BOOM

babies of outstanding mommies



COVER STORY:

ΜΑΡΙΖΑ ΜΠΑΪΡΑΚΤΑΡΗ & ΓΙΩΡΓΟΣ

THE CHRISTMAS EDITION

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019

#ISSUE 02

★ AMAZING INTERVIEWS ★ BABY BOOM ★ KIDS FASHION ★ XMAS STORIES ★ COOL DADDIES ★ CHRISTMAS STAR
★ BOOM NEWS ★ PREGNANCY ★ BOOM APPROVED BRANDS ★ PLAY & LEARN ★ GOING OUT ★ BOOM FRIENDLY VENUES

KK JEWELRY LAB

HER FIRST PIECE OF FINE JEWELRY



18K GOLD CROSS WITH BRILLIANT CUT DIAMOND

Showroom: 8 Adanon & 218 Formionos Street, GR 16231, Athens / T. +30 210 76 61 595 / E. info@kkjewelrylab.com / www.kkjewelrylab.com

the angel

HANDMADE Collection

It's A Magic World For Your Little Angels



www.theangel.gr

workshop: Τίτου Γεωργιάδου 95, Ηράκλειο Κρήτης, 6948372799

theangelcollection@hotmail.com @theangelgr The Angel





Εκπαιδευτικό κέντρο

LAMP

LEARNING ABILITY MEANS PLAY

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΜΑΘΗΣΗ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ



WWW.LAMPLAY.GR

Φιλικής Εταιρείας 10, Γλυφάδα | 210 96 80 175
LAMP - Learning Ability Means Play | lampglyfada

Τα Volta Fun Town μας κάνουν το πιο μεγάλο δώρο φέτος τα Χριστούγεννα:

ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ Disneyland ΣΤΟ ΠΑΡΙΣΙ!

Εκτός από τα κάστρα, τις ζούγκλες, τις τσουλήθρες, τα συγκρουόμενα, τα τραμπολίνο, τα virtual reality games, τα θεματικά φουσκωτά, τα baby kart, τις πίστες roller skating, τους τοίχους αναρρίχησης και όλα τα συναρπαστικά παιχνίδια που βρίσκουμε στα Volta Fun Town, φέτος τις γιορτές οι αγαπημένοι μας παιδότοποι μάς επιφυλάσσουν την πιο μεγάλη έκπληξη… Ένα ταξίδι στη Disneyland!



Το έπαθλο!
2 τετραμελείς οικογένειες θα κερδίσουν από ένα ταξίδι στη Disneyland στο Παρίσι! Το δώρο, εκτός από δωρεάν είσοδο και στα δύο πάρκα της Disneyland, περιλαμβάνει τα αεροπορικά εισιτήρια αλλά και τη διαμονή για δύο βράδια.

Πώς θα πάρετε μέρος…
Από 16 έως 31 Δεκεμβρίου, αγοράζοντας ένα εισιτήριο για την παιχνιδοκατασκευή ή την πίστα roller skating καθώς και ένα αναψυκτικό ή φυσικό χυμό λουξ στα Volta Fun Town, συμπληρώνετε τα στοιχεία σας και παίρνετε μέρος στην κλήρωση για το ταξίδι, που θα γίνει στις 7 Ιανουαρίου.

ΧΟΡΗΓΟΣ:

λουξ
Φυσική Ελληνική Απόλαυση

Ετοιμάστε τις βαλίτσες σας για μια «Volta» στη Disneyland!

WWW.VOLTAFUNTOWN.GR

Volta Fun Town @voltafuntown

volta funtown

Athens Heart Mall | Avenue Mall | Μαρίνα Φλοίσβου | Athens Metro Mall | Σπάτα Sports Park | Λάρισα Fashion City Outlet | Κόρινθος Mare West

Cover Story



46 Μαρίζα Μπαϊρακτάρη & Γιώργος

Photo: Δανάη Ίσαρη
Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Βάλια Νούσια
Fashion Director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Hair: Εύη Πατσιατζή
Make-Up: Σαββίνα Σκεπετάρη
Outfit Γιώργου: Μπλούζα με patches και φόρμα, Stella McCartney | Two Monkeys, παπούτσια Adidas | Dpam
Outfit Μαρίζας: Μάλλινο τοπ | H&M, σκουλαρίκια | Anna Maria Mazaraki

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

Fashion & Beauty

20 Style Fashion Academy
28 Kids fashion
86 Apivita well bee-ing
88 Beauty Files

BOOM Approved Brands

22 Two Monkeys
25 Tiny Toes
26 Two in a Castle
40 Babylino
42 Happy Mommy Happy Baby
44 Tommee Tippee
69 Little Tikes
85 Gum

BOOM Reportage

08 10 δύσκολες ερωτήσεις ενός τετράχρονου & οι απαντήσεις τους
68 What's in mommy's bag? | Σοφία Δενδρινού
78 Meet the outstanding daddies
100 What future holds
102 True story / True love: Πράξη υιοθεσίας
104 BOOM heroes: Αμυμώνη
106 B.N.N. Baby News Network from around the world

Christmas Files

16 Χριστούγεννα με παιδιά: 10 συμβουλές επιβίωσης
18 Το Αστέρι των Χριστουγέννων
98 5 kids friendly Xmas προορισμοί για όλη την οικογένεια

Interviews

48 Μάνια Ζηρίδη: Πώς θα κάνουμε τις προσωπικότητες των παιδιών μας να ανθίσουν;
70 Άννα & Τέα Πρέλεβιτς | Sisterhood stories
72 Μαρίνα Κουταρέλλη: Η γυναίκα που έκανε trend τον αθλητισμό στα παιδιά μας
110 Νίκος Ορφανός: Manual για νέους μπαμπάδες

BOOM Free time: Play & learn!

10 Εκπαιδεύοντας ενεργούς πολίτες | Littles
36 Δημιουργική απασχόληση στο σπίτι | λογοcare
62 BOOM Library | ΔΙΟΠΤΡΑ
64 Βρήκαμε τι θέλουν τα παιδιά: Just toys!
76 Tocayito: Το απόλυτο place to be για παιδικά πάρτι
108 Πολιτιστική ατζέντα του χειμώνα

BOOM babies of outstanding mommies

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 2 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019. ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr
PR & COMMERCIAL DIRECTOR: ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **PHOTOGRAPHER:** ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ
EDITORS : ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ | **ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:** ΒΑΛΙΑ ΝΟΥΣΙΑ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ
MAKE-UP: ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ | **HAIR:** ΕΥΗ ΠΑΤΣΙΑΤΖΗ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, ISTOCKPHOTO

