτε με, θα νιώσετε μία μοναδική ανακούφιση.

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





στηρίζουμε
τα παιδιά
που φροντίζει
το «Χαμόγελο»

Ενώνουμε τις δυνάμεις μας

Για να μην λείψουν τα Χριστούγεννα από κανένα παιδί... σας προσκαλούμε να στηρίξετε «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και μαζί να καλύψουμε τις ανάγκες, που έχουν χιλιάδες παιδιά και οικογένειες σε όλη την Ελλάδα.

Αυτά τα Χριστούγεννα, ενώνουμε τις δυνάμεις μας και μαζί εξασφαλίζουμε όμορφα Χριστούγεννα σε παιδιά που στερούνται τα βασικά και μεγαλώνουν σε οικογένειες, όπου οι γονείς παλεύουν καθημερινά να ανταπεξέλθουν. Κάθε μία από αυτές τις οικογένειες, με τη δική σας συμμετοχή, θα καταφέρει να προσφέρει στα παιδιά της όμορφα Χριστούγεννα με γεμάτα γιορτινά τραπέζια, καινούργια ρούχα και παπούτσια, δώρα σε ένα στολισμένο αλλά και ζεστό σπιτικό!

hamogelo.gr

Ατέλειωτο δημιουργικό παιχνίδι με τα σετ χειροτεχνίας Totum

Χριστούγεννα χωρίς play dates δεν γίνονται! Και φέτος, κάθε συνάντηση γίνεται ακόμα πιο διασκεδαστική με τα σετ χειροτεχνίας Totum για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Με τα φωτεινά χρώματα, τους υπέροχους χαρακτήρες και τα θεματικά projects τους, εξάπτουν τη φαντασία και ενθαρρύνουν τη δημιουργική σκέψη, χαρίζοντας παράλληλα αμέτρητες στιγμές σύνδεσης με φίλους και γονείς.



Totum Unicorn 2 in 1 Suitcase Dream it, craft it, sparkle it

Glam lovers, ενωθείτε! Με αυτό το σετ 2 σε 1 βαλιτσάκι με μονόκερους θα φτιάξετε τα δικά σας βραχιολάκια μονόκερου και θα διακοσμήσετε κάρτες με διαμαντάκια και στρασάκια. Gift box συσκευασία!



Totum Dance Factory
Set the scene, start the show
Κλείστε τα μάτια, φανταστείτε ένα performance και... δημιουργήστε τη δική σας αγαπημένη σκηνή χορού. Gift box συσκευασία!



Totum Sweet Charm Factory From foam dough to... dazzling accessories!

Λιλιπούτειες trendsetters, τώρα μπορείτε να σχεδιάσετε περισσότερα από 40 χαριτωμένα κοσμήματα και αξεσουάρ με αφρώδη πηλό. Η συσκευασία περιλαμβάνει επαναχρησιμοποιούμενη φόρμα σε σχήμα καρδιάς. Gift box συσκευασία!



Totum Magic Spray Pens Color it your way!

Δημιουργήστε με τον μικρό σας αρτίστα τις πιο cute ζωγραφιές με σπρέι μαρκαδόρους και εφέ αερογράφου. Η συσκευασία περιέχει: 4 μαρκαδόρους σπρέι με αλλαγή χρώματος, 1 μαγικό σπρέι μαρκαδόρο, 2 σελίδες αυτοκόλλητων, 4 στένσιλ με φιγούρες από πεταλούδες και ζωάκια, βιβλίο σχεδίου με 12 φύλλα και 12 σελίδες για να χρωματίσετε.



BOOM lexicon

Τα **Εννιά Έψιλον**
της θετικής Ενέργειας



Ενσυναίσθηση

μπαίνω στη θέση του άλλου



Ευγνωμοσύνη

αισθάνομαι τυχερός κι ευλογημένος για όσα έχω



Ευγένεια

συμπεριφέρομαι με καλοσύνη απέναντι στους άλλους



Εγκαρδιότητα

είμαι για τους άλλους μια «αγκαλιά»



Ειλικρίνεια

λέω την αλήθεια



Ενθουσιασμός

αφήνω τη χαρά να με παρασύρει



Εμπειρίες

είμαι ανοιχτός σε νέα ερεθίσματα



Εκπλήξεις

απολαμβάνω να κάνω και να μου κάνουν εκπλήξεις



Εκπαίδευση

μου αρέσει να μαθαίνω συνεχώς και να εξελίσσομαι

#wordscanchangeworld



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

CHRISTMAS

Το δώρο

Η ιστορία της Μίνας και της Καντιάτου είναι μια ιστορία-δώρο ζωής για όσους τη διαβάσουν. Μία γυναίκα στην Ελλάδα που επιθυμούσε όσο τίποτα άλλο να γίνει μητέρα και ένα κοριτσάκι στη Σιέρα Λεόνε που έψαχνε τη μητρική στοργή ένωσαν τις ζωές τους, ξεπερνώντας τα ατελείωτα χιλιόμετρα που τις χώριζαν. Έγιναν μητέρα και κόρη, κάνοντας η μία στην άλλη το σπουδαιότερο δώρο.

Σε αυτό το cover story μοιραζόμαστε μαζί σας την – κινηματογραφική– ιστορία της ένωσής τους και σας αφήνουμε να ταξιδέψετε μαζί τους, σε μια μοναδική διαδρομή που αποδεικνύει για μία ακόμα φορά πως το μεγαλύτερο δώρο της ζωής μας είναι η οικογένειά μας. Με όποιον τρόπο κι αν τη δημιουργήσουμε.

Σημείωση: Αφήνω τη Μίνα να αφηγηθεί την ιστορία της χωρίς να παρέμβω καθόλου. Νιώθω πως είναι η πρώτη φορά στη δημοσιογραφική μου πορεία που δεν θέλω να αλλάξω ούτε ένα κόμμα.

– Από τη Μυρτώ Κάζη –

Photography: Anette Cook

Οργάνωση παραγωγής: Spread the Sparkle Events - Φένια Λαγούδη

MUA: Κωνσταντίνα Μιχοπάνου

Στέκες: Jo Malmi | Γλυκά: Zuccherino





Από τη μαμά Μίνα λοιπόν...

«Η υιοθεσία ήταν κάτι που πάντα είχα στο μυαλό μου. Από μικρή έλεγα ότι θέλω να υιοθετήσω ένα παιδάκι, ανεξάρτητα από το πώς θα εξελιχθεί η ζωή μου. Μου φαινόταν δύσκολο και μακρινό! Ώσπου, κάποια στιγμή, ένιωσα ότι είναι η στιγμή, η κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσει η διαδικασία, να ψάξω να βρω πληροφορίες, πώς, πού και με ποιον τρόπο θα μπορούσα να υιοθετήσω ένα παιδάκι.

Ξεκινώντας, σαν σκέψη τουλάχιστον, και χωρίς να κάνω ιδιαίτερη αναζήτηση, γνώριζα ότι η διαδικασία στην Ελλάδα ήταν χρονοβόρα. Η Ελλάδα, όπως και οι υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες, δεν αντιμετωπίζουν κατάσταση φτώχειας, όπως οι χώρες της Αφρικής, όπου οι οικογένειες δίνουν τα παιδάκια τους για υιοθεσία, γι' αυτό και ο αριθμός των παιδιών προς υιοθεσία είναι τόσο μεγάλος στην Αφρική σε σχέση με τον δυτικό κόσμο. Ένωσα λοιπόν ότι ίσως θα ήταν πιο εύκολο να προχωρήσω σε διακρατική υιοθεσία. Εδώ είχα δύο επιλογές, είτε θα το έκανα μέσω της περιφέρειας στην οποία ανήκω είτε μέσω της Διεθνούς Κοινωνικής Υπηρεσίας (ISS). Η δεύτερη ήταν και η επιλογή που έκανα. Τους κάλεσα, κλείσαμε ένα ραντεβού, όπου συμμετείχαν και άλλοι υποψήφιοι γονείς και μας έδωσαν τις πρώτες πληροφορίες που χρειαζόμασταν. Την ίδια περίοδο ήρθα σε επαφή και με μια κοπέλα η οποία βρισκόταν με τον σύζυγό της στη διαδικασία της αναδοχής ενός παιδιού από τη Σιέρα Λεόνε. Άρχισα πλέον να νιώθω ότι το όνειρό μου μπορεί να γίνει πραγματικότητα.

Πώς διάλεξα τη Σιέρα Λεόνε; Το 2023 που έκανα τα χαρτιά μου ενημερώθηκα από την Υπηρεσία για το ποιες χώρες ήταν ανοιχτές στις υιοθεσίες και, σύμφωνα με τα τότε δεδομένα, η πιο ευνοϊκή συνθήκη για εμένα ήταν η Σιέρα Λεόνε, όπου η διάρκεια της αναδοχής ήταν περίπου 6 μήνες, με απροσδιόριστο το διάστημα παραμονής μου στην Αφρική. Έτσι ξεκίνησα... έκανα τις συναντήσεις με την κοινωνική λειτουργό, προσκόμισα όλα τα απαραίτητα έγγραφα, ετοιμάστηκε ο φάκελός μου σε περίπου 6 μήνες και πέρασα την τελική αξιολόγηση.

Η πρώτη μου νίκη ήταν η θετική απάντηση της υπηρεσίας ότι μπορώ να συνεχίσω. Ήμουν έτοιμη για το επόμενο βήμα που αφορούσε το κεφάλαιο Σιέρα Λεόνε. Μέσω της Διεθνούς Κοινωνικής Υπηρεσίας ήρθα σε επαφή με οικογένειες που είχαν ολοκληρώσει τη διαδικασία στη συγκεκριμένη χώρα. Διαφορετικές ιστορίες με κάποια κοινά χαρακτηριστικά ως προς τα διαδικαστικά. Κατάλαβα ότι, αν και ο προορισμός είναι ίδιος, ο καθένας κάνει το δικό του ταξίδι! **Ήρθε λοιπόν η ώρα να ξεκινήσω το δικό μου ταξίδι.** Επικοινωνήσα με τη δικηγόρο εκεί, όπου μου ζήτησε να της πω το φύλο και την ηλικία του παιδιού που επιθυμούσα και... η πρώτη φωτογραφία που ήρθε στο κινητό μου ήταν της Καντιάτου...

Μόλις την είδα, δεν το πίστευα. Δεν πίστευα ότι βρέθηκε ένα παιδάκι για εμένα. Ήμουν τόσο έτοιμη να μπω σε αυτόν τον ρόλο, ήμουν έτοιμη να γίνω μητέρα για οποιοδήποτε παιδί. Ένωσα αληθινή ευλογία. Είχα φτάσει σε σημείο που κρατούσα τη φωτογραφία της στα χέρια μου. Ενθουσιασμένη, αλλά και με δισταγμό, έδειχνα τη φωτογραφία της στην οικογένειά μου.

“**Μόλις την είδα, δεν το πίστευα. Δεν πίστευα ότι βρέθηκε ένα παιδάκι για εμένα. Ήμουν τόσο έτοιμη να μπω σε αυτόν τον ρόλο, ήμουν έτοιμη να γίνω μητέρα για οποιοδήποτε παιδί.**”

Απάντησα στη δικηγόρο ότι αποδέχομαι, και το επόμενο βήμα ήταν να γίνουν οι απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις στο παιδί, κυρίως για να δουν εάν έχει κάποιο μεταδοτικό ή χρόνιο νόσημα. Η πλειοψηφία των παιδιών, ξέρεις, Μυρτώ, έχει ελονοσία. Και η Καντιάτου είχε ελονοσία. Το δύσκολο εκεί είναι πως πολλά παιδιά (και οι οικογένειές τους) δεν πάνε στους γιατρούς στα κέντρα υγείας ή στα νοσοκομεία, γιατί δεν μπορούν να καλύψουν το κόστος μετακίνησης (ειδικά εάν μένουν στην επαρχία), το κόστος των ιατρικών εξετάσεων και της φαρμακευτικής αγωγής ή ακόμα θεωρούν κάποια συμπτώματα ότι δεν είναι σοβαρά. Εκεί να σημειώσουμε πως η υγεία και η παιδεία δεν είναι δωρεάν, οπότε καταλαβαίνεις πως τα παιδιά δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε όλα αυτά. Η αγωνία μου ήταν να πάει το παιδί στο νοσοκομείο στη Freetown (στην πρωτεύουσα) και να σιγουρευτώ ότι θα πάρει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Μετά το matching, τις ιατρικές εξετάσεις και τη συναίνεση της βιολογικής μητέρας (parental consent) για την υιοθεσία, ανέλαβα την αναδοχή. Η Καντιάτου μεταφέρθηκε στο ορφανοτροφείο. Αυτή ήταν η πρώτη δυσκολία που ζούσαμε την ίδια στιγμή μαζί, η καθεμία από την πλευρά της και από απόσταση, χωρίς να μπορώ να την πάρω αγκαλιά και να της πω ότι όλα θα πάνε καλά. **Αισθανόμουν υπεύθυνη για αυτή την ανατροπή στη ζωή της και για τις δύσκολες στιγμές που βίωνε εκείνη τη στιγμή. Ήξερα όμως ότι οι συνθήκες διαβίωσης δεν ήταν κατάλληλες για το παιδί και ο σκοπός μου ήταν να την κάνω ευτυχισμένη.**

Το παιδί έμεινε τρεις μήνες στο ορφανοτροφείο, με το οποίο είχα επικοινωνία, όσο ήταν εφικτό. Μου έστελναν φωτογραφίες της δύο φορές την εβδομάδα. Θυμάμαι με πόση λαχτάρα περίμενα να τις δω. Κάθε φωτογραφία της με έφερνε και πιο κοντά της. Την έβλεπα να κάνει φίλες, να πηγαίνει σχολείο, ότι μπορούσα να καταλάβω μέσα από την υποτυπώδη επικοινωνία που είχα με το ορφανοτροφείο. Το παιδί μετά από τρεις μήνες μεταφέρθηκε σε ένα σπίτι όπου υπήρχαν κι άλλα παιδιά προς υιοθεσία, και η φύλαξη και φροντίδα τους γινόταν από μία “νταντά”. Νέα αλλαγή για το παιδί, που ίσως ήταν για καλύτερα. Εκεί, τα παιδάκια φαινονταν πιο καθαρά, πιο ταϊσμένα, πιο χαρούμενα.





Εν τω μεταξύ γνώρισα κι άλλους γονείς που βρίσκονταν στην ίδια διαδικασία. Μιλούσαμε όταν είχαμε νέα τους, δείχναμε φωτογραφίες και videos ο ένας στον άλλον, τα οποία μας έστελνε η νταντά. Είχαμε την προσμονή να μάθουμε νέα τους, να δούμε αν είναι καλά και εάν χαμογελούν... ενώ βρισκόμασταν στην άλλη πλευρά του πλανήτη. Ήταν ένα κομβικό σημείο και χρειαζόμουν, ξέρεις, την επικοινωνία και την υποστήριξη από άλλους γονείς που ζούσαν το ίδιο με εμένα. Έτσι δημιουργήθηκαν ισχυροί δεσμοί μεταξύ μας, νιώσαμε και νιώθουμε ότι ανήκουμε στην ίδια οικογένεια, ότι είμαστε συγγενείς.

Έπρεπε λοιπόν να περάσουν 6 μήνες για να ολοκληρωθούν όλα τα βήματα της διαδικασίας, να γίνει το δικαστήριο και τελικά να φτάσω στο σημείο όπου θα περίμενα να με καλέσουν για να κάνω το ταξίδι... προς το παιδί.

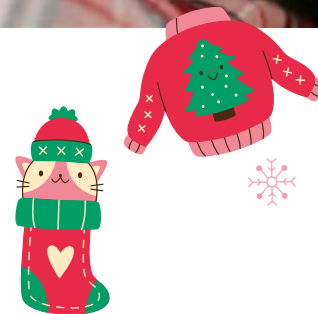
Ήταν Αύγουστος, ήμουν διακοπές στο νησί μου, αλλά το μυαλό μου ήταν πολύ πιο μακριά... Με ειδοποιούν πως πρέπει να φύγω για τη Σιέρα Λεόνε. Ευτυχώς, είχα ήδη προετοιμαστεί, έχοντας κάνει τα απαραίτητα εμβόλια. Έκλεισα εισιτήρια και ξενοδοχεία σε δύο χώρες, θα πήγαινα και στη Νιγηρία μετά τη Σιέρα Λεόνε, γιατί εκεί βρίσκεται το ελληνικό προξενείο. Έφτιαξα τη βαλίτσα μου, βάζοντας ρούχα και παιχνίδια για το παιδί, αλλά και για τα άλλα παιδιά, κάποια δώρα για τη βιολογική μητέρα της Καντιάτου και φάρμακα για –σχεδόν– κάθε ενδεχόμενο!

Ξημερώματα Τρίτης μπήκα στο αεροπλάνο, ξεκινώντας ένα ταξίδι μόνη μου. Ένα ταξίδι που, τώρα που το σκέφτομαι, δεν ξέρω ποιο ήταν το συναίσθημα που κυριαρχούσε περισσότερο. Λαχτάρα, αγωνία ή φόβος.

Έμεινα σε ένα ξενοδοχείο στη Σιέρα Λεόνε που μου το είχαν προτείνει οι οικογένειες που είχαν ήδη επισκεφθεί τη χώρα, και το επόμενο πρωί, η νταντά με έναν οδηγό έφεραν το παιδί στο ξενοδοχείο. **Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη στιγμή που έκλεισα την πόρτα του δωματίου για να κατέβω κάτω να τη γνωρίσω.** Όταν μπήκε η Καντιάτου στο ξενοδοχείο με την νταντά, σηκώθηκα και άρχισα να την πλησιάζω. Μου έκανε απίστευτη εντύπωση ότι είδα ένα παιδί να μπαίνει σε έναν άγνωστο χώρο με αέρα σιγουριάς, ήταν τόσο ισχυρή η παρουσία της. Κι όμως, μέσα της δεν μπορούσε να αφήσει τα συναισθήματά της ελεύθερα να εκδηλωθούν. Εκείνη τη στιγμή είδα στα ματάκια της ένα μικρό παιδί. Δεν ήταν αυτό που έβλεπα στις φωτογραφίες. *Είναι ένα μικρό παιδάκι τελικά*, σκέφτηκα. Ήταν σχεδόν 4 όταν τη συνάντησα εκείνο το πρωί.

Την πλησίασα διακριτικά, της ακούμπησα το χεράκι, της είπα ότι είναι πολύ όμορφη, την πήρα από το χέρι και πήγαμε με την νταντά να καθίσουμε. Μυρτώ, θυμάμαι ότι καθόταν δίπλα μου στον καναπέ, της έδωσα μια κουκλίτσα που την επεξεργαζόταν χωρίς ενθουσιασμό, της μιλούσα και εκείνη έπινε την πορτοκαλάδα της σαν μια μικρή κυρία. Ήθελα να τρυπώσω στο μυαλουδάκι της, να μάθω τι σκεφτόταν, τι ένιωθε εκείνη τη στιγμή. Δίπλα μου καθόταν ένα μικρό πλασματάκι με ανάστημα πολύ μεγαλύτερο από την ηλικία του, κι εγώ δεν ήξερα πώς να την κάνω να νιώσει ασφαλής.

Όταν λοιπόν σηκώθηκε η νταντά να φύγει, καταλαβαίνεις ότι εκεί το κοριτσάκι μου έχασε τη γη κάτω από τα πόδια της. Έκλαιγε απαρνήτο. Ξέρεις, στην νταντά περνούσε καλά, είχε δεθεί με τα υπόλοιπα παιδιά, είχε τις φίλες της που τις αποκαλούσε «αδερφές». Προσπαθούσα να την ηρεμήσω, αλλά ήταν αδύνατο.



“ Δίπλα μου καθόταν ένα μικρό πλασματάκι με ανάστημα πολύ μεγαλύτερο από την ηλικία του, κι εγώ δεν ήξερα πώς να την κάνω να νιώσει ασφαλής. ”

Μάζεψα τα πράγματά μου, την πήρα αγκαλιά και την πήγα στο δωμάτιο. Της έδειξα τα παιχνίδια που της είχα φέρει, τα μπαλόνια, τις φούσκες, τα γλειφιτζούρια, τα φορεματάκια της, αλλά τίποτα από όλα αυτά δεν την ενδιέφερε. Δεν ήξερα τι να κάνω και τότε πήρα την αδερφή μου με βιντεοκλήση. Προσπαθούσε κι εκείνη από την άλλη πλευρά της γραμμής, στην Ελλάδα, να κάνει κάτι, και εκεί που το παιδί έκλαιγε απαρνήτο, είδε τον εαυτό της στο κινητό και εντυπωσιάστηκε! Την εντυπωσίασε το πρόσωπό της στο κινητό, και αυτό ήταν! Είχα βρει έστω έναν τρόπο να την ηρεμώ. Την ηρεμούσα μόνο με το κινητό. Σαν να είχε έναν δικό της κόσμο μέσα στο κινητό, γιατί δεν μπορούσε να διαχειριστεί την πραγματικότητα. Μου έλεγε πως το κινητό είναι το σπίτι της. “My home”...

Είχα μπροστά μου έναν πολύ μεγάλο και δύσκολο δρόμο. Έπρεπε να της εξηγήσω, σε όσα αγγλικά καταλάβαινε, πως έπρεπε να πάρουμε τις επόμενες μέρες (όταν θα τελειώναμε με τα διαδικαστικά) το καραβάκι για να περάσουμε απέναντι, στο Lun-gi, και να μπούμε στο αεροπλάνο για να πάμε σε μια άλλη χώρα, τη Νιγηρία (για να πάρει νίσα το παιδί). Το παιδί ήταν σε ηλικία που καταλάβαινε και αντιλαμβανόταν τα πάντα. Είχε άποψη και έπρεπε να της εξηγώ κάθε μας βήμα. Προσπαθούσα να της δώσω να καταλάβει ότι το σπίτι μας δεν είναι το δωμάτιο του ξενοδοχείου και χρειάζεται να κάνουμε ένα μεγάλο ταξίδι για να φτάσουμε σε αυτό. Της έδειχνα φωτογραφίες από το σπίτι μας στην Ελλάδα, το δωμάτιό της, τις γάτες μας, τα ξαδέρφια της, φίλους μας και δεν καταλάβαινε πού βρίσκονται όλοι αυτοί. **Δεν ήθελε να φύγει από τη χώρα της. Δεν ήθελε καν να βγει από το δωμάτιο.** Έκλαιγε τόσο, που, έπειτα από ώρα κλάματος, κουραζόταν και με άφηνε σιγά σιγά να την πάρω αγκαλίτσα σαν μωρό.

Όσο κι αν της ήταν δύσκολο να βγει έξω, ακολούθησα το ένστικτό μου και πήγα κόντρα σε αυτό. Έτσι, κάθε μέρα κάναμε μικρές βόλτες γύρω από το ξενοδοχείο, τόσο όσο ένιωθα ασφαλής, και περνούσαμε από την παιδική χαρά που βρισκόταν ακριβώς απέναντι. Παίρναμε και το Keke, ένα μικρό τρίτροχο όχημα (το ταξί τους) που μου είχε συστήσει ένα ζευγάρι, και συχνά ερχόταν ο ίδιος οδηγός, ο Isaac, για να μας πάει βόλτα στην πόλη. Με το Keke γυρίσαμε ολόκληρη τη Freetown: δρόμο δρόμο, λακκούβα λακκούβα, βλέπαμε τα παιδιά στις άκρες των δρόμων να μας χαιρετούν, τους ανθρώπους να ανοίγουν τους πάγκους τους, τις γυναίκες να κουβαλούν πράγματα στο κεφάλι τους με απίστευτη ισορροπία. Η καθημερινότητα απλωνόταν μπροστά μας ζωντανή και εμείς τη γνωρίζαμε βόλτα βόλτα.

“

Ονειρεύομαι να ανοίξει τα φτερά της και να πάει όπου επιθυμεί, να κάνει με την καρδιά της ό,τι επιλέξει. Θέλω να είναι ευτυχισμένη.

”



Πέρασαν οι μέρες και φύγαμε από τη Σιέρα Λεόνε για να πάμε στη Νιγηρία. Στο αεροδρόμιο ήταν όλα πάρα πολύ δύσκολα, καθώς το παιδί καταλάβαινε ότι φεύγει. Δεν ήξερε πού πάει και δεν μπορούσε να καταλάβει, όσο κι αν προσπαθούσα να της εξηγήσω. Μείναμε λίγες μέρες εκεί, μέχρι να βγει η visa της Καντιάτου για να μπορεί να ταξιδέψει στην Ελλάδα. Ευτυχώς, ο Έλληνας πρέσβης και ο πρόξενος μας βοήθησαν και ήταν πολύ εξυπηρετικοί. Έτσι ήρθε η στιγμή της επιστροφής μας στην Ελλάδα.

Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη στιγμή στο αεροδρόμιο του Παρισιού. Μυρτώ, εκεί λύγισα εντελώς. Ένωσα ότι δεν είχα άλλες δυνάμεις πλέον. Έτσι, κάλεσα την αδερφή μου για να της πω ότι δεν έχω άλλες αντοχές, και εκείνη, που ετοιμαζόταν για να έρθει στο “Ελ. Βενιζέλος” να μας παραλάβει, μου είπε “άκουσέ με, αν νιώθεις ότι δεν θα τα καταφέρεις, μπαίνω στην πρώτη πτήση για Παρίσι και έρχομαι να σας πάρω εγώ”. Αυτή η κουβέντα της μου έδωσε τη δύναμη που χρειαζόμουν, και έτσι μπήκαμε στο αεροπλάνο.

Λίγες ώρες αργότερα ήμασταν στην Αθήνα, όπου, πίσω από την πόρτα των αφίξεων, μας περίμεναν η αδερφή μου, τα ανίψια μου και η μητέρα μου. Ήταν μαγικό πως αμέσως έτρεξε στην αγκαλιά τους...

Τις επόμενες μέρες ήταν όλα ακόμα δύσκολα, όμως πήρα μια μεγάλη απόφαση. Να την πάω αμέσως σχολείο. Έψαχνα να βρω σχολείο, ήξερα πως η παρουσία των παιδιών θα τη βοηθούσε, αυτό μου έλεγε το ένστικτό μου. Ακόμα κι αν μιλούσαν μια άλλη γλώσσα. Και, πραγματικά, αυτό συνέβη. Αμέσως τα παιδιά ενσωματώθηκε στην τάξη, αν το πιστεύεις. Τα παιδάκια την αγκάλιασαν, έμαθε τη γλώσσα σε χρόνο απίστευτο, σε 1,5 μήνα μιλούσαμε μόνο ελληνικά... Με βοήθησαν πάρα πολύ τα παιδάκια, νιώθω απίστευτη ευγνωμοσύνη για εκείνα. Ήξερα πάντα πόσο σπουδαία είναι τα παιδιά, αλλά τώρα που έγινα μητέρα βλέπω ότι τα παιδιά μάς εξελίσσουν και εμάς ως ενήλικες.

Πώς είναι σήμερα η κόρη μου; Είναι ευτυχισμένη! Δύο χρόνια μετά, η Καντιάτου είναι απόλυτα προσαρμοσμένη, είναι πάρα πολύ χαρούμενη, απολαμβάνει τα πάντα, της αρέσει να ανακαλύπτει πράγματα, να μαθαίνει και είμαστε πολύ δεμένες. Απολαμβάνει η μία την παρέα της άλλης. Κάνουμε πολλά πράγματα μαζί, πηγαίνουμε στην παιδική χαρά, που είναι το φυσικό της περιβάλλον, εκδρομές, μαγειρεύουμε, πηγαίνουμε θέατρο, χαιρόμαστε τα πάντα, από τις πιο μικρές στιγμές έως τις μεγαλύτερες.

Την ιστορία της την ξέρει πολύ καλά. Όπως ακριβώς έγινε.

Θυμάται τις μέρες που περάσαμε μαζί στη Σιέρα Λεόνε. Αν κάποια στιγμή θελήσει να συναντήσει τη βιολογική της μητέρα, θα είμαι δίπλα της και θα τη στηρίξω σε ό,τι χρειαστεί. Νιώθω μεγάλη ευγνωμοσύνη για αυτήν τη γυναίκα, όχι γιατί με έκανε μητέρα, αλλά γιατί έφερε στον κόσμο αυτό το παιδί. Έχουμε και οι δύο ξεχωριστή θέση μέσα στην καρδιά της Καντιάτου. Μου έχει πει ότι θέλει κάποια στιγμή να κάνουμε ένα ταξίδι στη Σιέρα Λεόνε, για να δείξει στον παππού, στη γιαγιά, στα ξαδέρφια της τη χώρα που γεννήθηκε. Έχει ανάγκη να έχει παρελθόν και πάντα μιλά με τόσο όμορφα λόγια για τη χώρα της.

Ονειρεύομαι να ανοίξει τα φτερά της και να πάει όπου επιθυμεί, να κάνει με την καρδιά της ό,τι επιλέξει. Θέλω να είναι ευτυχισμένη. Ό,τι κι αν αποφασίσει. Εγώ θα είμαι πάντα κοντά της.



Ξέρεις... είναι το δώρο της ζωής μου.

Τι δώρο μου έκανε εκείνη;

Έφερε στη ζωή μου τον αυθορμητισμό, το γέλιο, τη χαρά, το απρόβλεπτο, το ανέμελο. Μαζί της έμαθα τη μαγεία της ελευθερίας και της ανιδιοτέλειας. Η Καντιάτου ενθουσιάζεται με όλα και δίπλα της βλέπω τη ζωή υπό άλλο πρίσμα.

Τι θα έλεγα σε μια γυναίκα ή ένα ζευγάρι που επιθυμεί να βιώσει το όνειρο της υιοθεσίας όπως εγώ; Θα έλεγα πως όσο χρόνο κι αν χρειάζεται να περιμένουν, όσες δυσκολίες κι αν αντιμετωπίσουν, αξίζει τόσο πολύ αυτό το ταξίδι, που στο τέλος θα νιώθουν πως όλο αυτό ήταν ένα τίποτα. Το δώρο της ζωής είναι τόσο πέρα από τη λογική, που εύχομαι να το ζήσει κάθε άνθρωπος που το ονειρεύεται.

Ξέρεις, η Καντιάτου με φωνάζει “μαμά” από την πρώτη στιγμή. Στην αρχή το μαμά ήταν απλά σαν να λέει το όνομά μου, δεν είχε συναίσθημα μέσα. Τώρα όμως το μαμά έχει μια άλλη, μοναδική χροιά. **Τώρα είμαι η μαμά της...**

Κλείνοντας, θέλω να σου πω πως δεν είχα πρόθεση να υιοθετήσω ένα παιδί για να “σώσω” ένα παιδί. Δεν είχε φιλανθρωπική υπόσταση η κίνησή μου. Αν ήταν φιλανθρωπική, θα είχα κάνει άλλες διαδικασίες και θα βοηθούσα ένα ευρύτερο σύνολο. **Αυτό που με οδήγησε ήταν η βαθιά μου επιθυμία να γίνω μητέρα και να προσφέρω τη μητρική μου αγάπη σε ένα παιδί. Αφού λοιπόν εγώ επιθυμούσα να γίνω μητέρα και από την άλλη πλευρά υπήρχαν παιδάκια που αναζητούσαν μια μαμά και την αγκαλιά της, σκέφτηκα, γιατί να μη σμίξουμε. Ήθελα να δώσω τη δυνατότητα σε ένα παιδί να αποκτήσει οικογένεια και μαζί του να αποκτήσω κι εγώ. Και, Μυρτώ μου, σήμερα είμαστε οικογένεια...».**



Αν όσα διαβάσατε ακούμπησαν την καρδιά σας, βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τη διακρατική υιοθεσία στην ιστοσελίδα της Διεθνούς Κοινωνικής Υπηρεσίας για την Ελλάδα, στο www.iss-greece.gr

Αποκλειστική συνέντευξη με τον Άγιο Βασίλη

- Από τη Μυρτώ Κάλη -

Ναι, τον Άγιο Βασίλη που είχαμε
και στο Christmas BOOM Village!

