

# BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

«ΜΑΜΑ, ΥΠΑΡΧΕΙ  
ΣΤ' ΑΛΗΘΕΙΑ Ο  
ΑΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ;»  
Τι απαντάμε στα παιδιά

ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΜΕ ΣΕ  
ΡΟΒΑΝΙΕΜΙ, ΒΙΕΝΝΗ  
και άλλους 3 Παραμυθένιους  
Προορισμούς

## Interviews

- ★ ΔΑΝΑΗ ΜΙΧΑΛΑΚΗ
- ★ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ  
ΜΠΟΥΡΔΟΥΜΗΣ

JUMP  
INTO THE

New  
Year  
& C

Christmas  
shopping time

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ  
ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ  
ΓΙΑ ΤΑ ΔΩΡΑ ΣΑΣ



#43 ISSUE 02

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024

★ 100 ΔΗΜΟΦΙΛΗ BABY NAMES ΓΙΑ ΤΟ 2025 ★ ΜΑΘΗΜΑ ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ  
★ ΤΙ ΘΕΛΕΙ ΜΙΑ ΜΑΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΙΟ ΒΑΣΙΛΗ; ★ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ: ΜΑΜΑΔΕΣ, ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ



# Alouette



*Have a magical Christmas!*

• [alouette.gr](http://alouette.gr)

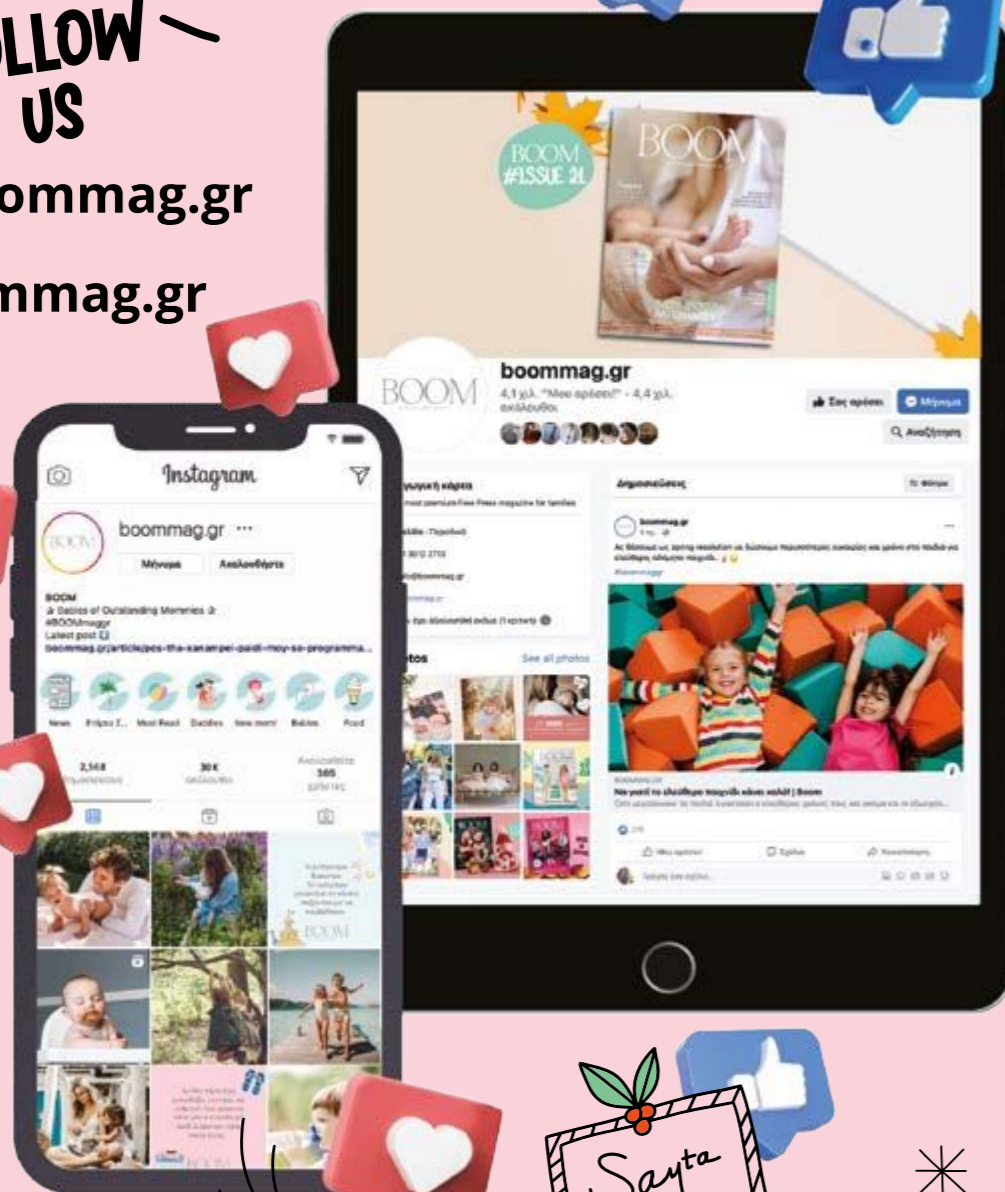


BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

JUST FOLLOW US

 @boommag.gr

 boommag.gr


WWW.BOOMMAG.GR

# Unident PHARMA

Γιατί δεν υπάρχει καλύτερο δώρο από ένα χαμόγελο!

Τα δώρα, όπως και τα προϊόντα στοματικής φροντίδας, πρέπει να ανταποκρίνονται στις ξεχωριστές μας ανάγκες. Αυτό κάνουν οι οδοντόπαστες ενηλίκων Unident Pharma από την InterMed.

InterMed  
Pharmaceutical Laboratories



**Just smile**  
Φθοριούχος οδοντόπαστα καθημερινής χρήσης Unident Pharma Gum Care για προστασία κατά της ουλίτιδας και φροντίδα των ευαίσθητων και ερεθισμένων ούλων.



**Let your smile shine**  
Λευκαντική οδοντόπαστα καθημερινής χρήσης Unident Pharma Detox Care, ενισχυμένη με ενεργό άνθρακα που απομακρύνει αποτελεσματικά τις επιφανειακές χρωστικές.



**Laugh out loud**  
Οδοντόπαστα καθημερινής χρήσης Unident Pharma Fresh Breath Care, ενισχυμένη με ειδικούς παράγοντες για την καταπολέμηση της στοματικής κακοσμίας.



**Smile, mama**  
Οδοντόπαστα καθημερινής χρήσης Unident Pharma Pregnancy & Lactation Care, ενισχυμένη με ενεργό οξυγόνο, για όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.

Photo: Δανάη Τσαφίρη



BOOM  
babies of outstanding mummies



## ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ BOOM

Με κάθε νέα συνδρομή παίρνετε ένα super δώρο για τις χριστουγεννιάτικες εξορμήσεις!

Ένα χειροποίητο παιδικό σακίδιο BabyValia Collections στα πιο παραμυθένια Christmas patterns και δύο προϊόντα βρεφικής και παιδικής περιποίησης από τη Mustela®:

- το No Rinse Cleansing Water Mustela® – Μικκυλιακό Νερό Καθαρισμού (χωρίς ξέβγαλμα) με Βιολογικό Αβοκάντο &
- την Organic Certified Diaper Cream Mustela® – Βιολογικά Πιστοποιημένη Κρέμα Αλλαγής Πάνας με Βιολογικό Ελαιόλαδο.



Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως 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](mailto:info@boommag.gr) μαζί με τα στοιχεία σας:

👤 Ονοματεπώνυμο 🏠 Διεύθυνση -ΤΚ 📍 Πόλη 📞 Κινητό τηλέφωνο 📞 Τηλέφωνο 📧 Email

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

WWW.BOOMMAG.GR



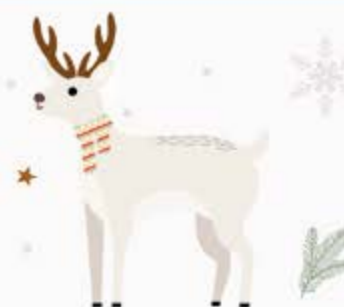
# Discover the joy of Christmas with Toys that spark smiles!

[www.tinytoes.gr](http://www.tinytoes.gr)

📷 📺 📘  
@tinytoesgr

SHOP

Συρράκου 2, 173 41  
Αγ. Δημήτριος  
210 9345324





Η υγεία κάθε άνδρα και κάθε γυναίκας  
είναι για εμάς...

ΤΟ & ΤΟ  
ΙΑΣΩ

Στο ΙΑΣΩ Γενική Κλινική, παρέχουμε ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγείας, ακολουθώντας τις πιο σύγχρονες μεθόδους διάγνωσης και θεραπείας. Με έμπειρους γιατρούς όλων των ειδικοτήτων, πρωτοποριακό ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό και μοντέρνες εγκαταστάσεις, το ΙΑΣΩ Γενική Κλινική αποτελεί την πρώτη επιλογή στην κορυφαία φροντίδα για άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικιακής ομάδας.

**Γιατί στόχος μας είναι να φροντίζουμε την υγεία σας, που για εμάς είναι το Α και το Ω.**

Λεωφ. Κηφισίας 37-39, 151 23, Μαρούσι Αττικής  
Τηλ: 210 6184000 / Fax: 210 6184158  
Email: info@iaso.gr

www.iaso.gr

    omilosiaso  group-iaso

 **ΙΑΣΩ** Γενική Κλινική  
Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

**FREZYDERM**

**Baby Laundry**

Απορρυπαντικό βρεφικών ρούχων με σεβασμό στο δερματάκι τους

**Με**

- ☺ ουδέτερο pH,
- ☺ φιλικό στο δέρμα
- ☺ υποαλλεργικό άρωμα

**Χωρίς**

- ☺ σαπούνη
- ☺ ένζυμα
- ☺ parabens

 **! ΔΕΝ ΦΕΡΕΙ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ**  
σύμφωνα με τη μελέτη Ταξινόμησης (ΥΑ 265.2002)

Ειδική  
υποαλλεργική  
σύνθεση

**Δεν αφήνει  
κατάλοιπα**

≡ **Σέβεται** ≡

τη φυσιολογία του λεπτού & εύθραυστου δέρματος του μωρού  
& δεν προκαλεί κανέναν ερεθισμό ή αλλεργία.\*

\*ISPE: Institute of Skin & Product Evaluation, Milano, Italy



# Ενσαρκώνοντας τη Μαγεία των Χριστουγέννων!!

@littlesecrets\_naturalcosmetics  
www.littlesecrets.gr

## *Heavenly Christmas Collection*

*Η νέα μας παραδεισένια εορταστική σειρά υμνεί την ευσυχία, τη μαγεία και τη χαρά της νύχτας που άλλαξε για πάντα την ανθρωπότητα. Την Άγια Νύχτα!*



## *Natural Soy Candle & Home Diffuser*

*Οι ιδιαίτεροι εκλεπτυσμένοι αρωματικοί συνδυασμοί, οι λευκές συσκευασίες με ανάγλυφες υφές και χρυσό, μας μεταφέρουν στον παράδεισο.*

Βρείτε τα προϊόντα της **LITTLE SECRETS** σε επιλεγμένους χώρους ομορφιάς, spa, φαρμακεία σε Ελλάδα και Κύπρο και στο ηλεκτρονικό κατάστημα [www.littlesecrets.gr](http://www.littlesecrets.gr)

**LS**  
LITTLE SECRETS





## JUMP INTO THE New Year

Photo: Βασίλης Κουρούπης  
Καλλιτεχνική επιμέλεια:  
Μελέτης Παγώνης | Melgrouplab  
Location: Nasioutzik Mansion

Φόρεμα Lapin House με πιέτες και γιακά σε στίλ πουκαμίσου, συνδυασμένο με μπολέρο, δερμάτινες μπαλαρίνες, κοκαλάκια | Όλα Lapin House

20



## Fashion & Beauty

20. Alouette | Lapin House

80. **BOOM beauty**  
INTERMED | MUSTELA® | FREZYDERM | PHARMASEPT  
| LA ROCHE-POSAY | LITTLE SECRETS | BOOM beauty guide

## Interviews

67. **Ιωάννης Γλωσσόπουλος** | Πώς θα προετοιμάσω το μεγαλύτερο παιδί μου για τον ερχομό του δεύτερου;  
74. **BOOM research** για το φαινόμενο «Sephora Kids»  
94. **Δανάη Μιχαλάκη**: «Νιώθω σαν να ήμουν από πάντα μαμά»  
96. **Αλέξανδρος Μπουρδούμης** | The dad edition

## Μόνιμες στήλες

16. **Είμαι η μάνα που** θέλει το «δώσε μου ένα φιλάκι για να περάσει» να κρατήσει για πάντα  
44. **Food for thought** | Πώς θα μάθουμε στα παιδιά μας να λένε «ευχαριστώ»  
98. **Mommies talk** | Τελικά, η εμμηνόπαυση έρχεται πλέον νωρίτερα ή είναι ιδέα μας;  
112. **BOOM ASTERology**: Ποια είναι η αγαπημένη ταινία κάθε ζωδίου;

## Pregnancy & New Parents

50. Τα 100 πιο δημοφιλή **baby names για το 2025**  
60. Baby's first Christmas!

## BOOM Approved Brands

BABYLINO | INGLESINA | HAPPY | CYBEX | HAPPY CHOICE  
| TINY TOES | PHILIPS AVENT | ΔΙΟΠΤΡΑ | ANEMH | ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ  
| KK JEWELRY LAB | PLAYMOBIL



## Αφιέρωμα Christmas

36. Ο απόλυτος **οδηγός αγοράς** με δώρα για όλους



40. «Μαμά, υπάρχει στ' αλήθεια ο Άγιος Βασίλης»;  
Τι απαντάμε στα παιδιά

42. Christmas DIY

46. Χριστουγεννιάτικες συνταγές

104. 5 παραμυθένιοι προορισμοί για τις διακοπές των Χριστουγέννων



**BOOM**  
babies of outstanding mummies

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 6).

★ WWW.BOOMMAG.GR ★

@boommag.gr boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 22 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | ART DIRECTOR: ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗ | PR & COMMERCIAL DIRECTOR: ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | EDITOR IN CHIEF: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr | ASSISTANT EDITOR IN CHIEF: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ | EDITORS: ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ | PHOTOGRAPHER: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ | ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | PHOTO DATABASE: SHUTTERSTOCK, FREEPIK, PEXELS

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 ανατύπωση 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 αποτελούν αιτίσεις 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.

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

# ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ ΒΙΒΛΙΑ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ!



Στήστε το **αναδιπλούμενο** βιβλίο στο πάτωμα και αφήστε το μικρό σας μπουρμύτα να ανακαλύψει τα χρωματιστά **φελτ** και τον **καθρέφτη!**



Χάρη στη ζωηρή εικονογράφηση, τα **παραθυράκια** και τις διάφορες **υφές**, τα παιδιά πλουτίζουν το λεξιλόγιό τους με ευχάριστο τρόπο.



Μια νέα σειρά για πολύ μικρούς αναγνώστες, με **σελίδες που ξεδιπλώνουν** για να ανακαλύψουν διάφορα ζώακια!



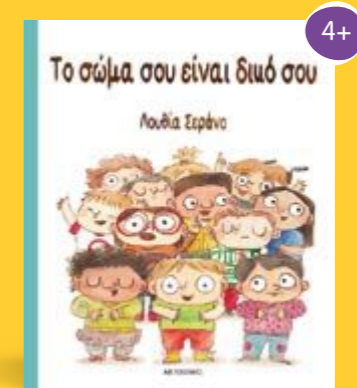
Ένα όμορφο κουτί που περιέχει **4 παζλ** 4 κομματιών, καθώς και ένα **βιβλίο** με πληροφορίες για τα μεταφορικά μέσα.



Τα παιδιά παίζουν **μπίνγκο** και μαθαίνουν ένα σωρό πληροφορίες για τα ζώα της φάρμας!



Ένα όμορφο και πρωτότυπο βιβλίο για τη **διαφορετικότητα**, για όσα μπορεί να μας χωρίζουν, αλλά και για όσα τελικά μας ενώνουν.



Ένα βιβλίο για το σώμα μας, για τα **όρια** και για την πρόληψη ανεπιθύμητων επαφών. Απαραίτητο για όσους έχουν μικρά παιδιά.



Ένα αστείο αλλά και ανατρεπτικό βιβλίο με πρωταγωνίστρια τη μικρή Όλιβ, που μας θυμίζει ότι η **τέχνη** δεν έχει όρια.

metaixmio.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Τα βιβλία της ζωής τους







editorial



**Δώρο είναι** που ξυπνάω το πρωί και είσαι εκεί, στο κρεβατάκι σου.  
**Δώρο είναι** που είμαι η μαμά σου.  
**Δώρο είναι** που εσύ με έκανες μαμά.  
**Δώρο είναι** που είσαι το παιδί μου.  
**Δώρο είναι** που βγήκες από το σώμα μου και τώρα γίνεσαι ένα ανεξάρτητο, μοναδικό παιδί.  
**Δώρο είναι** όταν χαμογελάς.  
**Δώρο είναι** όταν με αγκαλιάζεις.  
**Δώρο είναι** όταν μυρίζω τα μαλλιά σου.  
**Δώρο είναι** όταν σε κρυφοκοιτάζω και σκέφτομαι πόσο μεγάλωσες.  
**Δώρο είναι** όταν οδηγώ και βλέπω το πρόσωπό σου από τον καθρέφτη.  
**Δώρο είναι** όταν τραγουδάμε μαζί.  
**Δώρο είναι** όταν παίζουμε και με κερδίζεις ασταμάτητα!  
**Δώρο είναι** όταν σου φτιάχνω το αγαπημένο σου φαγητό και σε βλέπω να τρως με τόση όρεξη.  
**Δώρο είναι** όταν ακούω καλά λόγια για εσένα.  
**Δώρο είναι** όταν σε βλέπω στην αγκαλιά της γιαγιάς και του παππού.  
**Δώρο είναι** όταν μπαίνω στο σπίτι και με αγκαλιάζεις.  
**Δώρο είναι** όταν περνάμε χρόνο μαζί.  
**Δώρο είναι** να σε βλέπω να μεγαλώνεις όμορφα.  
**Δώρο είναι** όταν διαβάζουμε μαζί παραμύθια το βράδυ.  
**Δώρο είναι** όταν κατακτάς ένα νέο ορόσημο.  
**Δώρο είναι** όταν καταφέρνω να πάρω τη στενοχώρια σου μακριά.  
**Δώρο είναι** που όλη η οικογένεια έχει αλλάξει διάθεση από την ημέρα που γεννήθηκες.  
**Δώρο είναι** όταν κυλιέσαι στο πάτωμα με τον μπαμπά.  
**Δώρο είναι** όταν τρώμε μαζί σοκολάτα!  
**Δώρο είναι** όταν συζητάμε αγκαλιά στον καναπέ.  
**Δώρο είναι** όταν φιλάω τα πατουσάκια σου.  
**Δώρο είναι** όταν κάνουμε μυτούλες το βράδυ πριν κοιμηθείς.  
**Δώρο είναι** το «μαμά, σε αγαπώ».

**Δώρο είναι** που έρχονται τα Χριστούγεννα και θα τα περάσουμε μαζί.

**Το δώρο μου είσαι εσύ. Το πιο πολύτιμο δώρο που πήρα ποτέ στη ζωή μου.**

Με αγάπη,  
Η μαμά

@myrto\_kazi

ανέμη®

η ποιότητα  
που αξίζουν  
τα παιδιά μας



Θεσσαλονίκη

Εμπορικό Florida  
(έναντι ΙΚΕΑ)  
Τ. 2310474007

Αθήνα

Κέντρο  
Παύλου Μελά 35  
Τ. 2310237399

Καλαμάτα

Χαλάνδρι  
Αγ.Παρασκευής 22  
Τ. 2106857390

Κέντρο  
Βαλαωρίτου 9  
Τ. 2721022949

anemishop.gr

anemishop  
anemitoys





# Είμαι η μάνα που θέλει το «δώσε μου ένα φιλάκι για να περάσει» να κρατήσει για πάντα

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Ο κόσμος των παιδιών είναι μαγικός. Και όσο κλισέ, βαρετό ή γνωστό κι αν ακούγεται αυτό, δεν παύει να είναι η μεγαλύτερη αλήθεια. Τα παιδιά, όλα τα παιδιά, έχουν στην καρδιά και το μυαλό τους μαγεία.

Και είναι αυτή ακριβώς η μαγεία που μας επηρεάζει και εμάς τους ενήλικες βαθιά. Είναι αυτή η μαγεία που μας κάνει να αλλάζουμε φωνή, διάθεση, χαρακτήρα όταν ερχόμαστε σε επαφή μαζί τους. Τα παιδιά μάς μαγεύουν.

Να είναι τα λαμπερά ματάκια τους, οι τρυφερές φωνούλες τους, οι καθαρές σκέψεις τους, το ανοιχτό μυαλουδάκι τους; Όλα μαζί; Πιθανώς.

Και, ξέρετε, σε αυτόν τον κόσμο της μαγείας, ο πόνος έχει μια άλλη διάσταση. Και άλλη θεραπεία. Ο πόνος σε αυτόν τον κόσμο περνάει μαγικά. Με το φιλάκι της μαμάς. Ούτε φάρμακα ούτε γιατροί. Μόνο μαμά.

## Το φιλί της μαμάς.

«Δώσε μου ένα φιλάκι για να περάσει» λέει η γλυκιά φωνούλα.

Και δίνεις φιλάκι.  
Και περνάει.

Γιατί η μαμά «κλέβει» λίγη από τη μαγεία και αποκτά υπερδυνάμεις. Θεραπευτικές.



Πριν από λίγες ημέρες η κόρη μου είχε πονοκέφαλο. Της έδωσα ένα παυσίπονο, την έβαλα να ξαπλώσει στο κρεβάτι μας, της έκανα χαδάκια, της διάβασα παραμύθια. Με την αγωνία κάθε μαμάς που δεν θέλει το παιδί της να υποφέρει ούτε στο ελάχιστο, την κοιτούσα παρακαλώντας μέσα μου να φύγει ο πονοκέφαλός της, να εξαφανιστεί. Πίστευα ότι είχα κάνει τα πάντα, μέχρι που μόνη της -άλλωστε, το κάνουμε από τότε που γεννήθηκε και το ξέρε- μου ζήτησε να της δώσω «ένα φιλάκι για να περάσει».

Πώς δεν το είχα σκεφτεί!;

Όπως την είχα στην αγκαλίτσα μου, της είπα πως «θα σου δώσω όχι ένα, αλλά πολλά φιλάκια σε όλο το μετωπάκι και με κάθε φιλάκι ο πονοκέφαλος όλο και θα φεύγει». Τη φίλησα ξανά και ξανά, δυνατά, ρουφηχτά, λες και με κάθε φιλί έδιωχνα τον πονοκέφαλό της και την ανακουφίζα.

Και -ξέρω πως θα με πιστέψετε μόνο όσες είστε μαμάδες- ο πονοκέφαλος ως διά μαγείας εξαφανίστηκε. Τελείως.

**Και δεν ήταν η πρώτη φορά.** Πόσες φορές έχω δώσει φιλάκια σε δαχτυλάκια, γονατάκια, πλατουύλες, κοιλίτσες, λαιμουδάκια, όπου υπάρχει χτύπημα ή πόνος, και αυτή η ιδιότυπη, ενστικτώδης μαμαδένια θεραπεία έχει πιάσει!

Με έπιασε μια μελαγχολία... Πόσο θα ήθελα αυτή η περίοδος να κρατήσει κι άλλο.

Μεγαλώνοντας -σκέφτομαι- χάνουμε αυτήν τη μαγική σωματική επαφή με τις μαγικές δυνάμεις της μαμάς και πόσο θα ήθελα αυτές οι δυνάμεις να κρατήσουν για πάντα.

Κάθισα λίγο με κλειστά μάτια στο κρεβάτι όσο η Ιριάνια είχε αποκοιμηθεί. Πόσο είχα ανάγκη κι εγώ εκείνη τη στιγμή τις μαγικές δυνάμεις του μπαμπά μου. Να τον είχα κοντά μου. Ο μπαμπάς μου, ξέρετε, έκρυβε μια μαγεία στην αγκαλιά του. Και τώρα που δεν τον έχω κοντά μου, έχω χάσει αυτήν τη σύνδεση με τη μαγεία. **Γιατί όσο είμαστε παιδιά των γονιών μας, σε οποιαδήποτε ηλικία, διατηρούμε στην καρδιά μας τη μαγεία. Τις δυνάμεις της.** Εμένα η μία κορδέλα σύνδεσης με τον μπαμπά μου κόπηκε και δεν σας κρύβω ότι νιώθω πως έχω πλέον τις μισές μου υπερδυνάμεις. Έμεινα λίγο ακόμα με τα μάτια κλειστά και τον ονειρεύτηκα, και ξαφνικά η κορδέλα ήταν εκεί. Χαμογέλασα, πήρα μια βαθιά ανάσα και αγκάλιασα την κόρη μου. Η σύνδεσή μας ήταν εκεί. Και όλη η οικογενειακή μας μαγεία. Αποκοιμήθηκα κοντά της, ανακουφισμένη, γνωρίζοντας πως το «ένα φιλάκι για να περάσει» θα συνεχίσει να υπάρχει για πολύ καιρό ακόμα.

Με αγάπη,  
Μυρτώ

Διαβάστε κι άλλα άρθρα της στήλης «Είμαι η μάνα που...» στο [www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)





Αφιέρωμα  
**CHRISTMAS**



[www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)

[f boommag.gr](https://www.facebook.com/boommag.gr) [@boommag.gr](https://www.instagram.com/boommag.gr)

## Love yours(h)elf!

Ποια βιβλία θα διαβάσετε στις διακοπές των Χριστουγέννων;

Αυτές τις γιορτές οι βιβλιοθήκες θα γεμίσουν με βιβλία από τις εκδόσεις Διόπτρα, που κρύβουν στις σελίδες τους συναρπαστικές περιπέτειες, ατρόμητους ήρωες και σπουδαία μηνύματα.

Isaac Palmioli,  
Ω έλατο, μυστήρια  
μας φέρνεις...  
Σειρά: Λέσχη  
Μυστηρίου  
Σέργουφ Χολμς



James Norbury,  
Ακολουθώντας το Φεγγάρι



Peter H. Reynolds, Η τελεία



Μαρίνα Γιώτη, Μίλα μου



Shel Silverstein,  
Το δέντρο που έδινε



Φρόσω Φωτεινάκη,  
Τρώγεται η  
ενσυναίσθηση;



Τζένη Κουτσοδημη-  
τροπούλου, Ο Ρούπερ  
Τίκερμι και το ρολόι  
των Χριστουγέννων

Αλίνα Ιωάννου,  
Ο Σβούρας έριξε το  
χριστουγεννιάτικο δέντρο

Stephanie Gessner,  
Η Μους-Μους και  
τα πιο λιχουδένια  
μπισκόκια στον  
κόσμο!

διόπτρα



# JUMP INTO THE *New Year*

Φοράμε τα καλά μας και κάνουμε το πιο fashionable ποδαρικό στη νέα χρονιά.

PHOTOS: ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΟΥΡΟΥΠΗΣ

Καλλιτεχνική επιμέλεια:

Μελέτης Παγώνης | Melgrouplab

Location: Nasioutzik Mansion

Agency: New Model



Μελίνα: Φόρεμα Lapin House με πιέτες και γιακά σε στίλ πουκαμίσου, συνδυασμένο με μπολερό, δερμάτινες μπαλαρίνες, κοκαλάκια | Όλα Lapin House

Μάξιμος: Πουκάμισο και παντελόνι Lapin House, γραβάτα, πλεκτή ζακέτα και sneakers Polo Ralph Lauren | Όλα Lapin House



Μάξιμος: Μπιλούζα Polo Ralph Lauren, κοτλέ παντελόνι Lapin House, sneakers Veja | Όλα Lapin House

Μελίνα: Βελουτέ φόρεμα Lapin House, μπαράτες Mix Mind, στέκα μαλλιών Cuini | Όλα Lapin House

www.lapinkids.com

f Lapin House @lapinhouse\_official lapinhouse\_official





Μελίνα: Φόρεμα με παγέτες και φιόγκο, παπούτσια Camper | Όλα Alouette  
Μάξιμος: Παντελόνη chino με ζώνη, πουκάμισο, πουλόβερ από 100% βαμβάκι, μποτάκια Geox | Όλα Alouette



Βελουτέ φόρεμα με τούλι, μποτάκια Levi's | Όλα Alouette





Παντελόνι cargo, πουκάμισο, πουλόβερ από 100% βαμβάκι, μπουτάκια Geox | Όλα Alouette



Μάξιμος: Παντελόνι chinos με ζώνη, πουκάμισο, πουλόβερ από 100% βαμβάκι, μπουτάκια Geox | Όλα Alouette

Μελίνα: Φόρεμα με τούλι και εφέ glitter, μπουτάκια Levi's | Όλα Alouette



## Τα είδη των μαμάδων the Santa edition

Είτε ετοιμάζετε μια κινηματογραφική άφιξη του Άγιου Βασίλη, είτε έχετε αποκαλύψει το μεγάλο μυστικό στο παιδί σας από όταν ήταν μικρό, γιατί πολύ απλά «όλα αυτά είναι παραμύθια», τα Χριστούγεννα είναι εδώ και τα είδη των μαμάδων ξεδιπλώνουν και πάλι τα χαρακτηριστικά τους. Μόνο που στην περίπτωση των Χριστουγέννων, μιλάμε για δύο άκρα. Δεν υπάρχουν ενδιάμεσες επιλογές. Υπάρχει μόνο το άσπρο και το μαύρο!