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

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

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

ΤΙΡΑΖ: *15.000* | **ΕΚΤΥΠΩΣΗ:***Χαϊδεμένος Α.Ε.Β.Ε.*



Μία από τις πιο συνειδητές αποφάσεις που πήρα αφότου έγινα μαμά ήταν να ξεκινήσω ψυχοθεραπεία. Δεν ξέρω αν με έφερε στη συγκεκριμένη καρέκλα, κάθε Δευτέρα στις 9.30 το πρωί, η προωρότητα του Οδυσσέα ή το περιστατικό υγείας της Ιριάνας, όμως μια βαθιά ανάγκη μέσα μου, μου έλεγε πως έπρεπε να το κάνω. Σε μία από τις πολύτιμες αυτές συνεδρίες λοιπόν, έλεγα στην ψυχοθεραπεύτριά μου, με μεγάλη αυτοπεποίθηση, πως "έχω την καλύτερη μαμά του κόσμου". Και μάλιστα για να επιχειρηματολογήσω ακόμα παραπάνω της εξηγούσα πως όλες –μα όλες– οι φίλες μου στο σχολείο την αγαπούσαν πολύ και συμφωνούσαν μαζί μου πως άλλη μαμά σαν το "Αννετάκι μου" (έτσι τη φωνάζω) πραγματικά "δεν υπάρχει". Φιλελεύθερη, ανοιχτόμυαλη, τρυφερή, πολυτάλαντη, πάντα χαμογελαστή, φύσει αισιόδοξη, δραστήρια... Ήταν και είναι, αλήθεια σας το λέω, η τέλεια μαμά. Η ψυχοθεραπεύτρια με κοίταξε κάπως αυστηρά και μου απάντησε: "Αν μπορούσες να ρωτήσεις όλα τα παιδιά αυτού του κόσμου, μικρά, μεγάλα ή και πολύ μεγάλα, αν θα άλλαζαν τη μαμά τους, θα διαπίστωνες ότι κανένα δεν θα την άλλαζε για μια άλλη μαμά — όσο καλή ή λιγότερο καλή πιστεύει το κάθε παιδί πως είναι η μαμά του, δεν θα την άλλαζε ΠΟΤΕ για κάποια άλλη μαμά". **Γιατί όλοι μας έχουμε "την καλύτερη μαμά του κόσμου".**

Προχτές, στις 5 και κάτι τα ξημερώματα, με φώναξε ο Οδυσσέας στο δωμάτιό του. Για δέκατη φορά εκείνη τη νύχτα. Σαν φάντασμα που προσπαθεί να ισορροπήσει στα πόδια του, διέσχισα τον διάδρομο που ενώνει τα δωμάτιά μας και έφτασα στο δικό του. Τον πήρα αγκαλίτσα και του εξήγησα πως πρέπει να κοιμηθεί για να επιστρέψω κι εγώ επιτέλους στο κρεβάτι μου και να κοιμηθώ. "Μανούλα, όταν είσαι κοντά μου ζεσταίνεται η καρδούλα μου γιατί είσαι η καλύτερη μαμά του κόσμου, σε παρακαλώ μείνε μαζί μου", μου είπε σχεδόν κοιμισμένος και με έσφιξε τόσο πολύ στην αγκαλίτσα του που στριμωγμένη όπως ήμουν στο κρεβάτι του αφέθηκα τελικά να απολαύσω τον πιο γλυκό και ουσιαστικό ύπνο της ζωής μου.

Η καλύτερη μαμά του κόσμου. Πώς είναι άραγε και τι συμβαίνει όταν κληθούμε εμείς να υποδυθούμε αυτόν τον ρόλο και να αναλάβουμε αυτό το βαρύ φορτίο για τα παιδιά μας; Μια προσωπικότητα φορτισμένη με χιλιάδες ευθύνες, άγχη, στρες all day long που όμως μπορεί να πάρει την πιο μεγάλη χαρά από ένα χαμόγελο, ένα χεράκι που θα πιάσει το δικό της, μια ζωγραφιά. Μια προσωπικότητα ευλογημένη από τη μοίρα καθώς της δόθηκε το μεγαλύτερο δώρο της ζωής της. **Η συνέχειά της.**

Η μέρα της δεν έχει αρχή, μέση και τέλος, φροντίζει όλους τους γύρω της αφήνοντας συχνά στην άκρη τον εαυτό της, ζει για να βλέπει τα παιδιά της υγιή και ευτυχισμένα, γελάει με την καρδιά της και κλαίει όταν πιέζεται. Φωνάζει για να θέσει όρια, παίρνει τις πιο ζεστές αγκαλιές, δίνει τα πιο τρυφερά φιλιά, δακρύζει από συγκίνηση στις σχολικές γιορτές, κλαίει κρυφά στο μαξιλάρι της όταν το παιδί της είναι άρρωστο, ανησυχεί για το μέλλον, κάνει λάθη. Φυσικά... κάνει λάθη και μάλιστα πολλά, τα διορθώνει, βιώνει ενοχές. Ξανακάνει λάθη. Τα βάζει με τον εαυτό της. Θυμώνει και παίρνει αποφάσεις. Παίρνει τα πράγματα και τη μοίρα στα χέρια της, είναι γυναίκα-πολυμηχάνημα, γυναίκα με πολλά πρόσωπα. Μάνα, σύζυγος, φίλη, γυναίκα. Όμως, κυρίως μάνα. Μάνα όχι μόνο του δικού της παιδιού αλλά, ξαφνικά, όλων των παιδιών αυτού του κόσμου. Πονάει όταν γύρω της συμβαίνουν καταστροφές που αφορούν παιδιά, κλαίει βλέποντας ειδήσεις, δεν δέχεται να ξέρει ότι ένα παιδί υποφέρει. Κι ας μην είναι το δικό της.

Η καλύτερη μαμά του κόσμου δεν είναι κάποια υπερηρωίδα. **Η καλύτερη μαμά του κόσμου είναι η αληθινή μαμά.** Αυτή που ζει και μοιράζεται με την οικογένειά της όλο το εύρος των συναισθημάτων της. Κλάμα, χαμόγελα, ενθουσιασμός, άγχος, ανυπομονησία, εκνευρισμός. Όλα χωράνε στο πρόγραμμα και στην καρδιά αυτής της γυναίκας που πριν αγκαλιάσει για πρώτη φορά το μωρό της δεν μπορούσε καν να φανταστεί τη δύναμη που έκρυβε μέσα της.

Καλύτερες μαμάδες αυτού του κόσμου, το ΒΟΟΜ είναι το περιοδικό σας. Γράφεται για όλες εσάς που είστε αληθινές και –το ξέρω– είστε οι καλύτερες μαμάδες που θα μπορούσαν να έχουν τα παιδιά σας. Δεν θέλω να το ξεφυλλίσετε. Θέλω να διαβάσετε κάθε σελίδα του γιατί έχουμε προσέξει κάθε λέξη. Κάθε σελίδα, κάθε παράγραφος γράφτηκε με τη σκέψη σε εσάς. Θέλω μέσα από τις σελίδες μας να χαμογελάσετε, να δακρύσετε, να προβληματιστείτε και να εξελιχθείτε.