Στην πραγματικότητα, έχουμε ξανασυναντηθεί. Παλιά, όταν ήμουν περίπου 4. Είμαι σίγουρη πως τον είδα να φεύγει από τη μισάνοιχτη μπαλκονόπορτα, αλλά δεν προλάβαμε να τα πούμε. Ήρθε όμως το πλήρωμα του χρόνου, και, μετά από μεγάλη έρευνα, αξιοποιήσαμε και τις γνωριμίες μας –ένα από τα τυχερά του επαγγέλματός μας είναι κι αυτό– και, μη σας τα πολυλογούμε, βρήκαμε το τηλέφωνο του Άγιου Βασίλη και τον πήραμε.

«Καλημέρα, παιδί μου, μου δίνεις δυο λεπτά γιατί οδηγώ, σε παρακαλώ;»

Βεβαίως, γιατί ο Άγιος Βασίλης, εκτός από έλκθηρο, οδηγεί και αυτοκίνητο αν χρειαστεί. Και μια φορά μάλιστα, ένα ξωτικό, πάνω στη βιασύνη του, το πάρκαρα σε ένα σημείο που απαγορευόταν –αχ, αυτά τα ξωτικά, πόσο απρόσεκτα είναι μερικές φορές– και του πήραν τις πινακίδες. Δεν χρειάζεται να προσθέσω πως, όταν πήγε στην Τροχαία να τις πάρει, φωτογραφήθηκαν όλοι μαζί του, γεγονός που αποδεικνύει για ακόμα μία φορά πως οι μεγάλοι τον χρειαζόμαστε όσο και οι μικροί.

Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή: Πώς είναι ο Άγιος Βασίλης;

Ντραπήκαμε να ρωτήσουμε ακριβή ηλικία, αλλά μας την είπε από μόνος του: είναι 82 χρόνων και γλυκύτατος, ακριβώς όπως τον θυμάστε. Έχει λίγα κιλάκια παραπάνω –λίγα όμως, γιατί έκανε και δίαιτα πρόσφατα– και έχει άσπρα γένια. Κι όταν κάποιος παιδάκι τον πλησιάζει και του λέει «μου είπαν πως δεν είσαι αληθινός», εκείνος απαντάει: «Μα... για έλα εδώ... τράβηξε τα γένια μου... Βλέπεις ότι δεν φεύγουν; Άρα εγώ είμαι, είμαι αληθινός!». Αλλά το πιο καταπληκτικό είναι ότι ο Άγιος Βασίλης έχει αυτήν τη φωνή-«αγκαλιά», που την έχουν τελικά μόνο τρεις άνθρωποι στον κόσμο: η μαμά μας, ο μπαμπάς μας και ο Άγιος Βασίλης. Κανένας άλλος.

Αγαπημένε μου Άγιε Βασίλη...

Ο Άγιος Βασίλης λοιπόν μας εξομολογήθηκε πόσο πολύ συγκινείται όταν διαβάζει τα γράμματα των παιδιών – λαμβάνει χιλιάδες κάθε χρόνο. Γιατί, όπως λέει, «τα παιδιά είναι ψυχούλες, έχουν μεγάλες ευαισθησίες. Στα γράμματά τους μου ζητάνε να φέρω στον κόσμο ειρήνη, να μη γίνονται πόλεμοι και σκοτώνονται παιδάκια, και άλλα συγκινητικά και έξυπνα πράγματα...».

Αλλά χαίρεται ακόμα πιο πολύ όταν τα συναντά από κοντά και τον βομβαρδίζουν με τις ερωτήσεις τους...



Πού έχεις αφήσει τους τάρανδους και το έλκθηρο;



Δεν γινόταν να τα φέρω μέσα, βρε παιδί μου, έξω τα έχω για να φάνε χορταράκι. Έχω και τα ξωτικά βέβαια, που τα προσέχουν.



Τα δώρα τα φτιάχνετε όλα μόνοι σας;



Τα φτιάχνουμε εμείς, ναι. Αλλά αγοράζουμε κιόλας. Κυρίως κάποια ηλεκτρονικά που δεν τα ξέρω... Γράψε εσύ στο γράμμα τι δώρο θέλεις ή πες στη μαμά και τον μπαμπά να μου το γράψουν εκείνοι και θα σου το φέρω.



Και από πού θα μπεις, από την καμινάδα;



Μη σε νοιάζει εσένα, θα έρθω εγώ και θα τα αφήσω.



Και πώς προλαβαίνεις να μοιράζεις όλα τα δώρα σε ένα βράδυ;



Μα έχω τους βοηθούς μου, τα ξωτικά. Είμαστε πάρα πολλοί και πετάμε με το έλκθηρο. Τρέχουμε γρήγορα και τα προλαβαίνουμε όλα.

«Άγιε Βασίλη, θέλω μία χάρη»

Ο Άγιος Βασίλης όμως δεν φέρνει μόνο δώρα. Στα παιδικά μάτια, εκπληρώνει και επιθυμίες. Γι' αυτό και συχνά τα παιδιά τού εκμυστηρεύονται ένα πρόβλημα που έχουν. «Ένα κοριτσάκι ήρθε μια φορά και μου είπε "θέλω μία χάρη. Ο μπαμπάς μου φέρεται άσχημα στη μαμά μου, τι να κάνω; Πες κάτι..."» Και τι κάνατε; τον ρώτησα. «Ζήτησα από τον μπαμπά να πλησιάσει και του είπα: "Βλέπω στα μάτια σου ότι κάτι δεν κάνεις καλά. Συγγνώμη που σ' το λέω, αλλά σαν Άγιος Βασίλης σου μιλάω τώρα, εγώ έχω δει πάρα πολλά. Δεν ξέρω, βλέπω το παιδάκι σου στενοχωρημένο..."»

«Άγιε Βασίλη, μπορείς να με κάνεις καλά;»

«Μια άλλη φορά, ήρθε ένα παιδί σε αναπηρικό αμαξίδιο. "Έχω ένα πρόβλημα" μου λέει. "Τι πρόβλημα έχεις, αγόρι μου;" "Έχω πρόβλημα με τα πόδια μου και δεν πρόκειται να γίνω ποτέ καλά. Μπορείς να με κάνεις καλά;" "Θα προσπαθήσω... Αλλά είσαι μικρός ακόμα. Μέχρι να μεγαλώσεις, μπορεί οι γιατροί να έχουν βρει τον τρόπο να γίνεις καλά"».

«Άγιε Βασίλη, σου φέραμε κάτι...»

Όσα είναι τα παιδιά που έχει συναντήσει ο Άγιος Βασίλης, τόσες είναι και οι ιστορίες που έχει να αφηγηθεί, δηλαδή αμέτρητες. Γι' αυτό και του είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσει κάποια. Υπάρχει ένα περιστατικό όμως που συνέβη πέρυσι στην Αθήνα και κατέχει

σίγουρα μία θέση στο top five του. «Δύο αδερφάκια, ένα αγόρι κι ένα κορίτσι, περίπου 5 και 6 ετών, ήρθαν να με συναντήσουν και μου έδωσαν έναν κουμπάρα. Τον ανοίξαμε μαζί, είχε 26 ευρώ, και μου είπαν να τα δώσω στα παιδάκια που πεινάνε». (Και μόλις μπήκε κάτι στο μάτι μας.)

Όπως καταλαβαίνετε, η συζήτηση με τον Άγιο Βασίλη θα μπορούσε να κρατήσει μέρες ολόκληρες, αλλά δεν γινόταν να τον καθυστερήσουμε άλλο πάνω στη hot season της δουλειάς. Βάλαμε μία άνω τελεία, μας υποσχέθηκε πως θα μας φέρει το δώρο μας, όπως κάθε χρόνο, και –για να μπει κι ένα τέλος σε μια παρεξήγηση χρόνων– χωρίς προαπαιτούμενα, αφού δεν υπάρχουν κακά παιδιά, και, ναι, όλα παίρνουν δώρο!

Santa Claus undercover

Έχοντας πίσω του μία αξιόλογη και πλούσια επαγγελματική πορεία, πάντα γύρω από τον χώρο της τέχνης και του πολιτισμού, και μία ακόμα πιο πλούσια ζωή, γεμάτη εμπειρίες και ταξίδια, ο **Αλέκος Μηναδάκης**, μπαμπάς τεσσάρων παιδιών και παππούς τεσσάρων εγγονιών, εδώ και 10 χρόνια μεταμορφώνεται σε Άγιο Βασίλη με μεγάλη άνεση, καθώς πληροί, και με το παραπάνω, μέσα κι έξω, τα προσόντα του ρόλου ή, πιο σωστά, είναι ο ρόλος: Χαμογελαστός, χαρούμενος, προσηνής, καλοκάγαθος, εξαιρετικός storyteller, με χιούμορ, ζεστασιά και ταλέντο στον αυτοσχεδιασμό, δεν κουράζεται ποτέ να κρατάει ζωντανό το πιο αγαπημένο παραμύθι μικρών και μεγάλων. Και τον ευχαριστούμε γι' αυτό.

HO
HO
HO

«Μαμά, πώς χωράει ο Άγιος Βασίλης από την καμινάδα;»

Στους παιδότοπους, στα πάρτι και φυσικά στα νηπιαγωγεία και τις μικρές τάξεις του δημοτικού, ένα είναι το πρόσωπο της επικαιρότητας αυτήν την εποχή: ο Άγιος Βασίλης! «Πώς χωράει από την καμινάδα;», «πώς πετάνε οι τάρανδοι;», «ένα παιδάκι μου είπε πως δεν υπάρχει...»

Γονείς, ψυχραμιά! Η Ρέα Μανιώτη, Σύμβουλος Ψυχολόγος Νηπιαγωγείου και Α', Β' Δημοτικού, και η Μαρία Παπαθανασίου, Διευθύντρια Α', Β' και Γ' τάξεων Δημοτικού Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, έχουν τις σωστές απαντήσεις.



Freepik

Κυρία Μανιώτη, είναι σωστό να «συντηρούμε» τον μύθο του Άγιου Βασίλη στα μικρότερα παιδιά;

Φυσικά! Τα όρια ανάμεσα στη φαντασία και την πραγματικότητα είναι δυσδιάκριτα για τα μικρότερα παιδιά. Στην προσχολική αλλά και την πρώτη σχολική ηλικία, τα παιδιά απολαμβάνουν τον φανταστικό κόσμο των παραμυθιών, που είναι γεμάτος νεράιδες, δράκους, πρίγκιπες και μάγισσες. Αυτός ο κόσμος τους επιτρέπει να αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους και να νιώθουν συναισθηματικά ασφαλή. Η ιστορία του Άγιου Βασίλη συνδέεται με την ανεμελιά των παιδικών χρόνων και προσφέρει στα παιδιά τη δυνατότητα να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους και να αποκτήσουν όμορφες αναμνήσεις.

Και τι κάνουμε όταν ξεκινούν ερωτήσεις όπως «πώς χωράει ο Άγιος Βασίλης από την καμινάδα;» ή «πώς πετάνε οι τάρανδοι;»;

Εξηγούμε στα παιδιά ότι στον Άγιο Βασίλη πιστεύει κανείς με την καρδιά και όχι με τη λογική του. Έτσι κρατάμε ζωντανά τα συναισθήματα της χαράς και της προσμονής και επιτρέπουμε στα παιδιά μας να «ονειρεύονται».

Τελικά, ο Άγιος Βασίλης φέρνει δώρα μόνο στα «καλά» παιδιά;

Είναι σημαντικό να αποσυνδέσουμε εντελώς τον μύθο του Άγιου Βασίλη από τη λογική της ανταμοιβής των καλών παιδιών και της τιμωρίας των κακών. Σκοπός είναι η καλή συμπεριφορά των παιδιών να προέρχεται από ένα εσωτερικό και όχι από ένα εξωτερικό κίνητρο, μία υλική δηλαδή επιβράβευση που δεν επιφέρει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Δίνουμε μεγαλύτερη σημασία στις αξίες που συνδέονται με τον μύθο, όπως η προσφορά, η άνευ όρων αγάπη και η γενναιοδωρία.

Και τι γίνεται όταν μεγαλώσουν τα παιδιά και αρχίσουν να αμφιβάλλουν;

Στα οκτώ περίπου έτη, τα παιδιά αναπτύσσουν περαιτέρω τη λογική τους σκέψη. Είναι λοιπόν πιθανό να αντιληφθούν την πραγματική προέλευση των δώρων τους. Μπορεί, επίσης, να ακούσουν από τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους ότι «ο Άγιος Βασίλης δεν υπάρχει». Σε αυτήν την περίπτωση, μπορούμε να ρωτήσουμε τα ίδια τα παιδιά τι πιστεύουν. Εφόσον αντιληφθούμε ότι είναι έτοιμα να δεχτούν την αλήθεια, επιλέγουμε να είμαστε ειλικρινείς μαζί τους. Δίνουμε έμφαση στη συμβολική αξία του μύθου και τις αρετές με τις οποίες συνδέεται. Έτσι, η μαγεία του Άγιου Βασίλη δεν χάνεται, απλώς αλλάζει μορφή.

Αν μας ρωτήσουν όμως ευθέως «εσύ βάζεις τα δώρα;»...

«Τότε, ενδεχομένως, περιμένουν να ακούσουν κάτι διαφορετικό, αλλά δεν θέλουν να χαθεί η μαγεία» **συμπληρώνει η Μαρία Παπαθανασίου** και συνεχίζει:

«Μία απάντηση όπως “εσύ τι νομίζεις;” μας δίνει τη δυνατότητα να ανιχνεύσουμε την ανάπτυξη μιας λογικής σκέψης πίσω από αυτό. Εδώ μπορούμε να απαντήσουμε με τρόπο πάλι που να διατηρεί το πνεύμα των Χριστουγέννων, προετοιμάζοντας όμως το έδαφος για την αλήθεια. “Ναι, εμείς βάζουμε τα δώρα, γιατί είμαστε οι βοηθοί του. Πολλοί γονείς βοηθούν τον Άγιο Βασίλη να φέρει τα δώρα. Τώρα που ξέρεις, μπορείς να γίνεις κι εσύ μέρος της μαγείας...” Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά νιώθουν ξεχωριστά που μεγαλώνουν και τους εμπιστευόμαστε την αλήθεια. Θα αισθανθούν φύλακες ενός σημαντικού μυστικού, προστάτες ενός υπέροχου μύθου! Χρησιμοποιώντας συμβολικές εκδοχές του μύθου, τα βοηθάμε να καταλάβουν την ουσία πίσω από αυτόν χωρίς να νιώθουν εξαπατημένα».

Κλείνοντας, η Μαρία Παπαθανασίου μας δίνει και ιδέες για χριστουγεννιάτικες δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε με τα παιδιά στο σπίτι:

- 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.
- Γράψτε μαζί με τα παιδιά ένα γράμμα προς τον Άγιο Βασίλη.
- Ετοιμάστε έναν δίσκο με λιχουδιές και δωράκια για τον Άγιο Βασίλη και τους τάρανδους του, όπως μπισκότα, καρότα και γάλα!
- Πλαστικοποιήστε χριστουγεννιάτικες κάρτες και ζωγραφιές, και φτιάξτε πρωτότυπα σουπλά και σουβέρ για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι!



Εδώ και 30 χρόνια, τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα έχουν χτίσει ένα εποικοδομητικό, σύγχρονο σχολικό «οικοσύστημα», που έχει στο επίκεντρο τη μόρφωση και τη γνώση, σε συνδυασμό πάντα με τα ενδιαφέροντα του παιδιού. Ο ακρογωνιαίος λίθος σε αυτήν την προσπάθεια είναι η εντατική και ουσιαστική συνεργασία με τους γονείς. Οι εκπαιδευτικοί, οι επιστημονικοί συνεργάτες και όλοι οι άνθρωποι του σχολείου έρχονται σε καθημερινή επαφή όχι μόνο με τους μαθητές, αλλά και με τους γονείς τους, και είναι πάντα εκεί για να συζητήσουν κάθε προβληματισμό τους και να βρουν από κοινού λύσεις.



www.geitonas.edu.gr

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

E-mail: mail@geitonas-school.gr. Διεύθυνση: Βάρη Αττικής. Τηλέφωνο: 2109656200

CHRISTMAS shopping all the way!

Από παιχνίδια ρόλων, μέχρι βιβλία, πατίνια, λούτρινα, τα πιο γιορτινά ρούχα και αξεσουάρ, ο σάκος του Άγιου Βασίλη έχει δώρα για όλους!

- Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή -

★ Για ατέλειωτο παιχνίδι κάτω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο... ★



Επιτραπέζιο Monopoly Junior Paw Patrol (ελληνική γλώσσα), Winning Moves | Αυτοκινητόδρομος Bluey & Bingo Race, Carrera First | Διασκέδαση στη φάρμα, PLAYMOBIL JUNIOR & Έπαυλη, Animals & Friends, PLAYMOBIL, www.playmobil.gr

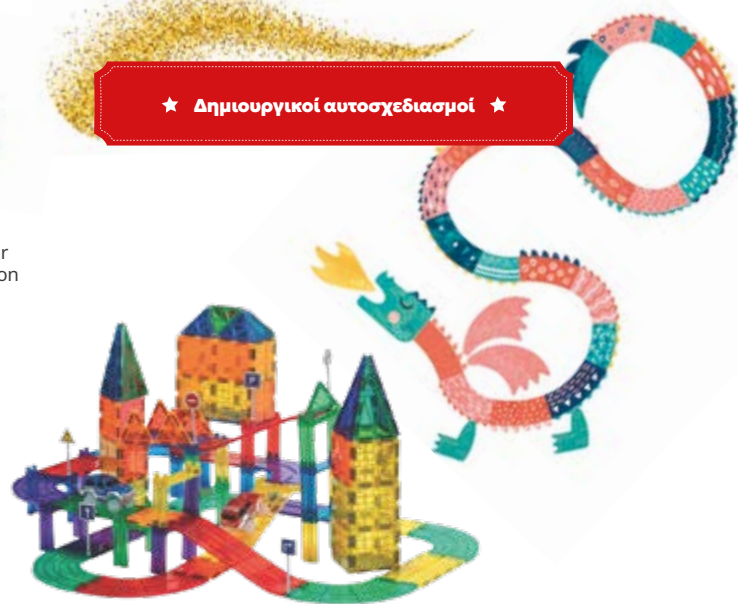
★ Παιχνίδια ρόλων που εξάπτουν τη φαντασία! ★



Ξύλινο πλήρες κουκλόσπιτο Viga, Καταστήματα Ανέμη, www.anemishop.gr | Ξύλινο πλυντήριο ρούχων Limited Edition και ξύλινος πάγκος εργασίας Little Dutch, Tiny Toes, www.tinytoes.gr



★ Δημιουργικοί αυτοσχεδιασμοί ★



Σετ με 200 κομμάτια PLAYMAGS, Magnetic Race Track, Naya's Toys, www.nayastoys.com | Παιχνίδι δράκος Londji, Galleries Lafayette

★ Φοράμε τα πιο festive outfits και παίρνουμε την πιο christmas fun πόζα! ★



Φόρεμα, Alouette, www.alouette.gr | Φόρεμα και στέκα μαλλιών «Χριστουγεννιάτικο δέντρο» Great Pretenders, Καταστήματα Ανέμη, www.anemishop.gr | Μπλούζα, Lapin House, www.lapinkids.com | Πουλόβερ, Monalisa | Παιδική φωτογραφική κάμερα που εκτυπώνει φωτογραφίες με το πάτημα ενός κουμπιού, ARTIST, Hoppstar, www.hoppstar.com



Τσάντα κάστρο και φτερά με παγέτες, Mimi & Lula

★ Κάνουμε ποδαρικό στη νέα χρονιά... ★

Μποτάκια Chelsea & παπούτσια, TOMS, www.toms.gr | Νέο πατίνι Highwaykick 3S με ρόδες με LED και ασορτί κράνος, Scoot and Ride, www.scootandride.gr, για να μπούμε με φόρα στη νέα χρονιά!



★ Κάποια στιγμή όμως πρέπει να μαζέψουμε και το δωμάτιο... ★



Όλα τα παιχνίδια γρήγορα στο TOY BIN Greek Mythology, www.iamthetoybin.com

★ Bedtime stories... ★



«Τα χρώματα της Χλόης», Κατρίνα Τσάνταλη & «Το βήμα που μπορώ!», Φρόσω Φωτεινάκη, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr

Χριστουγεννιάτικα πιτζαμάκια, Konges Sløjd | Παντόφλες ταρανδάκια, Lieewood



Λούτρινο μπισκοτόσπιτο & χριστουγεννιάτικο δέντρο Amuseables, Jellycat



Get the look by Alouette!

Οι πιο **stylish** συνδυασμοί για έναν χειμώνα γεμάτο fashionable outfits

Από νεραϊδένια φορέματα με τούλι και μοντέρνα παντελόνια chinos μέχρι χουχουλάρικα μπουφάν και super cute φόρμες εξόδου για τα μωράκια μας, στη νέα συλλογή της **Alouette** βρήκαμε τα κομμάτια που θα πρωταγωνιστήσουν σε κάθε παιδική γκαρνταρόμπα φέτος τον χειμώνα.

- Από τη Μαρία Ιωαννάτου -



Look 1



Φούτερ Greenwich Polo Club με ανάγλυφο τύπωμα, παντελόνι chinos με τσιράντες και παπούτσια Levi's.



Look 2



Μπλούζα Greenwich Polo Club, παντελόνι chinos με ζώνη και μπουφάν Paul Frank.



Look 1



Βελουτέ φόρεμα με τούλι, μπουφάν διπλής όψης με γούνα και μπαλαρίνες από λουστρίνι Kickers.



COOL GIRLS' CLUB



Look 2



Φόρεμα με glitter υφή, φουσκωτό μπουφάν με ασορτί γάντια και μποτάκια Camper.



Look 3



Animal print πουλόβερ, παντελόνι από οικολογικό δέρμα με κουμπιά και καπιτονέ μπουφάν με καρδιές.



TINY TRENDSETTERS



Φόρμες εξόδου Tender Comforts με μοτίβο με δεινόσαυρους και λουλούδια.



www.alouette.gr

f Alouette S.A. @alouette_official_

Χριστούγεννα σημαίνει... παιχνίδι κάτω από το δέντρο με PLAYMOBIL

- Από την Εύα Ανυφαντή -



Παραμυθένιο Πριγκιπικό Παλάτι (70447)
Βόλτα με την πριγκιπική άμαξα (71846)

Καμιά άλλη γιορτή δεν μας ταξιδεύει πίσω στον χρόνο όπως τα Χριστούγεννα. Ένα στολίδι, μια φωτογραφία, ένα απλό ερέθισμα αρκεί για να μας γυρίσει πίσω στον χρόνο, τότε που ήμασταν παιδιά και ξαπλώναμε στο χαλί χαζεύοντας ώρες ατέλειωτες τα λαμπάκια να αναβοσβήνουν, ενώ οι μεγάλοι έτρεχαν για τις προετοιμασίες και το σπίτι μύριζε μελομακάρονο. Και όταν πια πλησίαζε η μεγάλη νύχτα, κουρνιάζαμε κάτω από το δέντρο, γιατί φέτος θα μέναμε ξύπνιοι και θα βλέπαμε -επιτέλους- τον Άγιο Βασίλη, αλλά τελικά μας έπαιρνε ο ύπνος, ώσπου οι γονείς μας μας πήγαιναν αγκαλιά στο κρεβάτι. Και την άλλη μέρα τρέχαμε ξυπόλυτοι να δούμε αν μας έφερε το κάστρο, το πειρατικό καράβι, το κουκλόσπιτο, τη φάρμα ή όποιο άλλο παιχνίδι PLAYMOBIL είχαμε ζητήσει.



Πειρατική ναυαρχίδα (71530), Πειρατική σχεδία με κανόνια (71794),
Λιμάνι των Πειρατών (71792), Πειρατής με γιγαντιαίο καρχαρία (71793)

Και τώρα ζούμε ξανά το ίδιο σκηνικό, μόνο που έχουμε αλλάξει ρόλο. Είμαστε εμείς αυτοί που θα φροντίσουν να έχουν πάρει εγκαίρως τα **PLAYMOBIL**, να τα κρύψουν καλά κάπου στο σπίτι μην τυχόν και τα βρουν τα παιδιά, να τα πάρουν αγκαλιά στα κρεβάτια τους όταν αποκοιμηθούν κάτω από το δέντρο και να τα ακούμε να τσιρίζουν από χαρά όταν σκίζουν το περιτύλιγμα και βλέπουν το παιχνίδι που είχαν ζητήσει. Και τότε ξαπλώνουμε μαζί τους στο πάτωμα, παίζουμε και γινόμαστε πάλι παιδιά.

Γιατί, όσο κι αν αλλάζουν οι εποχές, όσο κι αν τα παιδιά περιστοιχίζονται από οθόνες, τα **PLAYMOBIL** θα υπάρχουν πάντα σκορπισμένα στο παιδικό δωμάτιο (και σε όλο το σπίτι!), σαν γέφυρα που εδώ και πάνω από 50 χρόνια ενώνει γενιές, και μας θυμίζει την αξία του παιχνιδιού στη ζωή των παιδιών αλλά και τη δική μας.

Λοιπόν, ποια **PLAYMOBIL** θα υπάρχουν φέτος κάτω από το δικό σας δέντρο;



playmobil®

www.playmobil.gr [f @PlaymobilHellas](#) [@playmobilgr](#) [@GRPlaymobil](#)



Ιωάννης Γλωσσόπουλος

«Ο καθένας μπορεί να γίνει Αϊ-Βασίλης, όχι με δώρα, αλλά με τη στάση του στη ζωή»



Στο νέο του βιβλίο, ο μικρός Ορφέας ανακαλύπτει το αληθινό πνεύμα των Χριστουγέννων και δίνει σε μικρούς και μεγάλους τροφή για σκέψη: Πώς μπορούμε άραγε να προσφέρουμε καθημερινά στους άλλους αγάπη και χαρά;

Συνέντευξη στην Εύα Ανυφαντί

Κύριε Γλωσσόπουλε, πώς μπορεί ο καθένας από εμάς να γίνει Αϊ-Βασίλης, όχι μόνο την περίοδο των γιορτών, αλλά κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου;

Ο καθένας μπορεί να γίνει Αϊ-Βασίλης, όχι με δώρα, αλλά με τη στάση του στη ζωή. Με μία πράξη φροντίδας, μία συγγνώμη, ένα ευχαριστώ. Η καλοσύνη δεν είναι εποχική. Είναι καθημερινή επιλογή.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορούν να κάνουν οι γονείς στο παιδί τους;

Το μεγαλύτερο δώρο που μπορούν να κάνουν οι γονείς στα παιδιά τους είναι ο εαυτός τους. Η παρουσία, η προσοχή, η ζεστασιά. Να νιώθει το παιδί πως έχει έναν άνθρωπο που το «βλέπει», το ακούει και το δέχεται όπως είναι. Αυτό το «είμαι εδώ για σένα» χτίζει ασφάλεια, αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη στη ζωή.

Ποιο είναι το δώρο που έχουν ανάγκη περισσότερο από οτιδήποτε άλλο οι σύγχρονοι γονείς;

Οι γονείς σήμερα έχουν περισσότερο ανάγκη την ηρεμία. Την άδεια να μην είναι τέλει. Να σταματήσουν να συγκρίνουν, να αποδείξουν, να τρέχουν. Χρειάζονται χώρο να αναπνεύσουν, να ξαναθυμηθούν ποιοι είναι, για να μπορέσουν να σταθούν ουσιαστικά δίπλα στο παιδί τους.

Καμιά φορά, ανάμεσα στις ατέλειωτες λίστες με τα ψώνια, τα δώρα και τις υποχρεώσεις των γιορτών, είναι εύκολο να ξεχάσει κανείς το πραγματικό τους νόημα. Πώς μπορούμε να εστιάσουμε, παρά τους περισπασμούς, στο αληθινό πνεύμα των Χριστουγέννων;

Μέσα στην πίεση των εορτών, το νόημα χάνεται εύκολα. Η λύση είναι να γυρίσουμε στη σύνδεση. Να μαγειρέψουμε μαζί, να πούμε ιστορίες, να κάνουμε κάτι μικρό με μεγάλο νόημα. Η χαρά δεν είναι στα πολλά, αλλά στο κοινό βίωμα.

Από τη συναναστροφή σας με τα παιδιά, μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας το πιο συγκινητικό πράγμα που έχουν ζητήσει από τον Αϊ-Βασίλη;

Θυμάμαι ένα παιδί που μου είπε πως δεν θέλει δώρο, αλλά «να μη φωνάζει άλλο ο μπαμπάς στη μαμά». Άλλο παιδί ζήτησε «να γελάμε όλοι μαζί». Αυτά είναι τα αληθινά γράμματα στον Αϊ-Βασίλη.

Γιατί είναι σημαντικό να διαβάζουν οι γονείς βιβλία στα παιδιά τους;

Τα βιβλία είναι γέφυρες. Όταν ο γονιός διαβάζει, προσφέρει στο παιδί φαντασία, γλώσσα, αλλά κυρίως χρόνο μαζί του. Είναι μια στιγμή ηρεμίας όπου το παιδί μπαίνει στον κόσμο των λέξεων και της συναισθηματικής ασφάλειας. Εκεί γεννιούνται οι μνήμες που μένουν για πάντα.

Ο Ιωάννης Γλωσσόπουλος είναι παιδοψυχολόγος, σύμβουλος γονέων, συγγραφέας και δημιουργός της κοινότητας γονέων kidnest.gr. Το νέο του βιβλίο «Γίνε Αϊ-Βασίλης», σε εικονογράφηση Γιάννη Σκουλούδη, κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα (www.dioptra.gr).

Photo: Mike Nikoľios

Μετράμε αντίστροφα για τα Χριστούγεννα με τις πιο αξέχαστες ιστορίες!

Βιβλία που σε κάθε σελίδα κρύβουν γενναίους ήρωες, σπουδαία μηνύματα και αξίες που βοηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίζουν τη ζωή με θάρρος! Γιατί το ωραιότερο δώρο που μπορείς να χαρίσεις στα παιδιά είναι ένα βιβλίο!