Τα είδη των μαμάδων – the Santa edition λουπόν.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

### Η μαμά-Hollywood

Η μαμά-Hollywood ανεβάζει παλμούς από τις 15 Νοεμβρίου. Τότε ξεκινά και επίσημα η εορταστική περίοδος στο σπίτι της, που απλώνεται στον χρόνο και διαρκεί ως τις 30 Ιανουαρίου, που θα ξεστολίσει με βαριά καρδιά (έχει βέβαια ετοιμοπόλεμες τις κούτες με τα πασχαλινά, που περιμένουν να βγουν στα τέλη Φεβρουαρίου, αμέσως μόλις κρύψει τα αποκριάτικα). Η μαμά-Hollywood γνωρίζει κάθε σκηνή του «Home Alone» (της πρώτης ταινίας, τις επόμενες τις θεωρεί κακές απομιμήσεις) και, μαζί με τα χριστουγεννιάτικα, κατεβάζει και θήκες ρούχων με όλα τα Christmas outfits που έχει αγοράσει για όλη την οικογένεια. Από τις 20 Νοεμβρίου αρχίζει να φοράει τα πουλόβερ με τα ελαφάκια, τις χιονονιφάδες και τους Άγιους Βασίληδες, και όλη η οικογένεια ντύνεται σετ το βράδυ, με Xmas πιτζάμες που φοριούνται και πλένονται επίσης ως σετ. Όσο οι μέρες πλησιάζουν, η αδρεναλίνη της χτυπάει κόκκινο.

Βάζει αρωματικά χώρου για να μυρίζει όλο το σπίτι μελομακάρονο, αραδιάζει το περιεχόμενο από τις κούτες στη μέση του σαλονιού, βάζει την έτοιμη-από-πέρσι λίστα της στο Spotify και, υπό τους ήχους του «Last Christmas», ανεβαίνει στη σκάλα για να στολίσει το δέντρο, ιδανικά μόνη της. Η παιδοψυχολόγος βέβαια λέει πως πρέπει να στολίζουν όλοι μαζί και κάνει μεγάλο αγώνα για να υποκύψει σε αυτό, όμως το βράδυ επιδίδεται σε διορθωτικές κινήσεις επί του στολισμού, ώστε να μοιάζουν όλα βγαλμένα από το Pinterest. Άλλωστε, έχει δημιουργήσει ειδικό board που χρησιμοποιεί ως reference.

Τη μεγάλη μέρα, έχει εκνευρισμό από το πρωί. Δυστυχώς, ο σύζυγός της δεν συμμερίζεται τον ενθουσιασμό και την ανυπομονησία της και βλέπει τη μεταμπίεσή του σε Άγιο Βασίλη σαν αγγαρεία, κάτι που μπορεί και να αποτελέσει για εκείνη αιτία διαζυγίου. Του δίνει α-να-λυ-τι-κές οδηγίες, αλλά μέσα της γνωρίζει πως εκείνη θα τα έκανε όλα 100 φορές καλύτερα.

Τέλος πάντων, συμβιβάζεται, και εκείνη αναλαμβάνει όλα τα υπόλοιπα. Το μεγάλο της παιδί, αρχές Δεκεμβρίου, της λέει πως ξέρει ότι δεν υπάρχει Άγιος Βασίλης, όμως εκείνη το αγκαλιάζει τρυφερά και του λέει με πληγωμένο ύφος «Αγάπη μου, πάντα υπάρχει Άγιος Βασίλης, γιατί υπάρχει μέσα μας». Ένα δάκρυ τρέχει από τα μάτια της και το παιδάκι της, που γνωρίζει πολύ καλά την «τρέλα» της μαμάς του, συμβιβάζεται κι εκείνο (όπως ο μπαμπάς του) και παίζει το θέατρο του παραλόγου. Ευτυχώς, στην οικογένεια της μαμάς-Hollywood, υπάρχει και το πιο μικρό αδερφάκι, που ζει το όνειρο μαζί της. Ο μεγάλος της φόβος; Να μη μεγαλώσει τόσο και το μικρό, ώστε να μάθει τη ΜΕΓΑΛΗ ΑΛΗΘΕΙΑ. Διώχνει όπως όπως την κακιιά σκέψη και επανέρχεται στην κινηματογραφική της πραγματικότητα. Σε λίγο πρέπει να σβήσει τα φώτα και να κρυφοκοιτάξει –πρώτη– πίσω από τη μισάνοιχτη πόρτα για να δει τον Άγιο Βασίλη, που –τι τύχη!– θα τους επισκεφθεί και φέτος.

### Η «είσαι-πλέον-μεγάλος-για-τέτοια» μαμά

Η «είσαι-πλέον-μεγάλος-για-τέτοια» μαμά είναι συνήθως εργαζόμενη, πολυάσχολη, έχει μονίμως τα αίτητά στα αυτιά της και το πρόγραμμα της είναι πάντα ασφυκτικό. Ναι, είναι μαμά και είναι καλή μαμά, όμως δεν έχει τον χρόνο για αυτό το extra mile που θα φέρει τη χρυσόσκονη στο σπίτι της. Έχει αποφασίσει να είναι ειλικρινής κάθετα και οριζόντια με το παιδί της, από πάντα και για πάντα. Μιλάει στο παιδί της για τον θάνατο, το bullying, την ευθανασία του σκύλου τους και φυσικά για το παραμύθι του Άγιου Βασίλη.

Δεν το σνομπάρει ούτε το απομυθοποιεί, όμως δεν έχει χρόνο/διάθεση/κέρφι/δυνάμεις να το πασπαλίζει με αστερόσκονη και να το κάνει πιστευτό.

Μόλις το παιδί της τη ρωτήσει για την ύπαρξη του πιο διάσημου αγίου του πλανήτη, έχει έτοιμη την απάντηση μαζί με μια ζεστή –αλλά γρήγορη– αγκαλιά.

«Αγάπη μου, μεγάλωσες και ήρθε η στιγμή να μάθεις την αλήθεια» λέει όλο περηφάνια και ξεφουρνίζει τα νέα, σαν μια γλυκιά σφαλιάρα, στο παιδάκι, που ίσως ενδόμυχα να περίμενε από τη μαμά του να του πει πως κάνει λάθος και πως ο Άγιος Βασίλης όχι μόνο υπάρχει, αλλά είναι σίγουρο πως θα έρθει σε λίγες ημέρες στο σπίτι τους. Όχι, δεν θα παίξει αυτό το θεατράκι. Μεγαλώνει ένα σπουδαίο, δυναμικό, ώριμο παιδί, και αυτήν τη στιγμή την περίμενε καιρό.

Η «είσαι-πλέον-μεγάλος-για-τέτοια» μαμά θεωρεί κομβικό σημείο στη διαπαιδαγώγηση του παιδιού της αυτή την αποκάλυψη και δεν έχει καμία τύψη ή δεύτερη σκέψη για την κρουσάλλινη ειλικρίνειά της. Φέτος τα Χριστούγεννα, μπορεί επιτέλους να πιει το κρασί της και να γιορτάσει τη δική της Πρωτοχρονιά χωρίς το άγχος να διαφυλαχθεί το «ιερό» μυστικό. Νιώθει ανακουφισμένη, ήρεμη και πολύ περήφανη για το παιδί της, που –από τόσο μικρό– έμαθε και διαχειρίστηκε τόσο ώριμα την αλήθεια. Μα τι παιδί έχει κάνει; Αναρωτιέται και ξαναγεμίζει το ποτήρι της με κόκκινο κρασί.





# Στο κατάστημα HAPPY βρήκαμε δώρα για παιδιά κάθε ηλικίας!

Η ομάδα του BOOM σας παρουσιάζει την απόλυτη gift list με super cute και έξυπνα items, που θα ξετρελάνουν τα παιδιά, από τα νεογέννητα μέχρι και τους εφήβους.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

## Newborn



Διπλής όψεως κουβέρτα από μουσελίνα, απαλή σαν μετάξι, **Aden + Anais**.

Μασητικό παιχνίδι από σιλικόνη που αποστειρώνεται, **Matchstick Monkey**.



## Baby



Ξύλινη περπατούρα - καλάθι για ψώνια Mr. Rabbit, **Trixie**

Μικρή βιβλιοθήκη με δύο βιβλία-ακοντεόν για τις πρώτες 100 λέξεις, **Banana Panda**.



## 2-3 ετών



Βελούδινο ζωάκι με τον αγαπημένο μας Mr. Lion, **Trixie**.

Επαναφορτιζόμενο φωτάκι νυκτός από μαλακή σιλικόνη Mr. Lion, **Trixie**.



## 3-5 ετών



Πολυτελής ξύλινη κουζίνα Kitchenette Delft Blue, **New Classic Toys**.

Ημέρα πλυντηρίου! Ξύλινη σιδερώστρα, **New Classic Toys**.

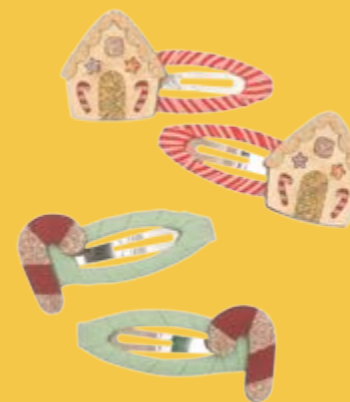


## 6-8 ετών



Τσάντα με λουράκι Gingerbread House, **Mimi & Lula**.

Σετ με 4 κλιπ μαλλιών Gingerbread House, **Mimi & Lula**.



## Teens



Stitch Advent Calendar με 24 προϊόντα περιποίησης Stitch, **Mad Beauty**.

Μπουκάλι με πτυσσόμενο ανοξείδωτο καλαμάκι Series 2 Flip, **Chilly's**.



Αναζητήστε αυτά και ακόμα περισσότερα premium προϊόντα στο φανταστικό -και γεμάτο χρώματα- κατάστημα HAPPY στο Κολωνάκι, που από το πρώτο λεπτό θα σας κλέψει την καρδιά!



Καψάλη 8, Αθήνα. Τ: 2107294899  
@instahappygr  
www.instahappy.gr







# Happy Choice!

## Happy New Year

Έφτασε αυτή η εποχή του χρόνου που η αναζήτηση δώρων για τους αγαπημένους μας –μικρούς και μεγάλους– εξελίσσεται σε απαιτητικό γρίφο για δυνατούς λύτες. Θέλουμε τα πιο ιδιαίτερα, τα πιο ποιοτικά και τα πιο καλαίσθητα δώρα, και τα βρήκαμε στο e-shop της Happy Choice.

### Mommies' bucket list

**Μάρσιπος Close Parent, Caboo** | Γιατί καμία νέα μαμά ή μπαμπάς δεν χορταίνει τις αγκαλιές και τα φιλάκια με το μωρό του!



**Κολιέ μητρότητας, Ilado, από ορείχαλκο επιχρυσωμένο 18K** | Με απαλό ήχο και κορδόνι στολισμένο με 9 πολύτιμους λίθους, έναν για κάθε μήνα της εγκυμοσύνης. Είναι πρωτότυπο, ιδιαίτερο και εξαιρετικά κομψό.



**Παρκοκρέβατο/Λίκνο ταξιδιού 3 σε 1 Slumber, Silver Cross** | Στήνεται σε δευτερόλεπτα, ζυγίζει μόλις 7 κιλά και έχει δική του αδιάβροχη θήκη μεταφοράς.



**Γάντια καρτσιού, Uzturre** | Πρακτικά, με απαλή γούνα και θερμορυθμιζόμενη επένδυση, είναι απολύτως απαραίτητα για καρτσάδες στις χειμωνιάτικες λιακάδες.



**Τσάντα αλλαξιέρα, Uzturre** | Είναι super cute, αδιάβροχη, ευρύχωρη, με σκληρό πάτο, πολλές θήκες, και μπαίνει στο πλυντήριο. Θα τη βρείτε σε πολλές, διαφορετικές αποχρώσεις.

### Kids' bucket list

Στο Happy Choice βρήκαμε αμέτρητες επιλογές σε μοναδικά παιχνίδια που εξάπτουν τη φαντασία και συμβάλλουν στην ανάπτυξη των παιδιών και την καλλιέργεια των δεξιοτήτων τους.

Χαλάκι δραστηριοτήτων διπλής όψης **Etta loves x Keith Haring - Brazil**, για art lovers από κούνια!



Να σας συστήσουμε τη **Rose** και την **Olivia**, τις μαλακές βαμβακερές κούκλες της **Smallstuff** που θα γίνουν οι καλύτερες φίλες του παιδιού σας.



Το χειροποίητο καρτσάκι και το ξύλινο, κουνιστό κρεβατάκι κούκλας της **Smallstuff** προσφέρονται για ατέλειωτες ώρες παιχνιδιού ρόλων.

Φανταστείτε τον ενθουσιασμό και τα γέλια του μικρού σας, που θα τρέχει στο σπίτι με το συρόμενο παιχνίδι-κουνέλι της **Smallstuff**.



Κουδουνάκια, καθρεφτάκι, έναν δακτύλιο οδοντοφυΐας από σιλκόνη και πολλές εκπλήξεις επιφυλάσσει αυτό το χαριτωμένο παιχνίδι δραστηριοτήτων της **Smallstuff**.



Εδώ μπορείτε να βρείτε και μια συλλογή με ξεχωριστά ρούχα και αξεσουάρ, όπως αυτό το ζακετάκι, από μαλλί μερινό, της **Smallstuff**.



# Lapin House

Celebrate in style!

Και φέτος τα Χριστούγεννα ο απόλυτος προορισμός για shopping ακούει στο όνομα **Lapin House**. Μοναδικά fashion items για μωρά και παιδιά στις πιο festive αποχρώσεις, cozy πλεκτά, καρό μοτίβα και shimmering λεπτομέρειες συνθέτουν τα πιο elegant outfits, για να υποδεχθούμε με σtil την πιο μαγική εποχή του χρόνου!

- Από τη Μαρία Ιωαννάτου -

Μπουφάν, Save The Duck.



Πλεκτή μπλούζα, Polo Ralph Lauren.



Δερμάτινα μποτάκια, Timberland.

Κάλτσες, Polo Ralph Lauren.



Πουκάμισο με καρό μοτίβο, Lapin House.



Πλεκτή μπλούζα, Polo Ralph Lauren.



Δερμάτινα μποτάκια, Karl Lagerfeld.



Τσάντα, Karl Lagerfeld.



Φόρεμα με παγέτες, Lapin House.



Φόρεμα, Polo Ralph Lauren.



Παλτό, Lapin House.



Oh, what fun it is to... shop



Santa approved, Elf tested

Φόρεμα, Polo Ralph Lauren.



Μαλακό παιχνίδι, Mamas & Papas.



Παπούτσια αγκαλιάς, Polo Ralph Lauren.



Φορμάκι, Mamas & Papas.



Εύλινο κουνιστό αλογάκι, Mamas & Papas.



Φορμάκι, Lapin House.



Πιπίλα σιλικόνης & αλυσίδα, Elodie.



Φορμάκι, Lapin House.



Φόρμα εξόδου, Lapin House.



Sneakers, Veja.



Φόρμα εξόδου, Boss.



www.lapinkids.com



Lapin House



@lapinhouse\_official



lapinhouse\_official

LAPIN HOUSE



## ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

### So THIS is CHRISTMAS!

Κόκκινο για τη χαρά, πράσινο για την ελπίδα, χρυσό για την ευφορία! Αυτά είναι τα items που θα απογειώσουν την εορταστική διακόσμηση του σπιτιού σας!

- Ειμήλια Εύα Ανυφαντή -



1. Πορσελάνινη πιατέλα Cabinet de la Mer, **Dior**. 2. Χιονόμπαλα Medusa, **Versace**, **Farfetch**. 3. Πορσελάνινο τασάκι, **Dolce & Gabbana**. 4. Αρωματικό κερί, **Gucci**. 5. Σετ με 4 πιάτα γλυκού **Bernardaud**, **Harrods**. 6. Λινή πετσέτα φαγητού Mistletoe Kiss, **Summerill & Bishop**. 7. Διακοσμητικό αλογάκι, **Harrods**. 8&9. Table runner με χριστουγεννιάτικα στολίδια και χαλάκι εισόδου Gingerbread, **MacKenzie-Childs**. 10. Χριστουγεννιάτικα στολίδια, **Harrods**. 11. Κρίκος πετσέτας φαγητού, **Summerill & Bishop**.

### IT'S MOMME SHOPPING TIME



12. Πλεκτό φόρεμα *Self-Portrait*, **Farfetch**. 13. Μενταγιόν από τη σειρά KOSMOS, **KK Jewelry Lab**. 14. Sequin maxi φόρεμα, **Maje**. 15. Σκουλαρίκια Dio(r)evolution, **Dior**. 16. Sequin mini φόρεμα *Carolina Herrera*, **Mytheresa**. 17. Ρολόι, **Chanel**. 18. Πλατφόρμες Heloise 120, **Jimmy Choo**. 19. Πουλόβερ με στρας, **Maje**. 20. Δερμάτινα γάντια *Karl Studio*, **Karl Lagerfeld**. 21. Φουλάρι *Diabolo de Cartier*, **Cartier**. 22. Τσάντα Kate με αλυσίδα, **Saint Laurent**. 23. Βελούδινο σακάκι και παντελόνι, **Max Mara**. 24. Βελούδινο αξεσουάρ για τα μαλλιά, **Prada**.



# ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

Αναλάβαμε για λίγο βοηθοί του Άγιου Βασίλη και βρήκαμε μοναδικά δώρα για μικρά και μεγάλα παιδιά!



Πατίνι με κράνος Highwaykick 1 Lifestyle, Scoot and Ride, [www.scootandride.gr](http://www.scootandride.gr)



Εύλινο κουκλόσπιτο New Classic Toys, HAPPY, [www.instahappy.gr](http://www.instahappy.gr)



Πριγκιπικό κάστρο, PLAYMOBIL, [www.playmobil.gr](http://www.playmobil.gr)



«Το παιδί και το κρι κρι» της Βάννας Κατσαρού, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, [www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr)

«Τα κόκκινα ξυλοπόδαρα» του Έρικ Ρυγβαρετ, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, [www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr)



Κουνιστό προβατάκι Little Farm, Little Dutch, Tiny Toes, [www.tinytoes.gr](http://www.tinytoes.gr)



«Το μεταξένιο» του Κυριάκου Χαρίτου, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, [metaixmio.gr](http://metaixmio.gr)



«Το κλειδί των Χριστουγέννων» του Μάριου Μάζαρη, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, [metaixmio.gr](http://metaixmio.gr)



Θέατρο σκιών «Παραμύθια», SVOORA, Καταστήματα Ανέμη, [www.anemishop.gr](http://www.anemishop.gr)



Μαγνητικό παιχνίδι κατασκευών Τόμππογκαν 134 τμχ., Imanix, Καταστήματα Ανέμη, [www.anemishop.gr](http://www.anemishop.gr)



Carrera GO!!! Set, Sonic



Εύλινη κουζίνα Little Dutch, Tiny Toes, [www.tinytoes.gr](http://www.tinytoes.gr)



Παντόφλες λάμα Nici, Alouette, [www.alouette.gr](http://www.alouette.gr)



Χειμερινός υπνόσακος σε χρώμα Stone Grey, Inglesina, [www.inglesina.gr](http://www.inglesina.gr)



Ελαφρύ, ευρύχωρο και εξαιρετικά ευέλικτο καρότσι Electa σε χρώμα Upper Black, Inglesina, [www.inglesina.gr](http://www.inglesina.gr)



Σετ δώρου με γυάλινα μπιμπερό Natural Response, Philips Avent, [www.philips.gr](http://www.philips.gr)



Σετ βρεφικής περιποίησης, Philips Avent, [www.philips.gr](http://www.philips.gr)



Σαλιάρες Trixie, HAPPY, [www.instahappy.gr](http://www.instahappy.gr)



Πλυντήριο μπιμπερό που πλένει, αποστειρώνει και στεγνώνει με το πάτημα ενός κουμπιού Bottle Washer Pro, Baby Brezza, [www.babybrezza.gr](http://www.babybrezza.gr)



Πετσέτα από bamboo, Samiboo, Happy Choice, [www.happychoice.gr](http://www.happychoice.gr)



Φόρμα εξόδου Tender Comforts με γούνινη κουκούλα, Alouette, [www.alouette.gr](http://www.alouette.gr)



Ποδόσακος Platinum, CYBEX, [www.cybex-online.com](http://www.cybex-online.com)



Παιχνίδι δραστηριότητας, Mamas & Papas, Lapin House, [www.lapinkids.com](http://www.lapinkids.com)



Μασητικό σιλκόνης και κουδουνίστρα, μπουκλέ, Smallstuff, Happy Choice, [www.happychoice.gr](http://www.happychoice.gr)



Μάρσπος COYA Carrier, Platinum, CYBEX, [www.cybex-online.com](http://www.cybex-online.com)



Χριστουγεννιάτικη μπάλα, Mamas & Papas, Lapin House, [www.lapinkids.com](http://www.lapinkids.com)



Baby nest, BabyValia Collections, [www.babyvalia.gr](http://www.babyvalia.gr)



# «Μαμά, υπάρχει στ' αλήθεια ο Άγιος Βασίλης;»

Μπορεί η ειλικρίνεια να είναι το ακλόνητο θεμέλιο της σχέσης εμπιστοσύνης που θέλουμε να χτίσουμε με τα παιδιά μας, υπάρχουν όμως και ορισμένες εξαιρέσεις: Πρόκειται για όλες εκείνες τις φορές που δεν θα πούμε ψέματα, αλλά θα χρειαστεί να αναβάλλουμε τις «σωστές» απαντήσεις, παρατείνοντας την πολύτιμη περίοδο ανεμελιάς κι αφήνοντας την παιδική φαντασία να καλπάζει ανενόχλητη. Μια τέτοια περίπτωση είναι και η ερώτηση: «Μαμά, υπάρχει ο Άγιος Βασίλης;» και η **ψυχολόγος Αλεξία Βερνίκου** μάς βοηθάει να βρούμε τη σωστή απάντηση.



plusonevector/freepik

Κι επειδή η ηλικία που θα κάνουν την ερώτηση παίζει καθοριστικό ρόλο στην απάντηση που θα δώσετε, να τι κάνουμε ανά περίπτωση:

## Έως 5 ετών

Ο Άγιος Βασίλης είναι τόσο αληθινός, που σχεδόν πιστεύουμε και εμείς στην ύπαρξή του! Άρα γλιτώνετε την ερώτηση - τουλάχιστον μέχρι του χρόνου...

## 6-7 ετών

Προσπαθούμε να κρατήσουμε ζωντανή τη μαγεία και διαχωρίζουμε τον Άγιο Βασίλη που έρχεται την Παραμονή Πρωτοχρονιάς από αυτούς που βλέπουμε στις χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις.

## 8-9 ετών

Μάλλον κάτι έχουν καταλάβει. Κάποια παιδιά θέλουν να μάθουν την αλήθεια, ενώ κάποια άλλα δεν είναι ακόμα «έτοιμα», καθώς αυτή είναι μια μεταβατική ηλικία. Απαντήστε τους με την ερώτηση «γιατί με ρωτάς;» και ανάλογα με την απάντησή τους θα καταλάβετε προς ποια κατεύθυνση να κινηθείτε.

## 10-11 ετών

Πιθανόν να μην πιστεύουν πια και αυτό είναι αναπτυξιακά αναμενόμενο. Ηλικιακά έχουν πια καλή αίσθηση του τι είναι πραγματικό και τι φανταστικό. Και πάλι όμως, υπάρχουν παιδιά που κρατάνε την παιδικότητά τους παραπάνω και αυτό το σεβόμαστε!

## Keep in mind:

- Από τη στιγμή που τα παιδιά μπαίνουν στη διαδικασία να κάνουν την ερώτηση σημαίνει ότι είναι πολύ κοντά ή ήδη γνωρίζουν την αλήθεια. Χρειάζονται απλώς τη δική σας επιβεβαίωση.
- Η απάντηση «εάν το πιστεύεις, τότε υπάρχει!» τους επιτρέπει να το επεξεργαστούν και αφήνει περιθώριο να αναπτύξουν περαιτέρω τη δική τους κριτική σκέψη.
- Σε κάθε περίπτωση, μην πανικοβληθείτε από την ερώτηση. Σκεφτείτε δημιουργικά και καθαρά και αφήστε το παιδί να σας καθοδηγήσει. Εάν η αντίδραση στο «όχι» είναι κλάμα και «θρήνος», τότε πιθανότατα να μην ήταν έτοιμο να ακούσει την αλήθεια. Εάν όμως η απάντησή είναι «το ήξερα!», συνοδευόμενη από ενθουσιασμό και ανακούφιση, τότε ήταν έτοιμο να το διαχειριστεί.
- Μην πείτε ψέματα για να αποφύγετε το κλάμα τους. Είναι λογικό να στενοχωρηθούν, όπως είναι αναπόφευκτο και να μάθουν την αλήθεια.
- Προστατέψτε τα μικρότερα παιδιά! Ζητήστε από τα μεγαλύτερα να το κρατήσουν ακόμα μυστικό από τα μικρότερα αδέρφια τους. Αυτό θα βοηθήσει και στη δική τους μετάβαση.
- Όλοι μας έχουμε γράψει γράμμα στον Άγιο Βασίλη, του έχουμε αφήσει γάλα και κουλουράκια στο τζάκι, έχουμε αποκοιμηθεί στο παράθυρο περιμένοντας να τον δούμε, ανοίξαμε με απίστευτο ενθουσιασμό τα δώρα που μας έφερε και έτσι ξέρουμε πως θα συμβολίζει για πάντα ένα αγνό, μαγικό κομμάτι της παιδικότητάς μας και αυτής των παιδιών μας. Αφήστε τον, λοιπόν, υπαρκτό στη ζωή τους για όσο πιο πολύ μπορείτε. Και όταν πια έρθει η ώρα να πείτε την αλήθεια, δείξτε στα παιδιά σας τον τρόπο να γίνουν εκείνα «Άγιοι Βασίλης», προσφέροντας «τη μαγεία» και σε άλλα παιδιά που το έχουν ανάγκη!

Ευχαριστούμε θερμά για τις πολύτιμες συμβουλές την **Αλεξία Βερνίκου**, ψυχολόγο και οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια ([www.avparenting.com](http://www.avparenting.com)).



# Δημιουργικά Χριστούγεννα με την ομάδα του Logocare!

Πώς θα γεμίσουμε τον χρόνο μας τώρα που έκλεισαν τα σχολεία; Η **Σοφία Παπαφάνη** και η **Δώρα Χαρατσάρη**, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, μας δείχνουν πώς θα φτιάξουμε τις πιο εντυπωσιακές και επίκαιρες κατασκευές με απλά υλικά, καλλιεργώντας παράλληλα το λεξιλόγιό μας αλλά και απαραίτητες δεξιότητες, όπως είναι η λεπτή κινητικότητα, η επίλυση προβλημάτων, ο συντονισμός ματιού-χειριού, η περιγραφή, η συνεργασία και η ομαδικότητα. Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη και... καλή επιτυχία!



## Αμπαλάζ με κλαδάκια

Η περίοδος των Χριστουγέννων είναι μία καλή ευκαιρία για να φτιάξουμε ευχέτηριες κάρτες, αλλά και για να κάνουμε μόνοι μας το αμπαλάζ των δώρων, χρησιμοποιώντας κλαδιά δέντρων!