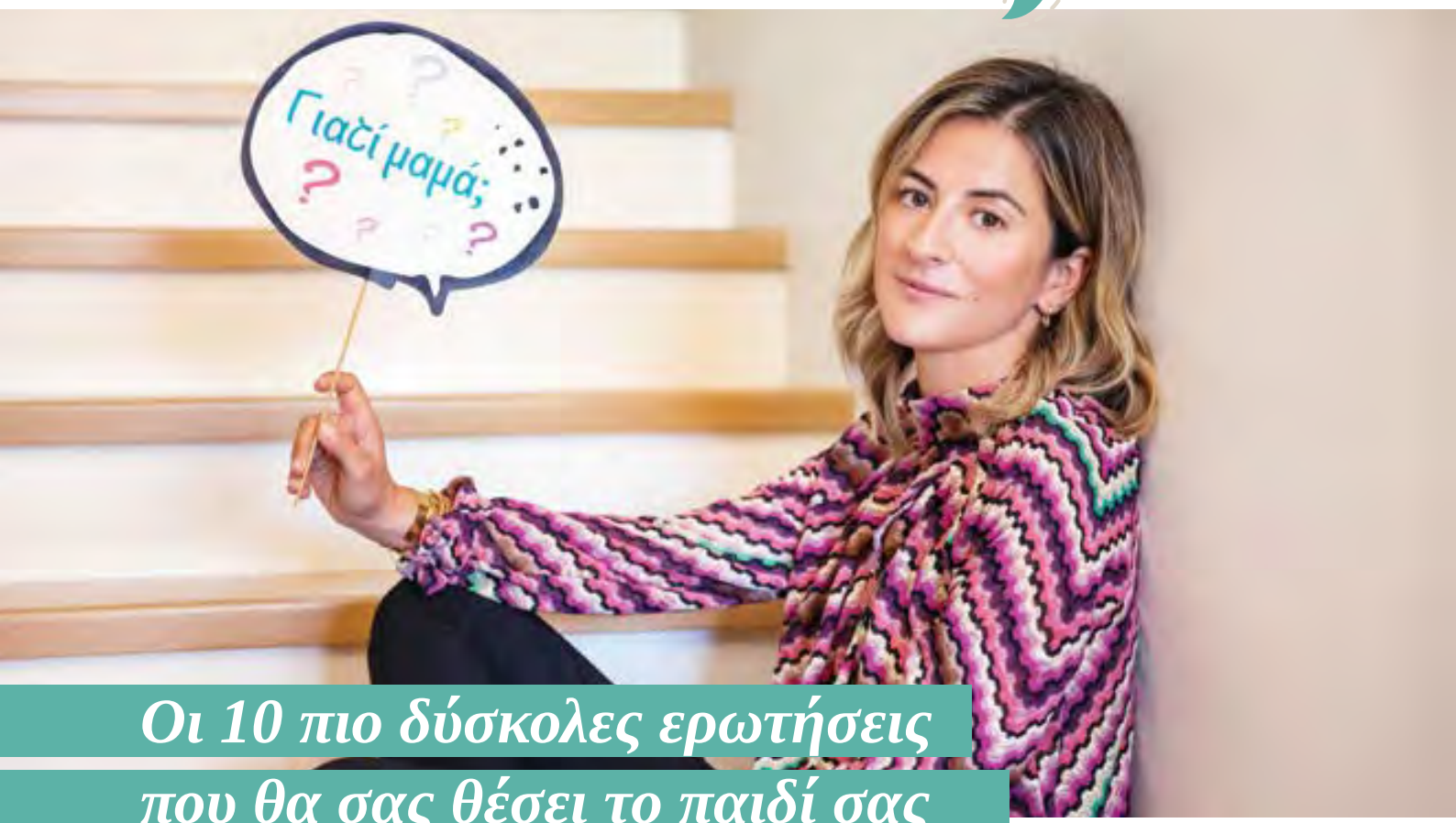
Το ΒΟΟΜ δεν είναι ένα ακόμα περιοδικό για μαμάδες. Είναι το περιοδικό για τις καλύτερες μαμάδες του κόσμου. Εσάς!

Καλή ανάγνωση,

Με όλη μου την αγάπη,
Μυρτώ

ΥΓ.: Φέτος την Πρωτοχρονιά, στην αλλαγή του χρόνου, πηγαίνετε στα δωμάτια των παιδιών σας και μιλήστε τους ενόσω κοιμούνται. Πείτε τους όλα όσα, ίσως, δεν τους έχετε πει τόσο καιρό. Μπορεί να βλέπετε ματάκια κλειστά, όμως εκείνα σας ακούν. Και ποιο παιδάκι δεν θέλει να ακούει τη μαμά του να του λέει πόσο το αγαπάει και πόσο περήφανη είναι για εκείνο;





Οι 10 πιο δύσκολες ερωτήσεις που θα σας θέσει το παιδί σας – με τις απαντήσεις τους.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΑΛΕΞΙΑ ΒΕΡΝΙΚΟΥ

Λένε πως ένα παιδί 4 ετών κάνει κατά μέσο όρο 400 ερωτήσεις τη μέρα, οι περισσότερες από τις οποίες ξεκινούν με τη φράση: «Γιατί, μαμά;». Συχνά οι γονείς αποφεύγουν να απαντήσουν, καθώς αισθάνονται ότι δεν έχουν έτοιμη τη «σωστή» απάντηση. Για τον λόγο αυτό η Αλεξία Βερνίκου ετοίμασε ένα «σκονάκι» με απαντήσεις για όλες τις δύσκολες ερωτήσεις που θα σας θέσει το παιδί σας! Καλό διάβασμα!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

«Πώς να κρυφτείς απ' τα παιδιά; Έτσι κι αλλιώς τα ξέρουν όλα...»
Διονύσης Σαββόπουλος

Θα πεθάνεις κι εσύ;/Θα πεθάνω κι εγώ;
Όλοι οι άνθρωποι πεθαίνουν, άρα κι εσύ κι εγώ θα πεθάνουμε κάποια στιγμή. Όχι όμως σύντομα, αλλά ύστερα από πολλά χρόνια. Αφού μεγαλώσεις και τελειώσεις το σχολείο, κάνεις παιδιά και εγγόνια, και αφού μεγαλώσεις τόσο που τα μαλλιά σου θα έχουν ασπρίσει, και θα χρειάζεσαι μπαστούνι για να περπατήσεις, και θα είσαι πια –σχεδόν– 100 χρονών. Δεν χρειάζεται να ανησυχείς τώρα γι' αυτό. Οι άνθρωποι πεθαίνουν όταν η καρδιά τους είναι τόσο αδύναμη που σταματάει να χτυπάει. Το σώμα τους δεν έχει δύναμη πια, όπως έχει το δικό μας τώρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο διαχωρισμός σώματος και ψυχής –και η μεταφυσική και μεταφορική πλευρά του θανάτου– γίνεται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Σημασία έχει να κατανοήσει το παιδί ότι ο θάνατος είναι μια κατάσταση μη ανατρέψιμη.

Πώς μπαίνουν τα παιδιά στην κοιλιά της μαμάς;
Κάθε παιδάκι ξεκινάει από ένα σποράκι, το οποίο ταξιδεύει (με την σεξουαλική πράξη) από το σώμα του μπαμπά και πάει στην κοιλιά της μαμάς. Εκεί μέσα αναπτύσσεται, μεγαλώνει και όταν πια γίνεται παιδάκι και είναι έτοιμο να βγει, γεννιέται.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι καλό να έχει γίνει από τους γονείς έως τις πρώτες τάξεις του δημοτικού. Άρα, με αφορμή την ερώτηση αυτή μπορούμε να μιλήσουμε «επιστημονικά» στα παιδιά μας για τη σεξουαλική πράξη μεταξύ ενός άνδρα και μιας γυναίκας.

Τι είναι τα ναρκωτικά;
Τα ναρκωτικά είναι μια ουσία σαν δηλητήριο. Είναι το αντίθετο από τα φάρμακα που παίρνουμε όταν είμαστε άρρωστοι για να μας δώσουν δύναμη και να μας βοηθήσουν να είμαστε υγιείς και δυνατοί. Εάν κάποιος πάρει ναρκωτικά, μπορεί στην αρχή να νιώσει ωραία, μετά όμως χάνει τη δύναμή του, αρρωσταίνει και υπάρχει περίπτωση να πεθάνει.