Χριστούγεννα στην οδό Σεβαστοπόλεως 6
Χριστίνα Κωνσταντουδάκη

Γίνε Αϊ-Βασίλης
Ιωάννης Γλωσσόπουλος



Ο Ρόμπερτ Τίκερμιπ και το ρολόι των Χριστουγέννων
Τζένη Κουτσοδημητροπούλου

Γέτι Συλλεκτική έκδοση
Μαρίνα Γιώτη



Τι μπορείς να κάνεις με μια ευκαιρία;
Kobi Yamada



Το Ξενοδοχείο των συναίσθημάτων
Lidia Branconi

Ο Σβούρας έριξε το Χριστουγεννιάτικο δέντρο
Αρίνα Ιωάννου



Ο έρατο, μυστήρια μας φέρνεις...
Isaac Palmiola



Γράμματα στο έρατο κρυμμένα
Κατρίνα Τσάνταλη

Sweet MERRY CHRISTMAS με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Here's the deal: Μαμά και μπαμπά, είναι OK να φάμε ένα γλυκάκι παραπάνω, αρκεί να είναι σπιτικό και να το έχουμε φτιάξει όλοι μαζί με τα πιο αγνά υλικά!



Χριστουγεννιάτικα δεντράκια brownies

Αφήστε τους μικρούς pastry chefs να ξεδιπλώσουν όλο τους το ταλέντο στη διακόσμηση

Θα χρειαστούμε:

Για τα brownies

- 1 συσκευασία **μείγμα για Brownies Easy Bake**
- 150 γρ. ηλιέλαιο
- 3 αυγά

Για το frosting

- 180 γρ. τυρί κρέμα
- 450 γρ. ζάχαρη άχνη
- 90 γρ. βούτυρο, ανάλατο
- 2 κ.σ. χρώμα ζαχαροπλαστικής, πράσινο

Για τη διακόσμηση

- 100 γρ. χρωματιστά ζαχαρωτά
- ζαχαρωτά μπιστουδάκια



Βρείτε τη συνταγή στο www.easybake.com.gr ή σκανάρετε εδώ

Οι Μύλοι Αγίου Γεωργίου συμμετέχουν στη δράση για την υποστήριξη ευάλωτων, μονογονεϊκών οικογενειών.



Βασιλόπιτα υέι με γλάσο λευκής σουολάτας

Φιλική συμβουλή: Σε σπίτι με toddlers, όσα είναι τα παιδιά, τόσα είναι και τα φλουριά!

Θα χρειαστούμε:

Για το κέικ

- 330 γρ. **αλεύρι Φαρίν απ Μύλοι Αγίου Γεωργίου** (κοσκινισμένο)
- 270 γρ. ζάχαρη
- 2 αυγά
- 120 γρ. ηλιέλαιο
- ½ κ.γλ. αλάτι
- 220 γρ. γιανούρι
- 1 κ.γλ. **εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου**
- 1 πορτοκάλι ακέρωτο (τον χυμό και το ξύσμα)

Για το γλάσο

- 300 γρ. λευκή κουβερτούρα (ψιλοκομμένη)
- 30 γρ. ηλιέλαιο



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



Χριστουγεννιάτικο αστέρι με γέμιση σουολάτας και ιαβουρδισμένα φουντούκια

Η πεντάστερη συνταγή, που θα μοσχομυρίσει όλο το σπίτι!

Θα χρειαστούμε:

Για τη ζύμη

- 450 γρ. **αλεύρι για τσουρέκι Μύλοι Αγίου Γεωργίου**
- 240 ml πλήρες γάλα, χλιαρό
- 40 γρ. μέλι
- 70 γρ. ανάλατο βούτυρο, λιωμένο
- 1 **φακελάκι ξηρή μαγιά (8 γρ.) Μύλοι Αγίου Γεωργίου**
- 1 αυγό (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 1 κ.γλ. αλάτι

Για τη γέμιση

- 220 γρ. ψημένα, ανάλατα, αποφλοιωμένα φουντούκια (ψιλοκομμένα)
- 70 γρ. κουβερτούρα
- 70 γρ. κουβερτούρα γάλακτος
- 56 γρ. ανάλατο βούτυρο
- 75 ml κρέμα γάλακτος
- 40 γρ. μέλι
- 1 κ.γλ. **εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου**
- ξύσμα από ένα ακέρωτο πορτοκάλι

Για την επάλειψη

- 1 κ.σ. γάλα ή 1 αυγό αραιωμένο με 1 κ.γλ. νερό
- Για το σερβίρισμα
- Ζάχαρη άχνη



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



Credits: Βικτώρια Γιανναρά

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

f @alevri.com.gr

@myloiagiougeorgiou

@myloiagiougeorgiou

Μύλοι Αγίου Γεωργίου



Ο χύρος του υόβμου μέσα από 10 μοναδικές χριστουγεννιάτικες παραδόσεις

Σε κάθε γωνιά της γης οι άνθρωποι έχουν τον δικό τους, ξεχωριστό τρόπο να γιορτάσουν. Κάποιοι στολίζουν δέντρα ή καραβάκια ενώ κάποιοι άλλοι τρώνε τηγανητά μπουτάκια κοτόπουλου ή κρύβουν τις σκούπες τους για να μην τις πάρουν οι μάγισσες. Εσείς ποια παράδοση έχετε στον τόπο σας;

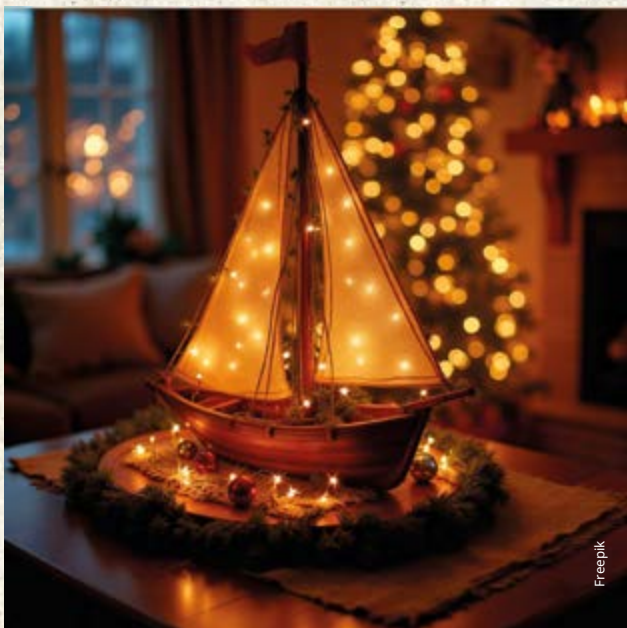
- Από τη Μιρτώ Κάλη -

1. Το στολισμένο καραβάκι - Ελλάδα

Μπορεί πλέον να στολίζουμε όλοι εντυπωσιακά χριστουγεννιάτικα δέντρα, όμως στο -όχι και τόσο μακρινό- παρελθόν, οι Έλληνες στολίζαν **καραβάκια**! Ήταν ένας τρόπος να τιμούν τους ναυτικούς που έλειπαν τις γιορτές και να τους εύχονται να γυρίσουν σώοι στο σπίτι.

2. Οι καλικάντζαροι - Ελλάδα

Σύμφωνα με την παράδοση, τις γιορτινές μέρες ανεβαίνουν στη γη **μικρά, σκανταλιάρικα πλασματάκια**, οι καλικάντζαροι! Κάνουν φάρσες, ανακατεύουν το φαγητό και τρομάζουν τα παιδιά - αλλά μόνο μέχρι τα Φώτα, οπότε και επιστρέφουν στις φωλιές τους! Εσείς τους έχετε δει ποτέ;



3. Το χριστόψωμο - Ελλάδα

Σε πολλά ελληνικά σπίτια φτιάχνουν **χριστόψωμο**, ένα ζυμωτό ψωμί με καρύδια που στο πάνω μέρος του έχει έναν σταυρό από ζυμάρι. Είναι ένα υπέροχο σύμβολο αγάπης και ευλογίας για το νέο έτος που ξεκινά.

4. Τα δώρα των τριών Μάγων - Ισπανία

Στην Ισπανία, τα παιδιά δεν περιμένουν τον Άγιο Βασίλη, αλλά τους **τρεις Μάγους**, και **μάάλιστα όχι την Πρωτοχρονιά!** Οι Μάγοι στην Ισπανία φέρνουν δώρα σε όλα τα παιδάκια την παραμονή των Φώτων!



5. Οι «Yule Lads» - Ισλανδία

Στην Ισλανδία, **13 σκανταλιάρηδες καλικάντζαροι, οι Yule Lads**, επισκέπτονται τα παιδιά τα βράδια πριν από τα Χριστούγεννα. Αν ήταν καλά παιδιά, βρίσκουν δώρα στο παπούτσι τους - αν όχι, τότε τους περιμένει... μία πατάτα!

6. Χριστούγεννα με KFC - Ιαπωνία

Στην Ιαπωνία, πολλοί γιορτάζουν τα Χριστούγεννα τρώγοντας... **τηγανητό κοτόπουλο από τα KFC!** Πριν βιαστείτε να κατηγορήσετε για αυτό τη σύγχρονη κοινωνία, να σας πούμε πως πρόκειται για μία παράδοση που ξεκίνησε τη δεκαετία του '70 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα.

7. Οι κρυμμένες σκούπες - Νορβηγία

Στη Νορβηγία πιστεύουν ότι τα κακά πνεύματα και οι μάγισσες κυκλοφορούν την παραμονή των Χριστουγέννων. Έτσι, οι οικογένειες **κρύβουν όλες τις σκούπες τους** για να μην τις πάρουν οι μάγισσες και πετάξουν μακριά!



8. Οι κάλτσες στο τζάκι - Ηνωμένο Βασίλειο

Το έχουμε δει σε δεκάδες έργα και πλέον το υιοθετούμε και στην Ελλάδα! Όμως το έθιμο με τις κρεμασμένες κάλτσες ξεκίνησε από τη Βρετανία, όπου τα παιδιά, εδώ και πολλές δεκαετίες, κρεμούν **κάλτσες στο τζάκι** για να τις γεμίσει ο Άγιος Βασίλης με μικρά δώρα, καραμέλες και γλυκά!

9. Το καρναβάλι με τις μάσκες - Βενεζουέλα

Σε κάποιες πόλεις της Βενεζουέλας, **οι άνθρωποι ντύνονται με πολύχρωμες στολές και μάσκες** και βγαίνουν στους δρόμους να χορέψουν και να τραγουδήσουν για τη γέννηση του Χριστού. Είναι σαν ένα καλοκαιρινό καρναβάλι μέσα στον Δεκέμβριο!

10. Το μαγικό κούτσουρο - Καταλονία (Ισπανία)

Στην Καταλονία, τα παιδιά παίρνουν ένα ξύλινο κούτσουρο, το ζωγραφίζουν ώστε να έχει πρόσωπο και σκουφάκι, και το λένε «**Tió de Nadal**»! Τις ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα το φροντίζουν, το «ταϊζουν» φρούτα και γλυκά, και την παραμονή το χτυπούν ελαφρά με ραβδιά για να «φάει» και στη συνέχεια να τους δώσει δώρα!



BABY & NEW PARENTS

@user14699452/FreePik

Baby's *first* Christmas

Μικροσκοπικά πατουσάκια, μπουτάκια
για τσίμπημα, ροδαλά μαγουλάκια...
Τα πρώτα Χριστούγεννα του μωρού σας θα είναι
μαγικά, πασπαλισμένα με αστερόσκονη!

- Από την Εύα Αναφαντή -



Για λιλιπούτειους
fashionistas



- Παιδική παραμάνα ασφαλείας πετράτη από χρυσό 14K, Kritsimis Jewellery, www.kritsimis.gr
- Μπαλαρίνες, BabyWalker, Farfetch
- Βελούδινο φορμάκι, Konges Sløjd
- Πλεκτή φόρμα εξόδου με οικολογική γούνα, Alouette, www.alouette.gr



Θα σας λύσουν τα χέρια...



- Πιπίλες Ultra air και γρήγορος θερμαντήρας μπιμπερό Premium, Philips Avent, www.philips.gr
- Πλυντήριο μπιμπερό Bottle Washer Pro της Baby Brezza, www.babybrezza.gr



Ta must-haves



- Παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου Copernico (κατάλληλο από 40 έως 145 εκ.) INGLESINA, www.inglesina.gr
- Ριλάξ Lemo Platinum Bouncer & Καρότσι Priam Rebellious Luxury, CYBEX, www.cybex-online.com



Τα πρώτα Χριστούγεννα του μωρού σας θα είναι και τα πρώτα δικά σας... ως γονείς πλέον! Γι' αυτό σας αξίζει ένα δώρο!



- Εύλινα διακοσμητικά «My First Christmas as a Daddy 2015» & «My First Christmas as a Mommy 2015» Mamas & Papas, Lapin House, www.lapinkids.com
- Μενταγιόν Monograms & Birthstones από χρυσό 18K με σμαράγδι και ματ φινίρισμα, KK Jewelry Lab, www.kkjewelrystore.com

Electa, Aptica ή Aptica XT; Ποιο σύστημα μεταφοράς Inglesina να επιλέξω για το μωρό μου;

Κάντε το τεστ και θα βρείτε την απάντηση!

Δεν πρόκειται για εύκολη, πόσο μάλλον για μια τυχαία επιλογή. Το σύστημα μεταφοράς του μωρού σας, εκτός από τις βασικές προϋποθέσεις της ασφάλειας και της ποιότητας που οφείλει να πληροί, πρέπει να ταιριάζει και με τον τρόπο ζωής σας. Σίγουρα το τεστ που ακολουθεί θα σας βοηθήσει...

- Από την Εύα Ανυφαντζή -

1. Κυριακή σημαίνει...

- ☐ A. Brunch με φίλους στο κέντρο της πόλης
☐ B. Ευκαιρία για κοντινή εξόρμηση εκτός των τειχών
☐ Γ. Μεγάλα οικογενειακά τραπέζια

2. Αγαπημένος προορισμός διακοπών...

- ☐ A. Κυκλάδες
☐ B. Κάτι που να συνδυάζει βουνό και θάλασσα
☐ Γ. All-inclusive resort

3. Θέλω ένα καρότσι που...

- ☐ A. Να χωράει παντού
☐ B. Να είναι ιδανικό για βόλτες στο δάσος
☐ Γ. Να είναι πρακτικό αλλά και chic

4. Ονειρεύομαι να μεγαλώσει το παιδί μου...

- ☐ A. Σαν πολίτης του κόσμου
☐ B. Μέσα στη φύση
☐ Γ. Σαν μικρός πρίγκιπας/μικρή πριγκίπισσα!

5. Το πρωταρχικό κριτήριο για να επιλέξω σύστημα μεταφοράς για το μωρό μου είναι...

- ☐ A. Η πρακτικότητα
☐ B. Η άνετη, «παντός εδάφους» οδήγηση
☐ Γ. Η αισθητική

6. Συμπληρώστε τη φράση: Θέλω να καλλιεργήσω στο παιδί μου την αγάπη μου για...

- ☐ A. Τα ταξίδια
☐ B. Τη φύση
☐ Γ. Τις τέχνες

7. Αγαπημένη family ταινία...

- ☐ A. Paddington
☐ B. Το Βιβλίο της Ζούγκλας
☐ Γ. Frozen

8. Ταξίδι στον χρόνο: Πώς φαντάζεστε την οικογένειά σας σε λίγους μήνες από τώρα;

☐ A.
A Star in the City

☐ B.
Where the
Nature Begins

☐ Γ.
The Glam
Crossover



Απαντήσεις:

Περισσότερα A: Λατρεύετε το urban style και το παιδί σας θα αγαπάει τις μητροπόλεις και τα ταξίδια όσο κι εσείς. Επομένως, χρειάζεστε ένα σύστημα μεταφοράς **ιδανικό για τη ζωή στην πόλη**, με χαμηλό βάρος και compact μέγεθος, που να μπορεί να μεταφερθεί οπουδήποτε. **Δηλαδή το Electa!**

Περισσότερα B: Με την πρώτη ευκαιρία παίρνετε τα βουνά, και ονειρεύεστε τη στιγμή που θα το κάνετε μαζί με το παιδί σας. Το **Aptica XT με gravel αισθητική** **φτιάχτηκε για εσάς:** Χάρη στο αποκλειστικό Adaptive Cruise System, προσαρμόζεται δυναμικά σε όλα τα εδάφη, εξασφαλίζοντας πάντα μέγιστη ευεξία, εύκολη και ομαλή οδήγηση ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες.

Περισσότερα Γ: Το ευ ζην εκφράζει απόλυτα τη φιλοσοφία ζωής σας, και έτσι θα μεγαλώσετε και το παιδί σας, σαν έναν σύγχρονο bon viveur που συνδυάζει πάντα την πρακτικότητα με το απαράμιλλο στιλ. Μην ψάχνετε άλλο, **το Aptica, κατάλληλο για την καθημερινότητα, εξαιρετικά άνετο για το παιδί, πολύ εύκολο στη χρήση για τους γονείς**, αλλά και προσεγγμένο μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια, είναι το σύστημα μεταφοράς που σας ταιριάζει.



Ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα των απαντήσεων, αυτό που αξίζει να θυμάστε είναι πως η βασική αρχή που διέπει κάθε σύστημα μεταφοράς **Inglesina Quattro** είναι η ευεξία του μωρού. Με αυτόν τον γνώμονα σχεδιάζονται τα προϊόντα της, και να ορισμένα facts που το αποδεικνύουν:

- Το μεγάλο πορτ-μπεμπέ **Open Up** με 5 παράθυρα εξαερισμού (με διαστάσεις 79 x 37 cm), ένα προστατευμένο και φιλόξενο περιβάλλον, είναι ιδανικό για να υποδεχθεί το μωρό με τη μέγιστη άνεση και την ασφάλεια που χρειάζεται.
- Το **Welcome Pad®**, το απαραίτητο αξεσουάρ που ευνοεί -μεταξύ άλλων- τη διατήρηση της ύπτιας θέσης και την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.



- Μια σειρά από λεπτομέρειες που κάνουν τη διαφορά, όπως υφάσματα που αναπνέουν, παράθυρα εξαερισμού, επεκτεινόμενα σκιάδια κατά της υπεριώδους ακτινοβολίας, βάσεις με ρυθμιζόμενο αερισμό κλπ., φροντίζουν για τη θερμική ευεξία του μωρού όλες τις εποχές του χρόνου.
- Αν το μωρό αποκοιμηθεί κατά την επιστροφή μας από τη βόλτα, τοποθετούμε το πορτ-μπεμπέ στην πρακτική βάση **στήριξης Standup**, χωρίς να διακόπτουμε τον πολύτιμο ύπνο του.
- Τα καρότσια που προσφέρονται για ατέλειωτες, απολαυστικές βόλτες. **Με φαρδύ και άνετο κάθισμα**, αναστρέψιμη θέση περιπάτου, ανακλινόμενη πλάτη, σκελετό σχεδιασμένο έτσι ώστε οι χειρολαβές να μην ακουμπούν στο έδαφος όταν είναι κλειστό, και πολλές άλλες λεπτομέρειες, που θα σας λύσουν τα χέρια!

ΠΛΥΣ:

Ταξιδέψτε με ασφάλεια και άνεση!



Κάθισμα Darwin Infant & βάση Darwin Belted



Κάθισμα Darwin Recline & Isofix βάση Darwin 360° i-Size

Inglesina

www.inglesina.gr

Natural Response & Natural Response με βαλβίδα AirFree Vent

Τα μπιμπερό της Philips Avent που μιμούνται τη φύση

Στο ερώτημα «τι μπιμπερό να επιλέξω για το μωρό μου;», η απάντηση είναι ξεκάθαρη: τα μπιμπερό **Natural Response** και **Natural Response με βαλβίδα AirFree Vent** της Philips Avent. Με προηγμένη τεχνολογία και σχεδιασμένα να μιμούνται τον φυσικό ρυθμό του θηλασμού, εξασφαλίζουν άνεση και μετατρέπουν την ώρα του φαγητού στην πιο ευχάριστη στιγμή της ημέρας – σε μια απολαυστική ιεροτελεστία που ενισχύει τον δεσμό ανάμεσα στο μωρό και τους γονείς!

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Where comfort meets care

Το μπιμπερό Natural Response διαθέτει νέα θηλή Natural Response που:

- Μιμείται την αίσθηση και λειτουργεί σαν το στήθος της μαμάς
- Έχει μοναδική κορυφή θηλής και άνοιγμα σε **σχήμα 3-J**
- Έχει «**No-Drip**» **σχεδιασμό** για να μη στάζει και τεχνολογία κατά των κολικών
- Ανταποκρίνεται στον ρυθμό που κινείται η γλώσσα του μωρού όταν πίνει, γεγονός που προκαλεί το άνοιγμα και το κλείσιμο της βαλβίδας πόσης. Έτσι, το γάλα απελευθερώνεται μόνο όταν το μωρό πίνει ενεργά. Κάθε φορά που σταματάει να πίνει για να αναπνεύσει, σταματά και η ροή του γάλακτος –το γάλα δηλαδή δεν στάζει-, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τον θηλασμό.
- Έχει 96% αποδοχή της θηλής στα πρώτα 3 ταΐσματα
- Είναι **0% BPA**, όπως όλα τα προϊόντα της Philips Avent

New era!

Με σκοπό να παρέχει επιπλέον καθοδήγηση στους γονείς κι επειδή κάθε μωρό πίνει γάλα με τον δικό του ρυθμό, η Philips Avent αναβαθμίζει τις σημάνσεις για τη ροή του γάλακτος στις συσκευασίες, κάνοντάς τες ακόμα πιο κατανοητές.

Η νέα σήμανση θηλών...

- Δεν βασίζεται πλέον μόνο στην ηλικία, γιατί η ηλικία δεν είναι πάντα το απόλυτο κριτήριο επιλογής θηλής! Αντί για μήνες, χρησιμοποιείται ένδειξη αριθμών (1-6) και ρυθμού ροής (αργός, μεσαίος, γρήγορος).
- Έχει διακριτά χρώματα στους αριθμούς, ώστε να υποστηρίζει τις μαμάδες στη σωστή επιλογή ροής με βάση τον ρυθμό που πίνει το μωρό.

Οι ενδείξεις στα μπιμπερό...

- Γίνονται πιο αναλυτικές με ένδειξη μηνών και ροής της θηλής.



Καινοτόμα βαλβίδα AirFree Vent Innovation at every sip!

Το μπιμπερό **Natural Response** με την πρωτοποριακή βαλβίδα **AirFree Vent**, η οποία έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει επιπλέον προστασία από προβλήματα σίτισης (κολικούς, φούσκωμα, παλινδρόμηση), ήρθε για να σας λύσει τα χέρια.

- Έχει μαλακή και εύκαμπτη θηλή, που εφαρμόζει στα χείλη, όπως το στήθος της μαμάς, αποτρέποντας την εισροή αέρα
- Η θηλή, με σύστημα κατά των διαρροών, απελευθεώνει γάλα μόνο όταν το μωρό πίνει ενεργά
- Ο ρυθμός ροής του γάλακτος προσεγγίζει αυτόν του φυσικού θηλασμού
- Η βαλβίδα **AirFree** είναι σχεδιασμένη για να βοηθά το μωρό να καταπίνει λιγότερο αέρα κατά τη διάρκεια του ταΐσματος, απομακρύνοντας τον αέρα από τη θηλή. Επίσης, διατηρεί τη θηλή γεμάτη με γάλα, ακόμα και όταν το μπιμπερό κρατιέται οριζόντια, ώστε το μωρό να μπορεί να πίνει σε μια πιο φυσική, όρθια θέση, βοηθώντας στην αντιμετώπιση της παλινδρόμησης.



Note: Η βαλβίδα **AirFree** μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο με τις θηλές **Natural Response**.



Όλα τα μπιμπερό
Philips Avent:



Είναι
σχεδιασμένα
κατά των κολικών



Με θηλή που
μιμείται τον
θηλασμό



Θηλή σχεδιασμένη
για να μη στάζει -
απελευθερώνει γάλα
μόνο όταν το μωρό
πίνει ενεργά



BPA free
Οι θηλές και τα
μπιμπερό Natural
Response δεν
περιέχουν BPA*

* 0% BPA, βάσει του κανονισμού 10/2011 της ΕΕ.

Share the Care

www.philips.gr

f Philips Avent

@philipsavent_gr

BabyCare
99% Water
wipes

Νέα μωρομάντηλα BabyCare με 99% νερό

Ο νέος μας
σύμμαχος στο
μαγικό ταξίδι της
μητρότητας!



Νέα

Είμαι 100% σίγουρη πως αν ρωτήσω όλες τις μαμάδες και τους μπαμπάδες του κόσμου θα παραδεχτούν, όπως κι εγώ, πως όσο κουρασμένος κι αν είσαι, στην πραγματικότητα δεν χορταίνεις ποτέ τις καθημερινές, απλές, αλλά πολύτιμες στιγμές φροντίδας του μωρού σου. Την ακαταμάχητη μωρουδίλα, τα χαδάκια, τα τραγουδάκια, τα πρώτα γελάκια, την πρωτόγνωρη αγάπη, την τρυφερότητα και την ανάγκη μας να βρούμε ό,τι πιο απαλό και ασφαλές να αγγίξει το ευαίσθητο δερματάκι του μωρού μας. Και αυτό ακριβώς βρήκαμε στα **νέα μωρομάντηλα BabyCare με 99% νερό**: έναν σύμμαχο από την πρώτη ημέρα και σε κάθε ημέρα φροντίδας του μωρού μας.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Ό,τι πιο
υοντά στο νερό
για τη φροντίδα
του μωρού μας!

Νέα



99% Water
wipes

μαντήλι με
**ΦΥΤΙΚΕΣ
ΙΒΕΣ**

Φυσική καθαριότητα και φρεσκάδα παντού και πάντα!

Τα νέα μωρομάντηλα BabyCare περιέχουν 99% νερό, γεγονός που τα καθιστά **πολύ φιλικά** και **απαλά** προς το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα, ακόμα και για μωρά 0-6 μηνών. Λόγω της αγνής τους σύνθεσης, προσφέρουν φυσική καθαριότητα και φρεσκάδα, ενώ, εκτός από την αλλαγή πάνας, τα χρησιμοποιούμε και για γρήγορο καθαρισμό όπου ή όταν χρειαστεί καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

99% νερό = αγνή φροντίδα

Όπως ξέρουμε, το νεογνικό δέρμα είναι πολύ λεπτό, ευαίσθητο και έχει ανώριμο δερματικό φραγμό, με αποτέλεσμα να αφυδατώνεται γρήγορα και να είναι επιρρεπές σε ερεθισμούς και μικρόβια. Όμως, η υψηλή περιεκτικότητα σε νερό στα BabyCare 99% Water εξασφαλίζει ήπια, φυσική και ασφαλή φροντίδα, που προστατεύει το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα από την ξηρότητα και τους ερεθισμούς. Συγκεκριμένα, προστατεύει το δερματάκι του μωρού μας, καθώς διατηρεί την υγρασία και την ισορροπία του, ενώ παράλληλα βοηθά στη διατήρηση του pH του δέρματος.

Ένα μωρομάντηλο όσο πιο υοντά στο νερό...

Καθαρίζουν απαλά, φροντίζουν χωρίς να ερεθίζουν και περιποιούνται φυσικά το βρεφικό δερματάκι. Εμπλουτισμένα με εκχύλισμα οργανικού χαμομηλιού, που είναι γνωστό για τις αντιφλογιστικές και αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες και συμβάλλει στην προστασία από ερεθισμούς και συγκάματα, προσφέρουν εξαιρετικά αγνή και ασφαλή φροντίδα.

Και φυσικά, τα νέα BabyCare διατηρούν όλα τα προϊόντικά χαρακτηριστικά της σειράς BabyCare που οι γονείς εμπιστεύονται εδώ και χρόνια. Που σημαίνει πως:

- Έχουν σχεδιαστεί πολύ προσεκτικά, με βάση το σύστημα αγνής φροντίδας "Pure Care System" και με ειδικό σύστημα Water Purification Monitoring System, με υψηλών προδιαγραφών υλικά, χωρίς βλαβερές ουσίες, με στόχο τον βέλτιστο συνδυασμό απαλού καθαρισμού και αποδεδειγμένης ασφάλειας για το βρεφικό δέρμα.
- Βοηθούν στην προστασία από ερεθισμούς & συγκάματα.
- Είναι **δερματολογικά ελεγμένα**.
- Με **φιλικό pH**.
- Συνιστώνται από τον **Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας** και από την **Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας**.

Άλλωστε, δεν είναι τυχαία η No1* μάρκα μωρομάντηλων στην Ελλάδα, εδώ και χρόνια!



**ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ
ΟΡΓΑΝΙΚΟΥ
ΧΑΜΟΜΗΛΙΟΥ**



megadis.gr

BabyCare.Greece babycare.greece

The new definition of parenting chic

Νέος μάρσιπος
COÿA Carrier Bouclé
& νέα **Belt Bag Bouclé**
της **CYBEX** για γονείς
που αγαπούν το στυλ
όσο και την άνεση



Λειτουργικότητα, σύγχρονος σχεδιασμός, άριστη ποιότητα!
Η CYBEX παρουσιάζει τα νέα, It αξεσουάρ για τους
fashion-forward γονείς: τον stylish μάρσιπο **COÿA Carrier Bouclé** και την urban cool **Belt Bag Bouclé**, για ευκολία στην
καθημερινότητα και κομψότητα σε κάθε εξόρμηση.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Luxury meets comfort

Κατασκευασμένος από πολυτελές ύφασμα Bouclé, με απαλή, βελούδινη αίσθηση, ο νέος μάρσιπος **COÿA Carrier Bouclé** προσαρμόζεται αβίαστα για να καλύπτει όλα τα στάδια ανάπτυξης, από νεογέννητο έως μικρό παιδί. Έχει καπιτονέ λεπτομέρειες, διακριτικές ραφές και polished διακοσμητικά στοιχεία, ενώ διατίθεται σε δύο **all-time classic** αποχρώσεις -**Cream White** και **Stone Black**- που ταιριάζουν με κάθε outfit. Ακόμα, ξεχωρίζει για τις εντυπωσιακές αγκράφες και τα παιχνιδιάρικα κεντήματα, που προσθέτουν έξτρα δόσεις στυλ στις πιο τρυφερές στιγμές γονέα και παιδιού.



Effortless functionality

Ο νέος μάρσιπος **COÿA Carrier Bouclé** δεν είναι μόνο elegant - είναι και λειτουργικός! Επιτρέπει στη μαμά και τον μπαμπά να επιλέξουν ανάμεσα σε διαφορετικές θέσεις μεταφοράς, που προάγουν την εργονομικά σωστή στάση του Μ και το σχήμα C που στηρίζει τη σπονδυλική στήλη. Και όταν δεν τον χρησιμοποιείτε; Μετατρέπεται εύκολα σε μία μοντέρνα cross body τσάντα, προσφέροντας ευελιξία και μια πινελιά κομψότητας σε κάθε έξοδό σας!

One aesthetic, endless style

Στο ίδιο σχέδιο και τα ίδια χρώματα, η CYBEX λανσάρει την ολοκαίνουρια, ιδιαίτερη και αδι-απραγμάτευτα κομψή **Belt Bag Bouclé** - ένα high fashion item με μοντέρνα, urban αισθητική, bold κουμπιά και statement αγκράφες. Διαθέτει δύο ευρύχωρες θήκες και ένα τσαντάκι για κέρματα προκειμένου να έχετε οργανωμένα και εύκολα προσβάσιμα όλα τα απαραίτητα. Επιπλέον, ο πολλαπλά ρυθμιζόμενος ιμάντας σάς επιτρέπει να τη φορέσετε είτε σταυρωτά για ανεπιτήδευτη κομψότητα, είτε κρεμασμένη στον ώμο για άνεση, ή ως τσάντα μέσης για να αναδείξετε το στυλ σας.