♥ **Τι θα χρειαστούμε;** Κόλλες περιτυλίγματος, κλαδάκια, μαρκαδόρους, δαχτυλομπογιές, αυτοκόλλητα, χρυσόσκονη, πουίλιες, κόλλα.

✍ **Πώς θα το φτιάξουμε;** Αφού τυλίξουμε το δώρο μας, κολλάμε στην μπροστινή πλευρά το κλαδάκι όρθιο, για να φαίνεται σαν χριστουγεννιάτικο δέντρο, και αρχίζουμε να το διακοσμούμε. Μπορούμε να βάλουμε το κλαδάκι πάνω σε ένα ζωγραφισμένο αμάξι, για να το κουβαλάει, ή μπορούμε να κάνουμε με το κλαδάκι μας ένα όμορφο στεφάνι. Οι επιλογές είναι πολλές και σίγουρα το αποτέλεσμα θα είναι υπέροχο!

Savanevich Viktor/Shutterstock

## Ταρανδάκια από κουκουνάρια

Κι όμως, με ένα απλό κουκουνάρι μπορούμε να φτιάξουμε ένα ταρανδάκι!

♥ **Τι θα χρειαστούμε;** Κουκουνάρια, πλαστικά ματάκια, χρωματιστές μαλακές μπαλίτσες (ρομπρον), κλαδάκια, χρωματιστά χαρτάκια, κόλλα.

✍ **Πώς το φτιάχνουμε;** Βάζουμε στο κουκουνάρι μάτια, αυτιά, μυτούλα, κέρατα και ποδαράκια. Οι ταρανδοί μπορούν να έχουν κόκκινη μύτη ή μύτη στο χρώμα του χριστουγεννιάτικου στολισμού μας! Με τα ίδια υλικά, μπορείτε να μετατρέψετε το κουκουνάρι σας σε ξωτικό του Άγιου Βασίλη αλλά και σε χριστουγεννιάτικο δέντρο-μινιατούρα!



Gill Thompson/Shutterstock



## Χειροποίητες κάρτες (κυριολεκτικά!)

Όρα να αφήσουμε το αποτύπωμά μας στον χρόνο!

♥ **Τι θα χρειαστούμε;** Καμβάδες διαφόρων μεγεθών, δαχτυλομπογιές, πινέλα και... τα χεράκια/πατουσάκια μας!

✍ **Πώς θα το φτιάξουμε;** Βάζουμε το χρώμα της επιλογής μας στην παλάμη ή την πατουσίτσα και με προσοχή ή με τη βοήθεια ενός ενήλικα την ακουμπάμε πάνω στον καμβά. Στη συνέχεια, αρχίζουμε να «στολίζουμε» το αποτύπωμά μας με επιπλέον χρώμα. Μπορούμε να φτιάξουμε χιονάνθρωπους, δέντρα και ταρανδούς. Σε έναν μεγάλο καμβά/πίνακα μπορεί όλη η οικογένεια να αφήσει το αποτύπωμά της και να δημιουργηθεί ένα χριστουγεννιάτικο αναμνηστικό!

Mania Euseyeva/Shutterstock



**logocare**  
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

www.logocare.gr ΛογοCare @logocare\_  
Χαρλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63, Τηλέφωνο: 210 8010 858



# Πώς θα μάθουμε στα παιδιά μας να λένε «ευχαριστώ» (και να το εννοούν)

## Πολύτιμα tips από τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα



Υπάρχει μια «κρυφή» ανησυχία που έχουν πολλοί γονείς τις ημέρες των γιορτών, και συγκεκριμένα τη στιγμή που το παιδί τους ανοίγει το δώρο που έφεραν ο παππούς και η γιαγιά ή κάποιος τρίτος μπροστά τους. Κι αν δεν του αρέσει και το δείξει; Κι αν δεν πει «ευχαριστώ»; Όχι μόνο για να αποφύγουμε τις αμήχανες καταστάσεις, αλλά κυρίως επειδή είναι σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά πόσο σπουδαίο είναι κάποιος να σε σκέφτεται, να ξοδεύει χρήματα και χρόνο για εσένα, η Μαρία Παπαθανασίου, Διευθύντρια Α', Β', Γ' τάξεων Δημοτικού των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, μοιράζεται μαζί μας πρακτικές που διδάσκουν στα παιδιά την ευγνωμοσύνη.

anita\_bonita7 / Freepik

### Γιατί τώρα;

Τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά, που σηματοδοτεί το τέλος του παλιού χρόνου και την αρχή ενός νέου, είναι, εκτός των άλλων, και μια εποχή απολογισμού αλλά και επανεκκίνησης. Τώρα είναι η στιγμή λοιπόν να θυμηθούμε τι έχουμε, με ποιον το μοιραζόμαστε και να εκτιμήσουμε όλα όσα έχουμε. Μέσα από αυτήν τη διαδικασία, νιώθουμε να μας πλημμυρίζει ευγνωμοσύνη για την οικογένεια, τους φίλους μας και όλα όσα μας προσφέρουν, και είναι πολύ σημαντικό αυτήν την ευγνωμοσύνη να την εκφράζουμε κιόλας.

### Πώς όμως;

**1. Ξεκινάμε από εμάς,** όπως προτείνει η ψυχολόγος Dr. Mayra Mendez, δίνοντας το καλό παράδειγμα! Λέμε συχνότερα «ευχαριστώ» μεταξύ μας, στους φίλους μας, στους συγγενείς μας. Και όπως όλοι ξέρουν, τα παιδιά μιμούνται τους μεγάλους!

**2. Παιχνίδι ρόλων.** Μπορούμε να παίξουμε κουκλοθέατρο, όπου οι κούκλες θα λένε «ευχαριστώ» η μία στην άλλη.

**3. Βάζο ευγνωμοσύνης.** Κάθε μέρα ρωτάμε τα παιδιά τι τους προκάλεσε τη συγκεκριμένη μέρα χαρά και ευχαρίστηση, το γράφουμε σε ένα χαρτάκι και το ρίχνουμε σε ένα βάζο. Στο τέλος της εβδομάδας τα διαβάζουμε και διαπιστώνουμε για πόσο πολλά πράγματα είμαστε ευγνώμονες και πόσο όμορφα νιώθουμε γι' αυτό.

**4. Φτιάχνουμε κάρτες!** Ετοιμάζουμε χειροποίητες κάρτες με ευχές για όλους, αλλά και ευχαριστήριες κάρτες γι' αυτούς που μας φέρνουν δώρα. Είναι σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά πως με αυτήν την κάρτα θέλουμε να πούμε «ευχαριστώ που μου έφερες δώρο» και όχι «ευχαριστώ που μου έφερες το δώρο που ήθελα».

«Δεν είναι η ευτυχία που μας κάνει ευδύμονες, αλλά η ευγνωμοσύνη που μας κάνει ευτυχισμένους».

David Steindl-Rast

**5. Αγκαλιαζόμαστε!** Μαθαίνουμε στα παιδιά να αγκαλιάζουν και να ευχαριστούν αυτόν που έφερε το δώρο αμέσως μόλις τους το δώσει και πριν το ανοίξουν!

**6. Γινόμαστε εμείς «μαέστροι» στο άνοιγμα των δώρων!** Τις ημέρες των γιορτών σίγουρα θα περιμένουν τα παιδιά πολλά δώρα κάτω από το δέντρο, και είναι λογικό, πάνω στον ενθουσιασμό τους, να θέλουν να τα ανοίξουν όλα ταυτόχρονα. Τα βοηθάμε εμείς λοιπόν, και τους δίνουμε ένα ένα τα δώρα, να τα ανοίξουν πρώτα, να τα περιεργαστούν, να ευχαριστήσουν αυτόν που τους τα έφερε, και τους δίνουμε μετά το επόμενο.

**7. Ευχαριστούμε τα παιδιά μας κάθε μέρα.** «Ευχαριστώ που με βοήθησες με τα ψώνια», «σε ευχαριστώ που συγκύρισες το δωμάτιό σου» ή «σε ευχαριστώ που έστρωσες το τραπέζι». Κι έτσι τα ενθαρρύνουμε να βοηθήσουν ακόμα περισσότερο, όπως επισημαίνει η ψυχοθεραπεύτρια Christina Furnival!

### Keep in mind:

- Το πιο σημαντικό είναι να μάθουν τα παιδιά να νιώθουν πραγματικά ευγνωμοσύνη για ό,τι έχουν και όταν λένε «ευχαριστώ», να το εννοούν και όχι να το λένε επειδή «πρέπει».

- Έχετε σκεφτεί πως, καμιά φορά, τα παιδιά μπορεί να μη λένε «ευχαριστώ» επειδή πήραν αυτό που ήθελαν χωρίς να χρειαστεί να το ζητήσουν;



www.geitonas.edu.gr

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





# Μύλοι Αγίου Γεωργίου

It's the most... delicious time of the year!

Λίγη φαντασία, πολλή αγάπη και αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου: Αυτά είναι τα συστατικά της επιτυχίας για κάθε χριστουγεννιάτικη συνταγή.



## Χριστουγεννιάτικα pancakes

Oh tasty tree!

### Υλικά:

- 300 γρ. μείγμα για Pancakes Easy Bake
- 275 γρ. νερό (ή 1 + ½ κούπες του τσαγιού)
- βούτυρο (για το αντικολητικό τηγάνι)

### Υπόλοιπα υλικά

- πράσινο χρώμα ζαχαροπλαστικής
- πραλίνα τύπου Bueno
- χριστουγεννιάτικα ζαχαρωτά



Βρείτε τη συνταγή στο [www.easybake.com.gr](http://www.easybake.com.gr) ή σκανάρετε εδώ



## Ψωμάκια με μυρωδιά

Σκαρφαλώνουμε στην κορυφή της γεύσης!

### Υλικά:

Για τη ζύμη

- 500 γρ. αλεύρι σκληρό Νο 1
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 300 γρ. χλιαρό νερό
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1½ κ.γλ. αλάτι
- 1 αυγό

Για το σερβίρισμα

- ¼ ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- ¼ ματσάκι ψιλοκομμένο δυόσμο
- 50 γρ. λιωμένο βούτυρο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα

Συνταγή: Teti's flakes

Βρείτε τη συνταγή στο [www.alevri.com](http://www.alevri.com) ή σκανάρετε εδώ



## Βασιλόπιτα τσουρέκι

Ένας κερδίζει το φλουρί, αλλά όλοι κερδίζουν... γεύση!

### Υλικά:

- 1000 γρ. αλεύρι για Τσουρέκι
- 200 γρ. μαργαρίνη
- 250 γρ. ζάχαρη
- 4 αυγά
- 1 αυγό για το άλειμμα
- 200 ml γάλα, χλιαρό
- 3 φακελάκια ξηρή μαγιά
- 1 κ.γλ. αλάτι
- 1 πορτοκάλι (ξύσμα)
- 1 κ.γλ. μαχλέπι, τριμμένο
- 0.5 κ.γλ. μαστίχα, τριμμένη
- ζάχαρη άχνη για το σερβίρισμα

Βρείτε τη συνταγή στο [www.alevri.com](http://www.alevri.com) ή σκανάρετε εδώ



Συνταγή & Food styling: Madame Ginger  
Φωτογραφία: Αλέξανδρος Ιωαννίδης

Sugar  
& Spice  
makes  
CHRISTMAS  
NICE

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

[www.alevri.com](http://www.alevri.com)  
[www.easybake.com.gr](http://www.easybake.com.gr)

f @alevri.com.gr

@myloiagiougeorgiou

@myloiagiougeorgiou

Μύλοι Αγίου Γεωργίου



# Αφιέρωμα BABY

[www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)

[f boommag.gr](https://www.facebook.com/boommag.gr) [@boommag.gr](https://www.instagram.com/boommag.gr)

## BABYDERM

Μαζί στις πρώτες, πολύτιμες  
στιγμές με το μωρό σας



Η επιστημονικά σχεδιασμένη σειρά Babyderm της InterMed βρίσκεται δίπλα σας, με αξιόπιστα και ασφαλή προϊόντα που αναβαθμίζουν την καθημερινή ρουτίνα περιποίησης του μωρού.

- Από τη Μαρία Ιωαννίδου -

### Baby's It item

Η αλλαγή πάνας είναι απόλυτα συυφασμένη με την προστατευτική πάστα **Babyderm Protective Paste**, που αναπλάθει και ανακουφίζει από ερεθισμούς και φλεγμονές. Αφού καθαρίσετε επιμελώς τη μηρογεννητική περιοχή, εφαρμόστε ένα λεπτό στρώμα κρέμας προκειμένου να δημιουργηθεί ένα προστατευτικό φιλμ αδιαβροχοποίησης στο δέρμα.

### Your secret pow(d)er

Το μυστικό για χαρούμενα μωρά –αλλά και γονείς!– ακούει στο όνομα **Babyderm Liquid Powder**. Αυτή η προστατευτική υγρή πούδρα απορροφά άμεσα και αποτελεσματικά την περιττή υγρασία του δέρματος στη μηρογεννητική περιοχή, ενώ παράλληλα ανακουφίζει από τυχόν ερεθισμούς.

### See you at bath!

Το απαλό 2 σε 1 σαμπουάν και αφρόλουτρο **Babyderm Shampoo & Body Bath** είναι εξαιρετικά φιλικό προς το τριχωτό της κεφαλής και το δέρμα του μωρού σας, ενώ η δερματολογικά και οφθαλμολογικά ελεγμένη σύνθεσή του ελαχιστοποιεί τους οφθαλμικούς ερεθισμούς. Ραντεβού στο μπάνιο!

### Better safe than sorry

Ο αφρός καθημερινού καθαρισμού της γεννητικής περιοχής για αγόρια και κορίτσια **Babyderm Junior Cran** ανακουφίζει και προλαμβάνει ερεθισμούς και φλεγμονές, χάρη στη μοναδική του σύνθεση με εκχύλισμα από cranberries. **Plus:** Η πρακτική μορφή του αφρού κάνει τη διαδικασία του καθαρισμού ευχάριστη για τα μικρά σας.



[www.intermed.com.gr](http://www.intermed.com.gr)

[f Intermed](https://www.facebook.com/intermed)  
[@intermed\\_sa](https://www.instagram.com/intermed_sa)



# Τα 100 πιο δημοφιλή ονόματα του 2025

Σύμφωνα με μια πρόσφατη δημοσκόπηση του BabyCenter, σχεδόν 1 στους 10 γονείς μετανιώνει για το όνομα που έδωσε στο παιδί του. Σκεφτείτε το καλά λοιπόν, και, πριν πάρετε οποιαδήποτε απόφαση, ρίξτε οπωσδήποτε μια ματιά στα name trends της χρονιάς που έρχεται.



1. Αιμιλία
2. Αλίκη
3. Αμέλια
4. Άντα
5. Άντζελα
6. Άρια
7. Αυγή
8. Αύρα
9. Βαλέρια
10. Βίβιαν
11. Βικτώρια
12. Βιολέτα
13. Γιασεμή
14. Δάφνη
15. Εβελίνα
16. Έλενα
17. Ελεονώρα
18. Ελιάνα
19. Ελίζα
20. Έλλη
21. Έλση
22. Έμμα
23. Εύα
24. Ζωή
25. Θεοδώρα
26. Ίρις
27. Ισαβέλα
28. Ισιδώρα
29. Καρολίνα
30. Κατερίνα
31. Κιάρρα
32. Λορίνα
33. Μάγια
34. Μάργκο
35. Ματίλντα
36. Μελωδία
37. Νάγια
38. Ναταλία
39. Νέλη
40. Νταϊάνα
41. Ολίβια
42. Οφηλία
43. Πηνελόπη
44. Ρόζα
45. Σεσίλια
46. Σιένα
47. Σοφία
48. Στέλλα
49. Φοίβη
50. Χλόη

1. Αδάμ
2. Αδριανός
3. Αιμίλιος
4. Αλέξανδρος
5. Απόλλωνας
6. Άρης
7. Αρθούρος
8. Άτλας
9. Βαλεντίνος
10. Βενέδικτος
11. Γιάννης
12. Γιώργος
13. Δανιήλ
14. Δομήνικος
15. Εδουάρδος
16. Ερνέστος
17. Ερρίκος
18. Ευφραίμ
19. Ζήνωνας
20. Ηλίας
21. Θεοδωρής
22. Θωμάς
23. Ιάκωβος
24. Ιάσωνας
25. Ισαάκ
26. Ισίδωρος
27. Ιωσήφ
28. Κάρολος
29. Λέανδρος
30. Λέων
31. Λεωνίδα
32. Λουκάς
33. Λουκιανός
34. Μαξιμιλιανός
35. Μάξιμος
36. Μάρκελλος
37. Ματθαίος
38. Νικήτας
39. Νίκος
40. Πατρίκιος
41. Παύλος
42. Πέτρος
43. Ραφαήλ
44. Ρωμανός
45. Σεβαστιανός
46. Σίλας
47. Συμεών
48. Φίλιππος
49. Φρειδερίκος
50. Χάρης



## Βαπτιστικοί σταυροί ΚΚ Jewelry Lab

Unique designs, timeless elegance!

Πρωτοτυπία, πολύτιμες πρώτες ύλες, εκλεπτυσμένες γραμμές και διακριτική πολυτέλεια. Οι βαπτιστικοί σταυροί της σχεδιάστριας Κατερίνας Κουλουμπούρου απευθύνονται σε νονές και νονούς με υψηλή αίσθηση του στιλ, που θέλουν να χαρίσουν στους μικρούς νεοφώτιστους όχι απλά ένα κόσμημα με βαθύ συμβολισμό, αλλά ένα πραγματικό έργο τέχνης.



Μασίφ ανδρικός σταυρός Ιον από λευκόχρυσο 18K με ματ φινίρισμα.



Μασίφ ανδρικός σταυρός Theseus από λευκόχρυσο 18K.



Κυveli και Estia: Γυναικείοι σταυροί από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν.



Ini και Aphrodite: Γυναικείοι σταυροί από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν.

Χάρη στην bespoke υπηρεσία της ΚΚ Jewelry Lab, μπορείτε να δημιουργήσετε τον δικό σας μοναδικό, χειροποίητο βαπτιστικό σταυρό, με το μέταλλο, τις υφές και τις πέτρες της επιλογής σας.





# Let the show begin!

## Όλα τα μάτια στο μωρό και στο νέο πορτ-μπεμπέ **Open Up** της Inglesina

Τους πρώτους μήνες της ζωής του μωρού μας δεν θέλουμε να παίρνουμε τα μάτια μας από πάνω του. Και δεν χρειάζεται να το κάνουμε, χάρη στο νέο πορτ-μπεμπέ **Open Up** της Inglesina, της ιταλικής εταιρείας με μακροχρόνια εμπειρία, πλήθος διακρίσεων και πολυάριθμων ικανοποιημένων οικογενειών. Θα το βρείτε σε όλα τα νέα συστήματα μεταφοράς **Quattro** και **Duo Electa**, **Artica** και **Artica XT**.

- Από τη Γεωργία Καράνη -

Δεν μπορούμε να σταματήσουμε να κοιτάμε το νεογέννητο μωρό μας. Γιατί, εντελώς αντικειμενικά, είναι το ομορφότερο πλάσμα στον κόσμο και επειδή θέλουμε να βεβαιωνόμαστε ότι είναι διαρκώς σε άνετη και απόλυτα ασφαλή θέση. Τους πρώτους μήνες της ζωής οι μύες και τα οστά είναι εύθραυστα. Η οριζόντια, ύπτια θέση επιτρέπει να μην επιβαρύνεται κανένα μέρος του σώματος, κατανέμοντας ομοιόμορφα το βάρος του μωρού.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν τη χρήση του πορτ-μπεμπέ για τους πρώτους 6 μήνες, τουλάχιστον. Το νέο, καινοτόμο πορτ-μπεμπέ **Open Up** της Inglesina μας προσφέρει την ανεκτίμητη δυνατότητα να μη χάνουμε την οπτική επαφή με το μικρό μας, συν ένα πλήθος ακόμα χαρακτηριστικών που θα κάνει την καθημερινότητα της οικογένειάς μας πιο εύκολη, ήρεμη και υπέροχη.



4+1 λόγοι που το πορτ-μπεμπέ **Open Up** είναι έρωτας με την πρώτη ματιά

### 1. Τα πρώτα του (και μας) παράθυρα στον υόσμνο!

Κυριολεκτικά δεν κάνει ούτε κρύο ούτε ζέστη για το μωρό μας, χάρη στα πέντε παράθυρα εξαερισμού που εξασφαλίζουν την ιδανική ροή αέρα στο εσωτερικό του: ένα στο πάνω μέρος, δύο στη δεξιά πλευρά και δύο στην αριστερή πλευρά, με ανεξάρτητο άνοιγμα. Παράλληλα, μας επιτρέπουν να μη χάνουμε ούτε στιγμή την οπτική επαφή μαζί του, για να ελέγχουμε ότι όλα είναι καλά, για να του μιλάμε, να του τραγουδάμε, να παίζουμε μαζί του, τόσο εμείς όσο και τα αδερφάκια του. Γιατί το bonding αρχίζει από την εγκυμοσύνη και συνεχίζεται την ημέρα της γέννησής του.

### 2. Χαρίζει στο μωρό μας μοναδική ελευθερία υι-νήσεων και θερμική άνεση

Μπορεί τώρα να αναπτύσσει τις κινητικές δεξιότητές του αλλά, παρ' όλα αυτά ή μάλλον ακριβώς γι' αυτό, χρειάζεται χώρο για να κινεί τα χεράκια, τα ποδαράκια και ολόκληρο το σώμα του. Του τον εξασφαλίζει το πορτ-μπεμπέ **Open Up**, που είναι extra large, με διαστάσεις 79 x 37 εκ., ώστε να μην περιορίζεται, ακόμα και αν φοράει χειμερινό υπνόσακο. Η βάση με οπές εξαερισμού θα το βοηθήσει να είναι πάντα στη σωστή θερμοκρασία, καθώς μπορούμε να ρυθμίσουμε την κυκλοφορία του αέρα.

### 3. Συνοδεύεται από την ιδανική στήριξη για το ξεϊνήμα της ζωής του

Το ειδικό εργονομικό στρώμα στήριξης **Welcome Pad®** είναι σχεδιασμένο από μια ομάδα παιδίατρων και νεογνολόγων, που δεν έχουν αφήσει τίποτα στην τύχη:

✓ Εξασφαλίζει σωστή στήριξη της σπονδυλικής στήλης, σε ύπτια θέση που βοηθάει στην ευθυγράμμιση των αεροφόρων οδών διευκολύνοντας έτσι τη σωστή αναπνοή, ώστε να μπορούμε κι εμείς να πάρουμε μια ανάσα ηρεμίας.

✓ Χάρη στην υποαλλεργική, αντιβακτηριακή και διαπνέουσα επένδυση από ίνες μπαμπού, το τρισδιάστατο πλέγμα σε συνδυασμό με επένδυση από αφρώδες υλικό και τις 40 οπές εξαερισμού, δημιουργεί ένα υγιεινό περιβάλλον για το ευαίσθητο μικρό μας, στη σωστή θερμοκρασία και τα επίπεδα υγρασίας, που αποτρέπει την εφίδρωση.

✓ Το προσκέφαλο σε ειδικό σχήμα περιορίζει τον κίνδυνο εκδήλωσης πλαγιοκεφαλίας, γνωστή και ως σύνδρομο επίπεδης κεφαλής, που παρατηρείται συχνά στους πρώτους μήνες, όταν τα οστά του κεφαλιού του είναι ακόμα μαλακά και εύπλαστα.

✓ Ένας ρυθμιζόμενος ανατομικός κύλινδρος στο κάτω μέρος του στρώματος ακολουθεί την ανάπτυξη και τη φυσική κάμψη των ποδιών του, ευνοώντας τη μυοσκελετική χαλάρωση.

### 4. Ύπνος χωρίς ανησυχία

Η πλάτη του πορτ-μπεμπέ είναι ανακλινόμενη σε διαφορετικές θέσεις, για την αποφυγή παλινδρομησης μετά τον θηλασμό και για να επιτρέπει στο μωρό να βλέπει έξω όταν είναι ξαπλωμένο.

### 5. Είναι αιαταμάχητα όμορφο και πρακτικό...

Χαρακτηρίζεται από την ιταλική φινέτσα όλων των προϊόντων της Inglesina, που συνδυάζουν αισθητική και λειτουργικότητα, κάνοντας πιο κομψή και στιλάτη την καθημερινότητά μας με το μωρό.

# Inglesina

www.inglesina.gr

f @InglesinaGR

@inglesinagr

@InglesinaBaby

@inglesinagr





# Philips Avent

All I want for Christmas is... time!



«Αγαπητέ Άγιε Βασίλη, θα ήθελα να μου φέρεις λίγο περισσότερο ελεύθερο χρόνο, για να παίξω με το μωρό μου, να ξεκουραστώ, να μοιραστώ ένα ρομαντικό δείπνο με τον σύντροφό μου, να βγω με τις κολλητές μου, να φτιάξω γλυκά, να πάω στο θέατρο, στο σινεμά, στα μαγαζιά – να κάνω πράγματα που απολαμβάνω και μου έχουν λείψει απερίγραπτα. Το ξέρεις κι εσύ ότι φέτος ήμουν καλή μαμά. Ίσως όχι η καλύτερη του κόσμου, αλλά το προσπαθώ!»

Είμαστε σίγουροι πως, αν μία νέα μαμά έγραφε ένα γράμμα στον Άγιο Βασίλη, θα ξεκινούσε κάπως έτσι. Κι εκείνος θα φρόντιζε να κάνει την ευχή της πραγματικότητα, γιατί, παρόλο που ο χρόνος είναι άυλος και δεν μπαίνει σε σάκους με παιχνίδια, θα της άφηνε, κάτω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο, συσκευές που επιτρέπουν την εντυπωσιακή εξοικονόμησή του. Με την υπογραφή της **Philips Avent** φυσικά, στο πνεύμα της φιλοσοφίας της, **#ShareTheCare**, που παρακινεί τα ζευγάρια να μοιράζονται ισότιμα το βάρος της φροντίδας των παιδιών και του νοικοκυριού.

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -



## Μπιμπερό Natural Response

Μαμάδες, ας μην απογοητευόμαστε αν δεν τα καταφέρνουμε τέλεια με τον θηλασμό – ή αν, για οποιονδήποτε λόγο, δεν θηλάζουμε αλλά δίνουμε φόρμουλα στο μωρό μας. Όλες οι επιλογές είναι καλές, αρκεί να είναι ωφέλιμες και για τους δυο μας. Άλλωστε, έχουμε πλέον την τεχνολογία σύμμαχο, ειδικά όταν μιλάμε για ένα μπιμπερό όπως αυτό, χωρίς BPA\*, με θηλή Natural Response, η οποία λειτουργεί όπως εκείνη της μαμάς, και απελευθερώνει γάλα μόνο όταν το μωρό πίνει. Έτσι το μικρό μας πίνει, καταπίνει και αναπνέει με τον δικό του φυσιολογικό ρυθμό, όπως κατά τον θηλασμό.

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



## Αποστειρωτής και στεγνωτήρας μπιμπερό

Πώς σας φαίνεται η ιδέα να έχετε ανά πάσα στιγμή αποστειρωμένα και στεγνά μπιμπερό σε μόλις 40 λεπτά; Ο ισχυρός ατμός αποστειρώνει, ο φιλτραρισμένος αέρας στεγνώνει και έτσι έχετε γρήγορη και αποτελεσματική αποστείρωση (εξουδετερώνει το 99,9% των βλαβερών μικροβίων\*\*). Χωράει έως έξι μπιμπερό Philips Avent και όλα τα υπόλοιπα εξαρτήματα (από θηλές και πιπίλες μέχρι χειροκίνητο θήλαστρο), και διατηρεί το περιεχόμενό του αποστειρωμένο για έως και 24 ώρες.

\*\**Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus, Streptococcus agalactiae, Cronobacter sakazakii, Salmonella enterica, Listeria monocytogenes.* Τα αποτελέσματα των δοκιμών παρέχονται από ανεξάρτητο εργαστήριο.