Γιατί φιλιέστε στο στόμα με τον μπαμπά;
Γιατί αγαπιόμαστε. Και εμείς οι μεγάλοι, έτσι δείχνουμε την αγάπη μας, με φιλιά στο στόμα. Σε σένα κάνουμε χάδια, σε γαργαλάμε, σε παίρνουμε αγκαλιά, σε κάνουμε σβούρες – και όλα αυτά για να σου δείξουμε την αγάπη μας! Επειδή, λοιπόν, εγώ κι ο μπαμπάς δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα αυτά μεταξύ μας, δίνουμε φιλιά στο στόμα!

Γιατί δεν μπορούμε να αγοράσουμε όλα τα παιχνίδια;
Γιατί δεν τα χρειαζόμαστε, γιατί δεν έχουμε τόσα χρήματα, γιατί δεν θα μείνουν τότε παιχνίδια για τα υπόλοιπα παιδιά, γιατί αξίζει να περιμένουμε να σιγουρευτούμε ότι το θέλουμε το παιχνίδι πραγματικά. Γιατί θα είναι ωραίο να κρατήσουμε κάτι και για την επόμενη φορά ή για τα γενέθλιά σου ή για τα Χριστούγεννα... Γιατί στην οικογένειά μας έχουμε ως κανόνα να αγοράζουμε ένα μόνο παιχνίδι τη φορά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επιλέγουμε την απάντηση που μας ταιριάζει.

Εμείς πότε θα πάρουμε σκυλάκι;
Όταν υπάρχει το ενδεχόμενο: Κάποια στιγμή που θα είμαστε όλοι στην οικογένεια έτοιμοι και σίγουροι ότι μπορούμε να το φροντίζουμε.
Όταν δεν υπάρχει το ενδεχόμενο: Έχουμε αποφασίσει (οι γονείς) πως δεν θα πάρουμε σκυλάκι γιατί το σπίτι μας δεν έχει κήπο ή γιατί λείπουμε πολλές ώρες και δεν μπορούμε να το φροντίσουμε σωστά.

Ποιον αγαπάς πιο πολύ, εμένα ή τον μπαμπά;
Εσύ (το ίδιο και η αδερφή σου) είσαι το παιδί που αγαπάω πιο πολύ στον κόσμο και ο μπαμπάς είναι ο μεγάλος (ο ενήλικας) που αγαπάω πιο πολύ στον κόσμο.

Ποιον αγαπάς πιο πολύ, εμένα ή τον αδερφό μου;
Και τους δύο το ίδιο. Το ολόιδιο! Εσένα σε αγαπάω γιατί με έκανες μαμά, ή εσένα σε αγαπάω πιο πολλά χρόνια γιατί σε ξέρω πιο πολλά χρόνια (εάν ρωτάει ο μεγαλύτερος). Εσένα σε αγαπάω γιατί με παίρνεις φανταστικές αγκαλιές και με κάνεις να γελάω (ή κάποιο άλλο χαρακτηριστικό που κάνει το μικρότερο παιδί σας ξεχωριστό).

Γιατί κλαις;
Κλαίω από στενοχώρια ή κλαίω από θυμό ή πίεση (εξηγούμε τον λόγο, τόσο όσο χρειάζεται για να κατανοήσουν τι είναι αυτό που μας έφερε τα δάκρυα). Μερικές φορές κλαίω με δάκρυα χαράς και αυτό λέγεται συγκίνηση. Βλέπεις, όλοι οι άνθρωποι κλαίνε πού και πού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το κλάμα δεν είναι ένδειξη αδυναμίας αλλά έκφραση και μοίρασμα συναισθημάτων, κάτι το οποίο είναι θεμιτό μέσα σε μια οικογένεια. Μιλάμε για όλα τα συναισθήματα και όχι μόνο για τα θετικά. Περνάμε το μήνυμα ότι το κλάμα είναι επιτρεπτό και συμβαίνει σε όλους.

Μπορούν να παντρευτούν δύο άντρες μεταξύ τους;
Ναι. Στη χώρα μας μπορούν να είναι ζευγάρι, δεν μπορούν όμως να παντρευτούν ακόμα, όπως σε άλλες χώρες. Είναι πιο σπάνιο να παντρεύονται δύο άντρες μεταξύ τους από ό,τι ένας άντρας και μια γυναίκα, όμως –ναι– μπορούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όποια και αν είναι τα δικά σας «πιστεύω» και τα «μηνύματα» που ενδεχομένως θέλετε να του περάσετε, έχει σημασία να απαντήσετε με πραγματικά δεδομένα στην ερώτηση αυτή.

BOOM GOLDEN TIPS

- ✓ Όλες οι παραπάνω απαντήσεις απευθύνονται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.
- ✓ Οι «δύσκολες» ερωτήσεις θέλουν ξεκάθαρες απαντήσεις. Χρησιμοποιούμε απλά λόγια χωρίς περιττές εξηγήσεις.
- ✓ Στα παιδιά λέμε πάντα την αλήθεια, ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά τους.
- ✓ Όταν για κάποια απάντηση δεν είμαστε σίγουροι, ζητάμε λίγο χρόνο κι επανερχόμαστε πάντα.

Εκπαιδεύοντας ενεργούς πολίτες

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ «LITTLES» ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΣΠΥΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Υπευθυνότητα, ενσυναίσθηση, προσφορά, σεβασμός, οικολογική συνείδηση, εθελοντισμός: Συμπεριφορές και χαρακτηριστικά που περιγράφουν έναν ενεργό πολίτη, που τον αφορά ό,τι συμβαίνει γύρω του και δεν «ιδιωτεύει». Πώς, όμως, θα εκπαιδεύσουμε τα παιδιά από νωρίς προκειμένου να καλλιεργήσουν αυτά τα χαρακτηριστικά; Η Αγγελική Σπυρακοπούλου μάς δίνει μερικές ιδέες που μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολείο αλλά και το σπίτι.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ • LOCATION: NOEL

Ποιοι είναι οι κανόνες συμπεριφοράς που ισχύουν σε μια τάξη του «Littles» με σκοπό να εμφυσήσουν στα παιδιά τα χαρακτηριστικά του ενεργού πολίτη;

Στο «Littles», από την πρώτη ημέρα που ξεκινάει, ένας μικρός μαθητής γνωρίζει την έννοια της «συμφωνίας». Ο «κανόνας» αντικατοπτρίζει περισσότερο τη λογική ότι ο ενήλικας επιβάλλει κάποιες σταθερές. Εμείς επιδιώκουμε να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά για ποιον λόγο επιλέγουμε να υιοθετήσουμε ή όχι ορισμένες συμπεριφορές. Ενεργοποιείται έτσι η κρίση τους από μικρή ηλικία. Ό,τι εφαρμόζεται στο σχολικό πλαίσιο, μπορεί να εφαρμοστεί και στο σπίτι, και πρόκειται για απλές αλλά πολύ ουσιαστικές πρακτικές:

- *Στο σχολείο είμαστε όλοι υπεύθυνοι για τα παιχνίδια, την καθαριότητα της τάξης, το μάζεμα των πιάτων κλπ. Εδώ όλοι βοηθάμε, παιδαγωγοί και παιδιά.* → Υπευθυνότητα

- *Σεβόμαστε τον διπλανό μας όταν μιλάει ή καθώς περιμένουμε τη σειρά μας σε ένα παιχνίδι, ή ακόμα και στον «κύκλο» της τάξης, όπου λέμε τα νέα μας.* → Σεβασμός

- *Μαθαίνουμε πώς είναι να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, κάνοντας στον εαυτό μας την εξής ερώτηση: «Θα μου άρεσε αν μου το έκαναν αυτό;».* → Ενσυναίσθηση

- *Ανήκουμε σε ένα σύνολο που ονομάζεται οικογένεια, σε ένα μεγαλύτερο που ονομάζεται σχολείο και σε ένα ακόμα μεγαλύτερο, την κοινότητα. Γι' αυτό, οι επισκέψεις και οι δράσεις των παιδιών στο σχολικό πλαίσιο έχουν και κοινωνικό χαρακτήρα. Η επίσκεψη σε ένα γηροκομείο, η αναδάσωση, ο εθελοντισμός, το να φροντίσουμε τα αδέσποτα και άλλες παρόμοιες δράσεις συντελούν προς αυτήν την κατεύθυνση.* → Είμαστε μέρος ενός συνόλου.