Μήτρα και πλακούντας: the dynamic duo!

Αποκωδικοποιούμε με τη Μαιευτήρα-Χειρουργό Γυναικολόγο Μαριλία Νικολαΐδου τον θαυμαστό ρόλο της μήτρας

«Αποτελεί αναμφισβήτητα τον πυρήνα του γυναικείου φύλου. Είναι ένα μαγικό όργανο μέσα στο οποίο ξεκινά και ολοκληρώνεται το μεγαλύτερο θαύμα του κόσμου, και κανείς δεν μπορεί να κατανοήσει ολοκληρωτικά στο μυαλό του πώς τα κάνει όλα αυτά... Είναι η μήτρα σου! Αυτή η περίεργη, άγνωστη και θαυμάσια!» λέει η **Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος Μαριλία Νικολαΐδου** και εξηγεί αναλυτικά τον ρόλο της μήτρας αλλά και τη «σχέση» της με τον πλακούντα.

«Όσα χρόνια ασκώ την Ιατρική, καθημερινά συνεχίζω να εντυπωσιάζομαι από τη δύναμη και την αντοχή της μήτρας. Τη γνωρίζω καλά, από όλες τις απόψεις, και ακόμα αναρωτιέμαι... Πώς κάνει όλα αυτά τα θαυμαστά πράγματα; Διατείνεται, συσπάται και στη συνέχεια επανέρχεται στο μέγεθός της ώστε να δημιουργήσει μία νέα ζωή. Κάθε μήνα "αιμορραγεί" με στόχο να ανανεωθεί και να προετοιμαστεί ξανά για μια μελλοντική κύηση. Μοιάζει να έχει τη δική της, ανεξάρτητη πολλές φορές από εμάς, ύπαρξη και λειτουργία! Μπορεί, αν χρειάζεται, να "κοπεί" και να "ραφτεί", χωρίς να χάσει τη δύναμη και την αντοχή της. Και είναι ταυτόχρονα δυνατή και εύπλαστη, όπως η Μη(τέ)ρα...».



Ας γνωρίσουμε τη μήτρα

Η μήτρα:

- Είναι ένα όργανο με μήκος 6 εκατοστά και πλάτος 3 εκατοστά σε μία νέα γυναίκα πριν από την εγκυμοσύνη
- Στη διάρκεια της κύησης διατείνεται σταδιακά για να φιλοξενήσει το έμβρυο
- Στο τέλος της κύησης το μήκος της φτάνει τα 35-40 εκατοστά
- Το τοίχωμά της αποτελείται από μυϊκό ιστό, το μυομήτριο
- Η εσωτερική της στιβάδα, το ενδομήτριο, κάθε μήνα ανανεώνεται: η περίοδός της πρακτικά είναι το ενδομήτριο που πρέπει να απομακρυνθεί εφόσον δεν υπάρχει κύηση. Ταυτόχρονα δημιουργείται νέο ενδομήτριο που περιμένει για το γονιμοποιημένο ωάριο.

Ο πραγματικός ρόλος της μήτρας

- Ο προορισμός της μήτρας είναι η εγκυμοσύνη – είναι πλάσμένη για να φιλοξενεί τη νέα ζωή, να την τρέφει και να τη βοηθά να γεννηθεί.
- Δεν εκκρίνει ορμόνες, γι' αυτό έχει τις ωοθήκες κοντά της. Χωρίς αυτές δεν μπορεί να επιτελέσει όλες αυτές τις εκπληκτικές λειτουργίες!

Ο πλακούντας αποτελεί μέρος της μήτρας...

- Μόνο για τους μήνες της κύησης!
- Αυτός ο... αμφιλεγόμενος και επίσης μυστήριος κύριος δημιουργείται με την είσοδο του γονιμοποιημένου ωαρίου στο ενδομήτριο. Είναι στην πραγματικότητα ο μεσάζοντας μεταξύ μήτρας και εμβρύου: φιλτράρει τα συστατικά που φτάνουν από τη μητέρα στο έμβρυο και προσπαθεί να προστατέψει το έμβρυο από τυχόν τοξικές ουσίες. Αν ο πλακούντας δεν λειτουργεί σωστά, μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα στην ανάπτυξη του εμβρύου.

Τι συμβαίνει με τον πλακούντα μετά τον τοκετό

- Ο ρόλος του πλακούντα τελειώνει με την ολοκλήρωση του τοκετού και η μήτρα πρέπει με κάποιον τρόπο να τον... ξεφορτωθεί! Έτσι, ο πλακούντας αποκολλάται από τη μήτρα μετά τον τοκετό του εμβρύου.
- Στη θέση που ήταν, μέσα στην ενδομητρική κοιλότητα, παραμένει μια τραυματική επιφάνεια διαμέτρου περίπου 20 εκατοστών. Η αιμορραγία φυσιολογικά σταματάει με τη σύσπαση της μήτρας μετά τον τοκετό. Ωστόσο, η επούλωση της περιοχής (που, αν ήταν ορατή, σίγουρα θα μας τρόμαζε!) διαρκεί γύρω στις 6 με 8 εβδομάδες. Και αυτό συμβαίνει και στους δύο τρόπους τοκετού.

Πώς να αγαπήσουμε και να προσέξουμε τη μήτρα μας

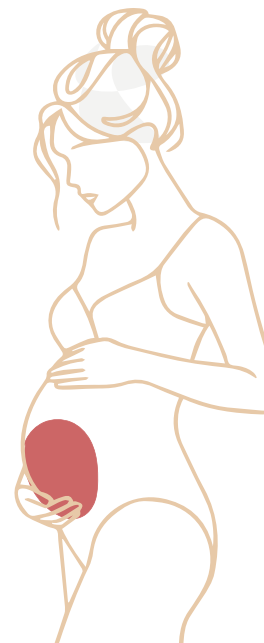
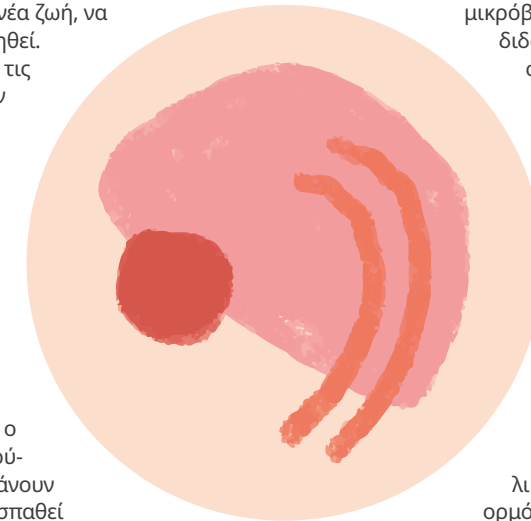
- Τακτικός έλεγχος στον γυναικολόγο
- Χρήση προφυλακτικού στις επαφές, καθώς τα μικρόβια που προκαλούν τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα μπορεί να δημιουργήσουν συμφύσεις και φλεγμονές μέσα στη μήτρα, δημιουργώντας προβλήματα σε μία προσπάθεια κύησης ή έντονο πόνο και αιμορραγίες.

Ας καταρρίψουμε τον μεγαλύτερο ΜΥΘΟ που λέει ότι...

Αν χρειαστεί να αφαιρέσουμε για ιατρικούς λόγους τη μήτρα, έχουμε επιπτώσεις στη σεξουαλική μας ζωή και στις ορμόνες μας.

ΑΛΗΘΕΙΑ

Η μήτρα ΔΕΝ παίζει κανέναν ρόλο στο σεξ, ούτε στον οργανισμό. Η τυχόν αφαίρεσή της δεν επιδρά στη σεξουαλικότητα και, καθώς η μήτρα δεν εκκρίνει ορμόνες, η αφαίρεσή της δεν σχετίζεται με αλλαγές στις ορμόνες μας.



Μαριλία Νικολαΐδου,
Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος

Ιατρεία:

Αριστοτέλους 9, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 211 4096977
Αγίας Παρασκευής 111, Χαλάνδρι (πλησίον μετρό Αγίας Παρασκευής) | Τηλέφωνα: 211 4109359, 211 4096977
Βοιών 8, Μολάοι Λακωνίας | Τηλέφωνο: 27320 23700

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com

f Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

@marilianikolaidou

Πρώτη φορά γονείς!

Το 2025 πολλοί celebrities έζησαν για πρώτη φορά τη μαγεία της γονεϊκότητας. Ας δούμε ποια baby BOOM συζητήθηκαν και έγιναν viral.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Δόμνα Μιχαηλίδου

Στις 24 Απριλίου, η Υπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας και ο σύζυγός της, Λεωνίδας Μαντωνάκης, έγιναν γονείς ενός αγοριού.



Δώρα Παντέλη

Η αθλητικογράφος έγινε μαμά ενός αγοριού στις 25 Ιουλίου και από τότε... έχει γεμίσει το feed μας με τις πιο cute family photos!



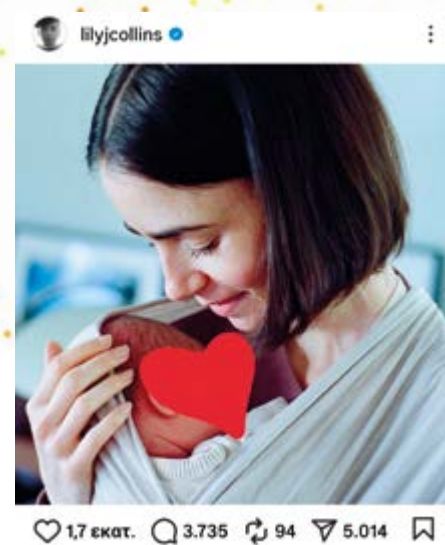
Ευρυδίκη Βαλαβάνη

Στις 11 Ιουλίου, η αθλητικογράφος γέννησε ένα υγιέστατο αγοράκι, καρπό του έρωτά της με τον Γρηγόρη Μόργκαν.



Ελένη Τσολάκη

Η παρουσιάστρια του ANT1 απέκτησε με τον σύζυγό της, Παύλο Πετρούλακη, ένα πανέμορφο κοριτσάκι στις 27 Μαρτίου.



Lily Collins

Η «Emily In Paris» και ο σύζυγός της, Charlie McDowell, απέκτησαν την κόρη τους, Tove Jane McDowell, μέσω παρένθετης μητέρας τον Ιανουάριο.



Αντρέας Γεωργίου
Ο Κύπριος ηθοποιός και η αγαπημένη του, Σιμώνη Χριστοδούλου, καλωσόρισαν την κόρη τους στις 26 Αυγούστου.



Millie Bobby Brown – Jake Bongiovi

Μαμά στα 21 της έγινε τον Αύγουστο η Eleven από το «Stranger Things», αφού υιοθέτησε με τον σύζυγό της ένα κοριτσάκι.



Ιωάννα Τριανταφυλλίδου – Κίμωνας Κουρής

Ύστερα από τρία χρόνια σχέσης, οι δύο ηθοποιοί καλωσόρισαν τον γιο τους στις αρχές Σεπτεμβρίου.



Κατερίνα Στεφανίδη

Η Χρυσή Ολυμπιονίκης του επί κοντώ πλέει σε πελάγη ευτυχίας καθώς στις 30 Ιουνίου έφερε στον κόσμο ένα γλυκύτατο αγοράκι.



Παυλίνα Βουλγαράκη

Στις 30 Μαΐου, η τραγουδίστρια μπήκε στο club των μαμάδων αφού απέκτησε μία κόρη, που θα πάρει το όνομα Ερωφίλη.



Ανθή Βούλγαρη

Η παρουσιάστρια του MEGA γέννησε στις 11 Μαρτίου ένα υπέροχο αγοράκι. Και το όνομα αυτού... Μάριος!

BEAUTY

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννάτου, Μαρία Ροδίτη

EyeEm/FreePik

Ρεβεγιόν με Στοργή και Proderm!

Πριν οι μικρές κυρίες και οι μικροί κύριοι φορέσουν τις tutu και τα παπιγιόν τους, απολαμβάνουν την πιο γλυκιά ρουτίνα της ημέρας: Όπως κάθε βράδυ, θα κάνουν μπανάκι με τη μαμά ή τον μπαμπά, με τρυφερά χαδάκια, τραγουδάκια και προϊόντα ειδικά σχεδιασμένα για τον υγιεινό και απαλό καθαρισμό της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας. **Αυτό είναι Στοργή, αυτό είναι Proderm!**

Σαμπουάν & Αφρόλουτρο Proderm για μωράκια 0-12 μηνών, 400ml

Σαμπουάν & Αφρόλουτρο Proderm για μωράκια 1-3 ετών, 200ml

Σαμπουάν & Αφρόλουτρο Proderm για μωράκια 1-3 ετών, 400ml

Σαμπουάν & Αφρόλουτρο Proderm για μωράκια 0-12 μηνών, 200ml

Βρεφικό Σαπούνι Proderm για μωράκια 0-12 μηνών

Τα προϊόντα Proderm έχουν την έγκριση των ειδικών. Ο Σύλλογος Μαιών και Μαιευτών συνιστά τα προϊόντα Proderm ως την ιδανική επιλογή για την υγιεινή περιποίηση του μωρού σας. Με την εμπιστοσύνη των ειδικών, για τη φροντίδα που αξίζει το μωρό σας.

Proderm

www.proderm.gr f ProdermGreece

Christmas is a feeling... so is Fissan!

Με τα προϊόντα της μεγάλωσαν γενιές και γενιές –μαζί και η δική μας– αφού, εδώ και πάνω από 90 χρόνια, οι γονείς την εμπιστεύονται σταθερά για την καθημερινή φροντίδα του μωρού τους. Η Fissan επανασυστήνεται με ανανεωμένες συνθέσεις, νέο, σύγχρονο design και την ίδια υπόσχεση: να προσφέρει στο ευαίσθητο δέρμα του μωρού μας την προστασία και την απαλή φροντίδα που του αξίζει.

Δερματολογικά
ελεγμένα.



1. Βρεφικό σαπούνι 70gr για ήπιο καθαρισμό: Με 98% φυσικά συστατικά, ουδέτερο pH (8) για ευαίσθητη επιδερμίδα και γλυκερίνη για διατήρηση της ενυδάτωσης της επιδερμίδας.

2. Απαλή κρέμα ενυδάτωσης 100ml για μετά το μπανάκι: Με ουδέτερο pH και γλυκερίνη για ενυδάτωση, εφαρμόζεται ομοιόμορφα, αφήνει το δέρμα να αναπνέει και προσφέρει ανακούφιση.

3. Πούδρα με απαλή σύνθεση 200gr: Με 98% φυσικά συστατικά, ψευδάργυρο και χαμομήλι, καταπραΰνει και ανακουφίζει.

4. Απαλά υγρά μωρομάντηλα χωρίς οινόπνευμα και χωρίς πλαστικό: Με 99% φυσικά συστατικά, ουδέτερο, φιλικό pH για τη βρεφική επιδερμίδα, είναι κατάλληλα για χέρια και σώμα, και ιδανικά για την αλλαγή πάνας.

5. Απαλή κρέμα αλλαγής πάνας 100ml, κατάλληλη για νεογέννητα: Με 98% φυσικά συστατικά, ψευδάργυρο και χαμομήλι, καταπραΰνει και ανακουφίζει.



Απαλό αφρόλουτρο 400ml: κατάλληλο για νεογέννητα και βρέφη: Με χαμομήλι, 95% φυσικά συστατικά και ουδέτερο pH (8) για ευαίσθητη επιδερμίδα, χαρίζει φυσική απαλότητα και ενυδάτωση.

Απαλό κρεμοσάπουνι 200ml, για ήπιο, καθημερινό καθαρισμό των πιο ευαίσθητων περιοχών του σώματος του μωρού: Με χαμομήλι, 95% φυσικά συστατικά και ουδέτερο pH (8) για ευαίσθητη επιδερμίδα.

Απαλό σαμπουάν 400ml: Με χαμομήλι, 95% φυσικά συστατικά και ουδέτερο pH (8) για ευαίσθητη επιδερμίδα, προσφέρει ήπιο καθαρισμό, ξεμπερδεύει και μαλακώνει τα μαλλιά.



Χειμώνας, χάνδια, αγκαλιές και απαλή φροντίδα με τη σειρά **ATOPREL της FREZYDERM**

Βρισκόμαστε στην καρδιά του χειμώνα και η ανάγκη για φροντίδα της επιδερμίδας γίνεται ολοένα και μεγαλύτερη, ειδικά όταν πρόκειται για το πολύ ξηρό, ευαίσθητο δέρμα. Η σειρά ATOPREL της FREZYDERM περιποιείται την πολύ ξηρή, εύθραυστη, με ατοπική προδιάθεση επιδερμίδα, βελτιώνοντας ορατά την εικόνα της, ώστε να απολαμβάνουμε οικογενειακώς τρυφερά χαδάκια και ζεστές αγκαλιές χωρίς περιορισμούς.

Χωρίς χρώμα,
άρωμα,
parabens,
γλουτένη.

♡ Tender touch

Η φροντίδα της ευαίσθητης επιδερμίδας ξεκινά, απλώνοντας σε στεγνό δέρμα το βάλαμο αναλίπανσης και ενυδάτωσης ATOPREL EMOLLIENT BAUME. Ύστερα από χρήση 28 ημερών, έχει αποδειχθεί κλινικά ότι επαναφέρει τον δερματικό φραγμό κατά 22%¹, προσφέρει 41% αύξηση της ενυδάτωσης¹, βελτιώνει την τραχύτητα και την αίσθηση τραβήγματος, και αραιώνει τη συχνότητα εμφάνισης έντονης ξηρότητας.

♡ Gentle bubbles

Από τη χειμερινή, καθημερινή ρουτίνα περιποίησης δεν λείπει το κρεμώδες καθαριστικό ATOPREL BATH CREAM, πλούσιο σε φυτικά βούτυρα και έλαια για να καθαρίζει με σεβασμό το ξηρό με ατοπική προδιάθεση δέρμα χωρίς να το επιβαρύνει. Προσφέρει επιλίπανση του υδρολιπιδικού μανδύα, ενίσχυση της δερματικής χλωρίδας και βακτηριακή προστασία.

¹Atoprel Emollient Baume – bio 238-102016mo9f-1. 20 Εθελοντές (18-60 ετών) με ιστορικό ήπιας έως μέτριας Ατοπικής Δερματίτιδας και δέρμα ευαίσθητο και ξηρό. Εφαρμογή ATOPREL EMOLLIENT BAUME πρωί και βράδυ για 28 ημέρες.



Δεν περιέχει
φαρμακευτικές
δραστικές
ουσίες.

♡ Kind relief

Χάρη στη φόρμουλα υψηλού λειτουργικού λιπιδικού περιεχομένου, η αλοιφή εναλλακτικής στεροειδούς δράσης ANTICORT OINTMENT* αποκαθιστά τον διαταραγμένο επιδερμικό φραγμό και βελτιώνει τη δερματική απόκριση. Δημιουργεί ένα λιπαρό υμένιο προστασίας έναντι των εξωγενών ερεθιστικών παραγόντων που πυροδοτούν τα συμπτώματα του εκζέματος. Είναι Ιατροτεχνολογικό προϊόν που μιμείται τα οφέλη των κορτικοστεροειδών. Κατάλληλο για ομοιοπαθητική αγωγή. Επικουρεί τη φαρμακευτική αγωγή.

*Ιατροτεχνολογικό προϊόν. Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης του προϊόντος σκανάροντας το QR code.



Η σειρά ATOPREL συνιστάται από δερματολόγους, παιδίατρους και παθολόγους.

Ανακαλύψτε όλα τα προϊόντα εδώ



Αποκλειστικά στα φαρμακεία και σε επιλεγμένα καταστήματα καλλυντικών.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ
ΜΕ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ



Όλα τα προϊόντα ATOPREL είναι ειδικά μελετημένα να σέβονται το μικροβίωμα των ασθενών με ατοπική δερματίτιδα και το αποδεικνύουν φέροντας τη διεθνή και αναγνωρισμένη πιστοποίηση KIND TO BIOME, κατόπιν διεξαγωγής αυστηρών πρωτοκόλλων μελετών.

Κατάλληλα για βρέφη, παιδιά
αλλά και εμάς τις μαμάδες,
σε κάθε φάση και εποχή, σε
πρόσωπο και σώμα.



ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

FREZYDERM

www.frezyderm.gr f Frezyderm Baby @frezyderm

Τα δώρα φέτος τα φέρνει ο Άγιος Βασίλης & η Mustela®!

Αγαπημένε μου Άγιε Βασίλη, θέλω να μου φέρεις ένα ταξίδι, μία βαλίτσα, μία σκηνή, ένα πατίνι... Αλλά, αν είναι πολλά και δεν χωράνε στο έλκηθρο, δεν πειράζει, θα μου τα φέρει η **Mustela®**!

Βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950, με εξειδικευμένα και ασφαλή στη χρήση προϊόντα από την πρώτη ημέρα της γέννησης –συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας– για κάθε τύπο δέρματος του μωρού και του παιδιού, και για όλες τις καθημερινές ρουτίνες περιποίησης. Η Νο1 μάρκα στη Γαλλία¹ συμπληρώνει **75 χρόνια** και, επιπλέον, αναδείχθηκε **Pharmacy Brand of the year στα Best in Pharmacy Awards 2025!**

Γι' αυτό, μας καλεί να γιορτάσουμε μαζί της παίρνοντας μέρος στον μεγάλο διαγωνισμό με 75 δώρα, ανάμεσά τους ένα ταξίδι, δωρο-επιταγές και πολλά ακόμα!



Η 1η συσκευασία Mustela® περιέχει:

- Το απαλό αφροντούς για σώμα και μαλλιά **Gentle Cleansing Gel Mustela®** (750ml) με Βιολογικό Αβοκάντο, που καθαρίζει απαλά και αποτελεσματικά το δέρμα και το τριχωτό της κεφαλής των μωρών και των παιδιών.
- Την κρέμα ενυδάτωσης προσώπου με Βιολογικό Αβοκάντο **Hydra Bébé® Facial Cream Mustela®** και την κρέμα ενυδάτωσης σώματος με Βιολογικό Αβοκάντο **Hydra Bébé® Body Lotion Mustela®**, που παρέχουν άμεση ενυδάτωση, με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας.
- Τη νέας γενιάς κρέμα αλλαγής πάνας **VBC 1>2>3 Mustela®** με τριπλή δράση, που προλαμβάνει σε κάθε αλλαγή πάνας, καταπραΰνει από την 1η εφαρμογή και επανορθώνει με παρατεταμένη χρήση.

Plus: Ένα αυτοκόλλητο σήμα Baby on board!



Στη 2η συσκευασία Mustela® θα βρείτε:

- Το απαλό αφροντούς για σώμα και μαλλιά **Gentle Cleansing Gel Mustela®** (500ml)
- Το λάδι για μασάζ με Έλαιο Αβοκάντο **Baby Oil Mustela®**, με 99% συστατικά φυσιικής προέλευσης και ειδικά σχεδιασμένο για να συμβάλει στο αίσθημα ευεξίας του μωρού, ενυδατώνοντας και καταπραΰνοντας το δέρμα του.

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

m
75

χρόνια απαλότητας,
75 απίθανα δώρα!

Happy Baby Day
Mustela®!

Mustela®

Skin pampering με τη σειρά Baby Care από τη Pharmasept

Όπως οι νιφάδες χιονιού «χαϊδεύουν» το δέρμα, έτσι και η σειρά καθαρισμού, περιποίησης και ενυδάτωσης Baby Care της Pharmasept προσφέρει μία μοναδική εμπειρία skin pampering από την πρώτη ημέρα της γέννησης. Με ήπιες, κλινικά μελετημένες συνθέσεις, σέβεται απόλυτα την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα και υπόσχεται να χαρίσει σε εσάς και το μωρό σας τις πιο cozy στιγμές του χειμώνα.

Hug-ready skin

Το βρεφικό γαλάκτωμα με φυτικά έλαια **Baby Care Hydrating Milk**, για πρόσωπο και σώμα, εξασφαλίζει άμεση και διαρκή ενυδάτωση, ενώ, χάρη στην ανάλαφρη υφή του, απλώνεται εύκολα, χωρίς να αφήνει λιπαρότητα.

Soothe, protect, repeat

Κατάλληλη για χρήση σε κάθε αλλαγή πάνας, με ήπια σύνθεση και φυσική αδιαβροχοποίηση, η κρέμα εντατικής προστασίας **Baby Care Extra Calm Cream** περιέχει φυτικά εκχυλίσματα, που ανακουφίζουν την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, και οξείδιο του ψευδαργύρου, για τη δημιουργία προστατευτικού φιλμ. Πλήρως απαλλαγμένη από παράγωγα πετρελαίου, βαζελίνη, σιλικόνες ή φαινοξαιθανόλη.

Softness in every drop

Το βρεφικό λάδι 100% φυσικής προέλευσης **Baby Care Natural Oil**, για το πρόσωπο, το σώμα και την περιποίηση της νινίδας, είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες C, E & F και παρέχει εντατική ενυδάτωση και θρέψη. Απαλλαγμένο από παραφινέλαιο.

Bubble up the love!

Με νέα, ανανεωμένη, υποαλλεργική σύνθεση, το απαλό βρεφικό αφρόλουτρο **Baby Care Mild Bath 1L** καθαρίζει απαλά το σώμα και τα μαλλιά, είναι εμπλουτισμένο με φυτικά εκχυλίσματα, ενυδατικούς και καθαριστικούς παράγοντες από αμινοξέα, καθώς και βιταμίνες, προσφέροντας αποδεδειγμένη προστασία από ερεθισμούς και ξηρότητα. Έχει pH 5.5, συμβατό με την επιδερμίδα του μωρού, και ευχάριστο άρωμα.

Gentle on baby, gentle on Earth

Το βρεφικό αφρόλουτρο Mild Bath κυκλοφορεί και σε πρακτική συσκευασία refill pouch, για μείωση της κατανάλωσης πλαστικού κατά 70%. Το **Baby Care Mild Bath Refill 900ml** επιτρέπει την επαναχρησιμοποίηση της αρχικής συσκευασίας, διατηρώντας την ίδια, ήπια φροντίδα για την επιδερμίδα του μωρού και ενισχύοντας μια πιο βιώσιμη καθημερινή ρουτίνα.



PHARMASEPT

www.pharmasept.gr



Twinkle all the way

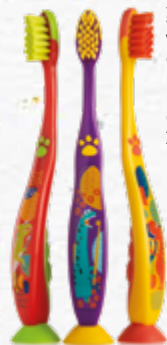


Ενυδατικό και αρωματικό body mist χωρίς αλκοόλη, κατάλληλο για παιδιά άνω των 5 ετών, Ballerina Girly Body Mist, LITTLE SECRETS.

Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης, που σταματά την καταστροφή των δοντιών από τα οξέα των τροφών και την τερηδόνα, και προστατεύει τον στοματικό βλεννογόνο, με άρωμα φράουλας, SensiTeeth Epismalto Toothpaste 1450ppm, FREZYDERM.



Παιδικές οδοντόβουρτσες σε τρία διαφορετικά, πολύχρωμα και χαρούμενα σχέδια, ειδικά σχεδιασμένες για την καθημερινή στοματική φροντίδα, κατάλληλες από 3 ετών και άνω, Unident Kids Children's Toothbrush, INTERMED.



Φθοριούχο στοματικό διάλυμα καθημερινής χρήσης με γεύση τσιχλόφουσας, Unident Kids Mouthwash, INTERMED.



Πιστοποιημένη βιολογική κρέμα αναπλήρωσης λιπιδίων που καταπραίνει το αποτικό δέρμα, Stelatopia+® Lipid-replenishing Cream, MUSTELA®.

NEO



Παιδικό εκπαιδευτικό κρεμοσάπουνο MEA Hygiene Kids pink, MEA.



Απαλά μωρομάντηλα, ιδανικά για την καθημερινή περιποίηση της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας από την πρώτη μέρα της γέννησης, FISSAN.



Ενυδατική κρέμα με γλυκερίνη και χαμομήλι, που καταπραίνει από την αίσθηση δυσφορίας, τραβήγματος και κνησμού, κατάλληλη για το βρεφικό και παιδικό δέρμα, FISSAN.



Απαλό βρεφικό αφρόλουτρο με νέα, ανανεωμένη, υποαλλεργική σύνθεση, για καθαρισμό του σώματος και των μαλλιών, ενυδάτωση και καταπραίνση, κατάλληλο από την πρώτη μέρα της γέννησης, Baby Care Mild Bath, PHARMASEPT. (Κυκλοφορεί και σε συσκευασία Refill)



Υγρά μαντήλια ντεμακιιάζ με φυτικό κολλαγόνο και χρυσό, Pom Pon Gold, MEA.



Μπάρα σαπουνιού αρωματισμένη με νότες λουλουδιών, κατάλληλη για πρόσωπο και σώμα, CAMAY.



Σαμπουνάκι με έλαιο argan και γιασεμί για λαμπερή όψη και απαλή αίσθηση, ιδανικό για αδύναμα και εύθραυστα μαλλιά, Precious Oils, TIMOTEI.



Μονοδοσικές κάψουλες booster υψηλής περιεκτικότητας σταθερής βιταμίνης C, για φωτεινή και νεανική επιδερμίδα, Eva Belle Brightening Facial Capsules, INTERMED.



Μάσκα προσώπου με ήπια, φυσική απολεπιστική δράση, Hydra Boost Face Mask & Scrub, The Skin Pharmacist, INTERMED.



Πιστοποιημένη βιολογική πολυχρηστική λοσιόν, που αποτρέπει την εμφάνιση ραγάδων, μειώνει την αίσθηση κνησμού και βοηθά στην ανάκτηση της ελαστικότητας του δέρματος στην εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό, Essential care Multi-purpose Lotion, MUSTELA®.



Beautifying balm χειλιών, από τη σειρά Rose, που θρέφει τα χείλη και χαρίζει ένα διακριτικά γυαλιστερό φινιρίσμα, ενισχύοντας το φυσικό χρώμα τους, ROGER & GALLET.



Πλούσια κρέμα με τεχνολογία Cream-to-Oil, που προλαμβάνει και μειώνει τις ραγάδες χάρη στο Regestril, ενυδατώνει βαθιά και χαρίζει απαλότητα στο σώμα και στην ευαίσθητη περιοχή της κοιλιάς, Mama's Anti-stretch Marks Cream to Oil, PHARMASEPT.



Αντιρυτιδικό hydrogel που εφαρμόζεται στην περιοχή των ματιών απευθείας από την κατάψυξη, για άμεσο age freezer αποτέλεσμα, Ice Eyes Stick, FREZYDERM.



Κρέμα ισχυρής αντιγήρανσης που προσφέρει στην επιδερμίδα θεαματική, πολυπρισματική λάμψη, εμπνευσμένη από την Επιστήμη της Οπτικής, Diamond Velvet Anti-wrinkle Luminous Glow, FREZYDERM.