## Παρασκευαστής υγιεινής βρεφικής τροφής 4-σε-1

Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να κόψουμε τα υλικά, και από εκεί και πέρα ο παρασκευαστής αναλαμβάνει να κάνει όλα τα υπόλοιπα: και να τα αναμείξει και να τα μαγειρέψει στον ατμό, με έναν υγιεινό τρόπο που θα ζηλεύαμε κι εμείς οι ίδιες! Για την ακρίβεια, μας βοηθάει να εξοικονομήσουμε όχι μόνο ώρες αλλά μέρες από την κουζίνα, γιατί, χάρη στη μεγάλη χωρητικότητα της κανάτας του (1.000 ml), μπορούμε να μαγειρέψουμε με τη μία έως και τέσσερα γεύματα. Και τι θα κάνουμε με το φαγητό που θα περισσέψει; Θα το διατηρήσουμε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη και, όταν έρθει η ώρα να το δώσουμε στο μωρό μας, θα αναθέσουμε στον μικρό σεφ της Philips Avent να κάνει την απόψυξη και το ζέσταμα.



Share the Care



# Breaking CYBEX news

Νέο καρεκλάκι CLICK & FOLD για...  
**fashion-forward** οικογένειες!

Μία νέα πρόταση αγοράς, το βρεφικό καρεκλάκι-επιτομή της δεξιοτεχνίας **CLICK & FOLD**, μας προσκαλεί σε έναν κόσμο που συνδυάζει την αψεγάδιαστη ομορφιά με την ανυπέβλητη ποιότητα και λειτουργικότητα της γερμανικής εταιρείας CYBEX, που είναι ηγέτιδα στον χώρο της παιδικής ασφάλειας.

- Από τη Γεωργία Καριάνη -



## CLICK & FOLD

**Αγάπη για το σύγχρονο design, από την πρώτη ημέρα**

Ο σύγχρονος σχεδιασμός δεν μπορεί παρά να είναι, κυρίως, λειτουργικός, και με αυτό ακριβώς το σκεπτικό δημιουργήθηκε το νέο, **εμβληματικό καρεκλάκι της CYBEX** από ξύλο οξιάς, που με την εντυπωσιακή γραμμή του, τις τολμηρές, ευθείες άκρες και την καμπυλόγραμμη πλάτη, θα βρει τη θέση του σε όλα τα μοντέρνα σπίτια. Γιατί η μύηση του μωρού στην αισθητική αρχίζει, αβίαστα, από την πρώτη ημέρα της ζωής του.



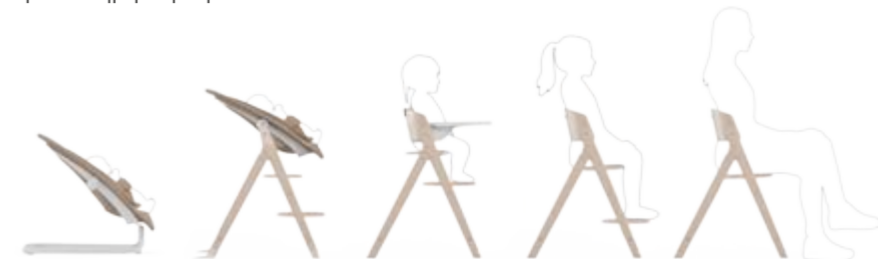
**BOOM Loves:**

- Πήρε το όνομά του γιατί –χάρη σε ένα έξυπνο και καινοτόμο στοιχείο μηχανικής– μπορούμε να το διπλώσουμε και να το ξεδιπλώσουμε (άρα, και να το αποθηκεύσουμε) πανεύκολα, με ένα «κλικ».

- Το εργονομικό design μάς επιτρέπει να ρυθμίσουμε εύκολα το ύψος και το βάθος του καθίσματος και του υποπόδιου, καθώς το μωρό μεγαλώνει ή ανάλογα με τις καθημερινές ανάγκες του.

- Περιλαμβάνει μια σειρά λύσεων που ακολουθούν το μικρό μας σε κάθε στάδιο: ένα ριλάξ που χρησιμοποιείται από την πρώτη του μέρα, το βρεφικό σετ για όταν το παιδί είναι σε θέση να καθίσει, περίπου στους 6 μήνες, το παραδοσιακό καρεκλάκι, αλλά και μια καθημερινή καρέκλα.

- Κατασκευασμένο στην Ευρώπη, ακολουθεί τους κανόνες της διαχρονικής αισθητικής και μπορεί να αναδειχθεί σε signature item της οικογενειακής διακόσμησης!





# MYRΩ Pregnancy

## Ο δεκάλογος του μητρικού θηλασμού



PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Πρακτικές συμβουλές  
για τις νέες μαμάδες  
από τις μαίες  
Βαρβάρα Σταμούλη  
& Αλίκη Μουρίκη

Ο θηλασμός είναι ένα μαγικό ταξίδι για κάθε μητέρα, που όμως συνοδεύεται συχνά από αμέτρητες απορίες. Η Βαρβάρα Σταμούλη και η Αλίκη Μουρίκη, μαίες και co-founders του MYRΩ Pregnancy, ετοίμασαν έναν mini οδηγό που θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε και να απολαύσετε στο έπακρο αυτήν την τρυφερή ιεροτελεστία της μητρότητας.

### #1 Η πρώτη -skin to skin- επαφή είναι η πιο σημαντική

Αμέσως μετά τη γέννηση, τοποθετούμε το βρέφος στο στήθος της μαμάς για δερματική επαφή. Έτσι, διευκολύνεται ο θηλασμός και ενισχύεται ο δεσμός μητέρας-νεογνού. Οι μαίες θα σας δείξουν βήμα βήμα πώς να τοποθετήσετε σωστά το μωράκι στο στήθος σας και πώς να το διευκολύνετε να αρπάξει τη θηλή.

### #2 Συχνός θηλασμός... κατ' απαίτηση

Ταΐστε το μωρό σας όποτε το ζητήσει, ημέρα και νύχτα. Έχετε υπόψη ότι ο συχνός θηλασμός αυξάνει την παραγωγή γάλακτος και συμβάλλει στην εγκατάσταση του θηλασμού.

### #3 Σωστή στάση & καλή στήριξη

Βρείτε μία άνετη στάση για εσάς και το μωρό σας. Υπάρχουν πολλές επιλογές, όπως να καθίσετε σε μία καρέκλα που να παρέχει στήριξη στη μέση σας, να ξαπλώσετε στο πλάι ή να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλάρι θηλασμού. Στη συνέχεια, βεβαιωθείτε ότι το σώμα του μωρού είναι ευθυγραμμισμένο με το δικό σας και ότι το κεφάλι του είναι ελεύθερο να κινείται. Οι μαίες θα σας προτείνουν μία σειρά από στάσεις για τον μητρικό θηλασμό και εσείς θα διαλέξετε αυτήν ή αυτές που σας εξυπηρετούν καλύτερα.

### #4 Σωστή προσκόλληση

Το μωρό πρέπει να αρπάξει όλη τη θηλαία άλω (τη σκουρόχρωμη περιοχή γύρω από τη θηλή) και όχι μόνο τη θηλή, ώστε να έχουμε αποτελεσματική σίτιση και να αποτραπούν οι πληγές στην περιοχή. Επιπλέον, το στόμα του μωρού πρέπει να είναι ανοιχτό διάπλατα, σαν να χαμογελάει.

### #5 Αλλαγή στήθους

Εναλλάσσετε τα στήθη σε κάθε θηλασμό, ώστε να εξασφαλίσετε ότι το μωρό παίρνει και από τα δύο την ίδια ποσότητα γάλακτος.

### #6 Υγιεινή διατροφή

Η διατροφή επηρεάζει την ποιότητα του γάλακτος. Γι' αυτό, φροντίστε να τρώτε ισορροπημένα γεύματα, να πίνετε άφθονο νερό, και αποφύγετε τροφές που μπορεί να προκαλέσουν κολικούς στο μωρό, όπως τα γαλακτοκομικά, τα λαχανικά -που συνήθως δημιουργούν φούσκωμα- και τα καφεϊνούχα ποτά.

### #7 Ξεκούραση

Προσπαθήστε να κοιμάστε όσο το δυνατόν περισσότερο, καθώς ο θηλασμός απαιτεί πολλή ενέργεια. Αν χρειάζεστε περισσότερη ξεκούραση, μη διστάσετε να ζητήσετε βοή-

θεια από τη μαία, τον σύντροφο, τους γονείς σας ή άλλα μέλη της οικογένειας.

### #8 Υποστήριξη

Επικοινωνήστε με εξειδικευμένες μαίες, οι οποίες θα είναι από το πρώτο λεπτό στο πλευρό σας, για τη σωστή προώθηση του μητρικού θηλασμού, καθώς και με άλλες μητέρες που θηλάζουν, ώστε να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μαζί σας και να σας ενθαρρύνουν.

### #9 Υπομονή & επιμονή

Κάθε μωρό είναι διαφορετικό και θηλάζει με άλλον ρυθμό. Μην απογοητευτείτε αν δεν τα καταφέρετε από την πρώτη στιγμή. Έχετε θετική σκέψη, πιστέψτε στις ικανότητές σας και συνεχίστε να προσπαθείτε.

### #10 Ακούστε το σώμα σας

Αφουγκραστείτε τόσο τις δικές σας ανάγκες όσο και του μωρού σας. Εάν κάτι σας προβληματίζει, μην το αγνοείτε. Ρωτήστε τη μαία σας και ζητήστε βοήθεια. Ο θηλασμός είναι μία μοναδική εμπειρία και εσείς, με την κατάλληλη υποστήριξη, μπορείτε να απολαύσετε όλα τα οφέλη του.



nastyaofly/freepik

Η υπέροχη ομάδα του MYRΩ Pregnancy απαρτίζεται από αξιόλογους συνεργάτες διαφόρων ειδικοτήτων και από άρτια καταρτισμένες μαίες, με πολυετή εμπειρία, οι οποίες θα σας ενθαρρύνουν, θα σας βοηθήσουν να νιώσετε σίγουρες για τον εαυτό σας καθώς και να ξεπεράσετε κάθε εμπόδιο σε όλα τα στάδια του μητρικού θηλασμού.



# Baby's first Christmas

Τα πρώτα Χριστούγεννα με το μωρό σας θα είναι μαγικά! Γεμάτα μοναδικές στιγμές, πασπαλισμένες με αστερόσκηνη, ατέλειωτη μωρουδίλα, ροδαλά μαγουλάκια, αφράτα πατουσάκια και απαλά μπουτάκια. Τιμηήστε ελεύθερα!





I am super cute  
and I know...  
let it snow, let it  
snow, let it snow

photosparooow/Freepik



Hey, Santa,  
if you need help,  
I volunteer

wolfhound911/Freepik





!!!  
Mistletoes  
and  
little toes!

user11877524/freepik



FamVed/Shutterstock

THE CHRISTMAS GANG





## Αφιέρωμα KIDS



[www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)

[f boommag.gr](https://www.facebook.com/boommag.gr) [@boommag.gr](https://www.instagram.com/boommag.gr)

## Πώς θα προετοιμάσω το μεγαλύτερο παιδί μου για τον ερχομό του δεύτερου;

Παιδοψυχολόγος, σύμβουλος γονέων και συγγραφέας, ο **Ιωάννης Γλωσσόπουλος** διαπίστωσε πως αυτό το θέμα απασχολεί πολύ τους γονείς. Αποφάσισε λοιπόν να γράψει το βιβλίο **Θα σε περιμένω**, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα, για να τους βοηθήσει...

Συνέντευξη στη Γεωργία Καριάνη

**Κύριε Γλωσσόπουλε, η περίπτωση κάθε οικογένειας είναι φυσικά μοναδική, αλλά θα μπορούσατε να δώσετε κάποιες γενικές συμβουλές για να προετοιμάσουμε το μεγαλύτερο παιδί για τον ερχομό του μικρότερου;**

Αρχικά πρέπει εμείς οι γονείς να προσαρμοστούμε στην αλλαγή και να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας, δηλαδή να σκεφτούμε πώς θα είναι το μέλλον της οικογένειάς μας με δύο ή τρία παιδιά. Γιατί μπορεί να έχουμε όλες τις καλές προθέσεις, αλλά το φανταστικό που δημιουργούμε απέχει από την καθημερινότητα. Επίσης, το ενήλικο σκεπτικό μας είναι εντελώς διαφορετικό από εκείνο των παιδιών μας. Στη συνέχεια, στο *sweet spot* της εγκυμοσύνης, όπως αποκαλούμε οι ψυχολόγοι τον πέμπτο και τον έκτο μήνα, αρχίζουμε να προετοιμάζουμε το μεγαλύτερο παιδί, να συζητάμε μαζί του για τον ερχομό του νέου μέλους. Μετά τη γέννα, στο πρώτο τρίμηνο με το μωρό, έχουμε τη μεγαλύτερη ανισορροπία στην οικογένεια. Τότε αρχίζει η διαδικασία μετάβασης, στην οποία θα βοηθήσουν ιστορίες και ρουτίνες σύνδεσης με το μεγαλύτερο παιδί, που συνεχίζεται σε όλη τη διάρκεια του πρώτου χρόνου ζωής του μικρότερου.

**Πώς αντιμετωπίζουμε το μεγαλύτερο παιδί σε μια δύσκολη εγκυμοσύνη, όπου η μαμά αναγκάζεται να περάσει εβδομάδες, ίσως και μήνες, στο κρεβάτι;**

Τους πρώτους μήνες θα πρότεινα γενικά να μην ανακοινώνουμε την εγκυμοσύνη στο μεγαλύτερο παιδί, και γιατί δεν είμαστε σίγουροι για την εξέλιξη της και επειδή ως ζευγάρι χρειαζόμαστε χρόνο για σκέψη. Συνεπώς, στην αρχή μπορούμε να του μιλήσουμε για «αδιαθεσίες» της μαμάς. Σε ένα δύσκολο περιστατικό στους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης, του λέμε ότι περιμένουμε το αδερφάκι του και θέλουμε να είναι καλά, «να βγει από την κοιλίτσα της μαμάς όπως κι εσύ» κ.λπ.

**Ποιες αλλαγές περιμένουμε να δούμε στη συμπεριφορά των παιδιών - κυρίως της προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας που φαντάζομαι ότι αντιμετωπίζουν, συνήθως, αυτήν τη μετάβαση;**

Το πρόβλημα δεν περιορίζεται σε ηλικίες μέχρι 6-7 ετών, στις οποίες αναφέρεται το παραμύθι μου, αλλά και σε μεγαλύτερες - όπου έχουμε πάρα πολλά περιστατικά σε οικογένειες με παιδιά από διαφορετικούς

γάμους. Αλλά οι συμπεριφορές διαφέρουν σε κάθε ηλικία. Στις πρώιμες η ζήλια είναι πιο έκδηλη: το παιδί κλαίει, προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή των γονιών με έναν λάθος τρόπο κ.λπ., γιατί δεν καταλαβαίνει ότι το βρέφος που έρχεται έχει πολλαπλές ανάγκες. Μπορεί μάλιστα να έχουμε κάποιες επιθετικές συμπεριφορές από το παιδί ήδη από τον έβδομο με όγδοο μήνα της εγκυμοσύνης, όταν η μαμά χάνει τη δύναμη και την ενέργειά της. Ακόμα κι αν λέμε ότι δεν θα το παραγκωνίσουμε όταν έρθει το δεύτερο, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, θα ζηλέψει. Οπότε βλέπουμε πώς θα διαχειριστούμε τη ζήλια του και πόσο φυσιολογική κρίνουμε ότι είναι.

**Καθώς ασχολείστε με το κουκλοθέατρο από το 2007, μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας κάποιες παιδικές αντιδράσεις που σας έχουν κάνει ιδιαίτερη εντύπωση;**

Τα παιδιά συχνά δεν καταλαβαίνουν τη διαφορά του πραγματικού από το φανταστικό, οπότε πολλές φορές τα παρακολουθείς να απευθύνονται στην κούκλα, να μη βλέπουν τον άνθρωπο που την κινεί. Μπορεί να μιλούν δυνατά όταν ο ήρωας αδικείται ή κάποιος πάει να του τη φέρει. Για παράδειγμα, όταν παίρνει τον λάθος δρόμο για το σπίτι της μάγισσας, του λένε να πάει από την άλλη. Έχουν ένα αγνό σκεπτικό και μια γεμάτη καλοσύνη αντίληψη για τη ζωή, που ουσιαστικά είναι η κινητήριος δύναμή μου.



Ο Ιωάννης Γλωσσόπουλος είναι επίσης δημιουργός της κοινότητας γονέων [kidnest.gr](http://kidnest.gr) και της ομάδας **Ονειροβάτες**, που ανεβάζει παραστάσεις κουκλοθέατρου σε σχολεία. Το βιβλίο του *Θα σε περιμένω*, σε εικονογράφηση Γιάννη Σκουλούδη, κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα.

[www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr)



Photo: Mike Nikoios





## Ώρα για μάθημα αποταμίευσης

Τα λεφτά δεν πέφτουν από τον ουρανό!

Μπορεί να κλείνουν τα σχολεία λόγω διακοπών, αυτό όμως δεν σημαίνει πως σταματάμε να μαθαίνουμε. Τα χρήματα που θα συγκεντρώσουμε από τα κάλαντα και το χαρτζιλίκι που θα μας δώσουν η γιαγιά, ο παππούς και οι θείοι, προσφέρουν μια καλή αφορμή για ένα σημαντικό μάθημα ζωής: την αποταμίευση!

- Από τη Γεωργία Καρύνη -

**Τους εξηγούμε με απλό τρόπο από πού προέρχονται τα χρήματα:** «Τους λέμε ότι δεν βγαίνουν απλά από το πορτοφόλι της μαμάς και του μπαμπά, αλλά ότι πρέπει να δουλέψουμε για να τα κερδίσουμε» γράφει η Rachel Cruze, μία εκ των δύο συγγραφέων του βιβλίου «Smart Money Smart Kids».

**Τα αφήνουμε να μας παρακολουθήσουν να καλύπτουμε τα έξοδα της οικογένειας:** Αυτό σημαίνει, πρακτικά, να τα παίρνουμε μαζί μας στο σουπερμάρκετ, αλλά και όταν πληρώνουμε λογαριασμούς – είτε σε τράπεζα είτε online. Έτσι, η έννοια των εξόδων ενός νοικοκυριού γίνεται πιο χειροπιαστή ακόμα και για τα μικρά παιδιά.

**Τους ξεκαθαρίζουμε τις διαφορές ανάμεσα στο «θέλω» και το «χρειάζομαι»:** Όταν πηγαίνουμε μαζί για ψώνια, μπορούμε να τους εξηγήσουμε ότι ένα μπουκάλι γάλα ανήκει στην κατηγορία του «χρειάζομαι», ενώ ένα παιχνίδι στην κατηγορία του «θέλω» – οπότε το τελευταίο δεν αποτελεί προτεραιότητά μας. Ένα μεγαλύτερο παιδί μπορούμε να το παρακινήσουμε, την ώρα που βάζει στο καλάθι, π.χ., ένα ρούχο, να αναρωτηθεί σε ποια από τις δύο κατηγορίες ανήκει. Μακροπρόθεσμα, αυτή η πρακτική θα το βοηθήσει να ελέγχει τις παρορμητικές αγορές.

**Τους ξεκαθαρίζουμε επίσης τις διαφορές ανάμεσα στο «δίνω», το «ξοδεύω» και το «αποταμιεύω»:** «Με το «δίνω» τα μαθαίνουμε να βοηθούν τους άλλους. Με τα «ξοδεύω» και «αποταμιεύω» τα αφήνουμε να ξοδέψουν μερικά από τα χρήματα που έχουν στα χέρια τους και αντίστοιχα να φυλάξουν τα υπόλοιπα» προσθέτει η συγγραφέας. Για να βοηθήσουμε ένα μικρό παιδί να κατανοήσει αυτές τις τρεις αφηρημένες έννοιες, μπορούμε να του δώσουμε τρεις κουμπάρδες, έναν για κάθε σκοπό. «Κάθε φορά που παίρνει στα χέρια του κάποια χρήματα (π.χ. ως δώρο γενεθλίων) μπορεί να αποφασίζει πώς θα τα μοιράζει στους κουμπάρδες» συνιστά ο οικονομικός σύμβουλος Logan Allec και προσθέτει: «Μπορούμε, ακόμα, να το ρωτήσουμε τι σκοπεύει να κάνει με τα χρήματα που πήρε, αλλά και πώς θα τα μοιράζε σε μια διαφορετική περίπτωση».



**Τα αφήνουμε να συμμετέχουν στις συζητήσεις για τα οικονομικά της οικογένειας:** Χαλαρά, στο δείπνο, ενώ συζητάμε μεταξύ μας για το πώς θα διαχειριστούμε, π.χ., τους λογαριασμούς ή μια κληρονομιά, «τα παιδιά μάς βλέπουν ως πρότυπα» εξηγεί ο Leif Kristjansen, που διατηρεί ένα μπλογκ με συμβουλές διαχείρισης χρημάτων. Ακόμα και αν είναι υπερβολικά μικρά για να κατανοήσουν τα θέματα που συζητάμε, μαθαίνουν να μην αντιμετωπίζουν το ζήτημα των χρημάτων σαν πηγή στρες ή ταμπού.

**Τους δίνουμε χρήματα αντί για δώρο:** Με αυτό τον τρόπο τα αφήνουμε από μικρά να αποφασίσουν πώς θα τα χρησιμοποιήσουν και, κυρίως, να κατανοήσουν την αληθινή αξία των πραγμάτων.

**Συνδέουμε το χαρτζιλίκι με μια μικρή εργασία:** Προσοχή, δεν τα «δωροδοκούμε» για να είναι συνεπή στις καθημερινές υποχρεώσεις τους (για παράδειγμα, για να τακτοποιήσουν το δωμάτιό τους ή να πλύνουν τα δόντια τους). Ωστόσο μπορούμε, ειδικά στην προεφηβεία και την εφηβεία, να τα επιβραβεύσουμε με ένα χαρτζιλίκι αφού ολοκληρώσουν μια επιπλέον εργασία που θα τους ζητήσουμε, ας πούμε, να πλύνουν το αυτοκίνητο ή να καθαρίσουν τον κήπο από τα ξερά φύλλα.

**Τους μαθαίνουμε ότι το χαρτζιλίκι δεν είναι μόνο για παιχνίδια και γλυκά:** Ενώ μεγαλώνουν, τα ενθαρρύνουμε να μην το ξοδεύουν μόνο στην ικανοποίηση των επιθυμιών τους αλλά και για να καλύψουν πιο βασικές ανάγκες – για παράδειγμα, να αγοράσουν ένα καινούριο σακίδιο για το σχολείο.

**Ξόδεψαν όλα τους τα χρήματα με τη μία; Το μετατρέπουμε σε μάθημα ζωής:** Ας πούμε ότι ένα μικρό παιδί ξόδεψε όλα του τα χρήματα-δώρο Χριστουγέννων σε ένα παιχνιδάκι αλλά μας ζητάει περισσότερα δώρα. Δεν ενδίδουμε, του εξηγούμε όμως πως τα χρήματα, απλά, «τελείωσαν». Θα είναι δύσκολο εκείνη τη στιγμή, αλλά μακροπρόθεσμα θα του διδάξουμε πώς να ζει μέσα στα όρια των δυνατοτήτων του» συμβουλεύει η Cruze.

**Θέλουμε μακροπρόθεσμους στόχους!**

Θέλουμε να αγοράσουμε ένα πολύ ακριβό παιχνίδι ή μήπως να πάμε στην Disneyland; Κάνουμε κουμπάρα ακριβώς γι' αυτό τον λόγο και βάζουμε deadline για παράδειγμα ως το Πάσχα. Έτσι θα έχουμε κάνει εμείς μία προσπάθεια και τα υπόλοιπα τα συμπληρώνουν η μαμά κι ο μπαμπάς!



**Δεν ξεχνάμε ότι εμείς είμαστε τα πιο δυνατά πρότυπα και στη διαχείριση των χρημάτων μας:** Αν υπερφορτώνουμε την πιστωτική κάρτα μας ή μας κυριεύει το στρες σε κάθε οικονομικό πρόβλημα που προκύπτει, οι συμβουλές μας και τα παραπάνω πρακτικά tips δεν θα έχουν ιδιαίτερη αξία – τα παιδιά μας πιθανότατα θα αντιγράψουν τη συμπεριφορά μας. «Αν μας βλέπουν να ξοδεύουμε περισσότερα από όσα έχουμε, θα θεωρήσουν ότι αυτός είναι ο κανόνας» όπως καταλήγει η Cruze.





Τα νέα εσώρουχα  
νυχτερινής ενούρησης  
για μεγαλύτερα παιδιά



Το ίνδοξ μου είναι γεμάτο μηνύματα από μαμάδες που μου εκμυστηρεύονται σχεδόν καθημερινά πως τα μεγαλύτερα παιδιά τους συνεχίζουν να «βρέχουν» το κρεβάτι τους τη νύχτα – ένα θέμα που, δυστυχώς, σε ορισμένες περιπτώσεις, παραμένει ταμπού και προκαλεί αμηχανία. Αυτό όμως δεν μπορεί και δεν πρέπει να συμβαίνει με καμία δυσκολία του παιδιού μας! Γι' αυτό, ειλικρινά, ένιωσα μεγάλη ανακούφιση όταν πήρα στα χέρια μου τα **Safe Nights**, τα νέα ελαστικά εσώρουχα νυχτερινής ενούρησης για παιδιά 4-16 ετών, που, χωρίς υπερβολή, θα αλλάξουν τη ζωή τους.

- Από τη Μιρτώ Κάζη -



**4-10** ετών  
years  
20-35 κιλά/kg  
14  
pcs/box

**8-16** ετών  
years  
30-50 κιλά/kg  
14  
pcs/box



#### «Δεν είμαι μωρό!»

Πολλές φορές, και τα ίδια τα παιδιά αισθάνονται άβολα γι' αυτό, και, ακόμα κι αν συνεχίζουν να χωρούν σε βρεφικές πάνες, πληγώνει την αυτοπεποίθησή τους το γεγονός ότι πρέπει να τις φορέσουν, και σε κάποιες περιπτώσεις αρνούνται – «αφού δεν είμαι πια μωρό, μεγάλωσα!». Αυτό όμως δεν συμβαίνει με τα παιδικά απορροφητικά εσώρουχα μιας χρήσης **Safe Nights**, γιατί είναι ειδικά σχεδιασμένα να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μεγαλύτερων παιδιών, και μάλιστα με print παραλλαγή, διαφορετικό για τα αγόρια και για τα κορίτσια. Διακριτικά, λεπτά και απορροφητικά, σχεδιασμένα με αποδεδειγμένα φιλικά υλικά, θα γίνουν ο καλύτερος σύμμαχος άνεσης και αυτοπεποίθησης, αφού εφαρμόζουν τέλεια και δεν διακρίνονται μέσα από τα ρούχα, ελαχιστοποιώντας τον θόρυβο, κατά τη χρήση.

#### Σεγνό υρεβάτι, uάθε πρωί

Τα **Safe Nights** συγκεντρώνουν όλα τα χαρακτηριστικά απορροφητικότητας μιας πάνας υψηλής τεχνολογίας, όπως η καινοτομία **Dry Matrix**, με ειδικό πλέγμα φυτικών ινών που συγκρατεί την υγρασία σταθερά στο εσωτερικό τους προσφέροντας προστασία από ατυχήματα νυχτερινής ενούρησης και η ειδική τεχνολογία **Odour Control**, που προσφέρει αποτελεσματικό περιορισμό των οσμών αποδεδειγμένα για έως και 8 ώρες, σύμφωνα με έρευνες και μετρήσεις των εξειδικευμένων εργαστηρίων Olfasense (Γερμανία). Σε αυτά προσθέτουμε και την τεχνολογία **all around elastic**, που χαρίζει 360° ελαστικότητα περιμετρικά χαρίζοντας άνεση σε κάθε κίνηση.



#### Ευαίσθητα θέματα

Ακόμα και τα μεγαλύτερα παιδιά κινδυνεύουν από ενοχλήσεις και ερεθισμούς στην ευαίσθητη περιοχή, όχι όμως με τα **Safe Nights**, που έχουν σχεδιαστεί με βάση το καθολικό σύστημα Αγνής Φροντίδας Pure Care System, που αποτυπώνει όλο το σύστημα ελέγχων, πιστοποιήσεων και αυστηρών διαδικασιών διασφάλισης ποιότητας πίσω από την παραγωγή τους. Διαθέτουν κορυφαίες πιστοποιήσεις που αποδεικνύουν την ύψιστη υπόσχεση του απόλυτου σεβασμού τους προς την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα. Κλινικά ελεγμένα με άριστα αποτελέσματα στο Δερματολογικό εργαστήριο Dermatest (Γερμανία). **Δεν περιέχουν λάτεξ, λωσιόν, παραβένες και EU αλλεργιογόνα\***, είναι δερματολογικά ελεγμένα και συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας.