- *Πόσες φορές έχουμε παρατηρήσει μικρούς μαθητές να κουβαλούν την τσάντα του φίλου τους στο σχόλασμα, να τους δένουν τα κορδόνια, να τους προσφέρουν λίγο από το φαγητό τους, να ρωτούν για ποιον λόγο απουσιάζει ένας συμμαθητής τους και στη συνέχεια να του ετοιμάζουν ζωγραφιές. Ο συναισθηματικός πλούτος των παιδιών είναι τεράστιος. Ο ενήλικας το μόνο που χρειάζεται να κάνει είναι να υπογραμμίσει αυτές τις πράξεις και, τότε, ξαφνικά αυτές θα πολλαπλασιαστούν.* → Βοηθάμε τον φίλο μας, ενδιαφερόμαστε για τον διπλανό μας.



Με ποιους τρόπους μπορεί μια απλή, καθημερινή βόλτα στην παιδική χαρά να μετατραπεί σε «μάθημα» οικολογικής συνείδησης;

- ***Ας γεμίσουμε τα παγούρια μας.*** *Αναλογιστείτε πόσα πλαστικά μπουκαλάκια και ποτήρια καταναλώνουμε όσο βρισκόμαστε εκτός σπιτιού…*
- *Καθώς πηγαίνουμε στο πάρκο,* ***ας διαλέξουμε μια πιο «πράσινη» διαδρομή.*** *Έτσι θα μας δοθεί η δυνατότητα να συζητήσουμε με τα παιδιά για τα δέντρα, τα χρώματά τους, τα διαφορετικά φύλλα, τις αλλαγές τους ανάλογα με την εποχή. Τα παιδιά ενθουσιάζονται με το να παρατηρούν τους καρπούς και να μαζεύουν «μικρούς θησαυρούς»! Έτσι ένα παιδί θα αγαπήσει τη φύση, γιατί θα τη γνωρίσει με τις αισθήσεις του από την παιδική ηλικία και μελλοντικά θα τη φροντίσει και θα νοιαστεί!*
- ***Ας μαζέψουμε τα σκουπίδια που συναντάμε.*** *Υπάρχουν παιχνίδια στην αγορά —σαν μεγάλες λαβίδες— που μπορεί να λειτουργήσουν ως προέκταση του χεριού, και τότε μια απλή βόλτα προς ή από το πάρκο μπορεί να εξελιχθεί σε «κυνήγι»… σκουπιδιών! Θα διαπιστώσετε τη χαρά και την ικανοποίηση των παιδιών στο τέλος, αφού αντιληφθούν τον όγκο σκουπιδιών που συνέλεξαν.*
- *Αν χρειάζεται μεταφορικό μέσο προς το πάρκο,* ***ας χρησιμοποιήσουμε ποδήλατο και όχι αυτοκίνητο.*** *Τα παιδιά σίγουρα το προτιμούν, και μας δίνεται με αυτόν τον τρόπο η ευκαιρία να μιλήσουμε για τους κανόνες ασφαλείας στον δρόμο, καθώς και για τα οφέλη στο περιβάλλον από τα εναλλακτικά μέσα μετακίνησης.*
- *Στο πλαίσιο της οικολογικής συνείδησης,* ***μην ξεχάσετε να μιλήσετε για τα ζώα αυτού του πλανήτη****, π.χ. με αφορμή κάποιο αδέσποτο που μπορεί να συναντήσετε. Εξοικειώστε τα παιδιά με τις υπάρξεις της φύσης, εξηγώντας τι αντίκτυπο έχουν οι ανθρώπινες ενέργειες στη δική τους ασφάλεια και ζωή.*

Πώς μπορεί ένα παιδί τριών ετών μέσα από απλά παραδείγματα να αντιληφθεί την αξία του εθελοντισμού;

Τα παιδιά αφουγκράζονται την καθημερινότητα μαζί με εμάς, και οφείλουμε να τα εκθέσουμε σε αυτήν και όχι να δημιουργήσουμε ένα στείρο περιβάλλον. Στο σχολείο, λοιπόν, συλλέξαμε τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης για τους πυρόπληκτους στο Μάτι, είδη πρώτης ανάγκης για τα θαλάσσια ζώα που είχαν πληγεί από την πρόσφατη ρύπανση του Σαρωνικού, αλλά και χρηστικά αντικείμενα για παιδιά που ζουν σε μονάδες προστασίας. Πολλές φορές, οι μικροί μαθητές έχουν μοιραστεί μαζί μας ότι τα παιχνίδια με τα οποία δεν παίζουν πια, μερικά ρούχα τους, μερίδες φαγητού που μπορεί να περισσεύουν και πάρα πολλά άλλα τα προσφέρουν απλόχερα και συγκινητικά μαζί με τους γονείς τους σε άλλες οικογένειες που έχουν περισσότερη ανάγκη. Τέτοια απλά αλλά ουσιαστικά παραδείγματα διαμορφώνουν την έννοια της προσφοράς σε αυτήν την τόσο μικρή ηλικία.

Διεύθυνση: Θ. Δηληγιάννη 11, 14561 Κηφισιά
Email: info@littles.gr, Τηλέφωνο: 210 80 73 054

WWW.LITTLES.GR

@littles.gr @ littles_preschool_education



«Είμαι η μάνα που φώναξε στο παιδί της και το βράδυ σπάραξε μόνη της στο κλάμα από ενοχές».

– ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ –

Προσπαθώ να θυμηθώ τι ήταν αυτό το τόσο ακραίο που μπορεί να έκανε ένα 5χρονο και να έφερε έναν ενήλικα, στην περίπτωσή μας εμένα, σε αυτή την κατάσταση. Αν κλείσω τα μάτια μου θυμάμαι μόνο τον εαυτό μου να φωνάζει τόσο και –ντρέπομαι και να το παραδεχτώ– να λέει πράγματα ανήκουστα, βαριά. Σε ποιον; Στο παιδί μου.

Ήμασταν έξω. Σε ένα εστιατόριο με κόσμο και ο γιος μου έπαθε κρίση. Ένα κλασικό tantrum της ηλικίας του που όμως εγώ πλέον δυσκολεύομαι να διαχειριστώ. Ίσως τον έχω καταχωρήσει στο μυαλό μου ως «μεγάλο», ίσως θεωρώ ότι τα terrible twos πέρασαν, ίσως είμαι απλώς πολύ κουρασμένη. **Το παιδί ξαφνικά άρχισε να χτυπιέται, να κλαίει, να μη θέλει τίποτα, να ορμάει επάνω μου για να με χτυπήσει και να μην μπορεί να ηρεμήσει.** Δεν θα σας περιγράψω πώς είναι ένα tantrum γιατί φαντάζομαι λίγο πολύ το γνωρίζετε, ούτε θα σας πω πώς αισθάνθηκα όταν το συνήθως ήρεμο παιδί μου, ξαφνικά πέρασε μια κρίση που το έφερε στα όριά του. Ένιωσα ανήμπορη. Αδύναμη. Ήμουν σε πλήρη απόγνωση.