Αγκαλιές, χαμόγελα, λάμψη! Οι γιορτές των Χριστουγέννων μάς εμπνέουν να ζήσουμε αξέχαστες στιγμές rampering παρέα με τα παιδιά μας – και φυσικά... με premium προϊόντα φροντίδας για όλη την οικογένεια.

SOFT AS SNOW, SWEET AS GIGGLES

LET IT GLOW, LET IT GLOW...

LET IT GLOW, LET IT GLOW...

ΜΕ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ
ΣΤΟ ΧΕΡΙ!
25 ΧΡΟΝΙΑ 25 ΚΛΕΙΔΙΑ

Ο ΡΥΘΜΟΣ 94.9 γιορτάζει 25 χρόνια
και σου κάνει δώρο το Chery Tiggo 4 Hybrid

αξίας **€22.990**
από την Chery Greece



ΡΥΘΜΟΣ 94.9
ΣΥΝΤΟΝΙΣΟΥ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

rythmos949fm

Satura86/Freepik

BOOM
TALKS

Μιλάμε ανοιχτά για τον αυτισμό

Η λέξη «αυτισμός» είναι μία από εκείνες τις λέξεις που δεν λέμε. Δεν τη λέμε εμείς οι γονείς, δεν τη λένε οι δάσκαλοι, δεν τη μοιραζόμαστε, φοβόμαστε να την πούμε ακόμα κι αν ο ήχος της αντηχήσει μόνο μέσα στο μυαλό μας. Με τα ποσοστά όμως των διαγνώσεων παιδιών στο φάσμα να αυξάνονται ραγδαία χρόνο με τον χρόνο, νιώθουμε πως ήρθε η ώρα να πούμε τη λέξη αυτή δυνατά και να την κοιτάξουμε στα μάτια.

ΑΥΤΙΣΜΟΣ.

Το είπαμε, το λέμε και θα το λέμε. Γιατί τα παιδιά στο φάσμα είναι χαρισματικά, είναι μοναδικά και είναι μια αληθινή έμπνευση. Συνάντησα τη **Σοφία Παπαφάνη, λογοθεραπεύτρια, απόφοιτη του Πανεπιστημίου Πατρών με μεταπτυχιακό σε Autism Studies στο Πανεπιστήμιο του Κεντ και συνιδιοκτήτρια του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, και της έθεσα όλα εκείνα τα ερωτήματα που τόσο καιρό κρατούσα μέσα μου.**

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Q Σοφία, γιατί δεν λέμε τη λέξη «αυτισμός» δυνατά;

A Γιατί πολύς κόσμος φοβάται. Για να το πεις, σημαίνει ότι το συνειδητοποιείς. Ότι καταλαβαίνεις αυτό που ξεκινάει, αυτό που θα ζήσεις. Όμως υπάρχει άγνοια και, όπου υπάρχει άγνοια, υπάρχει και φόβος.

Q Νιώθω ότι εμείς οι γονείς κάνουμε μισές ερωτήσεις για να αποφύγουμε να ρωτήσουμε ευθέως για το παιδί μας.

A Οι γονείς πάντα προσπαθούν. Αν υποψιάζονται κάτι, θα ψάξουν πρώτα στο ίντερνετ, όπου η πληθώρα των πληροφοριών δημιουργεί επικίνδυνες παγίδες και συχνά οδηγεί σε λάθος συμπεράσματα. Λίγο αργότερα θα έρθουν σε εμάς όπου θα δεχθούμε αυτές τις «μισές ερωτήσεις». «Μήπως απλά δεν έχει λυθεί η γλώσσα του;» «Μήπως επειδή κι εγώ λείπω από το σπίτι γιατί δουλεύω, δεν έχω χρόνο να πάμε στην παιδική χαρά και άρα δεν έχει φίλους και ξεσπάει;» Πάντα μπαίνει και το ενοχικό του γονέα, που προσπαθεί να ρίξει την ευθύνη της εικόνας του παιδιού του σε εκείνον.

Σπάνια θα μας ρωτήσουν «έχει το παιδί μου αυτισμό;»

Q Αν ένας γονέας λοιπόν υποπτεύεται πως το παιδάκι του βρίσκεται στο φάσμα, σε τι γιατρό πρέπει να απευθυνθεί;

A Ανάλογα με την ηλικία. Αν το παιδάκι είναι μικρό, μπορεί να απευθυνθεί σε αναπτυξιολόγο, για να δει τα ηλικιακά ορόσημα και φυσικά να εξετάσει κάποια βασικά κομμάτια ανάπτυξης και επικοινωνίας. Αν το παιδάκι μας είναι μεγαλύτερο, τότε θα πρέπει να απευθυνθούμε σε έναν παιδοψυχίατρο. Το ξέρω ότι ακούγεται αρκετά φοβιστική αυτή η ειδικότητα, όμως είναι ο γιατρός που θα κάνει τη διάγνωση και θα παρακολουθεί το παιδί μας σε όλη του την πορεία.

Q Σε ποια ηλικία θα καταλάβω ότι το παιδί μου έχει αυτισμό;

A Αυτή η ερώτηση είναι πολύ γενική. Τα πρώτα ενδεικτικά σημάδια μπορεί να φανούν πολύ νωρίς (12-18 μήνες), ωστόσο γίνονται πιο ξεκάθαρα μετά τα 2 έτη.

Συνήθως, η διάγνωση επίσημα δίνεται μετά τα 3 έτη. Θα πρέπει να ξεκινήσουμε αμέσως πρώιμη παρέμβαση (δηλαδή θεραπείες) και ο γιατρός που παρακολουθεί το παιδί πιο τακτικά, για να δει την ανάπτυξη και την πρόοδό του, κοντά στα 3 έτη θα καταλήξει στη διάγνωση.

Q Αργούν οι γονείς να φτάσουν στον γιατρό;

A ΝΑΙ, με κεφαλαία γράμματα. Μπορεί να φτάσει το παιδάκι ακόμα και στην Α' Δημοτικού και να μην το έχουν πάει. Το παιδί μπορεί να δυσκολεύεται να κάνει φίλους, να δυσκολεύεται να αντληφθεί το χιούμορ ή τη μεταφορική χρήση κάποιων λέξεων, να έχει ξεσπάσματα, και οι γονείς να μην έχουν στρέψει την προσοχή τους εκεί.

Q Πάντως η λέξη αυτισμός είναι φοβιστική.

A Είναι. Γιατί αντιλαμβάνεσαι ότι το παιδί σου είναι διαφορετικό. Επειδή κάθε παιδί με αυτισμό είναι διαφορετικό, γι' αυτό μιλάμε και για φάσμα, δεν ξέρεις και τι έκβαση θα έχει αυτό. Για να σ' το εξηγήσω, εννοώ πως, όταν γνωρίσεις ένα παιδί με αυτισμό, γνώριες απλά ΕΝΑ παιδί με αυτισμό. Το άλλο παιδάκι ακριβώς δίπλα θα είναι εντελώς διαφορετικό. Οπότε αυτό τρομάζει. Γιατί ο γονέας δεν ξέρει το μέλλον, δεν έχει μπροστά του μια εικόνα κάποιου, ποσοστά, κάτι. Όλοι οι γονείς, λίγο πολύ, ονειρευόμαστε πώς θα είναι τα παιδιά μας μεγαλώνοντας, όμως ένα παιδί με αυτισμό δεν μπορείς να το βάλεις σε πλαίσιο. Και κυρίως γιατί, με την πρώιμη παρέμβαση και τις θεραπείες, αργότερα, το παιδί αυτό μπορεί να ανθίσει. Αλλά θα πρέπει αφενός οι γονείς να είναι alert από την αρχή και αφετέρου να ξεκινήσουν την πρώιμη παρέμβαση αμέσως.

Q Σοφία, ο αυτισμός θεραπεύεται;

A Όχι. Βελτιώνεται όμως. Βελτιώνονται οι δεξιότητες του ατόμου, αλλά ζεις και έχεις πάντα αυτισμό. Φυσικά, υπάρχουν περιπτώσεις ενηλίκων που έχουν αυτισμό και δεν το καταλαβαίνουν.

Q Ζούμε στο 2025 και ακόμα δεν μπορεί να εντοπιστεί ο αυτισμός προγεννητικά;

A Όχι. Δεν έχει βρεθεί ακόμα ο τρόπος να διαγνωστεί σε προγεννητικό έλεγχο.

Q Διαβάζω τα νούμερα και με πιάνει το στομάχι μου. Σύμφωνα με την Autism Hellas, 1 στους 50 ανθρώπους έχει αυτισμό και συνολικά μιλάμε για 75 εκατομμύρια άτομα στον πλανήτη, σύμφωνα με τον ΠΟΥ. Διαβάζω για «επιδημία» αυτισμού σε μελέτες.

A Αυτό που δεν γράφουν είναι ότι έχουμε πολύ περισσότερες διαγνώσεις. Δεν γεννιούνται ξαφνικά περισσότερα παιδιά με αυτισμό. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι έχουμε πολύ περισσότερες διαγνώσεις παιδιών με αυτισμό. Κάτι που είναι εξαιρετικά σπουδαίο, καθώς, αν ο αυτισμός διαγνωστεί νωρίς, τότε το παιδί, με την κατάλληλη πλαισίωση, μπορεί να προχωρήσει κοινωνικά και ακαδημαϊκά με λιγότερες δυσκολίες.

Q Πες μου και κάτι που απασχολεί πολλές μητέρες που έχουν ένα παιδάκι στο φάσμα. Αν το πρώτο παιδί μιας οικογένειας έχει αυτισμό, θα έχει και το αδερφάκι του;

A Όχι απαραίτητα. Όμως ο αυτισμός έχει γενετική βάση, οπότε οι πιθανότητες είναι αυξημένες σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.

Q Διαβάζω σε διάφορα άρθρα πως η συνεχής έκθεση των παιδιών μας σε οθόνες μπορεί να επηρεάσει τον αυτισμό. Τι σημαίνει αυτό;

A Σίγουρα οι οθόνες δεν «γεννούν» τον αυτισμό. Αυτό που κάνουν οι οθόνες είναι ότι περιορίζουν την κοινωνική επαφή εντός της οικογένειας. Αυτό είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε καθυστέρηση ομιλίας, αλλά όχι να προκαλέσει αυτισμό. Εκεί έρχεται η πρώιμη παρέμβαση. Δίνονται τα ερεθίσματα και το παιδί ανταποκρίνεται, καθώς πριν ζούσε σε ένα «στερημένο από ερεθίσματα» περιβάλλον.

Q Ως μαμά ενός μικρού παιδιού, τι θα πρέπει να με προβληματίζει οπωσδήποτε στη συμπεριφορά του;

A Οι γονείς θα πρέπει να κοιτούν τα εξής: το παιδάκι θα πρέπει να κοιτάζει στα μάτια τη μαμά και τον μπαμπά και να ανταποκρίνεται στο όνομά του. Μας προβληματίζει ένα παιδί απομονωμένο, που προτιμά να είναι μόνο του (κάτι που συχνά οι γονείς το αγαπούν αρχικά, ως χαρακτηριστικό του «ήσυχου» παιδιού, όμως θα πρέπει να το αναφέρουν στον παιδίατρο), μας προβληματίζει αν ένα παιδάκι κάνει κάποιες κινήσεις με τα χεράκια του ή το σώμα του, τις λεγόμενες «στερεοτυπικές κινήσεις».



Q Είμαστε στο Logocare και έχεις μπροστά σου δύο γονείς που έχουν μόλις πάρει διάγνωση αυτισμού για το παιδάκι τους. Τι ακολουθεί;

A Θα κάνουμε ό,τι είναι ανθρωπίνως δυνατό για να φροντίσουμε το παιδάκι τους. Ξεκινάμε με ένα ραντεβού, προκειμένου να λάβουμε αναλυτικά το ιστορικό του παιδιού, να συζητήσουμε με τους γονείς τα ηλικιακά ορόσημα (πότε περπάτησε, πότε μίλησε, αν κοιτάζει στα μάτια κ.ά.). Στη συνέχεια μελετάμε τη γραπτή διάγνωση και την αξιολόγηση του γιατρού, και μετά ζητάμε να δούμε το παιδί – γιατί, πρακτικά, όταν βλέπεις το παιδί, σε βοηθά να καταλάβεις το δυναμικό του. Έχοντας συλλέξει όλα τα στοιχεία που χρειαζόμαστε, ενημερώνουμε εκτενώς τους γονείς και συζητάμε τη στοχοθεσία του θεραπευτικού προγράμματος.

Q Το οποίο πόσο θα διαρκέσει;

A Εξαρτάται από το δυναμικό του παιδιού και τον χρόνο ανταπόκρισης, σίγουρα όμως ξεκινάει ένα ταξίδι.

Q Ένα αυτιστικό παιδί θα κάνει θεραπείες και ως ενήλικας;

A Όχι απαραίτητα. Εξαρτάται από τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Υπάρχουν άνθρωποι με αυτισμό που ζουν σε δομές, και υπάρχουν κι ενήλικες με αυτισμό που μπορούν αυτόνομα να εργάζονται, να έχουν φίλους και οικογένεια.

Q Ποια είναι η πιο δύσκολη ερώτηση που σου έχει κάνει ποτέ μία μαμά;

A Αν το παιδάκι της θα μιλήσει. Δυστυχώς, δεν ξέρεις ποτέ αν θα μιλήσει. Πάντα πιστεύεις ότι θα το καταφέρεις, ποτέ δεν θέτεις ταβάνι στο παιδί. Κάνεις τα πάντα μέσα στη θεραπεία, αλλά απάντηση σε αυτή την ερώτηση δεν έχω. Υπήρχαν γονείς που μόλις τελείωνε κάθε συνεδρία, με ρωτούσαν «μιλήσε;». Τους καταλαβαίνω, γιατί μπορεί να μην έχουν ακούσει ποτέ τη φωνή του παιδιού τους.

BOOM NOTE

Η συχνότητα του αυτισμού πριν από 20 χρόνια υπολογιζόταν σε 1 στα 10.000 άτομα. Σήμερα, στην Αμερική και τη Βόρεια Ευρώπη, η συχνότητα των διαταραχών αυτιστικού τύπου εκτιμάται ότι ανέρχεται σε 1 στα 110 με 150 παιδιά. Μάλιστα, πρόσφατη έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ αλλάζει σημαντικά τα δεδομένα, καθώς κάνει λόγο για 1 στα 50 παιδιά.

Ζήτησα από τη Σοφία να με φέρει σε επαφή με μία μαμά αυτιστικού παιδιού. Και μου έκανε ένα δώρο. Με έφερε σε επαφή με την Ιωάννα. Τη μαμά του Άγγελου. Η κουβέντα μαζί της είναι ένα αληθινό χνάρι στην καρδιά.

Γυρίστε σελίδα! ➔

logocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

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

www.logocare.gr

ΛογοCare

@logocare_



**BOOM IΣTOPIES
MAMAΔΩN**

Η ιστορία του Αγγελάκου

Η συζήτηση με την Ιωάννα Αρβανίτη, τη μητέρα του υπέροχα χαρισματικού Άγγελου –του Αγγελάκου όπως τον λέει κάθε φορά–, ήταν για εμένα ένα αληθινό δώρο. Μου απέδειξε για μία ακόμα φορά πως η δύναμη της μάνας μπορεί να νικήσει τα πάντα. Και επέλεξα να μιλήσω μαζί της γιατί η Ιωάννα είναι από τις μαμάδες εκείνες που δεν φοβούνται να πουν τις λέξεις, να κοιτάξουν την αλήθεια κατάματα και να αναλάβουν δράση. Όπως μου είπε στη συνέντευξη που ακολουθεί «όταν πήρα τη διάγνωση του αυτισμού, έκλαψα πολύ για μία μέρα και αμέσως μετά σήκωσα μανίκια».

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



«Η αλήθεια είναι ότι είμαι πάρα πολύ παρατηρητική» μου λέει πριν καν ξεκινήσουμε την κουβέντα μας. Και ξέρω πως αυτό το χαρακτηριστικό της είναι ένα από τα πολύ δυνατά της όπλα. «Εμείς ζούσαμε στην Κατερίνη, παντρευτήκαμε και μέναμε εκεί. Είχαμε πολύ καλές δουλειές, όμως όταν ο σύζυγός μου δέχθηκε μια πρόταση για δουλειά στην Αθήνα, μετακομίσαμε εδώ. Λίγες μέρες αργότερα έμαθα πως είμαι έγκυος. Στην εγκυμοσύνη μου, αν εξαιρέσεις τις αναγούλες, δεν είχα κανένα θέμα. Είχα κάνει και όλες τις εξετάσεις και τα πάντα ήταν απόλυτα φυσιολογικά. Γέννησα, ούσα 27 ετών, ένα τελειόμηνο, υπέροχο μωρό στις 12 Μαΐου 2013 και θήλασα αποκλειστικά για έναν χρόνο» αφηγείται λες και κάναμε ένα άτυπο check στα κουτάκια της φυσιολογικότητας, αν υπάρχει καν αυτή η λέξη. Την καταλαβαίνω όμως. Όλες μας θα κάναμε χιλιάδες σκέψεις αν είχαμε ζήσει την ιστορία της Ιωάννας.

Η ιστορία της είναι τόσο μεγάλη και την ακούω με αμέριστη προσοχή. Νιώθω την αγωνία της, τον πόνο της, όμως σε κάθε της κουβέντα αισθάνομαι πως, στην άλλη άκρη της γραμμής, χαμογελάει. Και αυτό με μαγεύει.

Δεν θα σας πω αναλυτικά την ιστορία του Αγγελάκου, γιατί αφορά προσωπικά δεδομένα της οικογένειας, όμως θα σας πω πως μια σειρά από γιατρούς όλων των ειδικοτήτων έβλεπε το παιδί χωρίς ουσιαστικά να μπορεί να εντοπίσει αυτό που εντόπιζε η μητέρα του. Πως το παιδί αυτό ήταν διαφορετικό.

«Ήταν στην τσίτα σαν βρεφάκι και, ενώ περίμενα κάποια στιγμή να κάνει το χοροπηδητό με τα ποδαράκια του και να πατήσει σταθερά, δεν το έκανε. Μάζευε τα ποδαράκια του αντί να τα πατάει σταθερά και ήταν πολύ ευερέθιστος στις πατούσες όταν του έβαζα τις κάλτσες. Όμως η παιδίατρος –την οποία μετά άλλαξα– δεν προβληματιζόταν με όλα όσα της έλεγα». Ακολούθησαν κι άλλοι γιατροί, γιατί ο Άγγελος δεν μιλούσε, και ακόμα και ο νευρολόγος είπε στους γονείς πως το παιδί απλά θέλει τον χρόνο του.

Η μαμά έβλεπε σημάδια στο παιδί και πήγαινε σε γιατρούς. Οι γιατροί έκαναν εξετάσεις στο παιδί και τα αποτελέσματα ήταν όλα φυσιολογικά. Και αυτός ο φαύλος κύκλος οδηγούσε τη μητέρα στην απόγνωση ενώ το παιδί έχανε πολύτιμο χρόνο από την πρώιμη παρέμβαση που έπρεπε να ξεκινήσει. «Μα στον αυτισμό είναι όλα φυσιολογικά στις εξετάσεις» μου εξηγεί η Ιωάννα. «Θα πρέπει ο γιατρός να έχει την εμπειρία να δει πέρα από τις εξετάσεις».

Ένας έμπειρος φυσικοθεραπευτής άνοιξε την πόρτα στην εργοθεραπεία, ο νέος παιδίατρος έστειλε το παιδί σε αναπτυξιολόγο και εκεί για πρώτη φορά οι γονείς άκουσαν τη διάγνωση.

Αυτισμός.

«18 μηνών ξεκινήσαμε την παρέμβαση και δεν έχουμε σταματήσει ακόμα» μου λέει η Ιωάννα. «Συνεχίζουμε συστηματικά, με δικά μας χρήματα, εννοείται. Το κράτος καλύπτει το 1/3 από το πρόγραμμα παρέμβασης που δέχεται ο Άγγελος για τις ανάγκες του, σύμφωνα με την καθοδήγηση της γιατρού του».

Θέλω να το ρωτήσω, αλλά δεν ξέρω πότε είναι η κατάλληλη στιγμή: Έχεις ακούσει ποτέ το «μαμά»; «Το είπε δύο φορές όταν ήταν 9 μηνών μέσα στο λίκνο, το θυμάμαι πολύ καλά και μετά το άκουσα ξανά όταν ο Αγγελάκος ήταν 5 ετών».

«Ξέρεις, Μυρτώ, είχα ένστικτο. Και ακόμα έχω. Ο Αγγελάκος στους κολικούς έκανε κράτημα αναπνοής, μελάνιαζε από το κλάμα. Και πάντα ρωτάω αν αυτό έχει επηρεάσει τη σημερινή εικόνα του παιδιού. Το ένστικτό μου μου λέει ότι επηρεάστηκε. Εκτός όμως από ένστικτο, είχα και μέτρο σύγκρισης με άλλα παιδάκια. Πάντα ήξερα πως κάτι συμβαίνει».

Πώς ήταν άραγε όταν άκουσε για πρώτη φορά τη διάγνωση; «Την πρώτη φορά που άκουσα τη λέξη αυτισμός δεν πάγωσα. Το είχα μελετήσει από πριν, είχα δει βίντεο με βαριά περιστατικά αυτιστικών παιδιών, οπότε, μέχρι τα 3 χρόνια του, εγώ ήμουν σίγουρη. Όμως ο σύζυγός μου επηρεαζόταν από το οικογενειακό μας περιβάλλον, καθώς οι μαμάδες μας επέμεναν πως δεν είναι ίδια όλα τα παιδιά, και εγώ ήμουν πάντα η τρελή. Όταν το είπε η γιατρός, του ήρθε κεραμίδα. Όμως, από το λεπτό εκείνο και μετά, όλα άλλαξαν. Σηκώσαμε μανίκια και πιάσαμε δουλειά. Έρευνα μόνοι μας και δουλειά. Ατέλειωτη δουλειά».

Πώς είναι ο Άγγελος σήμερα; τη ρωτάω.

«Είναι ένα χαρούμενο παιδάκι με πολύ έντονη προσωπικότητα, είναι Ταύρος, λατρεύει το shopping, γιατί κάναμε εξωτερικό πρόγραμμα στα καταστήματα για να μειώσουμε το στρες, και τώρα πλέον του αρέσει ο κόσμος. Άλλωστε, εγώ πάντα καλούσα κόσμο στο σπίτι, και ο Αγγελάκος έχει ένα μαγικό φίλτρο που κάνει τους άλλους να τον λατρεύουν!»

Φοβάμαι μόνο
να τον βλέπω
να μην είναι
χαρούμενος.

Έχει δεχθεί ποτέ bullying; αναρωτιέμαι. «Αν το πιστεύεις, δεν δέχτηκε ποτέ bullying. Έχει φίλους που τον αγαπούν. Ο Αγγελάκος πήγε 3 χρόνια, χωρίς παράλληλη στήριξη, σε ιδιωτικό παιδικό σταθμό, χωρίς να μιλάει! Επικοινωνούσε με τον τρόπο του και εκεί τον αγκάλιασαν σαν να είναι οικογένειά τους. Ο Άγγελος λοιπόν έβρισκε κάθε χρόνο ένα κοριτσάκι που τον φρόντιζε. Οι δύο ήθελαν και να τον παντρευτούν, και, φαντάσου, χωρίς καν να έχουν λεκτική αλληλεπίδραση. Μετά ακολούθησε μια πολύ δύσκολη εμπειρία στο ΚΕΔΑΣΥ. Το δημοτικό ήταν μια δύσκολη πίστα για το παιδί και για εμάς. Ξεκίνησε στο τυπικό δημοτικό σχολείο με παράλληλη στήριξη, όπου είχε μια εξαιρετική δασκάλα. Στην Τρίτη Δημοτικού όμως άρχισε ο εφιάλτης, καθώς ήρθε ένας δάσκαλος που δεν γνώριζε τίποτα από ειδική αγωγή, έβαλε ταμπέλα στο παιδί και ο Αγγελάκος γύριζε κάθε μέρα σπίτι στενοχωρημένος. Η αναφορά του στο τέλος της χρονιάς ήταν καταπέλτης και το παιδί πήρε απόφαση για Ειδικό Σχολείο. Τετάρτη και Πέμπτη Δημοτικού έκανε στο ειδικό σχολείο, και τότε η αναπτυξιολόγος μάς ανοίγει μια νέα, μαγική πόρτα. Την πόρτα της νοηματικής. Τα τυπικά παιδιά το αγκάλιασαν το παιδί μου, Μυρτώ. Ποτέ ο Άγγελος δεν δέχτηκε bullying. Μπορεί να ντρέπονται να ρωτήσουν κάτι, αλλά εκεί πρέπει να παρεμβαίνουν οι γονείς του εκάστοτε παιδιού και να του μιλούν για την ιδιαιτερότητα του Άγγελου, ώστε τα παιδάκια να τον αποδέχονται ως κάτι φυσιολογικό, όλα στο χέρι μας είναι».

Ακούω την ιστορία της και προσπαθώ να συγκρατήσω τα δάκρυα θαυμασμού που τρέχουν ανεξέλεγκτα από τα μάτια μου για αυτήν τη σπουδαία μητέρα, και τον ακόμα πιο σπουδαίο γιο της.

«Εδώ και 2,5 χρόνια ο Αγγελάκος και εμείς κάνουμε μαθήματα νοηματικής και πλέον το παιδί φοιτά σε σχολείο νοηματικής, έτσι όπως το αποκαλεί ο Άγγελος. Ρωτώντας πας στην πόλη, Μυρτώ. Κάναμε μια τεράστια έρευνα και πήγαμε σε ένα σχολείο όπου μας αγκάλιασαν με μία μοναδική ζεστασιά. Το παιδί μου είναι και πάλι χαρούμενο! Είναι σε μια τάξη με συνομήλικούς του και μοιράζονται την ίδια γλώσσα. Η νοηματική, εν τω μεταξύ, τον βοήθησε και στην άρθρωση, είναι λες και του συγκεντρώνει το μυαλό».

Τι σκέφτεσαι για το μέλλον; τη ρωτάω.

«Στόχος δικός μου και του άντρα μου είναι ο Αγγελάκος να είναι ένας ανεξάρτητος, αυτόνομος και χαρούμενος άνθρωπος. Ονειρεύομαι, επειδή λατρεύει τη μαγειρική και τη λατρεύω κι εγώ, να κάνει κάτι δικό του. Ίσως να πρέπει να μετακομίσουμε ξανά σε μικρότερη κοινωνία, άλλωστε, τα ξαδέλφια του στην Κατερίνη τον αγαπούν και τον περιμένουν» μου λέει όλο γλύκα και εγώ κάνω εικόνα τον Άγγελο να είναι σεφ στο δικό του ιταλικό εστιατόριο (πιο πριν μου έχει πει η Ιωάννα πως ο Άγγελος λατρεύει τα μακαρόνια κάθε είδους!).

«Λέω παντού την ιστορία μας, όπου σταθώ και όπου βρεθώ, δεν ντραπήκαμε ποτέ για το παιδί μας, δεν κλειστήκαμε ποτέ στο σπίτι. Εμείς ζοριζόμαστε, ναι, αλλά γιατί να ντραπώ; Να ντραπεί ο απέναντι. Και ξέρεις κάτι; Δεν μας λυπήθηκε κανείς. Οι φίλοι του τον λατρεύουν, με την κολλητή του από το νήπιο, την Άρτεμη, παίζουν ακόμα, προχθές ήρθε σπίτι και έπαιζαν μπάλα και μετά φτιάξαμε κέικ όλοι μαζί».

Τη φοβάσαι την εφηβεία; «Όχι» μου απαντά. Τίποτα δεν φοβάσαι, της λέω. «Δεν φοβάμαι, όχι. Φοβάμαι μόνο να τον βλέπω να μην είναι χαρούμενος. Εκεί χάνω τη γη κάτω από τα πόδια μου. Και κάνω ό,τι μπορώ για να πάρω την πληροφορία και να λύσω το πρόβλημα. Δεν θέλω να αφήσω κενό. Αυτήν τη συμβουλή δίνω. Να μην αφήνετε κενά».

Τι θα έλεγες σε μία μαμά που έχει πάρει μόλις διάγνωση αυτισμού για το παιδί της; τη ρωτάω. «Θα της έλεγα να κλάψει την πρώτη μέρα, να βγάλει όσα δάκρυα έχει, να ξεσπάσει. Κι εγώ έκλαψα πολύ. Και μετά να βρει από κάπου δύναμη. Εμένα, η δύναμή μου ήταν η πίστη και η επιστήμη. Εγώ άλλαζα γιατρούς, έψαχνα, δοκίμαζα. Να δοκιμάσει τα πάντα, ό,τι υπάρχει, ό,τι ακούει και ό,τι ταιριάζει στο παιδί να το συνεχίζει, αυτό θα της έλεγα. Και το σημαντικότερο όλων είναι το ένστικτο. Να μην ακούει κανέναν, αν δεν ηρεμεί η ψυχή της, τότε κάτι άλλο συμβαίνει» μου λέει και εγώ μένω πλέον άφωνη με τη δύναμη της ψυχής της. Τη θαυμάζω και της το λέω.

Οι δυο σας τι κάνετε; τη ρωτάω και την ακούω να χαμογελάει ολόκληρη. «Ο Αγγελάκος έχει πάρα πολύ χιούμορ. Μιμείται κινήσεις μας και μας αναπαριστά για πλάκα, στη νοηματική εμένα με έχει βαφτίσει "Ροζ" και τον μπαμπά του "Μπλε"».

«Ξέρεις, δεν θα τον άλλαζα με τίποτα στον κόσμο. Δεν έκανα δεύτερο παιδί γιατί νιώθω ψυχικά δυνατή για αυτό που του δίνω και θέλω να έχω όλο το απόθεμα για τον Άγγελο, γιατί ξέρω πως έχω πολύ δρόμο μπροστά μου. Τα δύσκολα έρχονται και το ξέρω. Όμως κάθε εμπόδιο μας έχει οδηγήσει σε νέους δρόμους».

Σκέφτηκες ποτέ το «γιατί σε εμένα»;

«Δεν το ένιωσα ποτέ. Όχι. Νιώθω τόσο τυχερή που τον έχω. Μας έχει εξελίξει σαν ανθρώπους, μας έχει κάνει καλύτερους. Μας εκπαιδευσε όλους. Καταλαβαίνεις πόσο δύσκολο ήταν στην Κατερίνη η γιαγιά να πάει τον Άγγελο στο μαγαζάκι της γειτονιάς. Τα κάνω όλα μόνη μου, Μυρτώ, με τον άντρα μου. Και παράλληλα, φυσικά, να στηριχθεί το ζευγάρι. Αλλά αυτή είναι μια άλλη, μεγάλη κουβέντα. Όμως εμείς είμαστε ομάδα».

Συνοδοιπόροι μας σε αυτόν τον αγώνα ήταν για πολλά χρόνια η Σοφία και η Δώρα του Logocare, που είναι ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής μας».

Σας αφήνω με μία σκέψη και μία ιστορία που μου είπε η Ιωάννα και θέλω να τις βάλετε σε bold πλαίσιο στην καρδιά σας.