\*Δεν περιέχουν αλλεργιογόνες αρωματικές ουσίες για ευαίσθητες επιδερμίδες (όπως ορίζεται στον Ευρωπαϊκό Κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1223/2009 για τα καλλυντικά προϊόντα.



#### Σχεδιασμένα με σεβασμό στο περιβάλλον

Η ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ, που παράγει και τα Babyliño, ξέρει καλά ότι η αγάπη για τα παιδιά είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένη με την αγάπη για το περιβάλλον, και έτσι φροντίζει να μειώνει το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, θέτοντας στόχους που προωθούν τη βιώσιμη ανάπτυξη, κάνοντας πραγματικότητα το όραμά της για τη δημιουργία ενός καλύτερου μέλλοντος για τις επόμενες γενιές. Μεταξύ άλλων, οι πάνες της δεν δοκιμάζονται σε ζώα και οι συσκευασίες είναι 100% ανακυκλώσιμες.



\*Ελέγξει τις τοπικές διαδικασίες ανακύκλωσης.  
\*\*Πιστοποιημένα και ελεγμένα από εξωτερικό φορέα επαλήθευσης.

#### Γιατί συνεχίζει να «βρέχει» το κρεβάτι του;

Τα περισσότερα παιδιά έχουν ολοκληρώσει την εκπαίδευση τουαλέτας μέχρι τα έξι τους, αλλά κάποια συνεχίζουν μέχρι την εφηβεία, έστω και περιστασιακά. Αυτό οφείλεται, συχνά, στον πολύ βαθύ ύπνο τους και το ότι δεν έχουν μάθει ακόμα να ενεργοποιούν το κατάλληλο αντανακλαστικό σύστημα. Μπορεί επίσης ένας ψυχολογικός παράγοντας, όπως κάποια μεγάλη αλλαγή στο οικογενειακό περιβάλλον, να πυροδοτήσει πτωγυρίσματα στην εκπαίδευση τουαλέτας. Ενδέχεται ακόμα να συντρέχουν αναπτυξιακοί ή άλλοι λόγοι. Σε κάθε περίπτωση και χωρίς άγχος, το πρώτο βήμα που έχετε να κάνετε είναι να το αναφέρετε στον παιδίατρό σας και αυτός θα σας κατευθύνει!



www.babyliño.gr

f Babyliño @babyliño.greece



# Χειμώνας & Ιώσεις

Ο παιδίατρος Σπύρος Μαζάνης απαντά στα πιο υαίρια ερωτήματα των γονιών!

«Πόσες φορές μπορεί ένα παιδάκι να αρρωστήσει μέσα στον χειμώνα;», «μπορώ να θηλάσω αν έχω πυρετό;», «πώς θα προφυλάξω το νεογέννητό μου;». Ο παιδίατρος Σπύρος Μαζάνης λύνει όλες τις απορίες και μοιράζεται χρήσιμα tips για την προστασία των μικρών μας από τις εποχικές ιώσεις.

- Συνέντευξη στη Μαρία Ροδίτη -



Freepik

**Κύριε Μαζάνη, είστε ένας από τους πιο δημοφιλείς παιδίατρος με μεγάλη εμπειρία ενώ έχετε γράψει και δύο παιδικά βιβλία. Τι είναι αυτό που αγαπάτε στα παιδιά;**

Θα σας απαντήσω με μία φράση που χρησιμοποιώ συχνά: «Αν ο κόσμος μας ήταν γεμάτος παιδιά, δεν θα χρειαζόταν να είναι όμορφος, και αν ο κόσμος μας ήταν όμορφος, δεν θα χρειαζόταν να έχει παιδιά». Τα παιδιά είναι αθώα, σωματικά και ψυχικά, και ο παιδίατρος έχει την ευθύνη και την ικανοποίηση να συμμετέχει στην ψυχοσωματική δομή τους, στην εξέλιξή τους.

**Ένα θέμα που απασχολεί έντονα τους γονείς αυτήν την περίοδο είναι οι ιώσεις. Δώστε μας μερικά tips ώστε να προφυλάξουμε τα παιδιά μας.**

Για την πρόληψη των ιώσεων προτείνω τα εξής:

- Ισορροπημένη διατροφή. Λέμε «όχι» στη ζάχαρη, τα λίπη, τα τηγανητά, τα αλμυρά, ενώ προτιμάμε το λάδι, τις ελιές, το ταχίνι, το μέλι, τα φρούτα και τα λαχανικά.
- Αερόβια άσκηση σε καθημερινή βάση. Δηλαδή, τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα περπάτημα, τρέξιμο, μπάσκετ, ποδόσφαιρο ή κολύμβηση.
- Ύπνο τουλάχιστον 8 ώρες την ημέρα και -ενοείται- πηγαίνουμε νωρίς το βράδυ στο κρεβάτι!
- Περιορισμό της χρήσης της οθόνης πριν από τον ύπνο. Η ανεξέλεγκτη έκθεση στις οθόνες μπορεί να προκαλέσει στο παιδί ανησυχία, εμποδίζοντας την ξεκούρασή του, ακόμα και αν έχει κοιμηθεί επαρκώς.

**Αν στο σπίτι έχουμε ένα μεγαλύτερο παιδάκι και ένα νεογέννητο, χρειάζεται να κάνουμε και κάτι ακόμα;**

Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στις προσωπικές επαφές και στην καθαριότητα του χώρου. Αν το μεγαλύτερο αδελφάκι έχει συμπτώματα, τότε το μικρότερο καλό είναι να απομονώνεται σε άλλον χώρο, εφόσον αυτό είναι εφικτό.

**Πόσες φορές είναι φυσιολογικό να κολλήσει ίωση ένα παιδάκι μέσα στον χειμώνα;**

Γενικά, ένα παιδί ηλικίας έως 10 ετών είναι φυσιολογικό να αρρωστήσει μέχρι και δέκα φορές τον χρόνο. Αναφέρονται, φυσικά, στις συνήθεις ιώσεις και τα κρυολογήματα.

**Πολλές νέες μαμάδες αναρωτιούνται γιατί τα μωρά τους κολάνε ιώσεις ενώ θηλάζουν. Πώς εξηγείται αυτό;**

Είναι απλό! Ξέρουμε ότι μέσω του μητρικού γάλακτος μεταγγίζονται στο βρέφος πολλά αντισώματα που προέρχονται από τις αποθήκες αντισωμάτων της μητέρας. Όμως, η μαμά δεν έχει αντισώματα για όλες τις αρρώστιες και για όλα τα μικρόβια. Έτσι λοιπόν, το μωρό είναι ευάλωτο σε όλα εκείνα τα μικρόβια από τα οποία δεν είναι προστατευμένη η μητέρα του. Εξάλλου, και η μαμά μπορεί να αρρωστήσει κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

**Σε περίπτωση που νοσήσει η μαμά και όχι το μωρό, μπορεί να συνεχιστεί κανονικά ο θηλασμός;**

Βεβαίως! Δεν υπάρχει αντένδειξη για τη συνέχιση του θηλασμού. Μάλιστα, πιστεύεται ότι τα αντισώματα που περνούν με το μητρικό γάλα στο μωρό, όσο η μαμά είναι άρρωστη, θα το προστατεύσουν. Ακόμα κι αν η μητέρα έχει πυρετό, δεν χρειάζεται να γίνει διακοπή του θηλασμού. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις και φυσικά με τη σύμφωνη γνώμη του παιδίατρο ή του θεράποντος ιατρού της μαμάς, γίνεται προσωρινή διακοπή του θηλασμού.

**Κλείνοντας, πείτε μας 3 facts για τις ιώσεις που ίσως δεν γνωρίζουμε.**

1. Οι ιώσεις δεν αντιμετωπίζονται με αντιβίωση, εκτός από ορισμένες περιπτώσεις.
2. Κάνουν συνήθως έναν «κύκλο» 3-4 ημερών και περνούν.
3. Δεν πρέπει από μόνοι μας να θεωρούμε κάθε αδιαθεσία ως ίωση. **Θα πρέπει να επικοινωνούμε άμεσα με τον παιδίατρο**, που είναι ο ειδικός για να κρίνει αν πρόκειται για ίωση, άλλη λοίμωξη ή συνύπαρξη μικροβίων, ώστε να μη χάνεται πολύτιμος χρόνος.



Ο Σπύρος Μαζάνης έχει γράψει, μαζί με τη δημοσιογράφο υγείας Φλώρα Κασσαβέτη, τα παραμύθια «Βόλιος Εμβόλιος» και «Το πάρτι της κυρίας Ίωσης» (εκδ. Σοκόλη), τα έσοδα των οποίων διατίθενται για φιλανθρωπικό σκοπό.



# Αύριο διαγώνισμα BUT FIRST skincare

BOOM research  
για το φαινόμενο  
«Sephora Kids»



Ήθελα καιρό να γράψω κάτι για τα «Sephora Kids», το φαινόμενο που θέλει τα κορίτσια λίγο μετά τα 10 τους χρόνια να υποκύπτουν σε μία άνευ προηγουμένου φρενίτιδα, αγοράζοντας καλλυντικά, κρέμες και προϊόντα makeup, περνώντας ατελείωτες ώρες μπροστά από τον καθρέφτη τους ή σκρολάροντας μανιωδώς στο TikTok για τα τελευταία makeup trends. Έχοντας πολλές δεύτερες σκέψεις για το αν θα αντέξω τελικά να ακουμπήσω αυτό το θέμα καθώς η κόρη μου είναι 8,5 ετών, αποφάσισα να συναντήσω από κοντά κορίτσια αυτών των ηλικιών.

Έκανα λοιπόν μία συζήτηση με την Ίριδα, την Ειρήνη, τη Στεφανία και την Κωνσταντίνα, τέσσερα ώριμα, συνειδητοποιημένα, υπέροχα κορίτσια, που φαίνεται πως, υπακούοντας στην παγκόσμια τάση, κολυμπούν και εκείνα στα βαθιά νερά του skincare και του makeup, αρκετά χρόνια νωρίτερα από ό,τι το κάναμε εμείς, οι μαμάδες τους.

- Από τη Μυριώ Κάζη -

## Ειρήνη 11 ετών ΣΤ' Δημοτικού

«Ψωνίζω αρώματα» μου λέει και λάμπει το πρόσωπό της, πριν καν της θέσω την πρώτη μου ερώτηση. Άλλωστε, έχω μιλήσει με τη μαμά της γι' αυτήν τη συνέντευξη και ξέρω πως η Ειρήνη έχει έρθει προετοιμασμένη. «Αγαπώ και τα κραγιόν» συμπληρώνει «και τις σκιές και τις κρέμες σώματος που παίρνω από τα Sephora». Προτιμάει να πηγαίνει στα Sephora και τα Galerie de Beauté, και, με ένα παραποινιάρικο βλέμμα, μου λέει πως δεν έχει TikTok, γιατί δεν την αφήνει η μαμά της. Μπαίνει όμως στα sites των καταστημάτων αυτών και έτσι βρίσκει ό,τι της αρέσει. «Στα πάρτι γενεθλίων, τα δώρα που παίρνουμε είναι κυρίως ρούχα, αλλά τον τελευταίο καιρό παίρνουμε και καλλυντικά! Η μαμά όμως δεν με αφήνει να βάφομαι, με αφήνει να βαφτώ μόνο όταν πάμε βόλτα». «Ο μπαμπάς τι λέει για όλα αυτά;». «Τον μπαμπά δεν τον ρωτάω» μου απαντάει και μου χαμογελάει πονηρά. «Μου αρέσουν πολύ η Taylor Swift και η Ariana Grande και επηρεάζουν πολύ το στιλ και το ντύσιμό μου!» μου εξηγεί. «Όταν μεγαλώσεις, τι θα κάνεις παραπάνω;» τη ρωτάω. «Θα βάφομαι παραπάνω» μου λέει με σιγουριά.





## Κωνσταντίνα 13 ετών Α' Γυμνασίου



«Έχω ένα lip gloss» μου λέει πριν καν ξεκινήσουμε τη συζήτηση. «Μου το πήρε η μαμά για όταν βγαίνουμε έξω» βιάζεται να μου πει και στην ερώτηση τι εννοεί «έξω», μου απαντά πως «το έξω είναι όταν βγαίνουμε με τη μαμά βόλτα. Το ίδιο κάνουν και οι φίλες μου, αλλά δεν βαφόμαστε ποτέ στο σχολείο, όχι επειδή απαγορεύεται, αλλά επειδή δεν θέλουμε». Στο TikTok εννοείται πως μπαίνει, αλλά δεν βλέπει -ακόμη- makeup tips. «Ακολουθώ κυρίως τους παίκτες του Surinno» συνεχίζει «και παρακολουθώ πώς ντύνονται και πώς βάφονται. Μου αρέσει να βλέπω αυτές τις κοπέλες γιατί βάφονται πολύ όμορφα» μου εξηγεί και μπορώ να διακρίνω στο βλέμμα της αυτήν τη λάμψη που έχουν οι απανταχού teenagers για τα είδωλά τους.

## Στεφανία 10 ετών Ε' Δημοτικού

«Τι καλλυντικά έχεις;» τη ρωτάω αμέσως. «Έχω ένα blush από τη Rare Beauty, ένα concealer και κάποια foundation». «Πώς τα χρησιμοποιείς;» συνεχίζω. «Έχω TikTok και βλέπω εκεί βιντεάκια για να μάθω. Παρακολουθώ τη Selena Gomez και πολλές άλλες και, αν δω κάτι που μου αρέσει, πηγαίνω να το αγοράσω, πάντα μαζί με τη μαμά. Στο σχολείο δεν βαφόμαστε, αλλά στα πάρτι βάζω καλλυντικά» μου εξηγεί. «Το βράδυ έχω και μια κρέμα νυκτός που μου είπαν πως είναι καλή για moisturizing» μου λέει και με σοκάρει η γνώση της makeup και skincare ορολογίας. Η Στεφανία έχει και μία μεγαλύτερη αδερφή, και, όπως λέει, παρακολουθεί πώς βάφεται και επηρεάζεται από εκείνη. Γενικά, δεν της αρέσει να βλέπει γυναίκες που βάφονται πολύ και όταν μεγαλώσει, θα βάφεται κι εκείνη, αλλά όχι έντονα και όχι πάντα.



## Ίριδα 14,5 ετών Γ' Γυμνασίου



Τα πρώτα της καλλυντικά της τα πήρε η μαμά της μόλις τελείωσε το δημοτικό. «Ήμασταν στις Βρυξέλλες» θυμάται «ήταν μια μάσκα και ένα roze lip gloss». Έναν χρόνο μετά, και επειδή όλες της οι φίλες βάφονταν -μου το λέει για να μου εξηγήσει την αλλαγή-, ξεκίνησε κι εκείνη να βάφεται. «Και στο σχολείο;» τη ρωτάω. «Όχι, με τίποτα» απαντάει «μόνο μάσκα». «Πώς έμαθες να βάφεις;» «Μόνη μου έμαθα, αν και βλέπω και πολύ TikTok» μου εξηγεί. Ψωνίζει κυρίως από τα Hondos Center και πάει πάντα στοχευμένα για να πάρει αυτό που της αρέσει. Κυρίως την τραβάει το χρώμα στα καλλυντικά, αυτό είναι το πρώτο της κριτήριο πριν αγοράσει κάτι, ενώ στη φωτογράφιση ήρθε φορώντας concealer, bronzer, ρουζ και μάσκα. Κοιτάζω τα νύχια της που είναι υπέροχα -πολύ πιο περιποιημένα από τα δικά μου- και φυσικά τη ρωτάω και γι' αυτό. Τα φτιάχνει στην ξαδέρφη της που είναι αισθητικός και είναι gel. Το αγαπημένο της προϊόν μακιγιάζ είναι η μάσκα ενώ, όπως μου είπε, πάντα βάζει και κρέμα προσώπου πριν βαφτεί. Τη ρωτάω αν, όταν μεγαλώσει, θα βάφεται περισσότερο, και μου απαντά πως τους τελευταίους μήνες έχει αποφασίσει πως είναι όμορφη όταν αισθάνεται καλά. «Και τότε είσαι αληθινά χαρούμενη;» συνεχίζω. «Είμαι γεμάτη όταν βρίσκομαι με τις φίλες μου. Κυρίως εκτός σχολείου».



# ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ



## Η άποψη του δερματολόγου

Η πρώτη μου σκέψη μετά τις συναντήσεις με τα κορίτσια ήταν να καλέσω τον Βασίλη Χρυσοχέρη, Δερματολόγο-Αφροδισιολόγο, που εμπιστεύομαι όσο κανέναν άλλο και για τα δικά μου παιδιά, και ξέρω πως έχει μια φρέσκια και πολύ ενημερωμένη ματιά για τα πράγματα. «Τι συζητάς με τα κορίτσια που έρχονται στο ιατρείο σου και είναι στην προεφηβεία;» τον ρωτάω αμέσως.

«Τα κορίτσια που έρχονται στο ιατρείο έχουν είτε ακμή είτε τάση προς ακμή, που εδώ, όταν μιλάμε για ακμή, δεν εννοούμε μόνο σπυράκια, αλλά και λιπαρότητα. Ανησυχούν αρκετά θα έλεγα για το δέρμα τους και γι' αυτό χρησιμοποιούν αρκετές φορές χωρίς μέτρο διάφορα προϊόντα» μου απαντάει και με προλαβαίνει. «Τι κακό μπορεί να προκαλέσουν στο δέρμα τους αυτά τα προϊόντα;» συνεχίζω. «Τα κορίτσια σε αυτές τις ηλικίες, που βρίσκονται στην εφηβεία δηλαδή, πρέπει να δίνουν μεγάλη προσοχή στο τι εφαρμόζουν στο πρόσωπό τους, διότι συνήθως μιλάμε για ακνεϊκά δέρματα που έχουν έντονη λιπαρότητα. Αν λοιπόν δεν εφαρμόζουν τα κατάλληλα σκευάσματα, επιδεινώνεται το δερματολογικό τους πρόβλημα».

Πώς βλέπει άραγε ένας δερματολόγος το ανερχόμενο αυτό -ας το ονομάσουμε- trend; «Πραγματικά δεν μπορώ να βρω τον λόγο που βάφεται ένα κορίτσι στις τάξεις του δημοτικού, το μόνο που ίσως καταλαβαίνω είναι να θέλει να καλύψει ένα σπυράκι, αλλά ως εκεί. Το πιο σημαντικό είναι, τόσο τα κορίτσια όσο και οι γονείς τους, να κατανοήσουν πως θα πρέπει να χρησιμοποιούν εξειδικευμένα, μη φαγεσωρογόνα προϊόντα, ειδικά για το δέρμα τους, είτε μιλάμε για κρέμες είτε για makeup».



## Ας δούμε και το ψυχολογικό κομμάτι

Το επόμενο τηλεφώνημα που έκανα ήταν στην Αγγελική Καβαλιεράτου, Ψυχολόγο και Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια. «Είναι υπέροχο να βλέπεις τα κορίτσια, από τη στιγμή που αντιλαμβάνονται τη γυναικεία τους φύση, να έχουν την ανάγκη να τη φροντίσουν, να την προσέξουν και να την αναδείξουν. Είναι πραγματικά όμορφο οι γυναίκες κάθε ηλικίας να θέτουν ως προτεραιότητα τον χρόνο και τη φροντίδα του εαυτού τους» μου λέει ξεκινώντας και ξέρω πως ακολουθεί ένα μεγάλο «όμως».

«Ακριβώς όμως επειδή μιλάμε για τα πρώτα εφηβικά και νεανικά χρόνια, υπάρχουν κάποιες λεπτές γραμμές και ισορροπίες που θα πρέπει οι γονείς να έχουν στον νου τους προκειμένου να μιλήσουν στα κορίτσια τους για αυτές».

**No 1** Οτιδήποτε γίνεται με υπερβολή αναιρεί την υγιή του διάσταση. Είναι διαφορετικό το φροντίζω τον εαυτό μου, από το να γίνει κύριο μέλημα της ημέρας μου. Θέλουμε την αγάπη για τον εαυτό μας μέσα από μία ισορροπημένη διαχείριση.

**No 2** Συχνά, η ανάγκη να φροντίσω τον εαυτό μου οδηγεί σε άγχος και αγωνία για την εικόνα και την εμφάνισή μου, σε έλλειψη ικανοποίησης και ανάγκη για συνεχή επιβεβαίωση.

**No 3** Η φροντίδα της γυναικείας φύσης διαφέρει σε κάθε ηλικία, γι' αυτό, ενώ θέλουμε τα νέα κορίτσια να έχουν την έννοια της αυτοφροντίδας μέσα τους, είναι σημαντικό αυτή να ανταποκρίνεται στο ηλικιακό πλαίσιο και σε αυτό που πραγματικά σημαίνει φροντίδα για ένα νέο κορίτσι, χωρίς να ξεπερνά τα όρια και να αντανakλά ανάγκες μίας ενήλικης γυναίκας.

«Και τι πρέπει να κάνουμε εμείς οι γονείς;» τη ρώτησα. «Επειδή τα εφηβικά χρόνια είναι τα πιο κρίσιμα στο να χτιστεί μια υγιής και ισορροπημένη εικόνα του εαυτού μας, είναι απαραίτητο οι γονείς να μιλούν στα κορίτσια τους για τη σημασία της μοναδικότητας. Καθησυχάστε τις αγωνίες τους, ενθαρρύνετε την αυτοφροντίδα και βοηθήστε τα να αγκαλιάσουν κάθε στοιχείο του εαυτού τους και του σώματός τους».

Το ίδιο βράδυ, η κόρη μου, 8,5 ετών, γύρισε από ένα spa party μιας φίλης της. Ήρθε με βαμμένα νύχια στα χέρια -και τα πόδια-, κραγιόν και πολύ περιποιημένα μαλλιά με waves. Εντελώς κόντρα ρόλος για την Ιριάνα. «Πώς πέρασες, αγάπη μου;» τη ρώτησα. «Ωραία ήταν, μαμά» μου απάντησε. «Τι σου άρεσε περισσότερο;» επέμεινα. «Ο παπαγάλος της Δήμητρας, μαμά, μιλάει και λέει "καλημέρα" και "καληνύχτα"» μου είπε και πήρα μια βαθιά ανάσα ανακούφισης. Προς το παρόν φαίνεται πως είμαστε αρκετά μακριά από το φαινόμενο «Sephora Kids» και δεν σας κρύβω πως δεν βιάζομαι καθόλου να δω την Ιριάνα να ασχολείται με κραγιόν και makeup. Ας μείνουμε στον παπαγάλο!



## «Sephora Kids»

ονομάζεται το παγκόσμιο φαινόμενο κατά το οποίο μαθήτριες του δημοτικού και του γυμνασίου αυτοπροσδιορίζονται ως **influencers**, δοκιμάζουν πανάκριβα προϊόντα makeup και skincare, και μοιράζονται με τους followers τους τα δικά τους makeup videos, ενώ ανησυχούν δραματικά για την εικόνα και την επιδερμίδα τους, τρέχοντας πρώτες στα καταστήματα καλλυντικών για να προλάβουν τα νέα beauty λανσαρίσματα πριν εξαντληθούν.



# Αφιέρωμα Beauty

Photos: Δανάη Ίσαρη  
Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννάτου, Μαρία Ροδίτη



[www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)

[f boommag.gr](https://www.facebook.com/boommag.gr) [@boommag.gr](https://www.instagram.com/boommag.gr)

## InterMed Selva

Santa's magic gifts



Μαμά και μπαμπά, ο Άγιος Βασίλης θα φροντίσει για όλους, αφήνοντας στην κάλτσα με τα δώρα –εκτός από παιχνίδια– και τα ρινικά προϊόντα Selva, που αποσυμφορούν τις βουλωμένες μυτούλες.

InterMed  
Pharmaceutical Laboratories

### Selva Baby Care Διάλυμα & Γέλη The perfect match

Ολοκληρωμένο σύστημα φροντίδας, που αποτελείται από ισότονο ρινικό διάλυμα, το οποίο ενυδατώνει τον ρινικό βλεννογόνο, και γέλη εξωτερικής χρήσης με αλόη, που ανακουφίζει το ξηρό και ερεθισμένο από την καταρροή δέρμα, στην είσοδο της μύτης. Κατάλληλο για βρέφη και παιδιά.

### Selva Vapor Patch Sweet dreams

Πείτε «αντίο» στη ρινική συμφόρηση κατά τη διάρκεια του ύπνου με τα επιθέματα, με μαλακτικά έλαια ευκαλύπτου, μέντας και λεβάντας, που εφαρμόζονται απευθείας πάνω στις πιτζάμες. Κατάλληλα για ενήλικες και παιδιά άνω των 2 ετών.

### Selva Monodose The ultimate relief

Στείρο διάλυμα χλωριούχου νατρίου 0,65% σε μονοδοσιμετρικές αμπούλες μίας χρήσης για τον καθαρισμό της μύτης. Δεν αφυδατώνει τον ρινικό βλεννογόνο, ενώ, με το χαμομήλι και την πανθενόλη που περιέχει, ανακουφίζει και προστατεύει από ερεθισμούς και φλεγμονές. Κατάλληλο για βρέφη και παιδιά.

### Selva Baby Care Spray Parents' bestie

Ισότονο ρινικό διάλυμα που ενυδατώνει και ανακουφίζει τον ρινικό βλεννογόνο. Διατίθεται σε συσκευασία BOV για ασφάλεια, άνεση και ευκολία στη χρήση. Κατάλληλο για παιδιά άνω του 1 έτους.



[www.intermed.com.gr](http://www.intermed.com.gr)

[f Intermed](https://www.facebook.com/intermed) [@intermed\\_sa](https://www.instagram.com/intermed_sa)



# Μαγικά Χριστούγεννα παρέα με τη La Roche-Posay

Το μωράκι σας ήρθε για να σκορπίσει επιπλέον αστερόσκηνη στην πιο λαμπερή εποχή του χρόνου και η La Roche-Posay, η #1 μάρκα φροντίδας του δέρματος που συνιστούν οι δερματολόγοι παγκοσμίως,\* θα κάνει ακόμα πιο εύκολη την καθημερινή φροντίδα του.



## Jingle bells and baby giggles

Το μπανάκι του μικρού σας αποτελεί την πιο απολαυστική στιγμή της ημέρας: Χριστουγεννιάτικα τραγούδια, χαριτωμένα γελάκια και το κρεμώδες αφρόλουτρο **LIPIKAR SYNDET AP+**, που προσφέρει ενυδάτωση, καταπραΰνει το ερεθισμένο δέρμα και ανακουφίζει από τον κνησμό. Κατάλληλο για νεογέννητα, βρέφη, παιδιά και ενήλικες με δέρμα με τάση ατοπίας.

## Kissing under the mistle(toes)

Τα πιο όμορφα πατουσάκια περιμένουν τη μαμά και τον μπαμπά για φιλάκια και τρυφερά χαδάκια! Αμέσως μετά το μπάνιο εφαρμόστε απαλά το balm κατά του κνησμού και κατά της υποτροπής **LIPIKAR BAUME AP+M**, που καταπραΰνει άμεσα το δέρμα με τάση εκζέματος και επανορθώνει τον επιδερμικό φραγμό. Κατάλληλο για βρέφη, παιδιά και ενήλικες με πολύ ξηρό, ατοπικό ή με τάση αλλεργίας δέρμα.



## Wishing on a Christmas star

Η πιο σπουδαία ευχή σας για τα Χριστούγεννα βρίσκεται στην αγκαλιά σας - το ίδιο και το balm πολλαπλών χρήσεων **CICAPLAST BAUME B5+**, για τους καθημερινούς ερεθισμούς και την αλλαγή πάνας. Χάρη στην ολοκληρωμένη σύνθεσή του, θρέφει και προστατεύει το ξηρό δέρμα, συμβάλλοντας στην αποκατάσταση της λειτουργίας του φραγμού. Κατάλληλο για όλη την οικογένεια.

\*Έρευνα που διεξήχθη στην αγορά δερμοκαλλυντικών από την AplusA και συνεργάτες, Ιαν.-Μάιος 2023, που περιελάμβανε δερματολόγους από 34 χώρες, αντιπροσωπεύοντας πάνω από το 80% του παγκόσμιου ΑΕΠ.

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



# Smells like Christmas with MUSTELA®



Τα φρεσκοψημένα μπισκότα κανέλας, η ζεστή σοκολάτα με τα marshmallows και η μοναδική μυρωδιά που χαρίζουν τα προϊόντα Mustela® στα μικρά μας, δημιουργούν τις πιο τρυφερές χριστουγεννιάτικες αναμνήσεις κάθε οικογένειας.