Προσπάθησα να τον ηρεμήσω. *«Έλα να σε πάρω αγκαλίτσα να μου πεις τι σε πείραξε, είμαι εδώ να σε ακούσω, να το λύσουμε μαζί, σε αγαπάω».* Έκατσα στα γόνατά μου για να είμαι στο ύψος του και προσπάθησα να τον εγκλωβίσω στην αγκαλιά μου για να περιορίσω την κρίση του και τις κινήσεις του. Όμως εκείνος, μία ανάσα πριν από τα 5 του χρόνια, είναι πλέον δυνατός και όχι τόσο διαχειρίσιμος, όπως ήταν στο παρελθόν.

Οι προσπάθειές μου έπεφταν όλες στο κενό, εκείνος ανέβαζε ένταση και δεν υπήρχε κανένα φως στο τούνελ. Ήμουν ανήμπορη μπροστά σε μια καταιγίδα συναισθημάτων και έναν τυφώνα χειρονομιών που με έβαζε στο κέντρο του και γινόμουν ο απόλυτος αποδέκτης της έντασης.

Και τότε ξαφνικά, αφήνοντας στην άκρη τη μητρική μου ιδιότητα, αψηφώντας τον κόσμο που μας κοίταζε και ξεχνώντας τα στοιχειώδη όρια που έχω θέσει στον εαυτό μου, ούρλιαξα στον γιο μου. Με θυμάμαι να βιώνω μια κρίση μεγαλύτερη από τη δική του, να τον κρατάω στα χέρια μου και να νιώθω μόνο άσχημα πράγματα για εκείνον. Μα γιατί δεν ηρεμούσε; Τι κακό είχα κάνει και έπρεπε τώρα να το πληρώσω με αυτόν τον τρόπο; Πώς θα κατάφερνα να τον κάνω να ηρεμήσει, αφού τίποτα δεν δούλευε ως τώρα;

Άρχισα να φωνάζω. Και φώναξα πολύ.

Σταμάτα πια, δεν σε αντέχω, δεν σε μπορώ, δεν θέλω να σε βλέπω μπροστά μου, με απογοήτευσες, είσαι το ένα, είσαι το άλλο, είσαι, είσαι, είσαι... Φόρτωσα το παιδί μου με ταμπέλες και την ψυχή μου με ενοχές. Όσο εγώ εκτονωνόμουν με τις φωνές, τόσο απαλυνόταν μέσα μου η διάθεση να τον μαλώσω και σε λίγα δευτερόλεπτα είχα χάσει κάθε λόγο για να συνεχίσω να του φωνάζω. Είχα ξεσπάσει. Η ένταση της δουλειάς, τα δικά μου άγχη, η δική μου πίεση είχε βρει κυματοθραύστη την ψυχή του γιου μου. Είχα εκτονωθεί. Εκείνος, αρχικά, έπαιξε σαν ένας πολύ δυνατός παίκτης, μου απαντούσε με φωνές και συνέχιζε την κρίση του. Όσο περνούσαν τα λεπτά, όμως, μαζεύτηκε στην άκρη σαν μικρό κουταβάκι, τα ματάκια του στράφηκαν στο πάτωμα και παραιτήθηκε της προσπάθειάς του να με ταράξει άλλο.

Με ωριμότητα ενήλικα μου είπε: ***«Μαμά θέλω να γίνεις πάλι καλή, τι έπαθες;».***

Ο 5χρονος γιος μου μόλις είχε ισοπεδώσει την καρδιά μου και μου είχε υπενθυμίσει πως ενώ εκείνος είναι ένα νηπιάκι ακόμα, εγώ στα 36 μου είχα χάσει την ψυχραιμία μου, είχα παραβεί τους κανόνες μου και είχα φωνάξει στο παιδί μου. Στο δικό μου παιδί. Το παιδί που μεγαλώνω στα πούπουλα, που συμμαθητής του να του φωνάξει στο πλαίσιο του παιχνιδιού είμαι έτοιμη να χυμήξω –σαν λέαινα που προστατεύει το λιονταράκι της– για να τον προστατεύσω. Εγώ που από τώρα τρέμω μήπως μεγαλώνοντας στο σχολείο, στις παρέες, στις δραστηριότητες κάποιος τον στεναχωρήσει, εγώ η ίδια είχα προσβάλει, είχα στεναχωρήσει, είχα πληγώσει το δικό μου παιδί.

Όρμηξα πάνω του και τον έσφιξα στην αγκαλιά μου. Ήμασταν μπροστά σε κόσμο και έπρεπε να συγκρατήσω τα δάκρυα που είχαν πλημμυρίσει τα μάτια μου, όμως οι ενοχές μου ήταν τόσο ασήκωτες που ήταν αδύνατο. Συνεχίσαμε το φαγητό μας κάνοντας πως δεν είχε συμβεί κάτι. Εκείνος έδειχνε να το έχει ξεχάσει και βλέποντάς τον να τρώει ανέμελος, αθώος, εύθραυστος, ήθελα απλώς να καταρρεύσω.

Σε τι μάνα είχα μεταμορφωθεί; Προσπάθησα να φάω αλλά ήταν αδύνατο. Στη συνέχεια της ημέρας μας, ένα βάρος είχε κάτσει στην καρδιά μου και το χαμόγελό μου ήταν προσποιητό. Το μυαλό μου ταξίδευε. Γιατί είχα φωνάξει τόσο στο παιδί μου; Δεν υπάρχει πιστεύω γονιός που δεν έχει φωνάξει στο παιδί του, προσπαθούσα να με δικαιολογήσω.

Το βράδυ τον κοίμισα στην αγκαλιά μου. Εκείνος με την παιδική αθωότητα και την ανεμελιά έδειχνε να τα έχει ξεχάσει όλα. Εκεί, μεταξύ ύπνου και ξύπνιου, και ενώ του χάιδευα την πλάτη μού είπε: «Εγώ σε αγαπάω και όταν μου φωνάζεις».

Κατέρρευσα.

«Σου ζητώ συγγνώμη μωρό μου». Προσπάθησα να του εξηγήσω, μα εκείνος μου ζήτησε να του πω ένα παραμύθι και έτσι αλλάξαμε κουβέντα. Κοιμήθηκε ήρεμος στην αγκαλιά μου, ενώ τα δάκρυά μου έπεφταν πάνω του όσο κι αν τα σκούπιζα.

Πήγα στο κρεβάτι μου και ξέσπασα σε κλάματα βάζοντας το μαξιλάρι μου στο πρόσωπό μου για να μην ακουστώ. Τύψεις, ενοχές, σκέψεις, απόρριψη. Ορκίστηκα να μην του ξαναφωνάξω ποτέ. Ήξερα μέσα μου πως ήταν μια ακατόρθωτη υπόσχεση, όμως εκείνη την ώρα ήμουν σίγουρη πως αυτή θα ήταν η τελευταία φορά. Οι μάνες κουβαλάμε τις ενοχές μας από την πρώτη στιγμή της μητρότητας και πρέπει να μάθουμε να κάνουμε deal μαζί τους σε καθημερινή βάση. Όσο κι αν προσπαθούμε να είμαστε οι τέλειες μαμάδες, έρχονται στιγμές που απορρίπτουμε τον ίδιο μας τον εαυτό για να τον ξανα-αγαπήσουμε λίγο αργότερα σε έναν ατελείωτο, εξαντλητικό μα και συναρπαστικό φαύλο κύκλο.