«Οι γονείς τυπικών παιδιών συχνά δεν δίνουν βάση στις λεπτομέρειες της συμπεριφοράς των παιδιών τους, δεν παρατηρούν. Τα αθόρυβα μηνύματα δεν τα βλέπουν. Για παράδειγμα, ένα τυπικό παιδί που γκρινιάζει, κάτι θέλει. Εμένα, αν γκρινιάξει ο Αγγελάκος, θα πέσω πάνω του να δω τι έχει, ο γονιός του τυπικού παιδιού ίσως δεν δώσει τόση σημασία. Το μάθημα που θα ήθελα να δώσω σε γονείς τυπικών παιδιών –χωρίς να είμαι αφοριστική– είναι σε μια αντίδραση των παιδιών τους, π.χ. κλάμα, γκρίνια, ασυνήθιστη ηρεμία κλπ., να κάνουν μία δεύτερη ανάγνωση της συμπεριφοράς τους.



Γιατί μπορεί να κρύβεται κάτι πιο βαθύ, που δεν ξέρουν πώς να τους το επικοινωνήσουν, είτε από φόβο, απόρριψη ή άγνοια, και έτσι αυτό που (τυχόν) θα εντοπίσουν να ληφθεί άμεσα υπόψη, χωρίς να μείνουν τα παιδιά με κενά και φτάσουν ενήλικα να καταλάβουν γιατί ένιωσαν έτσι. Αυτό το συμπέρασμα το έβγαλα αναλύοντας τις συναισθηματικές συμπεριφορές του Άγγελου και τις αντιδράσεις του εξονυχιστικά, διότι απουσίαζε η λεκτική επικοινωνία.

Πριν από λίγο καιρό ο άντρας μου έκανε ένα τατουάζ με φτερά αγγέλου, ένα φωτοστέφανο και στη μέση έχει βάλει το σήμα του mute. Η ανιψιά μου, η Αννούλα, όταν το είδε, αναρωτήθηκε τι σημαίνει. "Είναι ο Άγγελος που δεν μιλάει" της είπαμε, και τότε εκείνη απάντησε "Μα οι άγγελοι δεν μιλάνε"». Και με αυτό θα κλείσω τη συζήτησή μου με την Ιωάννα. Εύχομαι η ιστορία του Άγγελου να άγγιξε τις καρδιές σας όσο και τη δική μου, και στο εξής, όταν συναντήσετε ένα μη τυπικό παιδί, να έχετε το θάρρος και τη δύναμη να εξηγήσετε στο δικό σας τη μαγεία που κρύβει στην καρδιά του αυτό το παιδί.



Sharing is caring

6 φιλανθρωπικοί οργανισμοί που θα στηρίξουμε στις γιορτές

Το πνεύμα των Χριστουγέννων δεν κρύβεται μόνο στα δώρα που ανταλλάσσουμε με τους αγαπημένους μας, αλλά και στις πράξεις καλοσύνης που αφήνουν το αποτύπωμά τους στις καρδιές όλων. Φέτος, ας σταθούμε έμπρακτα δίπλα σε όσους έχουν ανάγκη και ας προσφέρουμε απλόχερα αγάπη και χαρά.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

#1 Το Χαμόγελο του Παιδιού

Κέντρο στήριξης παιδιού και οικογένειας Αμαρουσίου | www.hamogelo.gr

Χαρίζουμε βρεφικά γάλατα, βρεφικές κρέμες, δημητριακά, μπισκότα, κρέμες συγκάματος, λευκά είδη, παιχνίδια και ρούχα.



#2 Η Αγκαλιά

Στήριξη σε μαμάδες που βρίσκονται σε οικονομική ή κοινωνική ανάγκη | www.agalia.org.gr

Παιδικά ρουχαλάκια, παπουτσάκια και έπιπλα που δεν χρειάζομαστε πια μπορεί να είναι χρήσιμα σε κάποιους άλλους.



#3 Παιδικά Χωριά SOS

Στήριξη σε παιδιά που έχουν χάσει τους γονείς τους ή δεν μπορούν να παραμείνουν στη φροντίδα της βιολογικής τους οικογένειας | www.sos-villages.gr

Δωρίζουμε τρόφιμα μακράς διάρκειας, απορρυπαντικά, είδη ατομικής υγιεινής, σχολικά είδη και παιχνίδια.



#4 Humanity Greece

Στήριξη σε ευάλωτους πληθυσμούς | www.humanitygreece.org

Προσφέρουμε μία δωροεπιταγή από κατάσταση της επιλογής μας, ώστε να την εξαργυρώσει μία οικογένεια του Μητρώου καλύπτοντας άμεσα τις ανάγκες της.



#5 Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος)

Εκπλήρωση ευχών που έχουν τη δύναμη να μεταμορφώσουν τις ζωές παιδιών με πολύ σοβαρές ασθένειες | www.makeawish.gr

Παίρνουμε τα δώρα για τα κοντινά μας πρόσωπα από το e-shop του Make-A-Wish.



#6 Περιοδικό δρόμου «Σχεδία»

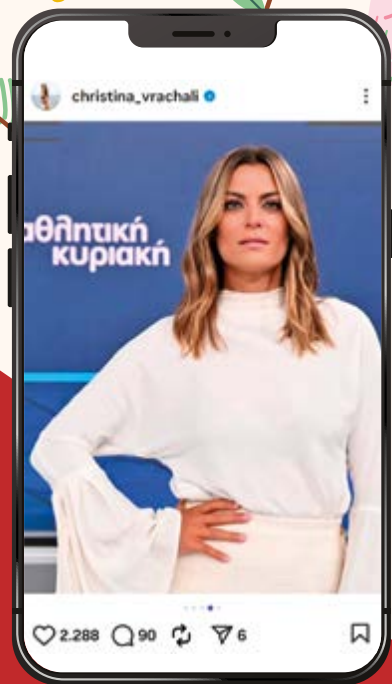
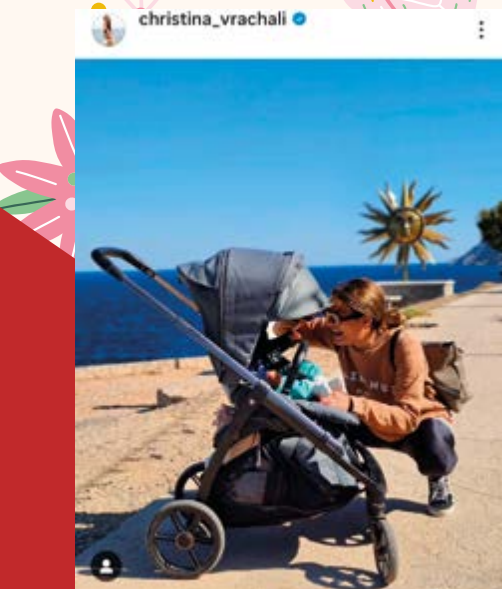
Στήριξη σε άστεγους, ανέργους και ανθρώπους που ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας | www.shedia.gr

Αγοράζουμε το μοναδικό ελληνικό περιοδικό δρόμου που κυκλοφορεί την τελευταία Τετάρτη κάθε μήνα και κοστίζει 5 ευρώ.



ATTENTION, PLEASE!

- Ταξινομήστε τα είδη ανά κατηγορία.
- Πριν δωρίσετε τρόφιμα, ελέγξτε την ημερομηνία λήξης.
- Τα ρούχα, τα παπούτσια και τα λευκά είδη θα πρέπει να είναι καθαρά και χωρίς φθορές.
- Τα παιχνίδια θα πρέπει να είναι καθαρά, να λειτουργούν και να μη λείπουν κομμάτια.



INTERVIEW ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΒΡΑΧΑΛΗ

«Με τον ερχομό της κόρης μου
αγκάλιασα περισσότερο τα καλά
στοιχεία του εαυτού μου»

Θυμάται με κάθε λεπτομέρεια τη στιγμή που συνειδητοποίησε ότι είναι μαμά, τρελαίνεται να παρακολουθεί προπονήσεις ποδοσφαίρου με την κόρη της, Ειρήνη, και αντιμετωπίζει κάθε πρόκληση με θετική διάθεση. Η Χριστίνα Βραχάλη βιώνει τη μητρότητα ως το πιο συναρπαστικό «ματς» της ζωής της!

- Από την Μαρία Ροδίτη -



Φωτογραφίες: Instagram @christina_vrachali

Χριστίνα, ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Η εγκυμοσύνη σου ήρθε εντελώς απρόσμενα. Αγχώθηκες;

Την καλοδέχτηκα, όπως καλοδέχομαι οτιδήποτε ξαφνικό έρχεται στη ζωή μου. Νομίζω, ένα τέτοιο γεγονός δεν σε βρίσκει ποτέ προετοιμασμένο, αλλά έχουμε τόση δύναμη μέσα μας, που μπορούμε και καταφέρνουμε τα πάντα.

Και έρχεται -επιτέλους- η ώρα που κρατάς στα χέρια σου την Ειρήνη. Τι θυμάσαι πιο έντονα από τον τοκετό;

Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη μαία μου, την Ξένια, που τυχαίνει να είναι και οικογενειακή μου φίλη, η οποία μου κρατούσε το χέρι καθ' όλη τη διάρκεια της καισαρικής. Και, βέβαια, θα θυμάμαι για πάντα τη στιγμή που η κόρη μου ήρθε στη ζωή, που βγήκε με λυγμούς σε αυτό το χάος της πραγματικότητας, που την έφεραν στην αγκαλιά μου και της είπα «Ειρήνη μου, μη στενοχωριέσαι, μη φοβάσαι, εγώ είμαι εδώ». Μόλις άρχισα να της μιλάω, σταμάτησε να κλαίει κι εκεί αντιλήφθηκα ότι είμαι η μαμά της. Μάλλον αναγνώρισε τη φωνή μου και ηρέμησε. Το συναίσθημα ήταν πρωτόγνωρο. Ίσως ήταν η πιο συγκινητική στιγμή της ζωής μου μέχρι τώρα. Τυχαίνει όλο αυτό να το έχω καταγεγραμμένο σε βίντεο και το έχω δει... δεν ξέρω κι εγώ πόσες χιλιάδες φορές!

Ο πρώτος καιρός στο σπίτι πώς ήταν;

Η αρχή είναι δύσκολη. Ο πρώτος στόχος είναι να επιβιώσει το μωράκι, σκέφτεσαι τι πρέπει να κάνεις για να είναι καλά το παιδί. Οι κοντινοί μου άνθρωποι μου έλεγαν ότι ήμουν σαν να είχα μωρό από πάντα. Δεν ξέρω γιατί. Έκανα πολλά πράγματα ενστικτωδώς. Όλα όμως με δυσκόλεψαν - η αλλαγή πάνας, γιατί η Ειρήνη ούρλιαζε, το μπάνιο, γιατί χρειάστηκε χρόνο μέχρι να εξοικειωθεί, οι κολικοί... Δυσκολεύτηκα επίσης να μάθω να ξεχωρίζω γιατί κλαίει κάθε φορά, τότε είναι κλάμα πείνας, τότε κλαίει επειδή νυστάζει κ.ο.κ.

Και πώς βρήκες τα πατήματά σου;

Μπήκα σε μια διαδικασία συνεχούς παρατήρησης της Ειρήνης, ώστε να αρχίσω να αποκρυπτογραφώ τις αντιδράσεις της.

Μέσα σε αυτά τα δύο χρόνια που είσαι μαμά, ανακάλυψες κάτι που ίσως δεν ήξερες για εσένα;

Με τον ερχομό της Ειρήνης «αγκάλιασα» περισσότερο τα καλά στοιχεία του εαυτού μου. Η μικρή με βοήθησε να τα αναδείξω, χωρίς καν να το καταλάβει. Επίσης, αντιλήφθηκα το μεγαλείο και το θαύμα της φύσης. Η Ειρήνη είναι κυριολεκτικά και μεταφορικά το ΘΑΥΜΑ μου.



Instagram

@christina_vrachali

Η Χριστίνα Βραχάλη παρουσιάζει την τηλεοπτική εκπομπή «Αθλητική Κυριακή» μαζί με τον Πέτρο Μαυρογιαννίδη στην ΕΡΤ1, τη ραδιοφωνική εκπομπή «Η Φανέλα με το... 10» στην ΕΡΑ Σπορ 101.8, καθώς επίσης και τη διαδικτυακή εκπομπή «ΟΠΑΠ Game Time».

Αλήθεια, σου μοιάζει η μικρή;

Λένε πως είμαστε σαν δύο σταγόνες νερό. Τι να πω... Έχει πάρει σίγουρα τα μάτια μου και την έκφρασή μου - ίσως για αυτό! Μια φορά με είχε σταματήσει μία άγνωστη κυρία στον δρόμο, στον πεζόδρομο του Χαλανδρίου, και μου είπε «συγγνώμη που παίρνω το θάρρος να σας μιλήσω, αλλά δεν έχω δει ποτέ τέτοια ομοιότητα σε μαμά και κόρη!». Σε ό,τι αφορά την προσωπικότητά της, θεωρώ πως είναι ένα πολύ δυναμικό και συναισθηματικό πλάσμα, με τον δικό της σπάνιο και μοναδικό χαρακτήρα.

Τι όνειρα έχεις; Πώς θέλεις να τη μεγαλώσεις;

Θέλω να μεγαλώσω έναν ελεύθερο άνθρωπο. Ελεύθερο να εκφράσει τα συναισθήματά του και να νιώθει πως είναι όλα αποδεκτά. Ο θυμός, η στενοχώρια, η χαρά. Όλα. Κι αυτό γιατί, αύριο-μεθαύριο, θέλω πολύ να μπορεί να εκφράσει το συναίσθημά της ελεύθερα και στους γύρω της. Ξέρεις, πολλές φορές «αγκαλιάζουμε» ή «αποδεχόμαστε» ένα παιδί μόνο όταν είναι «το καλό παιδί», που τα κάνει όλα σωστά, είναι χαρούμενο, κοινωνικό. Όχι! Το παιδί δεν έχει μόνο αυτά τα συναισθήματα. Μπορεί να θυμώσει, να νευριάσει, να είναι άτακτο. Τότε πρέπει να το «αγκαλιάσουμε», ώστε να μην αισθανθεί ποτέ ότι απορρίπτεται κανένα συναίσθημά του.

Ως αθλητικογράφος που είσαι, έχεις ονειρευτεί τη στιγμή που θα την πάρεις μαζί σου στο γήπεδο;

Εννοείται! Ήδη, από ενός έτους, την παίρνω μαζί μου όταν κάνω προπόνηση beach volley και παίζει με τις μπάλες, χαίρεται με την άμμο. Επιπλέον, της αρέσει να παρακολουθεί ποδόσφαιρο. Πηγαίνουμε και βλέπουμε τον γιο του άντρα μου σε προπονήσεις, κι εκείνη πανηγυρίζει, φωνάζει «γκοοο!».

Συμπλήρωσε τη φράση...

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

Αν η οικογένειά μας ήταν χρώμα, θα ήταν... κόκκινο, γεμάτο αγάπη.

Δεν φεύγω ποτέ από το σπίτι χωρίς... να ζουλήξω, να φιλήσω και να πιω στην κόρη μου ότι την αγαπώ.

Χριστούγεννα για εμένα σημαίνουν... οικογενειακό τραπέζι, αγάπη, φωτάκια, ζεστασιά.

Η πιο γλυκιά παιδική χριστουγεννιάτικη ανάμνησή μου είναι... το χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Θεωρώ ότι είναι αυτό που συνδέει την οικογένεια, που την κρατά ενωμένη. Σκέφτομαι πάντα με πολλή αγάπη και ζεστασιά αυτά τα τραπέζια και επιδιώκω να γίνονται κάθε χρόνο. Άλλωστε, έχω την ονομαστική μου εορτή ανήμερα των Χριστουγέννων, η Ειρήνη έχει γενέθλια στις 20 Δεκεμβρίου, οπότε γιορτάζουμε μαζί.

CHRISTMAS BOOM VILLAGE PEOPLE

Σας συστήνουμε τους ανθρώπους που, μπορεί να μην τους βλέπετε, αλλά είναι αυτοί που βρίσκονται πίσω από το BOOM Village! Οι λατρεμένοι μας συνεργάτες που εδώ και χρόνια κάνουν κάθε μας –τρελή και σούπερ χρωματιστή– επιθυμία πραγματικότητα!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



THE PLANNER

Μελέτης Παγώνης

Ο πιο γλυκός, ευρηματικός, χαρούμενος, ταλαντούχος planner του κόσμου είναι ο Μελέτης. Μπορεί να μην τον βλέπετε κατά τη διάρκεια των BOOM Village, αλλά εκείνος έχει οργανώσει/σκεφτεί/πραγματοποιήσει όλα όσα βλέπετε τις ημέρες του φεστιβάλ! Τον αγαπάμε και το μισό BOOM Village είναι δικό του. Ευλικρινά, δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε βήμα χωρίς εκείνον και τις τρελές ιδέες του. Είναι το... «Labubu» μας! Instagram: @melgrouplab



THE ANASSA OWNERS

Γιάννης Νεραντζής και Χρύσα Νεραντζή

Είναι οι οικοδεσπότες μας! Γιατί, τι θα ήταν το BOOM Village χωρίς το Anassa City Events; Σίγουρα κάτι πολύ διαφορετικό. Από το πρώτο λεπτό που μοιραστήκαμε μαζί τους την ιδέα μας, άνοιξαν διάπλατα τις πόρτες του πιο καταπράσινου και μαγευτικού venue της πόλης και έκαναν το όνειρό μας πραγματικότητα! Τους αγαπάμε και είμαστε πλέον οικογένεια. Instagram: @anassacityevents



THE CRAFTER

Stavy Hroni

Ίσως είναι το πιο δημιουργικό κορίτσι που έχουμε γνωρίσει ποτέ! Η Stavy έχει ένα συγκλονιστικό χάρισμα: Μπορεί να μετατρέπει τα πάντα σε τέχνη! Graffiti walls, αισθητηριακά παιχνίδια και όλη η δημιουργικότητα του κόσμου συμπυκνωμένη σε μία γυναίκα. Τη Stavy. Τα παιδιά μαγεύονται κοντά της, το ίδιο και οι γονείς. Instagram: @crafts_by_stavy



THE GAMER

Δημήτρης Μπασδαγιάννης

BOOM Village χωρίς παιχνίδια γίνεται; Δεν γίνεται! Και ο Δημήτρης, ιδιοκτήτης της εταιρείας It's all about playing, έχει τον τρόπο να μεταμορφώνει κάθε μέρος του BOOM Village σε χώρο παιχνιδιού. Survivor games, family cheerleading, μπαλομαχίες και οτιδήποτε μπορεί να ανεβάσει την αδρεναλίνη μας στα ύψη είναι... ειδικότητά του! Instagram: @its_all_about_playing_



THE COSPLAYER

Σταύρος Βλαχάκης

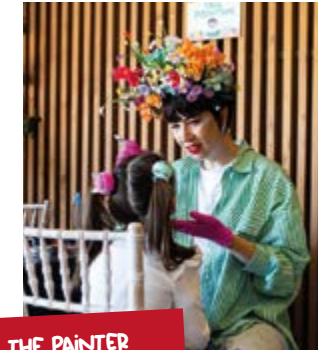
Άλλοτε ως δεινόσαυρος, άλλοτε ως ξωτικό, πειρατής ή super ήρωας, ο Σταύρος με τη φα-ντα-στι-κή ομάδα του έχουν βάλει την υπογραφή τους στο BOOM Village! Είναι αυτό που λέμε «η ψυχή του πάρτι» και, φυσικά, είναι το πρώτο τηλεφώνημα που κάνουμε μόλις ορίσουμε ημερομηνία για το επόμενο μας event! Instagram: @dinoverse_gr



THE EDUCATORS

Σοφία Παπαφάνη και Δώρα Χαρατσάρη

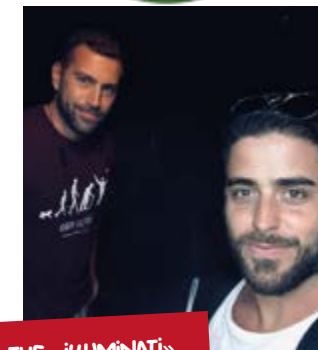
Οι ιδιοκτήτριες του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, με τον σούπερ δημιουργικό τρόπο σκέψης τους, είναι δίπλα μας από την πρώτη στιγμή. Και εμείς ξέρετε πόσο πολύ θέλουμε να έχουμε κοντά μας κορίτσια με άποψη και γνώσεις, που μπορούν να προσφέρουν στους μικρούς μας επισκέπτες τη μοναδική ικανότητα να εκφράζουν τον μοναδικό εσωτερικό τους κόσμο. Instagram: @logocare_



THE PAINTER

Σία Χαριτοπούλου

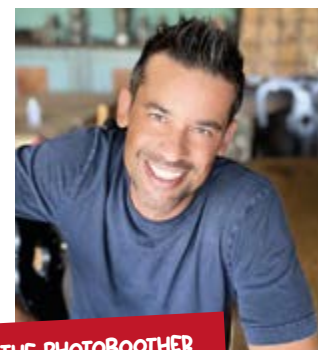
Η Σία και η ομάδα της έχουν κάνει τις... «μουτζούρες» τέχνη! Το face painting μαζί τους έχει πάει σε άλλο επίπεδο και δεν μπορούμε να σκεφτούμε το BOOM Village χωρίς τις πιναλίδες τους. Μαζί με τις πολύχρωμες, λουλουδένιες στέκες τους, φέρνουν πάντα και τη λουλουδένια, χρωματιστή ενέργειά τους – πόσο μας μαγεύει αυτό! Instagram: @moutzoures_



THE «ILLUMINATI»

Νίκος και Ηλίας Καραμαλέγκος

Το BOOM Village είναι φως! Μεταφορικά και κυριολεκτικά, και ο Νίκος με τον Ηλία από την πρώτη ημέρα έχουν αναλάβει να φροντίσουν για τον ήχο και τον φωτισμό του «χωριού» μας! Πόσο μάλλον φέτος, που σχεδόν όλο το concept έχει στηθεί πάνω στα χιλιάδες χριστουγεννιάτικα λαμπιόνια. Instagram: @karamalegosbros



THE PHOTOBOOTHER

Mirco Alexandrakis

Είναι η χαρά της ζωής, είναι ο άνθρωπος που έχει βρει τον τρόπο να εκτοξεύει κάθε ιδέα στο διάστημα, γιατί συνδυάζει καρδιά μικρού παιδιού και μυαλό επιστήμονα σε ένα σώμα! Και, ναι, οι αναμνηστικές Polaroid φωτογραφίες που θα έχετε για πάντα στο ψυγείο σας και θα σας θυμίζουν πόσο όμορφα περάσατε στο BOOM Village είναι μία δική του ιδέα! Instagram: @thephotoboothgr



THE FIREWORKERS

Παύλος και Φίλιππος Νάνος

Τους ζητάμε bubbles για να χορέψουν τα παιδάκια, τις φέρνουν. Τους ζητάμε χρωματιστά πυροτεχνήματα για το gender reveal της Ρεππα, τα φέρνουν. Τους ζητάμε να χιονίσει... και θα χιονίσει! Αυτοί είναι οι αγαπημένοι μας φίλοι, ιδιοκτήτες της πιο δημοφιλούς εταιρείας πυροτεχνημάτων, που μετατρέπουν κάθε μας ιδέα σε κινηματογραφικό reel. Instagram: @nanos_fireworks



THE «MAGICIANS»

Γιώργος Μπαρδάνης και Σέργιος Τζιάνος

Μπήκαν στη ζωή μας για να μας δείξουν την πιο φωτεινή πλευρά της. Συνδυάζοντας μοναδικά την τεχνολογία των drones μαζί με μια αστείρευτη διάθεση για δημιουργία, έχουν πάντα τον τρόπο να απογειώνουν τα events μας και να κάνουν την καρδιά μας να χτυπά πιο δυνατά! Instagram: @drns_gr



BOOM
STARS

Your attention please!

Top picks, premium προϊόντα, must-haves
αλλά και σπουδαία μηνύματα...
Αυτά είναι τα «αστέρια» που ξεχώρισε η ομάδα του
BOOM για το εορταστικό μας τεύχος!



It's beginning to... smell a lot like Christmas

Γίνεται να αιχμαλωτίσει κανείς όλη την ατμόσφαιρα, τη θαλπωρή, τις μυρωδιές από τα λαχταριστά μελομακάρονα, όλα όσα συνιστούν δηλαδή τη μαγεία των Χριστουγέννων σε ένα κερί; Όσο κι αν φαίνεται απίστευτο, γίνεται, και θα το διαπιστώσετε όταν ανάψετε αυτό το κερί σόγιας και μοσχοβολήσει όλο το σπίτι κανέλα, μέλι και ζεστά μπαχαρικά.

Χριστουγεννιάτικο, φυσικό αρωματικό κερί σόγιας, A Christmas Carol, Little Secrets



Μαμάδες, είστε όλες αστέρια, και αυτό
είναι το δώρο που σας ταιριάζει!

Είναι ο Secret Santa του σπιτιού, φροντίζει για τα δώρα όλων και της αξίζει μια έκπληξη, δεν νομίζετε; Αν λοιπόν θέλετε να της κάνετε ένα δώρο και δεν ξέρετε τι, τότε σας έχουμε την τέλεια ιδέα, που συμβολίζει και όλα όσα είναι για εμάς η μαμά μας: ο ουρανός με όλα τα αστέρια!

Κολιέ & βραχιόλι χρυσό 14K, KRITSIMIS JEWELLERY



Ώρα για ύπνο!

Το νηπιάκι σας ξεχειλίζει από ενέργεια! Δεν σταματάει να γυρνάει σαν σβούρα, να παίζει, να τρέχει, να χοροπηδάει, να γελάει, να ζωγραφίζει, να λέει τις πιο έξυπνες και αστείες ατάκες, να τραγουδάει τραγούδια που βγάζει από το μυαλό του, να ρωτάει «γιατί;» και να ανακαλύπτει τον κόσμο.

Μετά από μία τόσο κουραστική μέρα, χρειάζεται οπωσδήποτε ένα χαλαρωτικό μπάνιο με ένα τζελ καθαρισμού με ήπιο αφρισμό, ειδικά σχεδιασμένο για τον καθαρισμό της ευαίσθητης παιδικής επιδερμίδας και των μαλλιών.

Σαμπουάν & αφρόλουτρο 2 σε 1, 3+ ετών, χωρίς σάπωνες, Proderm



Το Α και το Ω στη ρουτίνα μπάνιου του μωρού μας

Δεν υπάρχει τίποτα που να ηρεμεί πιο πολύ το μωρό μας πριν από τον ύπνο όσο ένα μοσχομυριστό μπανάκι. Επιλέγουμε ένα αφρόλουτρο ιδανικό για την καθημερινή φροντίδα της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας, όπως αυτό, με απαλή σύνθεση με 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές, και με pH φιλικό προς το βρεφικό δέρμα, που καθαρίζει απαλά χωρίς να προκαλεί ερεθισμούς. Μετά το μπανάκι, σειρά έχει το νανούρισμα στην αγκαλιά της μαμάς και το μωράκι μας είναι έτοιμο να δει τα πιο γλυκά όνειρα...

Απαλό αφρόλουτρο Bagnetto, Fissan



Christmas bedtime story

Κάθε βράδυ φοράμε τα Christmas matchy-matchy πιτζαμάκια μας, καθόμαστε αγκαλιασμένοι δίπλα στο δέντρο και διαβάζουμε μία χριστουγεννιάτικη ιστορία. Και φέτος η ιστορία αυτή έχει πρωταγωνιστή τον μικρό Ορφέα, που θέλει να ταξιδέψει στον Βόρειο Πόλο και να δει τον Αϊ-Βασίλη. Μήπως όμως ο Αϊ-Βασίλης δεν είναι απλώς ένα πρόσωπο που προσφέρει δώρα, αλλά μια ολόκληρη στάση ζωής;

«Γίνε Αϊ-Βασίλης», Ιωάννης Γλωσσόπουλος, εκδόσεις Διόπτρα



The Christmas game is on! Χιονάνθρωποι VS Ξωτικά

Στα εορταστικά family gatherings με φίλους και συγγενείς, μετά το φαγητό... ξεκινά ατέλειωτο παιχνίδι για μικρούς και μεγάλους! Μαμά και μπαμπά, νονοί και νονές, θείοι και θείες, βγάλτε παπούτσια, σηκώστε μανίκια και βουτήξτε στον μαγικό κόσμο του παιχνιδιού, παίζοντας το πιο φανταστικό επιδαπέδιο φιδάκι! Για να δούμε, ποιοι θα κερδίσουν στο τέλος...

Board game Snowmen and Elves, The TOY BIN by LYCSAC



Να του δώσω ένα φιλάκι και CURAderm να περάσει...

Πάνω στον ενθουσιασμό μας για το παιχνίδι, μπορεί να χτυπήσουμε και λίγο, αλλά ευτυχώς η μαμά κι ο μπαμπάς ξέρουν τι να κάνουν. Γι' αυτό, στο φαρμακείο του σπιτιού αλλά και μαζί τους, παντού και πάντα –εννοείται και στις διακοπές– έχουν το CURAderm Powder Spray. Έναν πιστό σύμμαχο, για την αντιμετώπιση δερματικών μικροτραυμάτων, όπως κοψίματα, αμυχές και εκδορές, που παράλληλα υποστηρίζει τη φυσιολογική διαδικασία της επούλωσης του τραυματισμένου δέρματος.

CURAderm Powder Spray 125ml, UNI-PHARMA



Say cheese

Μπορεί στις διακοπές των Χριστουγέννων να βγαίνουμε λίγο εκτός προγράμματος, και είναι okay. Θα αργήσουμε λίγο να κοιμηθούμε το βράδυ, θα δούμε λίγο ακόμα τηλεόραση, θα μείνουμε λίγο παραπάνω στο σπίτι των φίλων μας... ένα πράγμα όμως δεν αμελούμε ποτέ ούτε στις γιορτές: Το βούρτσισμα των δοντιών με την ειδικά σχεδιασμένη φθοριούχο οδοντόπαστα για την καθημερινή προστασία και την ενδυνάμωση των ευαίσθητων παιδικών δοντιών. Καταπολεμά την τερηδόνα, δυναμώνει δόντια και ούλα, αναστέλλει τη δημιουργία πλάκας και έχει υπέροχη γεύση τσιχλόφουσας!

Unident kids toothpaste 1400 ppm, για παιδιά από 6 ετών και άνω, InterMed



Μαμά, «η Φάση τώρα είναι Green!»

Φεύγετε από τη δουλειά και ξεκινάει ο απογευματινός μαραθώνιος ανάμεσα σε δραστηριότητες, playdates και ψώνια. Τίποτα δεν θα σας τονώσει περισσότερο από τα νέα Green αναψυκτικά, που επιστρέφουν πιο ανανεωμένα από ποτέ, με νέα συνταγή με βιταμίνες, εγκαινιάζοντας μια γενιά αναψυκτικών που συνδυάζει την αυθεντική γεύση με μοναδική δροσιά – πάντα χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Γιατί οι νέες γενιές γονείς χρειάζονται νέες γενιές αναψυκτικά!

Ανακαλύψτε, ακόμα, την Green πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό με προσθήκη βιταμίνης C, την Green λεμονάδα με προσθήκη βιταμίνης C και την Green βυσσινάδα με την προσθήκη του συμπλέγματος βιταμινών B.