## Μαλλιάκια λαμπερά και μυρωδάτα

Ποιος θα έχει το πιο μοντέρνο hairstyle στα γιορτινά καλέσματα; Το **Hair Styler & Skin Freshener Mustela®** διευκολύνει το χτένισμα, χαρίζει λάμψη και υπέροχο άρωμα στα μαλλιά.

## Έτοιμοι για βόλτα!

Δεν φεύγουμε από το σπίτι χωρίς το **Musti Eau de soin Mustela®**. Χάρη στις λεπτές νότες εσπεριδοειδών που συνδυάζονται με την απαλή μυρωδιά του τριαντάφυλλου και της πασχαλιάς, προσφέρει ένα άρωμα φρεσκάδας σε παιδιά και μωρά.

## Ώρα για χαλάρωση!

Χαρίστε στα μωράκια σας το δικό τους me time, κάνοντας απαλό μασάζ με το **Baby Oil Mustela® με Έλαιο Αβοκάντο** που ενυδατώνει και καταπραΰνει, αφήνοντας ένα προστατευτικό φιλμ στο δερμάκι τους.



## Το πιο απαλό χαμόγελο

Για απαλά μαγουλάκια, μην ξεχνάτε την **Hydra Bébé® Facial Cream Mustela® με Βιολογικό Αβοκάντο**. Παρέχει άμεση ενυδάτωση, ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό και προστατεύει τον κυτταρικό πλούτο του βρεφικού δέρματος.

## 3, 2, 1 πάμε για μπανάκι!

...Και μετά πιτζάμες και γρήγορα στο κρεβάτι! Το **Gentle Cleansing Gel Mustela®** καθαρίζει το σώμα, το πρόσωπο και τα μαλλιά των μικρών σας, ενώ η ήπια φόρμουλά του με βιολογικό αβοκάντο προστατεύει και σεβεται το δερμάκι τους.

## Όνειρα γλυκά και ενυδατωμένα!

Πριν πείτε «καληνύχτα», εφαρμόστε την **Hydra Bébé® Body Lotion Mustela® με Βιολογικό Αβοκάντο**, που ενυδατώνει άμεσα το βρεφικό και παιδικό δέρμα, αφήνοντάς το απαλό, με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας.

Διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

**Mustela®**

www.mustela.com.gr

f Mustela Greece

@mustelagreece

Τα προϊόντα της Mustela®, της Νο1 μάρκας στη Γαλλία<sup>1</sup>, είναι κατάλληλα για χρήση από την πρώτη ημέρα της γέννησης, συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

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



# Χmas Rituals με τη Pharmasept Baby Care

Your little miracle!

Ωρα να δημιουργήσετε μικρά τελετουργικά περιποίησης με το παιδί σας και να ανακαλύψετε τα βήματα που θα ενισχύσουν το δέσιμο ανάμεσά σας! Σύμμαχος σε αυτό το ταξίδι, η Pharmasept και τα προϊόντα της σειράς Baby Care, που, χάρη στις ειδικά μελετημένες συνθέσεις και τις αγνές πρώτες ύλες, σέβονται απόλυτα και φροντίζουν την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα από την πρώτη κιόλας ημέρα.



## Step 1 | Tny bubbles, big smiles

Με νέα, ανανεωμένη, υποαλλεργική σύνθεση και pH 5.5 συμβατό με τη βρεφική επιδερμίδα, το αφρόλουτρο **Baby Mild Bath** καθαρίζει απαλά σώμα και μαλλιά, και παράλληλα εξασφαλίζει αποδεδειγμένη προστασία από ερεθισμούς και ξηρότητα. Διατίθεται σε συσκευασίες 500 ml και 1L.

## Step 2 | Pampering in every drop

Το γαλάκτωμα φυτικών ελαίων για πρόσωπο και σώμα **Baby Hydrating Milk** 250 ml χαρίζει άμεση ενυδάτωση που διαρκεί, προστατεύοντας από την ξηρότητα, ενώ έχει διακριθεί με το χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Καλύτερο προϊόν για τη φροντίδα του μωρού» στα Best in Pharmacy Awards 2024.



## Step 3 Diaper's favorite partner

Κατάλληλη για χρήση σε κάθε αλλαγή πάνας, η κρέμα **Baby Extra Calm Cream** 150 ml προσφέρει αίσθηση ανακούφισης και χάρη στο οξείδιο του ψευδαργύρου, συμβάλλει στην αποτελεσματική αδιαβροχοποίηση της περιοχής αλλαγής πάνας. Με σύνθεση πλήρως απαλλαγμένη από παράγωγα πετρελαίου, βαζελίνη, σιλικόνες και φαινοξαιθανόλη.

## Step 4 Skin nurturing

Για χαλάρωση πριν από τον ύπνο, επιλέξτε το λαδάκι εντατικής ενυδάτωσης και θρέψης **Baby Natural Oil** 100 ml, που είναι ιδανικό για το πρόσωπο, το σώμα και την περιποίηση της νινίδας. Βοηθάει στη μείωση της απώλειας υγρασίας και στην ενδυνάμωση του επιδερμικού φραγμού, ενώ έχει καταπραυντική δράση σε πιθανούς ερεθισμούς, προστατεύοντας την επιδερμίδα από εξωτερικούς παράγοντες.

PHARMASEPT

www.pharmasept.gr





# ΑΤΟΠREL από τη FREZYDERM

**Holly jolly and... gently!**

Ωραίες οι βόλτες στη στολισμένη πόλη, αλλά αυτό που απολαμβάνουμε όσο τίποτα στις γιορτές είναι το χουχούλιασμα και οι αγκαλιές με τα μικρά μας. Γι' αυτό, δεν θέλουμε καμία ενόχληση να μας χαλάσει τη διάθεση, όπως ο κνησμός, η ερυθρότητα ή σημάδια αφυδάτωσης, συμπτώματα που εμφανίζονται στο ξηρό, εύθραυστο δέρμα ειδικά όσο πέφτει η θερμοκρασία.

Ευτυχώς, έχουμε μαζί μας τη σειρά ΑΤΟΠREL της FREZYDERM, που προσφέρει εξειδικευμένη φροντίδα, ανακουφίζει από τα συμπτώματα του δέρματος με αποτική προδιάθεση και βελτιώνει ορατά την εικόνα του.

## ΑΤΟΠREL BATH CREAM για το καθημερινό μπανάκι

Είναι πλούσιο σε φυτικά βούτυρα και έλαια, για να καθαρίζει με σεβασμό στο ξηρό με αποτική προδιάθεση δέρμα, χωρίς να το επιβαρύνει, ενώ ενισχύει τον δερματικό φραγμό και προσφέρει βακτηριακή προστασία.

**Καινοτόμος τεχνολογία:** Ενσωμάτωση υψηλού ποσοστού λιπιδίων σε καθαριστικό προϊόν που αποτρέπει τη διατάραξη του υδρολιπιδικού μανδύα.



## Σεβασμός στο μικροβίωμα με αποδείξεις

Όλα τα προϊόντα ΑΤΟΠREL είναι ειδικά μελετημένα να σέβονται το μικροβίωμα των ασθενών με αποτική δερματίτιδα και το αποδεικνύουν φέροντας τη διεθνή και αναγνωρισμένη πιστοποίηση KIND TO BIOME<sup>1</sup>, μετά την πραγματοποίηση αυστηρών πρωτοκόλλων μελετών.

Είναι κατάλληλα για βρέφη, παιδιά και ενήλικες και για χρήση σε κάθε φάση και εποχή, σε πρόσωπο και σώμα.

Τα προϊόντα ΑΤΟΠREL αποτελούνται από συνθέσεις με δραστικά υψηλής εξειδίκευσης που ενυδατώνουν την πολύ ξηρή επιδερμίδα, ενδυναμώνουν τον δερματικό φραγμό, ενισχύουν το υγιές μικροβίωμα για την προστασία του δέρματος από φλεγμονώδεις καταστάσεις και μειώνουν την αίσθηση κνησμού η οποία επιδεινώνει την κατάσταση του δέρματος.



Για την καθημερινή φροντίδα

## ΑΤΟΠREL EMOLLIENT BAUME

Λειτουργεί σαν βάλσαμο αναλίπανσης και ενυδάτωσης την περίοδο των εξάρσεων, αφού περιέχει υψηλή συγκέντρωση λιπιδίων και ενυδατικών συστατικών στη σύνθεσή του, και **έχει κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα με χρήση 28 ημερών<sup>2</sup>:**

- Επαναφέρει τον δερματικό φραγμό κατά 22%
- Προσφέρει 41% αύξηση ενυδάτωσης
- Βελτιώνει την τραχύτητα και την αίσθηση τραβήγματος
- Αραιώνει τη συχνότητα εμφάνισης έντονης ξηρότητας.

## ΑΤΟΠREL EMOLLIENT CLASSIC CE 2803<sup>3</sup>

Μαλακτική κρέμα για την ανακούφιση του εκζέματος και των συμπτωμάτων της αποτικής δερματίτιδας, **ιδανική για φάσεις εξάρσης και ύφεσης και για κάθε εποχή.**

Ιατροτεχνολογικό προϊόν που λειτουργεί ως αναλιπαντικό προστατευτικό φιλμ που ενυδατώνει και ενδυναμώνει τον διαταραγμένο επιδερμικό φραγμό. **Με κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα** στη συμβολή της μείωσης της τάσης ξυσίματος, που μηχανικά επιδεινώνει και επιβαρύνει την ξηρή επιδερμίδα: μειώνει τον κνησμό κατά 94,5%<sup>4</sup>.

1. Πρωτόκολλο In Vitro και Ex Vivo σε swabs εθελοντών με διαγνωσμένη από Δερματολόγο Αποτική Δερματίτιδα σε Φάση Έξαρσης σε Τριχωτό και Σώμα.
2. Atoprel Emollient Baume – bio 238-102016mo9f-1. 20 Εθελοντές (18-60 ετών) με ιστορικό ήπιας έως μέτριας Αποτικής Δερματίτιδας και δέρμα ευαίσθητο και ξηρό. Εφαρμογή ΑΤΟΠREL EMOLLIENT BAUME πρωί και βράδυ για 28 ημέρες.
3. Ιατροτεχνολογικό Προϊόν. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν, πριν από τη χρήση. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Παραγωγός FREZYDERM, Λ. Τατοίου 4, 14451 Μεταμόρφωση, Αθήνα, Ελλάδα, τηλ. 210 2846586.
4. Κλινική μη παρεμβατική προοπτική περιγραφική μελέτη, 1.949 ασθενείς (6 μηνών-12 ετών), αποτελέσματα στην 3η επίσκεψη του ασθενούς.

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

# FREZYDERM

www.frezyderm.gr Frezyderm Baby @frezyderm



# SPREAD the beauty spirit

Οι διακοπές των Χριστουγέννων είναι η τέλεια ευκαιρία για να ζήσετε –μικροί και μεγάλοι– μία μοναδική εμπειρία χαλάρωσης και αναζωογόνησης, με πρωταγωνιστές... τα πιο luxury προϊόντα φροντίδας για όλη την οικογένεια.

## Care like a mother's touch

Απαλές συνθέσεις σαν το χάδι της μαμάς γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι της παιδικής ρουτίνας περιποίησης και τις γιορτές.



1. Λοσιόν σώματος για θρέψη, κατάλληλη από νεογέννητα έως 3 ετών, Dewdrops at Dawn Body Lotion, **LITTLE BUTTERFLY LONDON**. 2. Πιστοποιημένη βιολογική κρέμα αναπλήρωσης λιπιδίων, που καταπραΰνει το ατοπικό δέρμα, Stelatorpia+® Lipid-replenishing Cream, **MUSTELA**®. 3. Ενυδατικό body mist χωρίς αλκοόλη, κατάλληλο για παιδιά άνω των 5 ετών, Happy Friends Kids Body Mist, **LITTLE SECRETS**. 4. Απαλό αφρόλουτρο, κατάλληλο για νεογέννητα, Baby Bubble Bath, **HARRY & ROSE**. 5. Ενυδατικό γαλάκτωμα για πρόσωπο και σώμα, κατάλληλο για μωρά και παιδιά, Le Lait Très Tendre, **BABY DIOR**. 6. Παιδικό, εκπαιδευτικό κρεμο-σάπουνο MEFA Hygiene Kids Eco Refill Ανταλλακτικό 500 ml, **MEFA**. 7. Απαλή, προστατευτική και αδιάβροχη κρέμα για την αλλαγή της πάνας, κατάλληλη από την πρώτη ημέρα της γέννησης, Baby Cream, **FREZYDERM**. 8. Υπερτονο ρινικό αποσυμφορητικό διάλυμα (2,2NaCl) ισχυρής διάχυσης για τον καθαρισμό και την αποσυμφορήση της ρινικής οδού, κατάλληλο από 6 ετών και άνω, Frezyderm Cleaner Hypertonic Strong, **FREZYDERM**. 9. Balm κατά του κνησμού και κατά της υποτροπής, με σύνθεση κατάλληλη για βρέφη, παιδιά και ενήλικες με πολύ ξηρό, ατοπικό ή με τάση αλλεργίας δέρμα, Lipikar Baume AP+M, **LA ROCHE-POSAY**. 10. Κρεμώδες αφρόλουτρο χωρίς άρωμα, κατάλληλο για νεογέννητα, βρέφη, παιδιά και ενήλικες με δέρμα με τάση ατοπίας, Lipikar Syndet AP+, **LA ROCHE-POSAY**.

## 2025... skin secrets

Ανακαλύψτε τα μυστικά για βελούδινη επιδερμίδα και καλωσορίστε το νέο έτος με λάμψη from head to toe.



1. Αμπούλες για την επαναφορά της λάμψης και του όγκου της επιδερμίδας Eva Belle Proteoglycans & Vitamin C, **INTERMED**. 2. Ισχυρή αντιγηραντική μάσκα υδρογέλης με πραγματικό χρυσό Eva Belle Gold Hydrogel Face Mask, **INTERMED**. 3. Λευκαντική οδοντόπαστα καθημερινής χρήσης Unident Pharma White Smile Care, **INTERMED**. 4. Πολυδύναμος ορός λάμψης και ανανέωσης με 3πλο σύμπλεγμα βιταμίνης C, που αποκαθιστά τη φωτεινότητα της επιδερμίδας, βελτώνει τις δυσχρωμίες, μειώνει την έκταση και το βάθος των ρυτίδων, Face Serum Vitamin 5C<sup>3</sup> Stable, **FREZYDERM**. 5. Λάδι σώματος για λάμψη και ενυδάτωση The Moonlight Glow, **LITTLE SECRETS**. 6. Απαλό υγρό καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής χωρίς σαπούνι, κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος, Eva Intima Original - Daily Wellness, **INTERMED**. 7. Ορός εντατικής ενυδάτωσης και ανάπλασης The Skin Pharmacist Age Active HA Serum, **INTERMED**. 8. Ορός με καφεΐνη για τους μαύρους κύκλους και τις σακούλες κάτω από τα μάτια The Skin Pharmacist Caffeine Eye Serum, **INTERMED**. 9. 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**®. 10. Απαλό gel καθημερινής χρήσης για τον υγιεινό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την εγκυμοσύνη, Mama's Intim Gel, **PHARMASEPT**. 11. Κρεμώδες αφρόλουτρο για εντατική ενυδάτωση και θρέψη της επιδερμίδας Hygienic Shower Cream, **PHARMASEPT**. 12. Σφουγγάρι μακιγιάζ Minnie Bow Magic Blender and Protector, **MAD BEAUTY**. 13. Ενυδατική μάσκα προσώπου Minnie Bow Magic Cosmetic Sheet Mask, **MAD BEAUTY**. 14. Υγρά μαντήλια ντεμακιγιάζ εντατικής θρέψης, με φυτικό κολλαγόνο και χρυσό, Pom Pon Gold, **MEFA**.



# easy 97.2



**ΣΤΑΘΗΣ & ΜΑΡΙΑ**  
ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
ΣΤΙΣ  
**06:30**

**ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ**  
ΛΟΙΖΟΥ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
ΣΤΙΣ  
**10:00**

**ΚΩΣΤΗΣ**  
ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
ΣΤΙΣ  
**14:00**

**ΜΑΡΙΑ**  
ΦΡΑΓΚΑΚΗ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
ΣΤΙΣ  
**18:00**

**ΙΩΑΝΝΑ**  
ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗ

ΣΑΒ-ΚΥΡ  
ΣΤΙΣ  
**10:00**

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ**  
ΚΡΗΤΙΚΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ  
ΣΤΙΣ  
**12:00**

**ΒΑΣΙΛΗΣ**  
ΚΟΥΜΕΝΤΑΚΟΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ  
ΣΤΙΣ  
**21:00**



easy 97.2



soundis.gr/easy972



SOUNDIS

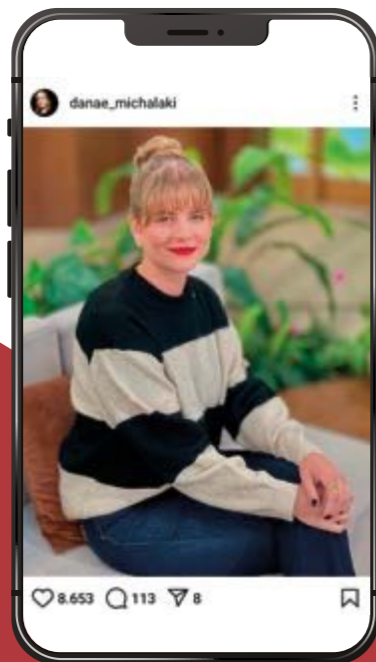
## Αφιέρωμα PARENTS



[www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)

[f boommag.gr](https://www.facebook.com/boommag.gr) [@boommag.gr](https://www.instagram.com/boommag.gr)





## ΔΑΝΑΗ ΜΙΧΑΛΑΚΗ

«Νιώθω σαν να ήμουν από πάντα μαμά»

Απολαμβάνει τη μητρότητα όσο τίποτα, θέλει η κόρη της να μεγαλώσει όπως και η ίδια, σε ένα σπίτι που ξεχειλίζει από αγάπη, έχει ανεξάντλητη υπομονή και ακόμα περισσότερη ψυχραιμία.

Η Δανάη Μιχαλάκη είναι η ζεν μαμά που όλες θα θέλαμε να έχουμε στην παρέα μας!

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Δανάη, είσαι έναν χρόνο μαμά. Πόσο σε έχει αλλάξει η μητρότητα; Αρκετά, θα έλεγα. Και σε πολλά κομμάτια. Για παράδειγμα, ανέκαθεν είχα υπομονή, πλέον όμως θεωρώ ότι έχω περισσότερη. Επίσης, ανακάλυψα πολλές πλευρές του εαυτού μου που δεν ήξερα ότι υπάρχουν, βρήκα δυνάμεις που δεν πίστευα ότι έχω.

Από τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης σου μέχρι σήμερα απέχεις συνειδητά από την τηλεόραση και το θέατρο. Σε αγχώνει η επιστροφή στη δουλειά;

Καθόλου. Ξέρω ότι θα βρω την άκρη και επιπλέον νιώθω ήρεμη, γιατί έχω πολλή βοήθεια με το μωρό από τις γιαγιάδες και τους παππούδες. Έναν χρόνο τώρα δεν έχω χάσει καμία στιγμή με τη μικρή μου, ήμουν εκεί, σε όλα, αλλά τώρα αισθάνομαι έτοιμη να κάνω κάτι και για εμένα, να γυρίσω στα παλιά. Είμαι σε μία φάση που θέλω να επιστρέψω στη δουλειά.

Ανέφερες τις γιαγιάδες και τους παππούδες. Θυμάσαι την πρώτη φορά που τους άφησες την κόρη σου;

Έγινε νωρίς. Η μέτρησα δεν ήταν ούτε 30 ημερών όταν την άφησα στη μαμά μου για να βγω για φαγητό με τον άντρα μου (σ.σ. τον ηθοποιό Γιώργο Παπαγεωργίου). Η αλήθεια είναι ότι είχα λίγο άγχος, όχι για το αν θα συμβεί κάτι, περισσότερο για το αν θα βρει η μητέρα μου όλα τα απαραίτητα μέσα στο σπίτι. Εντάξει, μέσα στη μιάμιση ώρα που έλειψα, της έκανα και δύο τηλεφώνια να δω αν είναι όλα καλά, αλλά γενικά ήμουν ήσυχη, γιατί η μικρή ήταν σε καλά χέρια. Έτσι νιώθω και όταν την αφήνω στην πεθερά μου (σ.σ. την ηθοποιό Φιλάρετη Κομνηνού).

Μιλάς για τη μητρότητα και την κόρη σου με μια πραότητα, μια ηρεμία και μια σιγουριά...

Νιώθω σαν να ήμουν από πάντα μαμά, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν δυσκολίες ή ότι, ανά πάσα στιγμή, ξέρω τι πρέπει να κάνω. Απλώς, έχω την ψυχραιμία να αντιμετωπίζω ό,τι προκύπτει.

Έχεις μιλήσει αρκετές φορές με τα πιο γλυκά λόγια για τη δεμένη οικογένεια στην οποία μεγάλωσες και αναρωτιέμαι... Είναι πρότυπο για εσένα η μαμά σου ως μαμά;

Είναι τεράστιο πρότυπο. Τη θαυμάζω απεριόριστα, γιατί ό,τι έμαθε σε εμένα και τον αδελφό μου, το έμαθε με πολλή υπομονή και πολλά «όχι», που στην πορεία κατάλαβα ότι είχε λόγο που τα έλεγε. Μας έβαζε όρια, δίνοντάς μας παράλληλα πολλή αγάπη, όπως και ο μπαμπάς μας άλλωστε. Η αγάπη ξεχειλίζει στο σπίτι μας και το συνειδητοποιώ ακόμα περισσότερο τώρα που έχω κι εγώ το δικό μου παιδί.



”

«Θαυμάζω στον Γιώργο το πόσο έχει δοθεί. Όταν είναι με το παιδί, είναι εκεί, τέλος, είναι εκεί, τέλος»

Αναπολείς την παιδική σου ηλικία;

Ναι! Μου έρχονται συχνά στον νου εικόνες που είναι πάντα ευχάριστες. Θα ήθελα πολύ, μεγαλώνοντας η κόρη μου, να έχει τέτοιες εικόνες και βιώματα με εμένα και τον μπαμπά της.

Μιας που λες για τον μπαμπά Γιώργο Παπαγεωργίου... Τι θαυμάζεις σε εκείνον ως γονέα;

Το πόσο έχει δοθεί. Όταν είναι με το παιδί, είναι εκεί, τέλος. Επίσης, έχει γλυκάνει πολύ. Ας μη σου πω για το βλέμμα της μικρής όταν τον κοιτάζει... Δεν κοιτάζει κανέναν άλλον με αυτόν τον τρόπο. Είναι απίστευτο!

Κεφάλαιο «Χριστούγεννα». Οι γιορτές πλησιάζουν και θέλω να θυμηθείς την πιο όμορφη εικόνα που σου έρχεται στον νου όταν σκέφτεσαι τα πρώτα Χριστούγεννα με την κόρη σου.

Θυμάμαι να είμαστε οι δυο μας στο σαλόνι, με αναμμένα μόνο τα λαμπάκια του δέντρου, και να τη θηλάζω, νιώθοντας αυτήν τη ζεστασιά των γιορτών και την οικογενειακή θαλπωρή.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΗ ΦΡΑΣΗ...

Στην εγκυμοσύνη λαχταρούσες περισσότερο από οτιδήποτε άλλο... το γάλα.

Το hashtag που περιγράφει τώρα τη ζωή σου είναι... #happiness.

Ονειρεύεσαι για την κόρη σου να... είναι ευτυχισμένη.

Η Δανάη πριν γίνει μαμά ήταν... τρελή (γέλια). Θέλω να είμαι ευλικρινής!

Στην τηλεόραση τρελαίνεσαι να βλέπεις... τα «Φιλαράκια».

Χριστούγεννα για εσένα σημαίνουν... οικογένεια.

Η πιο γλυκιά παιδική χριστουγεννιάτικη ανάμνησή σου είναι... όταν ξυπνούσα το πρωί της Πρωτοχρονιάς και έτρεχα στο σαλόνι να δω τι δώρο έχει αφήσει ο Άγιος Βασίλης στην κάλτσα.

Η επόμενη δουλειά σου θέλεις να... είναι κωμωδία!

Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη εδώ



Follow her:

@danae\_michalaki



# Αλέξανδρος Μπουρδούμης

The dad edition

Είναι προστατευτικός μπαμπάς, προσπαθεί καθημερινά να δίνει το καλό παράδειγμα στον 4χρονο γιο του, ενώ εξομολογείται ότι ο μικρός ήρθε στη ζωή του... την κατάλληλη στιγμή! Ο ηθοποιός Αλέξανδρος Μπουρδούμης λέει τις δικές του αλήθειες για την πατρότητα με λογική αλλά και συναίσθημα.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Στο [www.boommag.gr](http://www.boommag.gr) μπορείτε να βρείτε όλα τα manuals που έχουν γράψει αποκλειστικά για εμάς διάσημοι μπαμπάδες

“Life doesn't come with a manual: it comes with a mother”

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

### Αλέξανδρε, τι τύπος μπαμπά είσαι;

Είμαι προσαρμοστικός. Πάω με το κύμα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι αφήνω τα πράγματα στην τύχη τους. Ακούω τις ανάγκες του γιου μου, τον ακολουθώ, όμως δεν είμαι φίλος του. Σε καμία περίπτωση. Είμαι ο μπαμπάς του και κύριο μέλημά μου είναι να είμαι προστατευτικός.

### Προστατευτικός ή υπερπροστατευτικός;

Όχι, δεν είμαι υπερπροστατευτικός, είμαι προστατευτικός με την έννοια ότι θέλω το παιδί μου να είναι ασφαλές. Δεν μπαίνω στη διαδικασία να μην το αφήσω να δοκιμάσει πράγματα. Μην ξεχνάς ότι ανήκω σε μία γενιά που μεγάλωσε χωρίς κινητά, στις αλάνες, και, αν κάτι προσπαθώ καθημερινά να κάνω, είναι να τον αφήνω ελεύθερο να βλέπει τα όρια και τις αντοχές του - πάντα σε ένα ασφαλές πλαίσιο.

Η γενιά σου με τη σημερινή διαφέρουν πράγματι πολύ. Πλέον, ακούμε καθημερινά στις ειδήσεις για περιστατικά βίας από ενήλικες σε παιδιά, αλλά και ανάμεσα σε παιδιά πολύ μικρής ηλικίας. Σε προβληματίζει όλο αυτό; Πώς προσπαθείς να θωρακίσεις τον γιο σου;

Φυσικά και με προβληματίζει. Έχουμε φτάσει στο σημείο να βλέπουμε 5χρονα να σπάνε δόντια σε 4χρονα, στο νηπιαγωγείο. Είναι φρικτό. Για να θωρακίσουμε τον Αναστάση, τόσο εγώ όσο και η μητέρα του (α.σ. η ηθοποιός Λένα

Δροσάκη), προσπαθούμε να του δίνουμε ερεθίσματα. Δεν είμαστε της φιλοσοφίας ότι «παρκάρουμε» κάποιο παιδί και ζούμε στον δικό μας κόσμο. Εμένα μου αρέσει να παίζω μαζί του και να αξιοποιώ οτιδήποτε. Πολλές φορές στο σπίτι φτιάχνουμε και τα δικά μας παιχνίδια με τη φαντασία μας.

### Μίλησέ μου για τον γιο σου... Τι χαρακτήρας είναι;

Είναι συνεσταλμένος και διακριτικός, δεν είναι από τα παιδάκια που θα κάνουν χαμό με το που μπουν σε έναν χώρο. Παίρνει τον χρόνο του, βλέπει πού βρίσκεται και επιλέγει πώς θα κινηθεί. Μου το επεσήμαναν πρόσφατα και οι δασκάλες του στο προνήπιο, και μου είπαν μάλιστα πως αυτό είναι δείγμα ωριμότητας που, αν καλλιεργηθεί, θα τον ενδυναμώσει ακόμα περισσότερο.

Φαντάζομαι, επειδή είναι και 4 ετών, εκφράζεται κανονικά πια. Θυμάσαι κάποια ατάκα που σου είπε τελευταία και σε έπιασε εξαιτητική;

Τις προάλλες είχαμε μία διαφωνία και μου λέει «μπαμπά, θέλω χρόνο». Λέω «μάλιστα» (γέλια). Δεν νομίζω ότι εγώ έχω πει ποτέ αυτήν την ατάκα. Συνέχισε κιόλας λέγοντάς μου «αν θες, πήγαινε και λίγο μέσα στο δωμάτιό σου, γιατί θέλω τον χρόνο μου». Είναι σε αυτήν την ηλικία που δεν φιλτράρει τίποτα.