Από την ημέρα εκείνη έθεσα νέα όρια. Παρά τις δυσκολίες, την κούραση και τα tantrums δεν του ξαναφώναξα. Τελικά, εκείνο το όριο που ξεπέρασα εκείνη την ημέρα είχα τη δύναμη να μην το ξεπεράσω και σε επόμενα tantrums κατάφερα να τον χειριστώ εντελώς διαφορετικά.

Πριν από λίγες νύχτες μού είπε: *«Μαμά, θυμάσαι τότε που έγινες κακιά; Εγώ καμιά φορά το σκέφτομαι, αλλά δεν με πειράζει γιατί είσαι η μαμά μου και είσαι η καρδούλα μου».* Εκείνη τη νύχτα μού έδωσε το δικαίωμα και τον χρόνο να του εξηγήσω. Του είπα πως *«οι μαμάδες κάνουμε πολλά λάθη και αυτό ήταν ένα τεράστιο δικό μου λάθος».* Είμαι σίγουρη ότι με κατάλαβε και με συγχώρεσε. Το μόνο δυσάρεστο είναι πως εγώ δεν κατάφερα ακόμα να συγχωρήσω τον εαυτό μου...

Ξέρετε όμως, οι μαμάδες, ως γυναίκες και άνθρωποι, έχουμε δικαίωμα στο λάθος. Και όταν το κάνουμε –όπως άλλωστε συμβουλεύουμε και τα παιδιά μας– είναι σωστό να ζητάμε συγγνώμη και να μην το επαναλαμβάνουμε. Τόσο απλά...

Αν έχετε φωνάξει κι εσείς στο παιδί σας, τότε με καταλαβαίνετε. Και επειδή οι καρδιές τους «θυμούνται», ακόμα και τώρα δεν είναι αργά, ζητήστε τους συγγνώμη. Κανένα παιδί δεν θέλει μια «τέλεια μαμά». Κάθε παιδάκι θέλει τη δική του μαμά. Μια ανθρώπινη υπόσταση με όλα της τα χαρακτηριστικά και αυτή είστε εσείς! Μια ανθρώπινη ύπαρξη που κάνει λάθη και μέσα από αυτά εξελίσσεται, βελτιώνεται και αλλάζει...



Tips

ΑΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΙ ΘΑ ΕΚΡΑΓΕΙΤΕ ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΒΙΩΝΕΙ ΕΝΑ TANTRUM, ΤΟΤΕ:

- Θυμηθείτε ότι έχετε μπροστά σας ένα παιδί.
- Πάρτε βαθιές ανάσες και ιδανικά απομακρυνθείτε από το παιδί αφήνοντάς το στον μπαμπά του ή σε κάποιον δικό σας άνθρωπο για λίγα λεπτά.
- Αν επιχειρήσετε να του μιλήσετε, πείτε λίγα λόγια και περιεκτικά.
- Σκύψτε για να είστε στο ίδιο ύψος με εκείνο.
- Θυμηθείτε ότι συμβαίνει σε όλα σχεδόν τα παιδιά αυτού του κόσμου! Δεν είστε μόνοι σε αυτό.
- Παραμείνετε ήρεμοι και ελέγξτε τα λόγια σας.
- Εξασφαλίστε ότι το παιδί σας, κατά την κρίση που βιώνει, είναι ασφαλές (δεν θα χτυπήσει κάπου, δεν έχει κοντά του σκάλες, γωνίες κ.ά.).
- Αν είστε εκτός σπιτιού, οδηγήστε το παιδί σας σε έναν χώρο χωρίς ακροατήριο.
- Δείξτε του την αγάπη σας και την υποστήριξή σας όσο κι αν νομίζετε ότι δεν σας ακούει.
- Προσπαθήστε να το «αποπροσανατολίσετε» δίνοντας έτσι τέλος στο tantrum. Στρέψτε το ενδιαφέρον και την προσοχή του κάπου αλλού! Tantrum είναι και θα περάσει!

Mothers
never sleep.
They just worry
with their
eyes closed.

BOOM

Χριστούγεννα με παιδιά: 10 συμβουλές επιβίωσης

Φέτος ας μην περάσουμε τις γιορτές προσπαθώντας να συμφιλιώσουμε τις υπέρμετρες προσδοκίες μας με την πραγματικότητα. Ας μυηθούμε στο αληθινό νόημά τους μέσα από απλές αλλά ουσιαστικές δραστηριότητες, πάνω στις οποίες θα δημιουργήσουμε αξέχαστες οικογενειακές αναμνήσεις.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



Μόλις κάνουν την εμφάνισή τους τα πρώτα γιορτινά λαμπάκια στους δρόμους, αρχίζουμε να χτίζουμε προσδοκίες για τα Χριστούγεννα, που μέρα με τη μέρα φτάνουν μέχρι τα ουράνια. Ονειρευόμαστε ταξίδια σε κάποια στολισμένη ευρωπαϊκή πόλη του εξωτερικού, τραπέζια με φίλους και συγγενείς ξέχειλα από λιχουδιές και ζεστασιά και χαλαρές βόλτες στο κέντρο της Αθήνας, σε θεματικά πάρκα, παιδικά θέατρα και μαγαζιά, να διαλέγουμε δώρα για τους αγαπημένους μας.

Και μετά, τα όνειρα συντρίβονται κάτω από το βάρος της πραγματικότητας. Βρισκόμαστε να κάνουμε υπερωρίες στο γραφείο την παραμονή των Χριστουγέννων πασχίζοντας να τακτοποιήσουμε εκκρεμότητες. Το δώρο των Χριστουγέννων σχεδόν εξανεμίζεται μέσα από τα χέρια μας. Το ταξίδι στο εξωτερικό δεν οργανώνεται ποτέ – δεν υπάρχει χρόνος και/ή χρήματα. Και τα οικογενειακά και φιλικά τραπέζια μάς βρίσκουν τόσο εξαντλημένους, που με την πρώτη πρόποση έρχεται και το πρώτο χασμουρητό.

Φέτος, ας το πάρουμε αλλιώς. Ας κάνουμε πιο προσγειωμένα, αν και όχι πεζά σχέδια, για να μην περάσουμε μια από τις ομορφότερες εποχές του χρόνου στρεσαρισμένοι και απογοητευμένοι που δεν προσφέρουμε στα παιδιά μας τις αναμνήσεις που τους αξίζουν. Μερικές ιδέες;

1. Αντικαθιστούμε τα βραδινά πάρτι με οικογενειακές ταινίες. Ελάχιστοι έχουμε ενέργεια για ξενύχτια, ειδικά αν δεν απολαμβάνουμε τη σχολική χριστουγεννιάτικη άδεια των δύο εβδομάδων. Φέτος μπορούμε τα γιορτινά μεσημέρια να τα περάσουμε με συγγενείς και φίλους και τα βράδια να χαλαρώσουμε οικογενειακώς στον καναπέ, με χριστουγεννιάτικες προβολές και ποπκόρν.