Green πορτοκαλάδα, με πλούσια γεύση πορτοκαλιού και προσθήκη βιταμίνης C



Μείναμε από μπαταρία... γιούππι!

Ο Άγιος Βασίλης μας έκανε το χατίρι και μας έφερε όλα τα δώρα που ζητήσαμε, και είμαστε έτοιμοι για nonstop παιχνίδι μέχρι να τελειώσουν οι μπαταρίες... Και τι θα κάνουμε όλοι μαζί τότε; Θα αναζητήσουμε ένα από τα 75.000 σημεία ανακύκλωσης μπαταριών της ΑΦΗΣ, που θα βρούμε σε δήμους, κοινότητες, σχολεία, σουπερμάρκετ, εμπορικά καταστήματα, δημόσιους φορείς, ιδιωτικές επιχειρήσεις, πολυκαταστήματα και πολλά άλλα σημεία, για να τις ρίξουμε εκεί!

Εσάς υπάρχει στο σχολείο σας κάδος ΑΦΗΣ; Αν ναι, ξέρατε πως μόλις φτάσετε τον στόχο σας, μπαίνετε αυτόματα στην κλήρωση για δώρα; Αν όχι, τότε δείτε πώς θα κάνετε αίτηση, βρίσκοντας πληροφορίες εδώ: afis.gr & [@afisrecycling](https://www.instagram.com/afisrecycling)





Jingle smells!

Έφτασε εκείνη η εποχή του χρόνου που θα μαζευτούμε όλοι γύρω από μεγάλα γιορτινά τραπέζια, με κεράσματα. Κι αν τα αλμυρά τα αναλαμβάνουμε εμείς, για τα γλυκά εμπιστευόμαστε τα Ζαχαροπλαστεία Zuccherino.

Απολαυστικοί χριστουγεννιάτικοι κορμοί σε γεύση Dubai chocolate, τούρτες με ρόδι, το signature red velvet cake τους σε σχήμα χριστουγεννιάτικου δέντρου, αφράτα πανετόνε, χριστουγεννιάτικα σοκολατάκια, και φυσικά, λαχταριστοί κουραμπιέδες και μελομακάρονα –για να τιμήσουμε και την παράδοση– υπόσχονται τις πιο γλυκές αναμνήσεις!

Χριστουγεννιάτικα γλυκά, Zuccherino



What a colorful world!

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πώς θα ήταν ο κόσμος αν τον έφτιαχναν τα παιδιά; Γεμάτος χρωματιστά κτίρια, φτιαγμένα με τόλη και φαντασία!

Έτσι ακριβώς μοιάζουν οι τρισδιάστατες κατασκευές που δημιουργούν τα μικρά μας παίζοντας με τα μαγνητικά πλακίδια Playmags™ από τα Naya's Toys. Τα απίθανα, πολύχρωμα σετ που... «μαγνητίζουν» τα παιδιά, τους προσφέρουν αμέτρητες ώρες δημιουργικού παιχνιδιού αλλά και τα εφόδια να εξελιχθούν! Γιατί δεν πρόκειται για ένα απλό παιχνίδι, αλλά για ένα διαδραστικό εργαλείο μάθησης, που τους δίνει τη δυνατότητα να εξερευνήσουν τον κόσμο της γεωμετρίας, της φυσικής και των μαθηματικών με έναν άκρως διασκεδαστικό τρόπο.

Πολύχρωμα σετ παιχνιδιών με μαγνητικά πλακίδια Playmags™, Naya's Toys

Miraculous: 10 χρόνια έμπνευσης για τους μελλοντικούς ήρωες!

Η σειρά-φαινόμενο κλείνει 10 χρόνια σαρωτικής επιτυχίας και το γιορτάζουμε μαζί της!

About

Η σειρά «MIRACULOUS: Ιστορίες των Ladybug & Cat Noir» ακολουθεί τις περιπέτειες δύο φαινομενικά τυπικών εφήβων με μυστικές ταυτότητες, των Μαρινέτ και Άντριεν, που μεταμορφώνονται με έναν μαγικό τρόπο στους υπερήρωες Ladybug και Cat Noir για να σώσουν την πόλη τους, το Παρίσι, από απροσδόκητους κακούς! Και κάπως έτσι, οι συγκλονιστικές, επικές περιπέτειές τους, μαζί με τα συναισθήματα και τις προκλήσεις της εφηβείας, δημιουργούν ένα αποτέλεσμα που καθηλώνει.

The anniversary!

Πρόκειται για έναν παγκόσμιο θρίαμβο, μια σειρά που έχει κερδίσει την καρδιά μικρών και μεγάλων σε πάνω από 150 χώρες, ανάμεσά τους και η Ελλάδα, και γιορτάζει φέτος τη 10η επέτειό της! Το συναρπαστικό σύμπαν της Miraculous αιχμαλωτίζει το κοινό μέσα από CG-animated τηλεοπτικές σειρές, special τηλεοπτικά προγράμματα, ταινίες μεγάλου μήκους και ψηφιακό περιεχόμενο, καθώς και προϊόντα, παιχνίδια, εκδηλώσεις και πολλά άλλα. Και, απ' ό,τι φαίνεται, θα εξακολουθήσει να το κάνει για πολλά χρόνια...

Τώρα, η μαγεία και στη θεατρική συνή!

Το φαινόμενο Miraculous ζωντανεύει τώρα και στη σκηνή, με την παράσταση «MIRACULOUS: Ιστορίες των Ladybug & Cat Noir» από την Kolossaion Productions. Έτσι, το αθηναϊκό κοινό έχει τη δυνατότητα να απολαύσει εντυπωσιακά ειδικά εφέ, χορογραφίες, τραγούδια και σκηνές που κόβουν την ανάσα, σε μια αξέχαστη εμπειρία για όλη την οικογένεια.



Για περισσότερες πληροφορίες και εισιτήρια επισκεφθείτε τα kolossaion.com και more.com

Το Miraculous δεν είναι μόνο μια σειρά. Είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο που εμπνέει τα παιδιά να ανακαλύψουν τη δύναμη και το θάρρος που κρύβουν μέσα τους!



Τα πιο πετυχημένα παιδικά πάρτι

Ο Δημήτρης Μπασδαγιάννης και η ομάδα @its_all_about_playing_έχουν τη συνταγή

Ένα παιδί μπορεί εύκολα να βγάλει νοκ άουτ έναν ενήλικα από άποψη αποθεμάτων ενέργειας, όλοι το ξέρουν αυτό. Εκτός αν ο ενήλικας είναι ο Δημήτρης Μπασδαγιάννης (ή τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας @its_all_about_playing_). Οργανώνει τα πιο συναρπαστικά παιχνίδια, δεν κουράζεται ποτέ –το έχουμε δει με τα μάτια μας–, και κάθε φορά που τελειώνει ένα πάρτι, μικροί και μεγάλοι δεν τον αφήνουμε να φύγει αν δεν μας απαντήσει στην ερώτηση: «Δημήτρη, πότε θα ξανάρθεις να παίζουμε;».

- Συνέντευξη στην Εύα Ανυφαντή -

Q Δημήτρη, πώς θα σύστηνες το @its_all_about_playing_ σε κάποιον που δεν το γνωρίζει;

A Το @its_all_about_playing_ είναι μια ομάδα που έχει στον πυρήνα της το παιχνίδι με ουσία. Είμαστε όλοι παιδαγωγοί και καθηγητές Φυσικής Αγωγής, και αναλαμβάνουμε παιδικά πάρτι και διοργάνωση άλλων εκδηλώσεων, αθλητικά προγράμματα σε νηπιαγωγεία, δημοτικά, γυμνάσια, λύκεια και ατομικά/ομαδικά αθλητικά προγράμματα. Αυτό που μας ξεχωρίζει δεν είναι μόνο το τι κάνουμε, αλλά κυρίως ο τρόπος, δηλαδή η παιδαγωγική προσέγγιση με την οποία το κάνουμε. Δεν πετάμε απλώς παιχνίδια στον χώρο και λέμε «πάμε». Πρώτα συστηνόμαστε, συζητάμε, παρατηρούμε. Δίνουμε στο παιδί χώρο να νιώσει άνετα, να ηρεμήσει. Χτίζουμε ένα πλαίσιο ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Τότε το παιδί αφήνεται, ενθουσιάζεται, χαμογελάει αυθόρμητα. Και κάπου εκεί έρχεται εκείνη η στιγμή που ξαφνικά να κοιτάξει πίσω τον γονιό του – γιατί είναι πραγματικά μέσα στη χαρά της στιγμής. Τέλος, εμφανίζεται εκείνο το γνήσιο χαμόγελο που μας υπενθυμίζει καθημερινά γιατί κάνουμε αυτήν τη δουλειά.

Q Κι ενώ το μεγάλο πρόβλημα γονιών και εκπαιδευτικών είναι πώς θα κρατήσουν τα παιδιά μακριά από τις οθόνες, όταν αναλαμβάνετε εσείς, όχι μόνο δεν ζητούν κινητό και tablet, αλλά ξεχνούν την ύπαρξή τους. Ποιο είναι το μυστικό σας;

A Δεν θα το έλεγα μυστικό, όσο κάτι πολύ απλό: Τα παιδιά διψούν για αληθινό παιχνίδι. Όταν το περιβάλλον είναι ζωντανό, ασφαλές και γεμάτο ευκαιρίες για δράση, τότε οι οθόνες χάνουν την αξία τους από μόνες τους. Δεν χρειάζεται να τους πεις «βάλε κάτω το κινητό». Το αφήνουν γιατί έχουν βρει κάτι καλύτερο. Στις δραστηριότητές μας δεν «απασχολούμε» τα παιδιά. Παίζουμε μαζί τους. Μπαίνουμε στον ρυθμό τους, τα ακούμε, τα αφήνουμε να προτείνουν, να δημιουργήσουν, να βάλουν τη φαντασία τους μπροστά.



Photo: Andreas Souchis

Στο @its_all_about_playing_ το παιχνίδι δεν αντιμετωπίζεται ως διάλειμμα, αλλά ως βασική μορφή μάθησης, δημιουργίας και ανάπτυξης.



Όταν ένα παιδί νιώσει ότι έχει πραγματικό χώρο να είναι ο εαυτός του, τότε δεν χρειάζεται κανέναν ψηφιακό περιορισμό. Και, ξέρεις, κάπου εκεί γινόμαστε ένα με τα παιδιά και ξεχνάμε κι εμείς τις οθόνες μας!

Q Όταν σε βλέπει κανείς εν δράσει, έχει την αίσθηση πως δεν κουράζεσαι ποτέ. Πώς τα καταφέρνεις;

A Η αλήθεια είναι ότι κουράζομαι! Απλώς, η κούραση αυτή είναι όμορφη. Όταν μπαίνω στο παιχνίδι με τα παιδιά, δεν σκέφτομαι την ώρα, ούτε τη σωματική προσπάθεια, είμαι εκεί 100%. Το παιχνίδι έχει έναν δικό του ρυθμό και σε παρασύρει. Υπάρχουν στιγμές που είμαι μέσα στο αμάξι και μέχρι να φτάσω στην πόρτα νιώθω κουρασμένος, αλλά μόλις αντικρίζω τα παιδιά που με περιμένουν, σου μιλάω ειλικρινά, είναι σαν να γεμίζουν οι μπαταρίες μου σε κλάσματα του δευτερολέπτου! Ξαφνικά, η κούραση εξαφανίζεται, η ενέργεια επιστρέφει και νιώθω ότι μπορώ να παίξω και να γελάσω σαν να μην υπήρξα ποτέ κουρασμένος. Δεν είμαι χαρούμενος γιατί είναι η δουλειά μου ή γιατί πρέπει, είναι εντελώς αληθινό αυτό το συναίσθημα. Επίσης, έχουμε μία πολύ δυνατή ομάδα. Δεν είμαι μόνος. Ο καθένας μας φέρνει ενέργεια, ιδέες, ενθουσιασμό. Και όταν δουλεύεις με ανθρώπους που αγαπούν το ίδιο πράγμα με εσένα, τότε το φορτίο γίνεται πιο ελαφρύ. Η αλήθεια είναι πως παίζω σαν παιδί, αλλά κρατώ τον σχεδιασμό σαν εκπαιδευτικός. Αυτή η ισορροπία είναι το κλειδί.

Q Από την καθημερινή συναναστροφή σου με τα παιδιά στα σχολεία αλλά και στα πάρτι που αναλαμβάνεις, διαπιστώνεις ότι τους λείπει πράγματι το ελεύθερο παιχνίδι;

A Ναι, και το βλέπεις αμέσως. Τα παιδιά σήμερα μεγαλώνουν με πολλά ερεθίσματα, αλλά λίγο χώρο. Συχνά έχουν πρόγραμμα, δραστηριότητες, στόχους, αλλά τους λείπει το πιο βασικό: να παίξουν χωρίς να τα αξιολογεί κανείς. Όταν τους δώσεις την ευκαιρία, την αρπάζουν κατευθείαν. Τρέχουν, γελούν, συνεργάζονται, διαφωνούν, επινοούν κανόνες, τους αλλάζουν. Αυτό είναι μάθηση. Το ελεύθερο παιχνίδι δεν είναι πολυτέλεια. Είναι ανάγκη.

Q Τα παιχνίδια απευθύνονται στα παιδιά, αλλά παρασύρεις και τους γονείς. Πώς λειτουργεί αυτό στη σχέση γονιού-παιδιού;

A Καταλαβαίνουμε ότι οι γονείς θέλουν να χαλαρώσουν και να είναι λίγο ξένοιαστοι, και για αυτό είμαστε εκεί, για να τους δώσουμε χώρο να απολαύσουν τη στιγμή. Παράλληλα, ξέρουμε ότι θέλουν να γίνουν μέρος του παιχνιδιού, έστω για λίγο, και αυτό γίνεται φυσικά, με μεγάλη χαρά και ενθουσιασμό. Οι γονείς παρσύρονται εύκολα όταν τους δώσουμε έναν συμμετοχικό, ενεργό ρόλο, όπου η απόσταση ανάμεσα σε εκείνους και τα παιδιά τους μικραίνει. Και τότε συμβαίνει κάτι πολύ όμορφο! Το παιδί δεν παίζει απλώς. Παίζει με τον γονιό του, μοιράζεται στιγμές, γέλια και συνεργασία. Κι αυτό, πολλές φορές, γίνεται η πιο δυνατή ανάμνηση της ημέρας τόσο για το παιδί όσο και για τον γονιό. Και να φανταστείς... κάνουμε και εταιρικά events, οπότε βλέπουμε από κοντά πόσο θέλουν να παίζουν. Εκεί να δεις τι γίνεται, ξαφνικά, όλοι μεταμορφώνονται σε μεγάλα παιδιά!

Q Το καλύτερο παιχνίδι είναι αυτό που...

A ...κάνει το παιδί να νιώθει ελεύθερο. Να ιδρώνει, να γελά, να δοκιμάζει, να αποτυγχάνει, να ξαναπροσπαθεί, να δημιουργεί, να ανήκει. Το καλύτερο παιχνίδι είναι εκείνο στο οποίο το παιδί δεν παίζει για να εντυπωσιάσει, αλλά για να χαρεί.



Freepik

Η ομάδα @its_all_about_playing_ αναλαμβάνει πάρτι και εκδηλώσεις σε ανοιχτούς αλλά και κλειστούς χώρους. Ό,τι πραγματοποιείται σε εξωτερικό χώρο, μπορεί να μεταφερθεί και σε εσωτερικό, με μικρές αλλαγές στους κανόνες, στα υλικά και στην ένταση, ώστε το παιδί να παραμένει ελεύθερο αλλά και ασφαλές. Μερικά από τα αγαπημένα τους (και μας) παιχνίδια για εσωτερικούς χώρους είναι:

- Mission Impossible
- Κυνήγι Θησαυρού με γρίφους
- Castle Defenders
- Παιδικά Laser Tag
- Διαδραστικά παιχνίδια
- Μουσικοκινητικά παιχνίδια, Cheer & Fun Dance
- Μάντεψε τη ζωγραφιά
- Karaoke Party
- Και βέβαια, πολλά δημιουργικά & καλλιτεχνικά εργαστήρια για τα παιδιά που θέλουν στιγμές χαλάρωσης και δημιουργίας

Ο Δημήτρης δεν σταματάει ποτέ να ψάχνει και να σκέφτεται καινούρια παιχνίδια. Δοκιμάζει νέες ιδέες, ανακαλύπτει τρόπους να κάνει κάθε παιχνίδι όλο και πιο διασκεδαστικό, και, πολύ σύντομα, θα φέρει νέα παιχνίδια με ακόμα μεγαλύτερη φαντασία, δράση και χαρά για τα παιδιά.

Γι' αυτό, stay tuned!

@its_all_about_playing_



Απόδραση στους Top 3 χριστουγεννιάτικους προορισμούς

Ένας πλήρης οδηγός ανά ημέρα

Η art director του BOOM και travel blogger από χόμπι, πήγε, είδε, δοκίμασε και μας προτείνει τρεις κορυφαίους οικογενειακούς προορισμούς που θα ξετρελάνουν μικρούς και μεγάλους. Όπως θα δείτε, το πρόγραμμα είναι έτοιμο, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να επιλέξετε προορισμό και να κλείσετε εισιτήρια!

- Από τη Μαρία Ναθαναήλ -

ΠΡΑΓΑ

Ένα ζωντανό μεσαιωνικό παραμύθι



Οι μυρωδιές από κανέλα και ζεστό κρασί πλημμυρίζουν τις χριστουγεννιάτικες αγορές της πιο όμορφης και παραμυθένιας Παλιάς Πόλης της κεντρικής Ευρώπης. Η Πόλη των Εκατό Πύργων, η φιλόξενη πρωτεύουσα της Τσεχίας, μας περιμένει για ένα αξέχαστο ταξίδι, πλούσιο σε εμπειρίες, πολιτισμό και υπέροχες γεύσεις.



1η μέρα

Μόλις φτάσαμε στην Πράγα και δεν χάνουμε καθόλου χρόνο! Ξεκινάμε με μία βόλτα στην πλατεία της Παλιάς Πόλης. Η ατμόσφαιρα είναι μαγική, κι εμείς δεν μπορούμε να πάρουμε τα μάτια μας από το τεράστιο, γεμάτο φωτάκια δέντρο, τους δεκάδες ξύλινους πάγκους με τα χειροποίητα στολίδια και παιχνίδια, όπως οι παραδοσιακές τσέχικες μαριονέτες. Φυσικά, τα παιδιά θα λατρέψουν τη φάτνη με τα αληθινά ζωάκια, αλλά και το μίνι παγοδρόμιο! Η ανοιχτή σκηνή στο κέντρο της πλατείας πλημμυρίζει από live μουσικές παραστάσεις, χορωδίες και παραδοσιακούς χορούς. Και μόλις η ώρα πάει ακριβώς, συγκεντρωνόμαστε κάτω από το Αστρονομικό Ρολόι για να παρακολουθήσουμε την «Παρέλαση των Αποστόλων», όπου κινούμενες φιγούρες ζωντανεύουν! Κι επειδή μας άνοιξε η όρεξη, οι επιλογές είναι αμέτρητες... Θα δοκιμάσουμε χοιρινό Πράγας, ζεστά λουκάνικα, αρωματικό Glühwein και το πεντανόστιμο Trdelník, το παραδοσιακό τσουρέκι που ψήνεται στη φωτιά.

Καθώς πέφτει ο ήλιος σιγά σιγά, περπατάμε στην περίφημη Γέφυρα του Καρόλου, με τους πλανόδιους καλλιτέχνες και μουσικούς, και η θέα του φωτισμένου κάστρου και του ποταμού Μολδάβα μας μαγεύει!

2η μέρα

Ξυπνήσαμε και ξεκινάμε να ανηφορίζουμε προς το Κάστρο της Πράγας, το μεγαλύτερο παλιό κάστρο του κόσμου. «Χανόμαστε» στα δαιδαλώδη σοκάκια, θαυμάζουμε τον επιβλητικό Καθεδρικό Ναό του Αγίου Βίτου και περπατάμε στο «Χρυσό Σοκάκι» με τα πολύχρωμα σπιτάκια των αλχημιστών. Κι αν είμαστε τυχεροί, μπορεί να πετύχουμε την εντυπωσιακή αλλαγή φρουράς στην είσοδο.

Το απόγευμα κατηφορίζουμε προς τη γραφική Μικρή Πόλη (Mala Strana). Εδώ, η ατμόσφαιρα είναι πιο ήσυχη, με μπαρόκ εκκλησίες και κήπους. Τα παιδιά θα ενθουσιαστούν με τον Τοίχο του John Lennon, όπου θα φωτογραφηθούμε και θα ζωγραφίσουμε τα δικά μας μηνύματα ειρήνης.

Και το βράδυ, πριν πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για το ξενοδοχείο, θα απολαύσουμε μία παραδοσιακή ζεστή σούπα Gulyas!

3η μέρα

Ξυπνήσαμε με όρεξη για εκδρομή, αφήνουμε πίσω μας την Πράγα και κατευθυνόμαστε δυτικά, προς τη λουτρόπολη Κάρλοβι Βάρι. Περπατάμε κάτω από τις κομψές, αναγεννησιακές στοές και θαυμάζουμε την εκπληκτική αρχιτεκτονική. Όποσδήποτε θα αγοράσουμε τα ειδικά κεραμικά ποτήρια και θα δοκιμάσουμε ζεστό νερό από τις ιαματικές πηγές. Κάθε πηγή έχει διαφορετική θερμοκρασία και γεύση, και η αναζήτηση της καλύτερης γίνεται ένα συναρπαστικό παιχνίδι για μικρούς και μεγάλους!

Το μεσημέρι κάνουμε μία μικρή παύση για να πάρουμε δυνάμεις και να φάμε Rízek, ένα λαχταριστό σνίτσελ, και φυσικά, τις διάσημες στρογγυλές γκοφρέτες Oplatky.

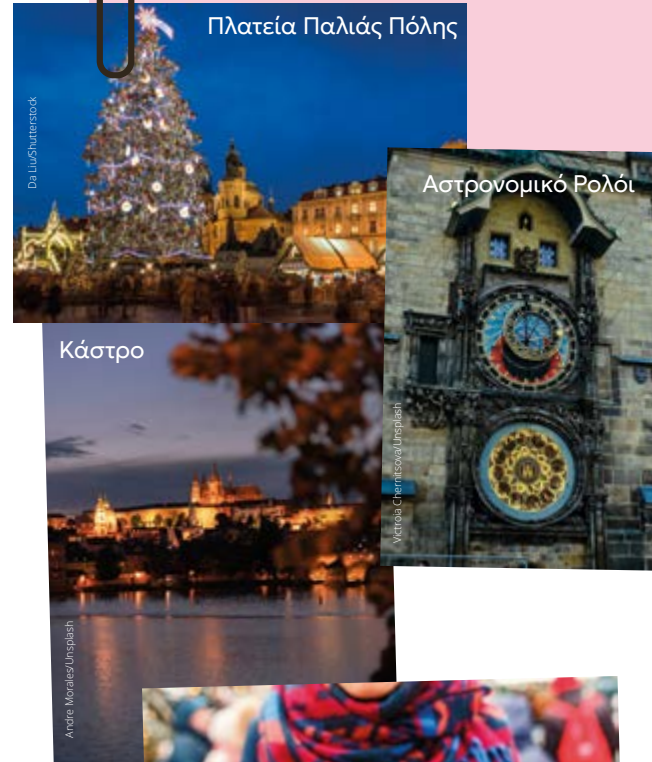
Το απόγευμα είμαστε πλέον έτοιμοι να συνεχίσουμε τη βόλτα μας. Μπαίνουμε στο τελεφερίκ για να ανέβουμε στον Πύργο Diana. Από εκεί, η πανοραμική θέα στο δάσος και την πόλη προσφέρει μία μοναδική εμπειρία.

Φτάνοντας προς το βράδυ, αγοράζουμε αναμνηστικά και τοπικά προϊόντα, όπως το φημισμένο λικέρ Becherovka, και επιστρέφουμε στη μαγευτική Πράγα.

4η μέρα

Το ταξίδι μας στην Πράγα φτάνει στο τέλος του και εκμεταλλευόμαστε τον λίγο χρόνο που έχουμε για μια γρήγορη βόλτα στη χριστουγεννιάτικη αγορά της Πλατείας Wenceslas, για τα τελευταία ψώνια και... λίγες ακόμα δόσεις μαγείας πριν από την επιστροφή. Αντίο, Πράγα, θα τα ξαναπούμε!

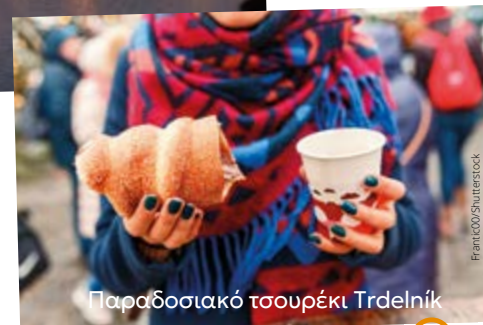
Πλατεία Παλιάς Πόλης



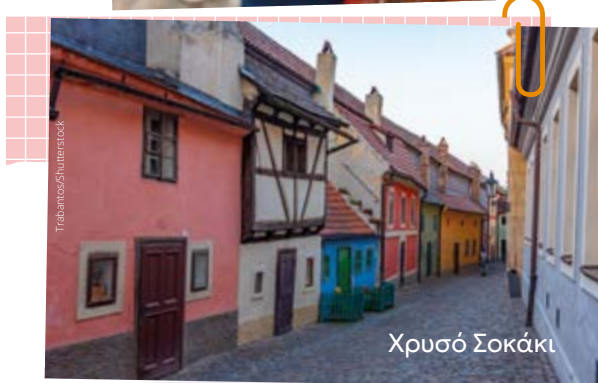
Κάστρο

Αστρονομικό Ρολόι

Παραδοσιακό τσουρέκι Trdelník



Χρυσό Σοκάκι



Κάρλοβι Βάρι



ΡΟΒΑΝΙΕΜΙ

Βόλτα με έλκηθρο και τετ α τετ
συνάντηση με τον Άγιο Βασίλη



Το Ροβανιέμι, η μαγευτική πρωτεύουσα της Λαπωνίας, είναι ο απόλυτος χριστουγεννιάτικος προορισμός για οικογένειες. Τα παιδιά θα λατρέψουν το Χωριό του Άγιου Βασίλη και θα ζήσουν μία ανεπανάληπτη εμπειρία κάνοντας βόλτες με έλκηθρο! Μικροί και μεγάλοι θα θαυμάσουμε τα χιονισμένα τοπία αλλά και το μοναδικό, ουράνιο φαινόμενο, το Βόρειο Σέλας, προσθέτοντας στο άλμπουμ των διακοπών μας τις πιο breathtaking εικόνες.



1η μέρα

Αναχωρούμε από το αεροδρόμιο για το Ελσίνκι και από εκεί για την πρωτεύουσα της φινλανδικής Λαπωνίας, το Ροβανιέμι. Η πρώτη μέρα περιλαμβάνει επίσκεψη στο Μουσείο Επιστημών Arktikum, όπου θα περάσουμε λίγες ώρες μαθαίνοντας για τη ζωή στον Αρκτικό Κύκλο. Το βραδάκι, μετά από λίγη ξεκούραση, θα βρούμε για να απολαύσουμε ένα υπέροχο δείπνο με παραδοσιακά πιάτα φινλανδικής κουζίνας.

2η μέρα

Σήμερα θα επισκεφθούμε το Χωριό του Άγιου Βασίλη! Θα περάσουμε από το σπίτι και το γραφείο του, θα του παραδώσουμε προσωπικά το γράμμα μας και φυσικά θα φωτογραφηθούμε μαζί του! Εννοείται πως, πριν φύγουμε, θα πάμε και στο ταχυδρομείο, όπου θα βρούμε ποικιλία από χειροποίητες κάρτες και σουβενίρ για να στείλουμε στους αγαπημένους μας, με το αυθεντικό γραμματόσημο Santa Claus. Το μεσημεράκι θα δοκιμάσουμε τις ικανότητές μας στο πατινάζ και όχι μόνο... Μάθημα snowboarding, γλυπτά από χιόνι, τσουλήθρα στον πάγο και πολλά άλλα θα βρούμε στο θεματικό πάρκο Snowman World, όπου μας περιμένουν ατέλειωτες στιγμές διασκέδασης. Μόλις βραδιάσει, θα ζήσουμε μία μοναδική εμπειρία, καθώς έχουμε προγραμματίσει να φάμε σε ένα εστιατόριο φτιαγμένο εξ ολοκλήρου από χιόνι και πάγο!

3η μέρα

Δεν γίνεται να είμαστε τόσο κοντά στο Λέβι, ένα από τα κορυφαία θέρετρα σκι στη Φινλανδία, και να μην το επισκεφθούμε. Πρώτος σταθμός, η φάρμα με τους τάρανδους, όπου θα έχουμε την ευκαιρία να τους δούμε από κοντά, να τους χαϊδέψουμε, να τους ταΐσουμε, αλλά και να απολαύσουμε μια βόλτα στο δάσος με το έλκηθρο! Το βράδυ, ένα «εκδρομικό» γεύμα γύρω από τη φωτιά είναι ό,τι ακριβώς χρειαζόμαστε για να κλείσει η μέρα μας με τον πιο όμορφο τρόπο.

4η μέρα

Είστε έτοιμοι για ένα συναρπαστικό σαφάρι με snowmobile; Φοράμε τα κατάλληλα ρούχα, παίρνουμε τον απαραίτητο εξοπλισμό, και ξεκινάμε για μια μαγική διαδρομή, μέσα από περιοχές με άγρια φυσική ομορφιά, χιονισμένα δάση, παγωμένες λίμνες και ποτάμια. Θα φτάσουμε και στη φάρμα των χάσκι! Εκεί θα γνωρίσουμε αυτά τα φιλικά και αξιολάτρευτα πλάσματα της Σιβηρίας και του Καναδά. Και, εννοείται, δεν θα πούμε «όχι» σε μια βόλτα μαζί τους. Λίγες ώρες αργότερα, επιστρέφουμε πίσω στο Λέβι και στην παραμυθένια χριστουγεννιάτικη αγορά, όπου θα δοκιμάσουμε ζεστό glögi, μπισκότα riiparkakut, ψητό σολομό, τοπικά μούρα lingonberry και χειροποίητα τυριά!

5η μέρα

Αποχαιρετούμε τη χιονισμένη πατρίδα του Άγιου Βασίλη και παίρνουμε τον δρόμο για το αεροδρόμιο του Ροβανιέμι, με την υπόσχεση ότι του χρόνου θα είμαστε και πάλι εδώ!

Μουσείο Arktikum

Ροβανιέμι

LETTERS TO
SANTA CLAUS

Ταχυδρομείο Άγιου Βασίλη

Σαφάρι με snowmobiles

Βόλτα με χάσκι

Φάρμα τάρανδων

ΑΛΣΑΤΙΑ

Ο πιο παραμυθένιος
χριστουγεννιάτικος προορισμός



Γραφικά χωριά με λιθόστρωτα δρομάκια, πολύχρωμα σπίτια με ξύλινη πρόσοψη, τα χιονισμένα Βόσγια Όρη και πολλά ακόμα θα συναντήσουμε στην Αλσατία, αυτήν τη γοητευτική γωνιά της ανατολικής Γαλλίας. Κάθε Χριστούγεννα μεταμορφώνεται σε έναν παραμυθένιο προορισμό, φιλοξενώντας μερικές από τις πιο φημισμένες χριστουγεννιάτικες αγορές στον κόσμο, και προσελκύει πλήθος επισκεπτών από κάθε σημείο του πλανήτη.