### Θέλεις να είσαι πρότυπο για τον Αναστάση;

Θέλω να πάρει κάποια καλά στοιχεία από εμένα - γιατί, όπως όλοι μας, έχω και κακά. Πρόσφατα, η δασκάλα του μου είπε κάτι ακόμα: ότι ο μπαμπάς για το παιδί, ειδικά για το αγόρι, είναι ο «Θεός» του, μια σπουδαία μορφή. Γι' αυτό και στην καθημερινότητά μου προσέχω πολύ από το πώς θα οδηγήσω μέχρι το πόσο ευγενικός θα είμαι με τους ανθρώπους. Θέλω να αποτελώ καλό παράδειγμα για εκείνον.

### Σε φανταζόσουν πάντα μπαμπά;

Όχι, αλλά το ήθελα πολύ τα τελευταία χρόνια. Ήρθε την κατάλληλη στιγμή. Αν ήμουν πιο μικρός, δεν ξέρω αν θα το βίωνα όπως τώρα.

Μιας και πλησιάζουν τα Χριστούγεννα, αναρωτιέμαι... Είσαι ο μπαμπάς που θα ντυθεί Άγιος Βασίλης;

Εννοείται! Το έχω κάνει και το έχω απολαύσει πολύ. Και όσο μπορώ, θα το κάνω κάθε χρόνο. Είναι ωραίο να υπάρχουν αυτές οι εικόνες.

Παλαιότερα, είχες δηλώσει ότι τα πρώτα Χριστούγεννα, μετά το διαζυγίο σου από τη Λένα Δροσάκη, ήταν περίεργα... Παραμένει αυτή η αίσθηση;

Οι ενοχές υπάρχουν πάντα. Παρ' όλα αυτά, προσπαθώ όσο περισσότερο μπορώ να είμαι με το παιδί. Για παράδειγμα, αν ένα πρωί δεν έχω δουλειά, θα τον πάω εγώ στο σχολείο - ευτυχώς μένουμε πολύ κοντά. Αυτά τα 10 λεπτά που θα τον δω είναι σημαντικά! Θέλει χρόνο όλη αυτή η κατάσταση.

### Ο ίδιος πώς βίωσε αυτήν την αλλαγή;

Τίποτα δεν γίνεται να είναι ομαλό σε αυτές τις περιπτώσεις. Όπως και να το κάνουμε, είναι ένα gap. Θέλει δουλειά. Και η Λένα το διαχειρίστηκε εξαιρετικά όλο αυτό. Ωστόσο, έχουν υπάρξει και δύσκολες ημέρες, που μπορεί ο μικρός να είναι στενοχωρημένος, θυμωμένος, προβληματισμένος. Θα καθίσουμε, θα του εξηγήσουμε, θα συζητήσουμε μαζί, για να καταλάβει ότι οι γονείς του είναι εκεί, τον αγαπούν και τον φροντίζουν.

Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη εδώ



Ο Αλέξανδρος Μπουρδούμης πρωταγωνιστεί στην παράσταση «Ο Τσάρλι και το Εργοστάσιο Σοκολάτας», που συνεχίζεται για δεύτερη χρονιά στο EMBASSY Theater, καθώς και στην παράσταση «California Dreaming 20 Χρόνια Μετά», σε σκηνοθεσία Σταύρου Καραγιάννη, που παίζεται στη Σκηνή Ωμέγα, στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά.



# Τελικά, η εμμηνόπαυση έρχεται πλέον νωρίτερα ή είναι ιδέα μας;

«Στην πραγματικότητα, όχι!» λέει η Μαριλία Νικολαΐδου. Τότε τι έχει αλλάξει, αναρωτιέμαι, κι όλο ακούω από φίλες μου πως μπαίνουν από τώρα στην κλιμακτήριο; «Στις μέρες μας» μου εξηγεί η γιατρός «φαίνεται να έρχεται νωρίτερα, γιατί οι γυναίκες πλέον φαίνονται πολύ νεότερες σε σχέση με τις γυναίκες των προηγούμενων γενιών στις αντίστοιχες ηλικίες».

- Από τη Μυρτώ Κάση -

Μαριλία, την εμμηνόπαυση την έχουμε όλες στο μυαλό μας ως κάτι μακρινό, που θα συμβεί σε βάθος χρόνου, όμως, δεδομένου ότι πλέον όλες οι γυναίκες δείχνουν και αισθάνονται 10 χρόνια νεότερες από την ηλικία τους, ξαφνικά, τη συναντούν μπροστά τους!

Ακριβώς! Και αυτό για αρκετές γυναίκες είναι ιδιαίτερα αγχωτικό. Η καλή φυσική κατάσταση των γυναικών και η αίσθηση νεανικότητας μας κάνει να ξεχνάμε την πραγματική μας ηλικία! Επιπλέον, είναι κάτι που οι γυναίκες δεν ανυπομονούν να βιώσουν.

**Ας είμαστε λοιπόν proactive! Τι πρέπει να γνωρίζει κάθε γυναίκα για την περίοδο της εμμηνόπαυσης;**

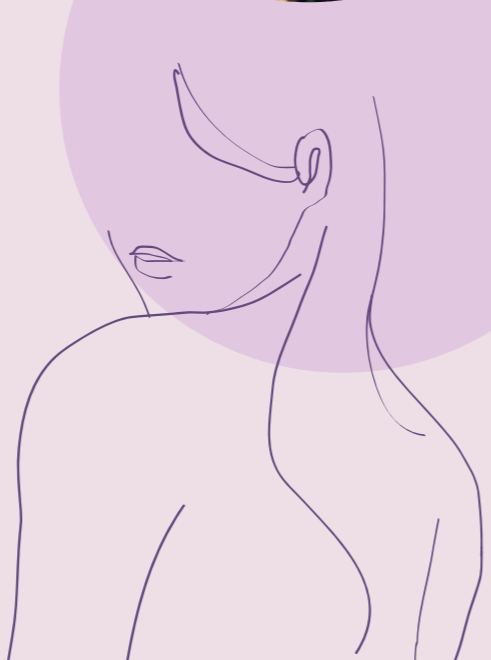
Καταρχάς, πριν από την εμμηνόπαυση, προηγείται η φάση της κλιμακτηρίου. Για να πούμε πως είμαστε σε εμμηνόπαυση, δεν πρέπει να έχουμε περίοδο για τουλάχιστον έναν χρόνο.

**Να τη βάλουμε και σε ένα χρονικό πλαίσιο; Πότε έρχεται και πόση σημασία έχει τότε ήρθε η εμμηνόπαυση στη δική μας μαμά;**

Κατά μέσο όρο, στην Ελλάδα, η εμμηνόπαυση έρχεται μεταξύ 47 και 52 ετών. Υπάρχουν βέβαια γυναίκες που μπορεί να έχουν εμμηνόπαυση πριν από τα 47 ή και άλλες που μπορεί να φτάσουν 55 ετών και να έχουν περίοδο. Υπάρχει μια προδιάθεση όσον αφορά την ηλικία της εμμηνόπαυσης σε σχέση με την εμμηνόπαυση της μητέρας μας, χωρίς όμως να είναι απόλυτο.



Photo: Δανάη Ίσαρη



**Ποια είναι τα πρώτα συμπτώματα που θα δει ενδεχομένως μια γυναίκα και θα καταλάβει ότι ξεκινάει η εμμηνόπαυση;**

Προηγείται η φάση της κλιμακτηρίου, κατά την οποία υπάρχουν οι διαταραχές της περιόδου. Στη φάση αυτή, που μπορεί να διαρκέσει αρκετά χρόνια, μπορεί επίσης να εμφανιστούν εξάψεις, ξαφνική άνοδος δηλαδή της θερμοκρασίας, με ιδρώτα και πολλές φορές ταχυκαρδία, μια αίσθηση κολπικής ξηρότητας καθώς και ελάττωση της σεξουαλικής επιθυμίας.

**Έχουμε συνδέσει την εμμηνόπαυση με κάτι δύσκολο και αγχωτικό. Συνήθως ακούμε από τις μαμάδες μας πως πήραν κιλά, είχαν τεράστιες ορμονολογικές αλλαγές, αλλαγές στη διάθεσή τους, πονοκεφάλους και άλλα. Τι από αυτά ισχύει;**

Όλα και τίποτα από αυτά! Η εμμηνόπαυση είναι διαφορετική για την κάθε γυναίκα. Η εικόνα και η ένταση των συμπτωμάτων εξαρτώνται πολύ από παράγοντες όπως πιθανά προβλήματα υγείας, το βάρος, τη διατροφή αλλά κυρίως από την ψυχολογία. Γυναίκες που μπαίνουν στην εμμηνόπαυση με αυξημένο βάρος και κακή διατροφή σίγουρα θα δυσκολευτούν στον έλεγχο του βάρους τους και θα πάρουν κιλά. Αυτό συμβαίνει γιατί ο μεταβολισμός μας επιβραδύνεται και, πράγματι, είναι ευκολότερο να πάρουμε βάρος. Αν λοιπόν δεν προσέξουμε τη διατροφή μας, δεν ασκούμε και καταναλώνουμε ζάχαρη και αλάτι, σίγουρα θα πάρουμε βάρος. Μάλιστα, χαρακτηριστικό είναι η εναπόθεση λίπους στην περιοχή της κοιλίας.

Οι αλλαγές στη διάθεση είναι συχνές, όπως και η δυσκολία στη συγκέντρωση. Αυτά βέβαια μπορεί να είναι και αποτελέσματα των νυχτερινών εξάψεων, που διαταράσσουν τον ύπνο και μπορεί να δημιουργούν νευρικότητα και προβλήματα στην καθημερινότητα.

**Τι μπορεί να κάνει μια γυναίκα για να περάσει αυτήν την περίοδο όσο πιο ανώδυνα γίνεται;**

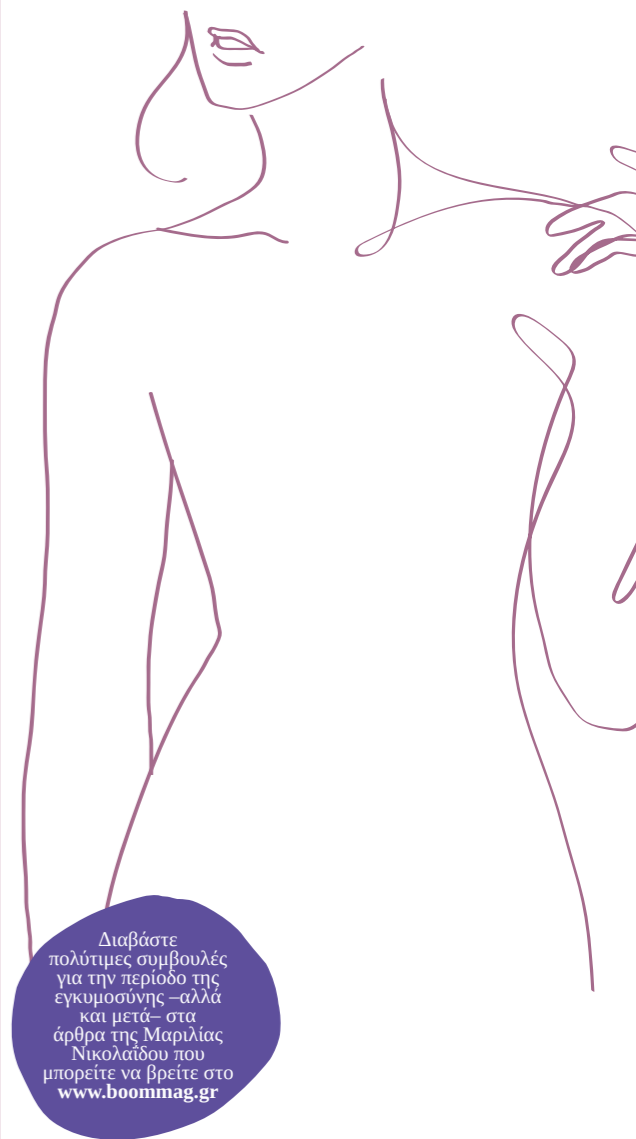
Μετά τα 40 έτη, όλες οι γυναίκες πρέπει να εφαρμόζουν μια «πρόληψη», προκειμένου να βοηθήσουν το σώμα αλλά και την ψυχολογία τους πλησιάζοντας στην εμμηνόπαυση.

Σημαντική είναι η υιοθέτηση καλών καθημερινών συνθηκών, όπως σωστή διατροφή και διατήρηση σωστού σωματικού βάρους, αποφυγή καπνίσματος και αλκοόλ, και βέβαια φυσική άσκηση. Και εννοείται πως δίνουμε προσοχή στην υγεία μας κάνοντας προληπτικούς ελέγχους, όπως μαστογραφία, τεστ ΠΑΠ, αλλά και επίσκεψη στον καρδιολόγο και σε όποιον γιατρό χρειάζεται!

**Εσύ που εστιάζεις πάντα στη θετική πλευρά της ζωής, πες μας, πώς μπορεί μια γυναίκα να αγκαλιάσει αυτήν τη νέα περίοδο της ζωής της;**

Οι γυναίκες πρέπει, ακριβώς όπως είπες, να αγκαλιάζουμε την εμμηνόπαυση! Πρέπει να τη δούμε όπως ακριβώς είναι: μια νέα φάση ζωής που μπορεί να μετατραπεί σε μία θετική μετάβαση με απλά, καθημερινά βήματα και τη βοήθεια του γιατρού μας για όλα τα τυχόν συμπτώματα. Όπως σε όλα τα πράγματα στη ζωή, φοβόμαστε αυτό που δεν ξέρουμε, το «άγνωστο»! Ας ενημερωθούμε και ας ζητήσουμε τη βοήθεια των ειδικών. **Όλα τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης είναι αντιμετωπίσιμα και διαχειρίσιμα**, αρκεί να έχουμε καλή ψυχολογία και θετική ενέργεια!

Και, όπως λέω και στις ασθενείς μου, να είμαστε καλά να μεγαλώνουμε! Σκεφτείτε πόσες γυναίκες δεν είχαν το προνόμιο να φτάσουν εδώ! Ας αντιμετωπίσουμε την εμμηνόπαυση σαν μια νέα φάση στο απόγειο της εμπειρίας της μητρότητας και της καριέρας μας!



Διαβάστε πολύτιμες συμβουλές για την περίοδο της εγκυμοσύνης –αλλά και μετά– στα άρθρα της Μαριλίας Νικολαΐδου που μπορείτε να βρείτε στο [www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)

**Μαριλία Νικολαΐδου, Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος**

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

[www.mnikolaidou.gr](http://www.mnikolaidou.gr)

Email: [marilianikolaidou@gmail.com](mailto:marilianikolaidou@gmail.com)

Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

@marilianikolaidou



# Instagram poll

BOOM

Τι θέλει μια μαμά από τον Άγιο Βασίλη;

Type something...

«Τι θέλει μια μαμά από τον Άγιο Βασίλη;» σας ρώτησα στο Instagram και –δεν σας το κρύβω– ξετρελάθηκα με τις απαντήσεις σας. Οι μαμάδες είμαστε πολυσύνθετες προσωπικότητες και χαίρομαι πραγματικά που ό,τι μου γράψατε αφορά κυρίως εσάς. Προφανώς, βάζω τα υγεία, τύχη κλπ. ως κοινό παρονομαστή, όμως εδώ, σε αυτό το άρθρο, μοιράζομαι μαζί σας όλες τις άλλες, τις διαφορετικές απαντήσεις!

- Από τη Μικρού Κάλη -



10 ημέρες διακοπές μόνη μου!

Χρόνο να κάνω ένα κανονικό μπάνιο!

Έναν σύντροφο-στήριγμα σε όλα, χωρίς να κρίνει, μόνο να δίνει λύσεις.

Να φάω σουσι. Θηλάζω 10 μήνες και μου έχει λείψει!

Ύπνο, Μυρτώ μου. ΥΠΝΟ.

Ένα ρομπότ που θα κάνει όλες τις δουλειές.

Μια βραδινή έξοδο με φίλες, να γνωρίσουμε λίγο κόσμο, βρε παιδί μου! Δεν εννοώ κάτι πονηρό! Θέλω απλά να βγω.

Η-συ-χι-α... Ύπνο και ηρεμία!

Ένα 48ωρο ταβανοθεραπεία.

Μια βραδιά στην Αννούλα τη Βίση!

Night out για χορό στο Rock στο Κολωνάκι. Υπάρχει ακόμα, άραγε;

Να μου διαβάζει κάποιος τα παιδιά για 1 μήνα! Πολλά ζητάω, ε;

Διακοπές με τις φίλες μου.

Σκούπα ρομπότ, σκούπα στικ, στεγνωτήριο ρούχων, μασάζ και διακοπές. Πολλά ζητάω;

Σεξ με τον άντρα μου χωρίς να είμαστε στο mute.

Δεύτερο μωράκι. Όχι άλλες απώλειες.

Καφέ με τις φίλες μου χωρίς να μιλάμε για παιδιά.

Καθαρή μαστογραφία.

Να στρώσει ο ύπνος του παιδιού μου.

Μία babysitter;

Μια αγκαλιά από τον μπαμπά.

Λίγο περισσότερος ύπνος δεν θα έβλαπτε κανένα!

Μία μέρα ηρεμίας! Να είμαι εντελώς μόνη μου δηλαδή!

Να μου τα έχουν όλα έτοιμα για μία εβδομάδα!

Να θυμηθώ πως, εκτός από μαμά, είμαι και γυναίκα.

Με time! Πώς θα γίνει αυτό, σέο;

Θέλω να πάω σε ένα spa. Μόνη μου!

Να έρθει (σ.σ. ο Άγιος Βασίλης) να μου κρατήσει λίγο τα παιδιά να κοιμηθώ!

Θέλω μόνο τα εξής: μασάζ, κομμωτήριο, νύχια, spa. Ευχαριστώ!

Οκτάωρο ύπνο χωρίς να ακούσω «μαμάαα».

Χρόνο για εμένα χωρίς τύψεις που άφησα το μωρό...

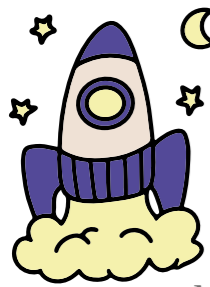
Κάποιον να αναλάβει το σιδέρωμα.

Ένα βράδυ με τις φίλες μου. Χωρίς να κοιτάζω συνέχεια το ρολόι.

Να τρώω χωρίς να παχαίνω! Ειδικά τώρα με τον θηλασμό...

Ζωή χωρίς τύψεις και ενοχές.





# Έξοδος χωρίς παιδιά, mission (im)possible

A table for two, please

Μετά από αυστηρό προγραμματισμό, εξαντλητικές διαπραγματεύσεις με ανθρώπους-κλειδιά (γιαγιάδες, νταντάδες, θείες κλπ.) και έναν συνδυασμό παραγόντων (κυρίως τύχη) που επέδρασαν θετικά, αυτά τα Χριστούγεννα η ευχή σας θα πραγματοποιηθεί: Θα βγείτε οι δυο σας. Χωρίς παιδιά. Πού θα πάτε όμως; Ακολουθούν οι προτάσεις της ομάδας του BOOM, για όλα τα γούστα και όλες τις ώρες.

- Από την Εύα Ανυφαντή -



#Holidays Gouπιt -DOWN- town στα πιο  
ινσταγυραμιμά εστιατόρια της πόλης

• **Pharaoh:** Wood Fire Cooking / Natural Wines / Vinyl DJ sets. Έτσι συστήνεται μέσα από το Instagram και έτσι είναι. Με σπιτικό φαγητό στην εστιατορική εκδοχή του διά χειρός Μανώλη Παπουτσάκη.  
Σολωμού 54, Εξάρχεια | 2103808412 | Instagram: @pharaohathens

• **Άκρα:** Ανοιχτή φωτιά και ανοιχτά μυαλά δημιουργούν ένα μενού-πραγματική γαστρονομική αποκάλυψη, που αλλάζει σχεδόν καθημερινά.  
Αμύντα 12, Παγκράτι | 2107251116 | Instagram: @akra\_ath

• **BOOM tip:** Αν ο δρόμος σας βγάλει στην ευρύτερη περιοχή του Παγκρατίου, περάστε οπωσδήποτε από το **Antonis Selekos Conceptual Desserts**, για το πιο διάσημο πανετόνε της Αθήνας.

• **Aswtos:** Νέα (και πολυαναμενόμενη) άφιξη, νέα προσέγγιση που απογειώνει τις φρέσκες πρώτες ύλες και, πίσω από όλα αυτά, μια άχαστη ομάδα.  
Αμύντα 6, Παγκράτι | Instagram: @aswtos\_

• **ΙΩΔΙΟ:** New entry, seafood, Γεωργιάννα Χιλιαδάκη (no further information needed).  
Λουκιανού 36, Κολωνάκι | 2130263656 | Instagram: @iodio\_athens

• **Rock 'n' Roll:** Το all time classic στέκι που όλοι ξέρουμε και αγαπάμε διαθέτει νέο μενού με την υπογραφή του Άνταμ Κοντοβά, κι έχουμε πλέον ακόμα έναν λόγο να πηγαίνουμε.  
Λουκιανού 6, Κολωνάκι | 2107210065 | Instagram: @rockrollathens

• **Manári:** Για όσους ψηφίζουν παιδάκι forever, το ολοκαίνουριο εστιατόριο του αεικίνητου Άρη Βεζενέ είναι μονόδρομος.  
Πλ. Αγίων Θεοδώρων 3, Αθήνα | 2152153804 | Instagram: @manaritaverna

## #HO-HO-Hotel! A kind of escape (trip)

• **Μεγάλη Βρεταννία | Winter Garden City Lounge:** Περνάτε την είσοδο με τους πιο ψηλούς Καρυσθραύστες της Αθήνας και, λίγο μετά το lobby, προσγειώνεστε σε ένα σκηνικό ταινίας εποχής, με σέρβις και υπηρεσίες 5 αστερών.  
Βασιλέως Γεωργίου 1Α, Πλατεία Συντάγματος | 2103330766 | Instagram: @hotelgrandebretagne

• **The Dolli | Dolli's rooftop restaurant:** Στην αρχή νομίζαμε πως είναι προϊόν AI, μετά πάθαμε σοκ όταν συνειδητοποιήσαμε πως η infinity πισίνα κάτω από τον Παρθενώνα είναι αληθινή και βρίσκεται στο The Dolli -το πρώην κτίριο του Θρυλικού Χυτήρογλου, που ξεροσταλιάσαμε μικροί περιμένοντας τις μαμάδες μας να διαλέξουν κουρτίνες-, όπου πλέον μπορείτε να απολαύσετε ένα μοναδικό δείπνο με την καλύτερη θέα στην Ακρόπολη.  
Μητροπόλεως 49, Αθήνα | 2160047000 | Instagram: @thedolliacropolis

• **Neoma | «Let's Bubble»:** Επιστροφή στους πρόποδες του λόφου Φιλοπάππου, εκεί που σίγουρα έχετε δώσει ένα από τα πρώτα σας ραντεβού, αλλά αυτήν τη φορά για ένα ρομαντικό δείπνο σε διάφανο θόλο.  
Μουσών 13, Αθήνα | 2130883945 | Instagram: @neomahotel

## # Έτσι για την (gourmet) αλμτσία

• **Tanpopo:** Μία hot opportunity όπως αυτή απαιτεί δύο βαθιά πιάτα με hot ramen...  
Αριστέιδου 1, Ευραπίδου 2 | 2107000252 | Instagram: @tanpopo.athens

• **Birdman:** Γιαπωνέζικη rub με μενού που σε ταξιδεύει στην άλλη άκρη του κόσμου, τρομερά cocktails, ωραία μουσική και ακόμα πιο ωραία ατμόσφαιρα.  
Βουλής 35, Αθήνα | 2103212800 | Instagram: @birdmanathens

• **Sushimou:** Αν σας αρέσει το σουσί, δεν γίνεται να μην έχετε δοκιμάσει από τα αριστοτεχνικά χέρια του Αντώνη Δρακουλαράκου.  
Σκούφου 6, Σύνταγμα | 2114078457

Θεωρούμε δεδομένο πως αν βρεθείτε στο κέντρο, θα περάσετε από τη φαντασμαγορική Στοά Σπυρομήλιου (City Link) αλλά και από την Κολοκοτρώνη για μια στάση στο πάντα χριστουγεννιάτικο Noel για ένα Glühwein!

## # GlasSEA

• **Delta:** Spoil yourself με ένα μενού-εμπειρία σε ένα βραβευμένο με αστέρια Michelin εστιατόριο που γράφει ιστορία. (Δεν βγαίνετε και κάθε μέρα οι δυο σας...)  
Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) | 5ος όροφος, Κτίριο Εθνικής Λυρικής Σκηνής | 6986657553 | Instagram: @delta\_restaurant

• **Asteria Bungalow 7:** Γλυκιά νοσταλγία, υψηλή αισθητική, εκλεπτυσμένο design, γαστρονομική γέφυρα ανάμεσα σε Μεσόγειο και Ασία.  
Λεωφόρος Ποσειδώνος 110, Γλυφάδα | 2111907001 | Instagram: @bungalow7athens

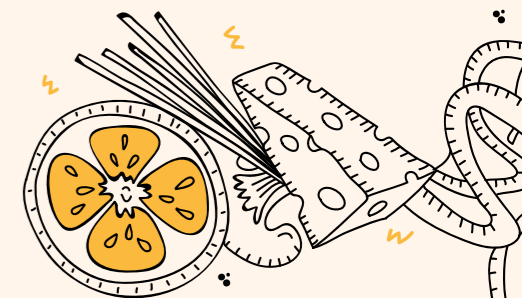
• **Ιθάκη:** Είσαι η «Πηνελόπη» του, είναι ο «Οδυσσεύς» σου, και αυτός είναι ο gourmet προορισμός σας - ειδικά αν θέλετε να φάτε καλό ψάρι.  
Απόλλωνος 28, Βουλιαγμένη | 2108963747 | Instagram: @ithakirestaurant

## # Κάτι πιο ιοντά και σε εμάς, τους βόρειους!

• **ALIO:** Ιταλικό αλλά... αλλιώς, με την υπογραφή-εγγύηση του Γιάννη Λουκάκου.  
Βασ. Γεωργίου 34, Χαλάνδρι | 2106850745 | Instagram: @alio.restaurant

• **VERI TABLE:** Very chic, very tasty, very French and... a very wonderful experience.  
Αγγελου Σικελιανού 8, Νέο Ψυχικό | 2111829109 | Instagram: @veritablebistroathens

• **Casa Giacomo:** Θα βρίσκεστε στο κέντρο της Κηφισιάς αλλά θα νομίζετε πως βρίσκεστε κάπου στη Φλωρεντία.  
Λεβίδου 11, Κηφισιά | 2108014007 | Instagram: @giacomorestaurants





# 5 Παραμυθένιοι χριστουγεννιάτικοι προορισμοί που θα λατρέψουν τα παιδιά

Χιονισμένα τοπία, συναρπαστικές δραστηριότητες για ατέλειωτες ώρες παιχνιδιού, χριστουγεννιάτικες αγορές αλλά και εντυπωσιακά αξιοθέατα. Οι ταξιδιωτικές προτάσεις που ακολουθούν τα έχουν όλα – και βρίσκονται στην Ευρώπη.

- Από τη Γεωργία Καμινάκη -

## ROBANIEMI

...Για να Παραδώσουμε οι ίδιοι το γράμμα στον Άγιο Βασίλη!

**About:** Η πατρίδα του Άγιου Βασίλη, στη φινλανδική Λαπωνία, δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις. Στην υπέροχη φύση του Αρκτικού Κύκλου προστίθενται κάθε χρόνο τέτοια εποχή δραστηριότητες για να ζήσετε στο έπακρο τη γιορτινή ατμόσφαιρα.