1η μέρα

Μόλις προσγειωθήκαμε στο Στρασβούργο!

Ξεκινάμε με μία βόλτα στο ιστορικό κέντρο της πόλης, με τα λαμπερά φώτα, τους ήχους από τις χορωδίες και τα κάλαντα, και απολαμβάνουμε τη γιορτινή ατμόσφαιρα. Γνωστό και ως «Πρωτεύουσα των Χριστουγέννων», το Στρασβούργο φιλοξενεί την παλαιότερη χριστουγεννιάτικη αγορά της Γαλλίας, Christkindelsmärik, που χρονολογείται από το 1570.

Το βράδυ, αφού ξεκουραστούμε λίγο από το ταξίδι, συνεχίζουμε τη βόλτα μας στην πόλη. Φυσικά, θα δοκιμάσουμε και τις παραδοσιακές αλσατικές λιχουδιές: νόστιμες κρέπες αλλά και τάρτες φλαμπέ, dumplings γεμιστά με συκώτι (lewerknepfle), αλσατικό ζαμπόν wädle και ντόπιο κεφαλοτύρι presskopf.

2η μέρα

Πρώτος σταθμός είναι η Place de la Cathédrale, που έχει μεταμορφωθεί σε ένα ονειρεμένο σκηνικό! Μία από τις πιο εμβληματικές χριστουγεννιάτικες αγορές ζωντανεύει εδώ, με ξύλινα σπιτάκια που πωλούν χειροποίητα στολίδια, κεραμικά αλλά και τοπικές σπεσιαλιτέ, όπως pain d'épices (μελόψωμο), bredele (παραδοσιακά μπισκότα σε διάφορες γεύσεις) και ζεστό κρασί. Σήμα κατατεθέν, ο Καθεδρικός Ναός της Παναγίας, που υψώνεται επιβλητικά στην καρδιά της πλατείας. Αν αντέχετε, μπορείτε να ανεβείτε στον πύργο με τα 332 σκαλιά, για να θαυμάσετε την πανοραμική θέα του Στρασβούργου!

Συνεχίζουμε με... βαρκάδα! Επιβιβάζομαστε σε πλοiάριο για μία ξενάγηση στα φωτισμένα κανάλια του ποταμού Ιλ και στη μαγευτική συνοικία «Μικρή Γαλλία», όπου κάθε της γωνιά είναι στολισμένη με γιρλάντες, φαναράκια και μικρά δέντρα.

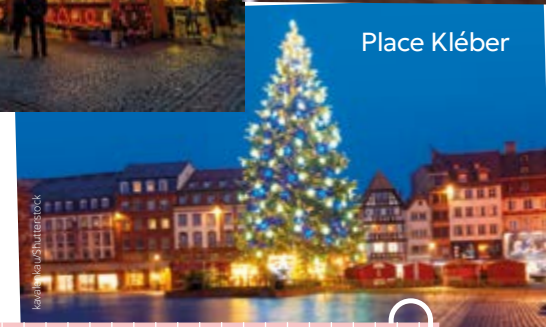
Μόλις πέσει η νύχτα, κατευθυνόμαστε προς την κεντρική πλατεία του Στρασβούργου, Place Kléber. Εκεί, θα φωτογραφηθούμε μπροστά από το τεράστιο χριστουγεννιάτικο δέντρο -ύψους άνω των 30 μέτρων-, με τα χιλιάδες λαμπάκια και στολίδια. Και οι πιο τολμηροί, μικροί και μεγάλοι, θα κάνουν πατινάζ στο εντυπωσιακό παγοδρόμιο που έχει στηθεί ακριβώς δίπλα.

3η μέρα

Ετοιμαζόμαστε για μια μονοήμερη εκδρομή στα πολύχρωμα, γραφικά χωριά της Αλσατίας! Ρίμπιβιλέ, Εγκισχάιμ και Ρικβίρ μας μαγεύουν με τη λάμψη τους και μετατρέπουν τα Χριστούγεννα σε μία αξέχαστη, μοναδική εμπειρία. Τελευταία στάση, το πανέμορφο Κολμάρ, ή, αλλιώς, «Μικρή Βενετία», με έξι υπέροχες χριστουγεννιάτικες αγορές για να χαζέψετε μέχρι την ώρα της επιστροφής στο Στρασβούργο.

4η μέρα

Κάνουμε τα ψώνια της τελευταίας στιγμής στις χριστουγεννιάτικες αγορές και φεύγουμε για το αεροδρόμιο!





Μια «ανάσα»
στο κέντρο της πόλης...



Κανελλόπουλου 4, Μητροπολιτικό Πάρκο, Γουδή

T: 2109917588. Email: info@anassacityevents.gr. www.anassacityevents.gr. @anassacityevents

★ Mommy's wish list ★

Τα παιδιά έχουν κοιμηθεί κι έφτασε αυτή η πολύτιμη στιγμή: η μία ολόκληρη ώρα που έχετε εξασφαλίσει για τον εαυτό σας. Ξαπλώνετε στον καναπέ, βάζετε την αγαπημένη σας Christmas playlist στο Spotify, φτιάχνετε Glühwein, αφήνετε αναμμένα μόνο τα φώτα του δέντρου και κεριά, και... ξεκινάμε: λίγο shopping, πολύ mom empowerment, γενναίες δόσεις eye candy και ζώδια. Και αυτά ακριβώς θα βρείτε στις σελίδες που ακολουθούν, ξεκινώντας από την πιο εύκολη συνταγή για Glühwein με υλικά που έχουμε (σχεδόν) όλοι στο σπίτι!

Cheers to new beginnings!

Συνταγή για Glühwein

Υλικά:

- 300 ml νερό
- 300 γρ. ζάχαρη
- 750 ml κόκκινο κρασί
- 250 ml λικέρ πορτοκάλι
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 5-6 καρπούς κάρδαμου
- 4 ξυλάκια κανέλας

Εκτέλεση:

1. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το νερό και μόλις αρχίσει να βράζει, προσθέτουμε τη ζάχαρη. Μόλις διαλυθεί η ζάχαρη, προσθέτουμε τους αστεροειδείς γλυκάνισους, το κάρδαμο και την κανέλα.
2. Ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά, μέχρι να σχηματιστεί ένα αρωματικό σιρόπι.
3. Χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και προσθέτουμε το κόκκινο κρασί και το λικέρ πορτοκάλι.
4. Αφήνουμε να σιγοβράσει για 12-15 λεπτά, ώστε να δέσουν τα αρώματα και να αναπτυχθεί η γεύση.
5. Σερβίρουμε ζεστό μαζί με μια φέτα πορτοκαλιού ή ένα ξυλάκι κανέλας για διακόσμηση.

Extra tip: Αν θέλετε πιο πλούσια γεύση πορτοκαλιού, προσθέστε 4-5 κουταλάκια μαρμελάδα πορτοκάλι μαζί με το κρασί και το λικέρ.



Ευχαριστούμε τους The Moving Spirits (@themovingspirits) για τη συνταγή.

KK JEWELRY LAB

Δεν χρειάζεσαι κάποιον λόγο για να κάνεις ένα δώρο στον εαυτό σου.
Αν όμως ψάχνεις ένα σημάδι, τότε μάλλον το βρήκες!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Η Κατερίνα Κουλουμπούρου, designer της KK JEWELRY LAB, επιλέγει τα 10 δικά της αγαπημένα κοσμήματα για να τα κάνετε δώρο σε εσάς. Σε κανέναν άλλο. Και σας τα δίνει με έξτρα δόσεις μαγείας. Πείτε τον κωδικό BOOM και προσφέρετε ένα δώρο στον εαυτό σας με έκπτωση 15%. Το αξίζετε!



#1 Σκουλαρίκι από χρυσό 18K με baguette cut μπλε ζαφείρι και ρουμπίνι, συλλογή Colorful. #2 Σκουλαρίκι από χρυσό 18K με μπριγιάν και princess cut σμαράγδι, συλλογή Colorful. #3 Σκουλαρίκι από χρυσό 18K με μπριγιάν και τικουάζ, συλλογή Colorful. #4 Δαχτυλίδι από χρυσό 18K με μπριγιάν, συλλογή Linear. #5 Σκουλαρίκι από χρυσό 18K με μπριγιάν και μαύρο επιπλατίνωμα, συλλογή Linear. #6 Σκουλαρίκι από χρυσό 18K με μπριγιάν και μαύρο επιπλατίνωμα, συλλογή Linear.



7 Σκουλαρίκι από χρυσό 18K με princess cut σμαράγδι, συλλογή Colorful. #8 Μενταγιόν από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν και ματ φινιρίσμα, συλλογή Monograms & Birthstones. #9 Μενταγιόν από λευκόχρυσο 18K με μαύρο επιπλατίνωμα και ματ φινιρίσμα, συλλογή Monograms & Birthstones. #10 Μενταγιόν από χρυσό 18K με μπριγιάν και ματ φινιρίσμα, συλλογή Unity

Bespoke υπηρεσία - αν δεν μπορείτε να αγοράσετε ένα δώρο στον εαυτό σας, υπάρχει κι άλλος τρόπος!

Μπορείτε να φέρετε τα κοσμήματά σας στο showroom της KK JEWELRY LAB για να γίνει έλεγχος στο μέταλλο, να εκτιμηθεί η αξία τους και οι πολύτιμοι λίθοι τους, ώστε να γνωρίζετε κι εσείς, σε ελάχιστο χρόνο, αν πρόκειται για 18, 14 ή 9 καράτια. Στη συνέχεια, μαζί με την Κατερίνα, θα αποφασίσετε το νέο κόσμημα που θα δημιουργήσετε! Σε λίγο καιρό θα το έχετε στα χέρια σας, και κάθε φορά που το φοράτε θα νιώθετε όλη την ενέργεια που φέρει. Ήρθε λοιπόν η στιγμή να δώσετε στα οικογενειακά σας κειμήλια νέα πνοή!



BOOM «Say it with one word» game with Katerina:

Δώρο είναι... **Αγάπη**

Η KK JEWELRY LAB είναι... **Φως**

Οι μαμάδες ξεχνάμε να μας φροντίσουμε γιατί... **Δίνουμε**

Το πιο σπουδαίο δώρο για τον εαυτό μας είναι... **Χρόνος**

Στην Κατερίνα αγαπάς... **Την αλήθεια**

Θες να πεις σε όλες τις μαμάδες πως... **Αξίζουν**

Κάθε κόσμημα κρύβει μέσα του... **Ιστορία**

Τα Χριστούγεννα είναι εποχή για... **Θαύματα**

Τα παιδιά σου είναι... **Φως**

Στον εαυτό σου πριν κοιμηθείς λες... **Ευγνωμονώ**



Με τον κωδικό BOOM έχετε έκπτωση **15%** στα κοσμήματα που βλέπετε!



www.kkjewelrylab.com

Αδάνων 8, Βύρωνα | 2107661595 | info@kkjewelrylab.com



KK Jewelry Lab



@kkjewelrylab

New Year's mom's resolutions

5, 4, 3, 2, 1... Και ήρθε η ώρα να σκεφτείς εσένα!

Η αρχή μιας νέας χρονιάς λειτουργεί συχνά ως ισχυρό κίνητρο αλλά και ως ευκαιρία ανασκόπησης της χρονιάς που πέρασε. Είναι μια καλή στιγμή να παρατηρήσουμε ποιους από τους στόχους μας έχουμε καταφέρει, ποιους έχουμε αγνοήσει και ποιους έχουμε ανάγκη να θέσουμε σε προτεραιότητα.

Και, για την ψυχολόγο **Αγγελική Καβαλλιεράτου**, που εστιάζει φύσει και θέσει πάντα στη θετική πλευρά της ζωής, αυτή η διαδικασία μας δίνει δύναμη και ελπίδα πως όλα μπορούν να βελτιωθούν, αρκεί να δώσουμε την απαραίτητη σημασία, αξία και προσοχή που χρειάζεται!

Από την ψυχολόγο Αγγελική Καβαλλιεράτου

Η Αγγελική Καβαλλιεράτου είναι Ψυχολόγος και Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια (με μεταπτυχιακό στην Κλινική & Κοινωνική Ψυχολογία και μετεκπαιδευθείσα στην Παιδοψυχολογία & Ψυχολογία Εφήβων)



Διαβάζουμε και ακούμε συνεχώς για τον ρόλο του γονέα και τη σημασία που έχει για τα παιδιά να λαμβάνουν ένα υγιές πρότυπο. Γι' αυτό ακριβώς, μαμά, ενώ όλα στρέφονται γύρω από το να είναι το παιδί σου καλά, έχει σημασία να τοποθετείς και εσένα σε αυτό το κάδρο, και την αξία τού να είσαι γεμάτη, χαρούμενη και ήρεμη!

Είμαι σίγουρη πως θα υπάρχουν και δύσκολες μέρες, δύσκολες περίοδοι ή και στιγμές με δύσκολα και φορτισμένα συναισθήματα. Και οι στιγμές αυτές έχουν την αξία και τη σημασία τους, αλλά έχουν κυρίως έναν λόγο ύπαρξης που, για να τον αναγνωρίσεις, χρειάζεται να μην αγνοείς τα συναισθήματα αυτά, να μην προσπαθείς να τα προσπεράσεις σαν να μη συμβαίνουν ή να τα αποφύγεις. Προσπάθησε όμως να βρεις λίγο χρόνο και για εσένα, αυτό είναι το κλειδί και –τις περισσότερες φορές– η λύση.

Χρειάζεται να κατανοήσεις σε βάθος κομμάτια της καθημερινότητάς σου και της ζωής σου συνολικά, κομμάτια που σε γεμίζουν και σε κάνουν να νιώθεις πλήρης και επαρκής, ή και τα άλλα, αυτά που σε πιέζουν, σου δημιουργούν άγχος, ένταση και ανασφάλεια.

Γιατί, εκτός από το να είσαι καλή μαμά, οφείλεις να είσαι «καλά» και εσύ η ίδια. Αυτό το «καλά» βέβαια δεν έρχεται από μόνο του, ούτε είναι πάντα οφθαλμοφανές.

Και σίγουρα θα σκεφτείς: «Ναι, αλλά πώς;». Παίρνοντας απλές αποφάσεις που θα κάνουν τη ζωή σου πιο εύκολη!

5 & 1 μικρές, αλλά μεγάλες αποφάσεις για τη νέα χρονιά



1. Δεν χρειάζεται να έχεις πάντα μια συμβουλή ή μια λύση σε καθετί. Αρκεί να είσαι εκεί, με τον τρόπο που επιλέγεις και επιθυμείς, δίπλα στο παιδί σου.

2. Συναισθήματα που γεννιούνται μέσα μας οφείλουμε να τα φροντίζουμε καθημερινά ως το πολυτιμότερο αγαθό, και με τον τρόπο μας, τη στάση μας και την αγάπη μας να τα μεταφέρουμε και στα παιδιά μας!

3. Να σε ακούσεις, να σε καταλάβεις και, ακόμα κι αν τα δύσκολα συναισθήματα πάρουν περισσότερο χώρο, υπάρχει ένας λόγος, και σίγουρα το χρειάζεσαι.

4. Με την αποδοχή, τη σύνδεση και την ασφάλεια προχωράμε παρακάτω.

5. Να σε εμπιστεύεσαι!



Plus 1: Να θυμάσαι πως όλα όσα γίνονται με αφετηρία την αγάπη και ένα ισχυρό θετικό κίνητρο, έχουν μόνο καλό αντίκτυπο! Όλα τα άλλα είσαι εδώ για να τα δεις και να τα επανεξετάσεις.



ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΑΒΑΛΛΙΕΡΑΤΟΥ
Ψυχολόγος - Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια

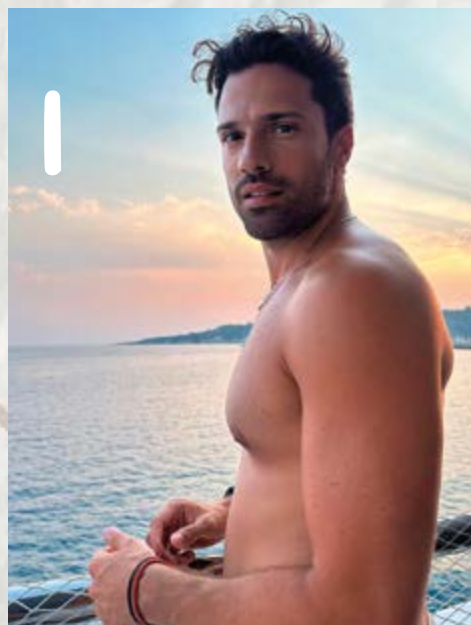
www.aggelikavallieratou.gr
Τηλέφωνα: 6983433267, 22370 21001

Eye candy

10 super HOT διάσημοι μπαμπάδες

Εκτός από στοργικοί γονείς και επιτυχημένοι επαγγελματίες, είναι και... χάρμα οφθαλμών! Οι celebrities που συγκεντρώσαμε αποτελούν τον ορισμό της ακαταμάχητης γοητείας.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Κωνσταντίνος Αργυρός

Στον ελεύθερο χρόνο του συνήθως απολαμβάνει οικογενειακές στιγμές με την Αλεξάνδρα Νίκα και τον ενός έτους γιο τους, διαφορετικά χαλαρώνει μόνος δίπλα στη θάλασσα -ναι, και τον χειμώνα!- και μας γοητεύει με την ήρεμη αύρα του.



Chris Hemsworth

Δεν χάνει ευκαιρία να δείξει πόσο αγαπά τη γυναίκα και τα παιδιά του, έχει χιούμορ και... καλογυμνασμένο κορμί. Τυχαίο που έχει ανακηρυχθεί από το περιοδικό *People* ως «ο πιο sexy άντρας στον κόσμο»; Δεν νομίζουμε!



Σάκης Ρουβάς

Ακόμα κι αν δεν είμαστε «Ρουβίτσες», οφείλουμε να παραδεχθούμε ότι αυτό το χαμόγελο και αυτό το βλέμμα μαγνητίζουν σε χρόνο dt. Το ίδιο ισχύει φυσικά και για τα τέσσερα παιδιά του!



David Beckham

Τρυφερός πατέρας τεσσάρων παιδιών, καλός μάγειρας, άσος του ποδοσφαίρου, fashion icon, φωτογενές μοντέλο. Τώρα καταλαβαίνουμε γιατί -μετά από 26 χρόνια γάμου- η Victoria δηλώνει ακόμα «πολύ ερωτευμένη μαζί του»!



Gerard Piqué

Μπορεί σπάνια να τον βλέπουμε με τα δύο παιδιά του, ευτυχώς όμως κυκλοφορεί αρκετά, οπότε, τόσο οι παπαράτσι, όσο και ο ίδιος μέσα από το account του, μας δίνουν άπειρο υλικό να θαυμάσουμε.



Γιώργος Παπαγεωργίου

«Λιώνει» για την κόρη του, «λιώνει» και για τη σύζυγό του, Δανάη Μιχαλάκη, και μας αρέσει πολύ αυτό. Εντάξει, τρελινόμαστε και για τις ατμοσφαιρικές, όλο μυστήριο φωτογραφίες του, τις οποίες συχνά αναρτά στα social media.



Αποστόλης Τότσικας

Στο Instagram του, βρίσκουμε cute φωτογραφίες με τα δίδυμα παιδιά του, full in love ενστανανέ με τη σύζυγό του, αλλά και καθηλωτικά πορτρέτα του. Σε αυτό το σημείο... να ευχαριστήσουμε τη Ρούλα Ρέβη για τα μαγικά clicks της!



Γιώργος Καράβας

Έχει αξεπέραστο στυλ, του αρέσει να ζει τα πάντα στο 100% και θέλει, όπως έχει δηλώσει, «τα παιδιά του να μεγαλώσουν μαζί του σαν παρέα». Αν το «cool dad energy» είχε πρόσωπο, σίγουρα θα ήταν του Γιώργου Καράβα.



Jason Statham

Όταν δεν έχει γύρισμα και αφήνει στην άκρη τις κινηματογραφικές καταδιώξεις, θα τον βρούμε μέσα σε ένα αεροπλάνο να ταξιδεύει -πάντα με την οικογένειά του- και να ποζάρει... με αβίαστο sexiness.



Νίνο

Ευγενής, αφοσιωμένος μπαμπάς δύο παιδιών, αντισυμβατικός καλλιτέχνης με άποψη και επιβλητική παρουσία. Ψάχνετε κι άλλους λόγους για να μπειτε στο fan club του;

Η ευτυχία είναι ζήτημα... χημείας!



Η ευτυχία συνδέεται με τέσσερις βασικές ορμόνες. Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να αυξήσετε την παραγωγή τους πολύ απλά, υιοθετώντας καλές συνήθειες και κάνοντας μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά σας.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Ωκυτοκίνη

Η ορμόνη της αγάπης

- Αγκαλιάστε και φιλήστε τα παιδιά σας ξανά και ξανά
- Ακούστε μουσική
- Αφιερώστε χρόνο στα αγαπημένα σας πρόσωπα & στο κατοικίδιό σας
- Απολαύστε ένα χαλαρωτικό μασάζ
- Ξεκινήστε yoga

Ενδορφίνες

Οι ορμόνες που «ανακουφίζουν» τον πόνο & μειώνουν το άγχος

- Κάντε γυμναστική
- ...ή/και σεξ
- Γελάστε με την ψυχή σας (π.χ. παρακολουθώντας μία κωμωδία)
- Φάτε το αγαπημένο σας φαγητό
- ...ή/και ένα κομματάκι σοκολάτα!

Σεροτονίνη

Η ορμόνη που ρυθμίζει τη διάθεση

- Εστιάστε σε ό,τι θετικό σας συμβαίνει
- Απολαύστε μία βόλτα στη φύση
- Κάντε διαλογισμό
- Ακολουθήστε μία υγιεινή & ισορροπημένη διατροφή
- Βγείτε στον ήλιο (πάντα με αντηλιακό!)

Ντοπαμίνη

Η ορμόνη της επιβράβευσης

- Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας
- Φροντίστε να κοιμάστε καλά
- Μην αμελείτε το self-care
- Κάντε μία λίστα με μικρά tasks και ολοκληρώστε τα
- Διασκεδάστε στον ελεύθερο χρόνο σας



BOOM ASTERology

Τι δώρο θέλει μία μαμά φέτος
τα Χριστούγεννα;

Την απάντηση –και γι' αυτό– την έχουν τ' άστρα!
(Μην ξεχάσετε να διαβάσετε και τον ωροσκόπο σας!)



Κριός

Κάτι που να έχει γίνει
ειδική παραγγελία για εκείνη.



Ζυγός

Είναι ανάμεσα σε δύο: ένα ζευγάρι sneakers
και ένα νέο smart watch. Αλλά δεν μπορεί
να αποφασίσει ποιο θέλει πιο πολύ.



Ταύρος

Ένα καλάθι με gourmet προϊόντα
από όλη την Ελλάδα.



Σκορπιός

Gift card σε spa!



Δίδυμοι

Τα έξυπνα Ray-Ban Meta, φυσικά!



Τοξότης

Μία καινούρια βαλίτσα και αεροπορικά
εισιτήρια (για οπουδήποτε!).



Καρμίνος

Ένα ολοκαίνουριο καθημερινό σερβίτσιο που,
εδώ που τα λέμε, θα φέρει ανανέωση σε όλο το σπίτι.



Αιγόκερως

Έχει δει μία καταπληκτική δερμάτινη tote bag
με πολλές θήκες. Α! Και μία old school ατζέντα.



Λέων

Έχει αποθηκευμένη τη wish list της στο Farfetch
και μπορεί να την κοινοποιήσει σε κάθε ενδιαφερόμενο.



Υδροχόος

Πλήρη εξοπλισμό σκι και ένα ταξίδι
στις Γαλλικές Άλπεις.



Παρθένος

Ένα beauty organizer με πολλά συρτάρια.



Ιχθύες

Ένα ζευγάρι σκουλαρίκια με πολύτιμες πέτρες
είναι πάντα καλοδεχούμενα!

ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ...

Άλσος Νυμφιών | Αφίδνες
Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα
Ανέμη | Χαλάνδρι
Βερνίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή
Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο
Κρήτης
Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι
Ζαχέιλα-Δαμαρλάνη Φανή - Μαία | Νέα Κηφισιά
Θανοπούλου Νικόλη - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Καστάλντο Τζενάρο - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πεύκη
Κατερινάκης Θεοφάνης – Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Μαρούσι
Κατσιμπάρδη Κατερίνα – Παιδίατρος | Βούλα
Κίνητρο Λόγος & Ψυχής | Πάτρα
Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κτήμα Ιοκάστη | Καπανδρίτι
Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος |
Δροσιά
Λογοσcare | Κηφισιά
Μπαμπανέλου Αικατερίνη – Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας |
Μαρούσι
Μπίλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Μπόνου Πιτίνα – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πειραιάς | Χαλάνδρι | Μολάοι
Λακωνίας
Νταμής Bebe Store | Λάρισα
Παίδευσis Kids Academy | Ελευσίνα
Παχνιδόσπιτο | Γλυφάδα
Παισιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα
Ερυθραία
Πύργος Μελισουργού | Καλύβια Θορικού
Πύργος Πετρέζα | Πικέρμι
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Τροφούπολη | Αργυρούπολη
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων &
Παιδων | Αθήνα
Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος |
Χανιά
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη
Φαρμακείο Αντωνόπουλου | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Αραβαντινός Ευάγγελος | Πειραιάς
Φαρμακείο Κορομπίλη Βασιλική | Καρδίτσα
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
Χαλιάσου Νάνσυ – Παιδοδοντίατρος | Νέα
Ερυθραία
23 Hair Creations | Πεύκη
Afrodites Beaute | Περιστερί

Alinas Nails | Περιστερί
Anassa City Events | Γουδί
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Angelopoulos Hair & Beauty Company | Περιστερί
Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place |
Χολαργός
Apolis Lounge & Beat | Πετρούπολη
Baby Bloom | Αθήνα, Αγρίνιο
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Beesmall | Δροσιά
Belle Époque - Nails & More | Περιστερί
Butterflies by Tonia | Ηλιούπολη
Christodoulou Design | Κηφισιά
Coco Nails by Pepy Boo | Βόλος
Colour Masters Hair Salon | Πειραιάς
Coupepe | Νέα Πεντέλη
Craft It Art School | Χαλάνδρι
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα, Βούλα
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
DentAKid Παιδοδοντία-Ορθοδοντική | Κηφισιά,
Παλλήνη
Different Beast | Κηφισιά
Elegant Beauty - Hair & Spa Lounge | Πειραιάς
Estetica Hair Salon | Περιστερί
Fairynails | Βριλήσσια, Ν. Ερυθραία, Νέα Ιωνία, Αγία
Παρασκευή, Άγιος Δημήτριος (Athens Metro Mall),
Κολωνάκι, Σύνταγμα, Golden Hall
Get Nailed | Πάτρα
GlinGlon | Αγρίνιο
Golden Nails Spa | Κορωπί
Hair Done | Αθήνα
Happy | Αθήνα
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
House 124 | Χαλάνδρι
Jacklin & Mike | Πειραιάς
Jag & Gaj | Πειραιάς
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Kids LAB | Ίλιον
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
KK Jewelry Lab by Katerina Kouloubourou | Βύρνας
Kritsimis Jewellery | Ν. Ψυχικό
Le petite fleur | Χαλάνδρι, Κηφισιά
Laf Lab | Ραφήνα
Le Boudoir | Άνοιξη
Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη
Love + Made Events Design | Αίγιο
Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
Madam Sousou | Ηράκλειο Κρήτης
Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδας) | Δάφνη
Marlen - Hair & Beauty Bar | Πετρούπολη
Master Fireworks and Balloons | Ν. Ψυχικό
Mini Max παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη
My Playce | Γλυφάδα
Nail Ave | Χαλάνδρι
Nailed It | Κηφισιά
Nailove | Πειραιάς
Nails Beaute by Voula Gioti | Περιστερί
Nails Done | Περιστερί
Nails in Heaven | Θεσσαλονίκη

Nails & Tales | Γέρακας
Nails o'clock | Ίλιον
Nails 4 You | Πειραιάς
Noel | Αθήνα Κέντρο
Nook Nails | Πειραιάς
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω, Κηφισιά, Καλλιθέα
OZ Hair & Beauty Club | Πειραιάς
P&B Hair Salon | Πειραιάς
Panda στο νερό | Βριλήσσια
Paris Flowers | Άγιος Στέφανος
Piu Verde | Παπάγου
Playmobil Fun Park | Κηφισιά
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό
Recipe Bar | Κηφισιά
Reno Beauty Salon | Νάξος
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός
Stoffa | Κηφισιά
Studio Tselios | Πετρούπολη
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweebies | Βριλήσσια
Sweet Habit | Κηφισιά
Tailor Made | Πετρούπολη
Teo Hair Design | Κηφισιά, Περιστερί
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
The Cakers | Γλυφάδα
The Dalliance House | Κηφισιά
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
The Nails Boutique | Σπέτσες
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Café | Μοναστηράκι
Trois | Κηφισιά
Up Up and Away | Καβάλα
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Vassilis P. Diamantopoulos Hairstudio | Κηφισιά
Vetherapy – Καρανάσιος Λάζαρος | Γλυφάδα
Vets 4 Life | Πικέρμι
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Yellow | Κηφισιά
You've got Nails by RAF | Μαρούσι
Zillions | Κηφισιά
Zinails Care | Άγιος Δημήτριος
Zuccherino | Μοναστηράκι, Π. Φάληρο

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

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

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ BOOM

BOOM x Proderm

ΔΩΡΟ

Μωρουδιανό μπανάνι με Στοργή και Proderm!

Με κάθε νέα συνδρομή παίρνετε δώρο
το must-have προϊόν για τη ρουτίνα
μπάνιου του μωρού σας! Το σαμπουάν &
αφρόλουτρο Proderm για μωράκια 0-12
μηνών, που είναι ειδικά σχεδιασμένο για
τον καθαρισμό της ευαίσθητης βρεφικής
επιδερμίδας και των μαλλιών, με σεβα-
σμό στο pH, τη φυσιολογική δερματική
χλωρίδα και τον δερματικό φραγμό.



Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντήσεως των αποθεμάτων

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΓΙΑ 4 ΤΕΥΧΗ 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

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

www.boommag.gr

InterMed
Pharmaceutical Laboratories

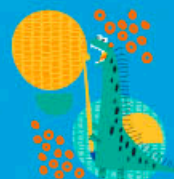
MERRY CHRISTMAS

and a Happy New Year



UNIDENT® KIDS

Ειδικά σχεδιασμένη σειρά για την
καθημερινή φροντίδα & προστασία
των βρεφικών, παιδικών ευαίσθητων δοντιών και ούλων



INTERMED S.A. Pharmaceutical Laboratories

www.intermed.com.gr • facebook.com/intermed.com.gr