**Must-see:** Η πρώτη μεγάλη γιορτή στο Χωριό του Άγιου Βασίλη σηματοδοτεί την έναρξη της σεζόν στις αρχές Νοεμβρίου. Η δεύτερη γίνεται στις 23 Δεκεμβρίου, όταν ο κόσμος συγκεντρώνεται στην πλατεία για να αποχαιρετήσει τον παππούλη με την κόκκινη φορεσιά λίγο πριν από το μεγάλο ταξίδι του σε όλη τη Γη. Όποια ημερομηνία κι αν επιλέξετε να πάτε, θα δείτε το σπίτι, το γραφείο, το ταχυδρομείο του, αλλά και τη φάρμα με τους τάρανδους. Θα κυνηγήσετε το Βόρειο Σέλας μέσα στην αρκτική νύχτα και μετά θα επισκεφθείτε το Μουσείο Arktikum για να μάθετε πώς δημιουργείται.

**Must-take:** Το γράμμα του Άγιου Βασίλη, γιατί τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να του το παραδώσουν ιδιοχείρως – διοργανώνονται ακόμα και private συναντήσεις μαζί του, διάρκειας δύο ωρών!

**BOOM loves:** Επειδή αυτό το ταξίδι είναι και για τη μαμά και τον μπαμπά, μη διστάσετε να αφιερώσετε στην πολυτέλεια της διαμονής σε ένα γυάλινο ιγκλού μέσα στο δάσος, ώστε τίποτα να μη στέκεται εμπόδιο ανάμεσα σε εσάς και το Βόρειο Σέλας.



# ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ

Ταξίδι στην «Πρωτεύουσα των Χριστουγέννων»!

**About:** Στα σύνορα της Γαλλίας με τη Γερμανία, στην περιοχή της Αλσατίας, με στοιχεία και από τις δύο χώρες, αυτή η παραμυθένια πόλη έχει μία από τις παλαιότερες χριστουγεννιάτικες αγορές στην Ευρώπη και δεν αποκαλείται τυχαία «πρωτεύουσα των Χριστουγέννων».

**Must-see:** Η εξερεύνησή σας θα αρχίσει φυσικά από τη χριστουγεννιάτικη αγορά, με ιστορία από το 1570, με τα σαλέ-μινιατούρες όπου θα σας ξελογιάσουν τα χειροποίητα δώρα, τα παιχνίδια, τα στολίδια, τα παραδοσιακά μπισκότα και οι βιάφλες – ενώ, οι μεγάλοι, θα ενδώσετε σε ένα ποτήρι γλυκό, ζεστό κρασί. Εννοείται ότι θα περπατήσετε ολόκληρο το ιστορικό κέντρο, Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, θα βγάλετε φωτογραφίες μπροστά από το τεράστιο χριστουγεννιάτικο

δέντρο της κεντρικής πλατείας, αλλά θα επισκεφθείτε και τη γοτθική εκκλησία Saint-Georges στην πόλη Σελεστά, όπου, σύμφωνα με μια παράξενη γιορτινή παράδοση, κρεμούν χριστουγεννιάτικα δέντρα από την οροφή!

**Must-take:** Την καλύτερη φωτογραφική μηχανή, γιατί δεν θα χορταίνετε να φωτογραφίζετε εικόνες τόσο όμορφες, που θα δυσκολεύεστε να πιστέψετε ότι είναι αληθινές.

**BOOM loves:** Το υπαίθριο μουσείο Écomusée d'Alsace, διαμορφωμένο σαν παραδοσιακό αλσατικό χωριό, είναι ανοιχτό όλο τον χρόνο. Τα Χριστούγεννα μάλιστα διοργανώνει εργαστήρια κατασκευής γιορτινών στολιδιών.



user21859082/Freepik

# ΤΙΡΟΛΟ

I'm dreaming of a white Christmas

Tatiana Popova/Shutterstock



**About:** Αυτό το κρατίδιο ανάμεσα στη Βόρεια Ιταλία και τη Δυτική Αυστρία, προικισμένο με την ορεινή ομορφιά των Άλπεων, συγκεντρώνει ένα πλήθος χριστουγεννιάτικων παραδόσεων και εθίμων, που θα κάνει την ταξιδιωτική εμπειρία σας ακόμα πιο ξεχωριστή.

**Must-see:** Ο αριθμός των kids-friendly αξιοθέατων είναι αντιστρόφως ανάλογος του μεγέθους του. Όπως το χωριό Ζέλντεν, με πίστες σκι για όλα τα επίπεδα, έναν κινηματογράφο σε υψόμετρο άνω των 3.000 μέτρων, το θεματικό πάρκο Swarovski Crystal Worlds, με τον εμβληματικό γίγαντα-κρήνη, και το μαγευτικό Ίνσμπρουκ, με μία από τις εντυπωσιακότερες διαδρομές με τελεφερίκ. Ειδικά στις γιορτές, θα εξερευνήσετε χριστουγεννιάτικες αγορές, θα δείτε φάτνες διακοσμημένες σε πολλές, διαφορετικές εκδοχές και θα χάσετε το μέτρημα με τα μπισκότα που θα δοκιμάσετε.

**Must-take:** Ζεστά ρούχα και αδιάβροχα αξεσουάρ, γιατί σας περιμένει πολύ παιχνίδι με το χιόνι.

**BOOM loves:** Οι γονείς μη χάσετε την εμπειρία των υπαίθριων λουτρών κοντά στο Ζέλντεν, για να απολαύσετε το λευκό τοπίο ενώ χαλαρώνετε μέσα σε μια πισίνα όπου η θερμοκρασία του νερού κυμαίνεται στους 34-36 βαθμούς Κελσίου.



# BIENNH

Πατινάζ, λούνα Παρκ και εκατομμύρια φωτάκια!

**About:** Η πρωτεύουσα της Αυστρίας είναι ένας ονειρεμένος προορισμός για όλες τις εποχές του χρόνου, αλλά ο στολισμός των Χριστουγέννων την αναδεικνύει σε όλη τη μεγαλοπρέπεία της.

**Must-see:** Το ερώτημα είναι, τι να πρωτοδείτε! Αφιερώστε όσο το δυνατόν περισσότερες ημέρες, για τις χριστουγεννιάτικες αγορές που εκτείνονται σε ολόκληρη την πόλη και την πίστα πατινάζ της Christkindlmarkt, τις βόλτες στους ολόφωτους από τα χιλιάδες λαμπιόνια δρόμους, τα γιορτινά εργαστήρια που διοργανώνονται σε πολλά μουσεία. Επισκεφθείτε τον ζωολογικό κήπο, το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και το λούνα παρκ με την τεράστια ρόδα (Riesengrad).

**Must-take:** Ένα ζευγάρι άνετα παπούτσια, κατάλληλα και για το χιόνι, γιατί, αν ο καιρός επιτρέπει το περπάτημα, τα μεγαλύτερα αξιοθέατα στο κέντρο βρίσκονται σε κοντινή απόσταση μεταξύ τους.

**BOOM loves:** Δεν υπάρχει πιο ατμοσφαιρικός προορισμός για να απολαύσετε μια συναυλία από τη Βιέννη. Αν έχετε επιλογές φύλαξης των παιδιών για μερικές ώρες, κλείστε θέση στο ετήσιο γκαλά «Christmas in Vienna» στο Konzerthaus – αλλιώς, ειδικά αν τα παιδιά είναι μεγαλύτερης ηλικίας, μπορείτε να επισκεφθείτε τον Καθεδρικό Ναό Αγίου Στεφάνου και να ακούσετε ζωντανή μουσική από το γιγαντιαίο εκκλησιαστικό όργανο.



Calin Stan/Shutterstock

# ΣΑΛΤΣΜΠΟΥΡΓΚ

Η μελωδία των Χριστουγέννων!



Isabela Z3/Shutterstock

**About:** Αυτή η πανέμορφη πόλη, με σκηνικό τις μαγευτικές Άλπεις και γραφικά σπίτια, τις γιορτινές ημέρες πλημμυρίζει με υπαίθριες αγορές, συναυλίες και άλλες εκδηλώσεις που θα μαγέψουν μικρούς και μεγάλους.

**Must-see:** Στην αγορά Christkindlmarkt τα παιδιά θα ενθουσιαστούν με τα ζαχαρωτά και με παιχνίδια όπως το τρένο των Χριστουγέννων, ενώ οι γονείς θα περιπλανηθείτε ανάμεσα στα ξύλινα σπιτάκια και θα αγοράσετε χειροποίητα δώρα. Επισκεφθείτε οπωσδήποτε το επιβλητικό κάστρο Hohensalzburg –ιδανικά, με αφορμή κάποια συναυλία κλασικής μουσικής, άλλωστε στο Σάλτσμπουργκ γεννήθηκε ο Μότσαρτ– και αφιερώστε τουλάχιστον μία μέρα στην κοιλιάδα Grossarl, για να εξερευνησετε την ομορφιά των

Άλπεων με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο, με μια βόλτα σε έλκθρο που σέρνουν άλογο.

**Must-take:** Βάλτε στις αποσκευές σας κάτι άυλο: τις εικόνες από την ταινία «Η μελωδία της ευτυχίας», που αξίζει να παρακολουθήσετε οικογενειακά πριν από το ταξίδι γιατί γυρίστηκε στο Σάλτσμπουργκ. Στην πόλη γίνονται επίσης και θεματικές ξεναγήσεις.

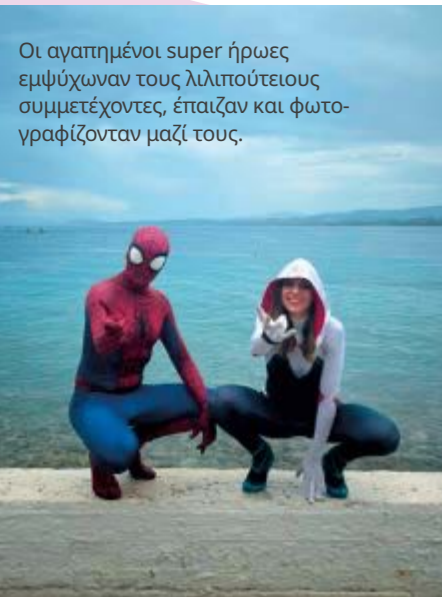
**BOOM loves:** Το Μουσείο Παιχνιδιών (Spielzeug Museum) δίνει την ευκαιρία στους μικρούς επισκέπτες να παίξουν με τα εκθέματα – αναζητήστε και τις περιοδικές εκθέσεις και δραστηριότητες που διοργανώνει.



## BOOM PARTNERSHIPS

## Spetses Mini Marathon 2024

Μία συγκλονιστική εμπειρία έζησαν όσοι βρέθηκαν το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου στο κοσμοπολίτικο νησί των Σπετσών για το κορυφαίο multi-sport event της χώρας: το 13ο Spetses Mini Marathon. Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, το BOOM, ως υπερήφανος χορηγός επικοινωνίας, ήταν εκεί και σας παρουσιάζει τα πιο ξεχωριστά clicks.



Οι αγαπημένοι super ήρωες εμφύχωναν τους λιλιπούτειους συμμετέχοντες, έπαιζαν και φωτογραφίζονταν μαζί τους.



Η Γούλικα Σκαφιδά με τον ενός έτους γιο της.



Οι αδελφές Κλέλια και Άννη Πανταζή με τα παιδιά τους.



Η Μαρία Τούβα με την κόρη της και τον γιο της.



Ο γιος της Μυρτώς Κάζη, Οδυσσέας, για ακόμα μία χρονιά συμμετείχε στη μεγάλη γιορτή του αθλητισμού!



Και φέτος, η ομάδα του BOOM μοίραζε τα πιο φανταστικά καπέλα στους μικρούς δρομείς, στο σημείο τερματισμού των αγώνων.

## Baby BOOM Village

Το πρώτο Baby BOOM Village, για παιδιά από 0 έως 5 ετών, πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 19 Οκτωβρίου στον παραμυθένιο κήπο του Νηπιαγωγείου των εκπαιδευτηρίων ΔΟΥΚΑ, και είχε τα πάντα: ζαχαροπλαστική, ζωγραφική, sports, παιχνίδια που ανεβάζουν την αδρεναλίνη και... άφθονο παγωτό!





# BOOM ASTERology

Silent night, movie night!

Δεν πρόκειται για απλή συνήθεια, αλλά για τελετουργία που περιλαμβάνει καναπέ ή king size κρεβάτι, καρό κουβερτάκι, σνακ και all-time classic ταινίες, χριστουγεννιάτικες και μη. Ποια είναι όμως η αγαπημένη ταινία κάθε ζωδίου;

## Κριός

**Mary Poppins / Μαίρη Πόππινς, 1964**

Εξήντα χρόνια μετά και εξακολουθεί να καθηλώνει ακόμα και το ανήσυχο Κριαράκι, που συνήθως βαριέται τα πάντα στο μισάωρο. Τώρα δεν μπορεί να πάρει τα μάτια του από την νταντά με την ιπτάμενη ομπρέλα, τρελαίνεται με τον θείο Albert, που από τα γέλια αιωρείται στο ταβάνι, και βάζει στο repeat το supercalifragilistic-extraliudocious μέχρι να μάθει να το λέει ολόκληρο και να εντυπωσιάσει τους συμμαθητές του με την τεράστια λέξη που έμαθε!

## Ταύρος

**Paddington / Πάντινγκτον (και τις τρεις ταινίες)**

Το γλυκό και συμπονετικό Ταυράκι θα άνοιγε την αγκαλιά του χωρίς δεύτερη σκέψη στον ατζαμή αλλά σοφό και δίκαιο Paddington, με το χαρακτηριστικό κόκκινο καπέλο, ακριβώς όπως έκανε και η οικογένεια Brown. Στη φαντασία του, ταξιδεύουν μαζί από το Λονδίνο ως το Περού, μπλέκουν στις πιο ξεκαρδιστικές καταστάσεις, και φυσικά απολαμβάνουν τις πιο λαχταριστές λιχουδιές, αφού λατρεύουν και οι δύο τα γλυκά και την καλοπέραση.

## Δίδυμοι

**Happy Feet 1 & 2**

Έχουν χορό, εκπληκτικό soundtrack, απίστευτο χιούμορ, χιλιάδες πγκούνους και μια διάχυτη ατμόσφαιρα πάρτι, δηλαδή ό,τι πρέπει για το cool και super κοινωνικό Δίδυμάκι. Εκτός όμως από τη διασκέδαση, το πιο σημαντικό που προσφέρουν οι ταινίες αυτές είναι ότι μας θυμίζουν πως ο καθένας από εμάς έχει το δικό του, μοναδικό ταλέντο που τον καθιστά ξεχωριστό, επομένως, το μόνο που έχει να κάνει είναι να το βρει και να το καλλιεργήσει!

## Καρκίνος

**A Boy Called Christmas / Το Αγόρι που το Είπαν... Χριστούγεννα, 2021**

Το οργανωμένο και τυπικό σε όλα του Καρκινάκι δεν θέλει να τα μπερδέψει. Η εποχή επιβάλλει χριστουγεννιάτικα γλυκά, χριστουγεννιάτικα τραγουδία και χριστουγεννιάτικες ταινίες, και ειδικά μία ταινία όπως αυτή που τα έχει όλα: υπέροχη ιστορία, γενναίο πρωταγωνιστή, πολλά παιχνίδια, περιπετειώδη ταξίδια, ξωτικά, τάρανδους, αλλά και συναίσθημα και βαθιά νοήματα. Άρα, μπαίνει πρώτη στη λίστα!

## Λέων

**The Nutcracker and the Four Realms / Ο Καρυσθραύστης και τα Τέσσερα Βασίλεια, 2018**

Όχι ένα, όχι δύο, αλλά τέσσερα βασίλεια – άλλωστε, δεν αρμόζει τίποτα λιγότερο στον μικρό βασιλιά του ζωδιακού! Και εκτός από αυτά, εντυπωσιακά κοστούμια και σκηνικά, ένας ολόκληρος στρατός από Καρυσθραύστες, πολλές σκηνές που κόβουν την ανάσα, μυστικά που έρχονται στην επιφάνεια και δυνατά μηνύματα που μας θυμίζουν πως η δύναμή μας πηγάζει από μέσα μας. Με μια λέξη, υπερπαραγωγή.

## Παρθένος

**Klaus / Κλάους: Το Μυστικό των Χριστουγέννων, 2019**

Αν ένα ζωδίο κρατάει μυστικά και ξέρει να τα προστατεύει, δεν είναι άλλο από τον Παρθένο, επομένως, η ταινία αυτή του ταιριάζει απόλυτα. Κι εδώ δεν μιλάμε για ένα απλό μυστικό, αλλά για μια ιστορία που ξετυλίγεται σαν κουβάρι, γεμάτη απίστευτες ανατροπές, χιούμορ, αποκαλύψεις και ήρωες που διδάσκουν στους μικρούς και αποδεικνύουν στους μεγάλους πως η καλοσύνη, η χαρά και η προσφορά μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο.

## Ζυγός

**A Christmas Carol / Χριστουγεννιάτικη Ιστορία, 2009**

Μα είναι δυνατόν να μην αρέσουν σε κάποιον τα Χριστούγεννα, η πιο παραμυθένια γιορτή του χρόνου, που όλοι είναι χαρούμενοι; Ο μικρός εξισορροπιστής Ζυγός δεν μπορεί να το δεχτεί με τίποτα. Γι' αυτό και θα χαρεί πολύ με την εξέλιξη της ιστορίας του Ebenezer Scrooge, αφού θα έχει γελήσει πρώτα με τις απίθανες περιπέτειές του και θα έχει ταξιδέψει μαζί του στον χρόνο.

## Σκορπιός

**Frozen / Ψυχρά κι Ανάποδα, 2013**

Μπορεί να μην είναι χριστουγεννιάτικη, αλλά με τόσο χιόνι, είναι σίγουρα in season. Αυτό βέβαια δεν απασχολεί καθόλου τον απαιτητικό Σκορπιό, που θέλει να παρακολουθεί ταινίες με πρωταγωνιστές δυναμικούς, που τολμούν να πάρουν ακόμα και τις πιο δύσκολες αποφάσεις για το καλό όλων. Επειδή όμως είναι και μεγάλος χιουμορίστας, θα ξεκαρδιστεί με τον χιονάνθρωπο Olaf!

## Τοξότης

**The Polar Express / Το Πολικό Εξπρές, 2004**

Έχει ταξίδι, τρένο και περιπέτεια, δηλαδή όλα όσα λατρεύει το μικρό, τυχερό Τοξοτάκι σας. Και δεν μιλάμε για ένα απλό ταξίδι, αλλά για μια γεμάτη σασπένς διαδρομή με τρένο, οδηγό τον Tom Hanks και προορισμό τον Βόρειο Πόλο, όπου ένα παιδί θα παραλάβει ιδιοχείρως το δώρο του από τον ίδιο τον Άγιο Βασίλη! All aboard!

## Αιγόκερως

**The Christmas Chronicles / Τα Χρονικά των Χριστουγέννων, 2018**

Ο μικρός εξερευνητής Αιγόκερως, που δεν αρκείται σε αφηγήσεις, αλλά θέλει αποδείξεις και ντοκουμέντα, θα ταυτιστεί σίγουρα με τους πρωταγωνιστές, από την αρχή κιόλας της ταινίας. Κι επειδή λατρεύει και τις προκλήσεις, θα ενθουσιαστεί ακόμα περισσότερο με όλα όσα ακολουθούν. Μακάρι να μπορούσε κι αυτός να γίνει για ένα βράδυ βοηθός του Άγιου Βασίλη...

## Υδροχόος

**Home Alone / Μόνος στο σπίτι, 1990**

Μα πώς κατάφερε ο τρομερός Macaulay Culkin, όχι μόνο να κάνει τις δουλειές του σπιτιού και να αναλάβει τα ψώνια και το φαγητό, αλλά και να διασκεδάσει και να κατατροπώσει ολόκληρη συμμορία ληστών – παρόλο που έμεινε χριστουγεννιάτικα μόνος στο σπίτι; Μόνο το ζην και ανεξάρτητο Υδροχόακι μπορεί να καταλάβει!

## Ιχθύες

**Charlie and the Chocolate Factory / Ο Τσάρλι και το Εργοστάσιο Σοκολάτας, 2005**

Καταρχάς, ο μικρός καλλιτέχνης που μεγαλώνετε θα μείνει άφωνος με τον μαγικό και πέρα από κάθε φαντασία κόσμο του Tim Burton. Φυσικά, θα απολαύσει όσο τίποτα τη βόλτα στο πιο νόστιμο εργοστάσιο του κόσμου, αλλά ακόμα περισσότερο θα εντυπωσιαστεί από τους πολλούς και τόσο διαφορετικούς χαρακτήρες που θα γνωρίσει παρακολουθώντας την ταινία.



## ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ...



Ατάκειον | Αίγινα  
 Άλσος Νυμφών | Αφίδες  
 Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα  
 Ανέμη | Χαλάνδρι  
 Ανθοπωλείο Bloom | Κόρινθος  
 Βαρέλη Χριστίνα - Παιδιάτρος | Θήβα Βοιωτίας  
 Βερνίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή  
 Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά  
 Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα  
 Γκούμα Βικτώρια - Παιδιάτρος | Χαλάνδρι  
 Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια  
 Ευρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο  
 Κρήτης  
 Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι  
 Ζαχειάδα-Δαμαρλάκη Φανή | Νέα Κηφισιά  
 Καβαλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος | Νέο  
 Ψυχικό  
 Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς  
 Καστάλντο Τζεννάρο - Μαιευτήρας-Χειρουργός  
 Γυναικολόγος | Πεύκη  
 Κατερινάκη Θεοφάνη - Γυναικολογικό ιατρείο |  
 Μαρούσι  
 Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο |  
 Βούλα  
 Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα  
 Κουτσοδήμου Θεοδώρα - Παιδιάτρος | Βριλήσσια  
 Κυριακάκου Μαριαλένα - Παιδιάτρος | Ίλια  
 Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπός  
 Κωνσταντοπούλου Φρίντα - Παιδοψυχίατρος |  
 Δροσιά  
 Λογοθεραπεία «Μιλώ, παίζω και μαθαίνω» -  
 Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα  
 Λογοcare | Κηφισιά  
 Μαντζάνη Γιαννούλα - Παιδιάτρος | Βριλήσσια  
 Μεγαπάνος Χρήστος - Πλαστικός Χειρουργός |  
 Πικέρμι  
 Μεσογειακή Αυλή | Παιανία  
 Μνιατιούρες | Ηράκλειο Κρήτης  
 Μπαμπανέλου Αικατερίνη - Παιδιάτρος | Κηφισιά  
 Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας |  
 Μαρούσι  
 Μπέ Παπαγάλος | Μεταξουργείο  
 Μπόνου Πιπίνα - Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι  
 ΝΕΡΑΪΔΟΣΚΟΝΗ | Ίλιον  
 Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός  
 Γυναικολόγος | Χαλάνδρι  
 Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός  
 Γυναικολόγος | Πειραιάς | Χαλάνδρι | Μολάι  
 Λακωνίας  
 Νικόλη Θανοπούλου - Διατροφολόγος | Σύνταγμα  
 Νικολοβγένη Μαριαλένα - Σύμβουλος  
 Προσωπικής Ανάπτυξης, The Right Place |  
 Ηλιούπολη  
 Νταμήτρος Bebe Store | Λάρισα  
 Παΐδευσis Kids Academy | Ελευσίνα  
 Παχνιδόσπιτο | Γλυφάδα  
 Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας  
 Γυναικολόγος | Ψυχικό  
 Παιουρτίδη Θεοφανώ - Παιδοψυχίατρος | Νέα  
 Ερυθραία  
 Πολυχώρος Μεταίχμιο | Αθήνα  
 Πύργος Μελισσοουργού | Καλύβια Θορικού  
 Πύργος Πετρέζα | Πικέρμι  
 Σάρρα Κατερίνα - Παιδιάτρος | Αγία Παρασκευή  
 Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι  
 Σπανός Ιωάννης - Παιδιάτρος | Γλυφάδα  
 Σύρμου Αρετή - Παιδιάτρος | Μεταμόρφωση  
 Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι

Τροφιούπολη | Αργυρούπολη  
 Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων &  
 Παιδών | Αθήνα  
 Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος |  
 Χαλιά  
 Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη  
 Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ |  
 Χαλάνδρι  
 Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι  
 Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα  
 Χαλιάσου Νάννα - Παιδοδοντίατρος | Νέα  
 Ερυθραία  
 23 Hair Creations | Πεύκη  
 Afrodites Beaute | Περιστέρι  
 Alinas Nails | Περιστέρι  
 Anemone Beauty Store | Σπέτσες  
 Angelopoulos Hair & Beauty Company | Περιστέρι  
 Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place |  
 Χολαργός  
 Aropolis Lounge & Beat | Πετρούπολη  
 Baby Bloom | Αθήνα, Αγρίνιο  
 Base Coat Nail Studio | Περιστέρι  
 Beauty killed the beast | Κεραμεικός  
 Belle Époque - Nails & More | Περιστέρι  
 Butterflies by Tonia | Περιστέρι  
 Christodoulou Design | Κηφισιά  
 Colour Masters Hair Salon | Πειραιάς  
 Couperre | Νέα Πεντέλη  
 Cure NAILWORKS | Γλυφάδα  
 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 | Περιστέρι  
 Fairymails | Βριλήσσια, Ν. Ερυθραία, Νέα Ιωνία,  
 Χαλάνδρι, Ν. Ψυχικό, Αγία Παρασκευή, Άγιος  
 Δημήτριος (Athens Metro Mall), Κολωνάκι,  
 Σύνταγμα, Golden Hall  
 Felix Toys | Νόσσια Πάρου  
 G&S Hair Studio | Περιστέρι  
 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 Koulioubourou |  
 Βύρωνας  
 Le petite fleur | Χαλάνδρι, Κηφισιά  
 Laf Lab | Ραφήνα  
 Le Boudoir | Καταερό  
 Lemon Dolls OE | Πετρούπολη  
 Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη  
 Love + Made Events Design | Αίγιο  
 Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη  
 Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) | Δάφνη  
 Make Nails Up | Νέα Ιωνία  
 Marlen - Hair & Beauty Bar | Πετρούπολη  
 Master Fireworks and Balloons | Ν. Ψυχικό  
 Melrose Beauty Bar | Περιστέρι  
 Mini Max παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη

Misel Group | Περιστέρι  
 Msi Hair Salon | Πετρούπολη  
 My Playce | Γλυφάδα  
 Nail Store | Πετρούπολη  
 Nailed It | Κηφισιά  
 Nailove | Πειραιάς  
 Nails Beaute by Voula Gioti | Περιστέρι  
 Nails Done | Περιστέρι  
 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  
 St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός  
 Stoffa | Κηφισιά  
 Stova Bambini | Αττική  
 Studio Tselios | Πετρούπολη  
 Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή  
 Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία  
 Sweebies | Βριλήσσια  
 Sweet Habit | Κηφισιά  
 Tailor Made | Πετρούπολη  
 Teo Hair Design | Κηφισιά, Περιστέρι  
 The Angel | Ηράκλειο Κρήτης  
 THE APIMITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι  
 The Cakers | Γλυφάδα  
 The Dalliance House | Κηφισιά  
 The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος  
 Thirdplace.Athens | Πλάκα  
 Throubi Café | Μοναστηράκι  
 Trois | Κηφισιά  
 Up Up and Away | Καβάλα  
 U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη  
 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 πλέον βρίσκεται σε  
όλα τα δωμάτια Α΄ τάξης και  
τις σουίτες του ομίλου Ιασώ  
(σε Αθήνα και Θεσσαλία) μέσα  
στο luxury box της Care Direct  
που παραδίδεται σε όλες τις  
μανούλες "χέρι με χέρι".

# playmobil®

## NOVELMORE



71645  
Ο φύλακας  
της μαγικής  
πανοπλίας



71644  
Δράκος-μαχητής  
του Novelmore



71643  
Πολιορκητικός πύργος  
του Burnham



71642  
Κάστρο του Αργωνη

## Μια νέα Ιπποτική περιπέτεια ξεκινάει!

Ο πρίγκιπας Αργωνη ανεβαίνει στον θρόνο του βασιλείου Novelmore και μαζί με τους Ιππότες του, επιστρατεύει φτερωτούς δράκους για να προστατεύσει το κάστρο από τους ύπουλους Ιππότες του Ember. Η μάχη για την επιβίωση ξεκινά, καθώς οι δυνάμεις του καλού και του κακού συγκρούονται, καθορίζοντας το μέλλον του βασιλείου.



# ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ





Η φροντίδα είναι η συνταγή.

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

ΟΛΑ ΣΠΙΤΙΚΑ  
ΟΛΑ ΜΑΓΙΚΑ!



Ανακαλύψτε τις πιο γιορτινές και ξεχωριστές συνταγές στο [www.alevri.com](http://www.alevri.com)!

[alevri.com](http://alevri.com)     [mylologiogeorgiou](http://mylologiogeorgiou)