2. Διαβάζουμε στα παιδιά χριστουγεννιάτικα βιβλία. Μερικά μόνο από τα οφέλη της αφήγησης είναι η καλύτερη συγκέντρωση, η καλλιέργεια της φαντασίας, της κριτικής σκέψης και της ενσυναίσθησης, ο εμπλουτισμός του λεξιλογίου και, φυσικά, η ενδυνάμωση των οικογενειακών δεσμών. Τα χριστουγεννιάτικα βιβλία, επιπλέον, βάζουν τα παιδιά σε γιορτινό πνεύμα ακόμα και στο τέλος μιας πιεστικής και μονότονης ημέρας. Στην γκάμα τους βρίσκουμε και διαδραστικές εκδόσεις, π.χ. με κουρδιστά χριστουγεννιάτικα τρενάκια, αυτοκόλλητα, ακόμα και πιανάκια για να παίξουμε χριστουγεννιάτικα τραγούδια.

3. Μαγειρεύουμε και φτιάχνουμε γλυκά οικογενειακώς. Ακόμα και για τα πολύ-πολύ μικρά παιδιά το «πλάθω κουλουράκια» μπορεί να εξελιχθεί σε ένα πολυαισθητηριακό παιχνίδι. Ειδικά τα αρώματα της κουζίνας -τα γλυκά μπαχαρικά, η γαλοπούλα που ψήνεται με τα λαχανικά στον φούρνο- αποτυπώνονται ανεξίτηλα στο παιδικό μυαλό και συνδέονται αναπόσπαστα με γιορτινές αναμνήσεις γεμάτες δημιουργικότητα και αγάπη.

4. Αγοράζουμε λιγότερα δώρα, προσφέρουμε περισσότερο. Δείχνουμε έμπρακτα στα παιδιά μας ότι τα Χριστούγεννα είναι η γιορτή της αγάπης. Αγοράζουμε τα δώρα μας από φιλανθρωπικά παζάρια, περιορίζουμε την κατανάλωση, βοηθάμε εθελοντικά π.χ. σε ένα φιλοζωικό καταφύγιο – δράσεις που, βέβαια, μπορούν να μας ακολουθήσουν και τον υπόλοιπο χρόνο.

5. Ανακαλύπτουμε τη χαρά της χειροτεχνίας. Ακόμα και αν μέσα στις γιορτές έχουμε ένα μόνο απόγευμα ελεύθερο με τα παιδιά μας, δεν υπάρχει πιο δημιουργικός τρόπος να το περάσουμε από χειροποίητες κατασκευές. Αγοράζουμε πολύχρωμο χαρτόνι, κορδέλες, παγιέτες, googly eyes, χρωματιστή αυτοκόλλητη ταινία και άλλα υλικά και φτιάχνουμε ό,τι ταιριάζει στο πνεύμα των ημερών και μπορεί να γεννήσει η φαντασία μας – από ευχετήριες κάρτες και χριστουγεννιάτικα κολλάζ μέχρι στολίδια για το δέντρο.

6. Μεταμφιεζόμαστε. Ειδικά τα μικρότερα παιδιά λατρεύουν το παιχνίδι ρόλων, που μεταξύ άλλων ενθαρρύνει τη φαντασία και τη δημιουργικότητα, την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, των γλωσσικών και κινητικών δεξιοτήτων. Τα Χριστούγεννα είναι ιδανική ευκαιρία για να σκαρώσουμε στο σπίτι ένα θεατρικό παιχνίδι, με τα παιδιά να επιλέγουν ανάμεσα π.χ. σε ρόλους ταράνδου, μάγου, ξωτικού ή Άη Βασίλη, να φορούν την αντίστοιχη φορεσιά και να το διασκεδάζουν με την ψυχή τους.

7. Επενδύουμε στη διαχρονική δύναμη των παραδόσεων. Έθιμα όπως τα κάλαντα, το στόλισμα του χριστουγεννιάτικου δέντρου, το γράμμα προς τον Άη Βασίλη, το ημερολόγιο που μετρά αντίστροφα μέχρι τα Χριστούγεννα προσθέτουν μια ξεχωριστή μαγεία. Αλλά φέρνουν και εμάς τους ίδιους σε επαφή με όμορφα συναισθήματα από τα Χριστούγεννα των δικών μας παιδικών χρόνων, που ίσως είχαμε θαμμένα μέσα μας.



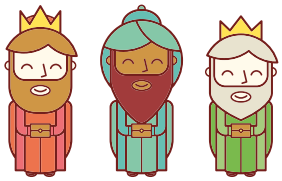


8. Ερχόμαστε σε επαφή με τη χειμερινή φύση. Ακόμα και αν δεν μπορούμε να αποδράσουμε οικογενειακώς σε κάποιον ορεινό προορισμό για να απολαύσουμε το χιόνι και τα έλατα, μια βόλτα μέχρι την Πάρνηθα ή την Καισαριανή είναι αρκετή για να μας φέρει σε επαφή με τη γοητεία της φύσης που μοιάζει βγαλμένη από χριστουγεννιάτικο παραμύθι. Η εξερεύνηση θα κλείσει ιδανικά σε ένα καταφύγιο, με σούπα και ζεστή σοκολάτα.

9. Κατεβάζουμε ρυθμούς και χαμηλώνουμε τις προσδοκίες. Ένα πολλά υποσχόμενο πρόγραμμα γεμάτο επισκέψεις, θέατρα και δραστηριότητες σε παιδότοπους μπορεί να αποδειχθεί εξαντλητικό. Φέτος μπορούμε να είμαστε πιο επιλεκτικοί στα «ναι» μας, για οικονομία χρημάτων και ενέργειας και, κυρίως, για να απολαύσουμε πιο συνειδητά τις οικογενειακές στιγμές μας.

10. Απελευθερωνόμαστε από τα «πρέπει». Το μότο των φετινών Χριστουγέννων ας είναι το «δεν πειράζει». Δεν πειράζει αν τα παιδιά φάνε μερικά γλυκά παραπάνω ή αν ξεφύγουν από το πρόγραμμα που ακολουθούν τον υπόλοιπο χρόνο. Αν ξυπνήσουν πιο αργά, αν απαρνηθούν τον μεσημεριανό ύπνο στη διάρκεια μιας μέρας που παίζουν με τα ξαδέρφια τους στο οικογενειακό τραπέζι. Ας δανείσουμε σε αυτές τις γιορτές κάτι από την καλοκαιρινή ραστώνη, γιατί όλοι χρειαζόμαστε ένα αληθινό διάλειμμα.

Το Αστέρι των Χριστουγέννων

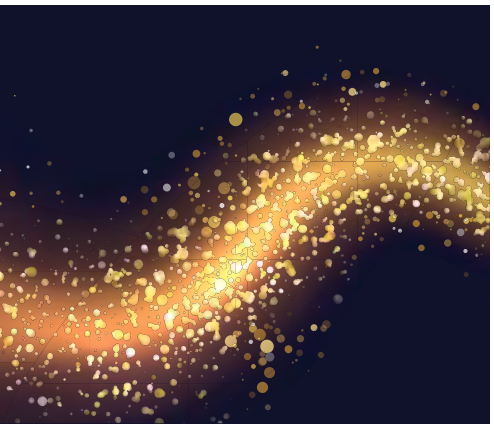


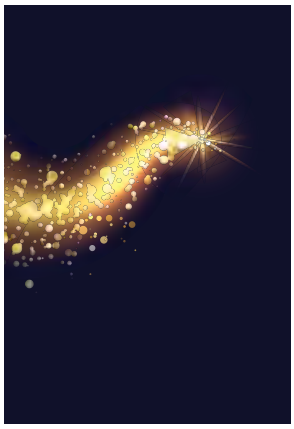
...ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΝΑΣΤΡΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΟΥΡΑΝΟ

Υπήρξε στ' αλήθεια το Αστέρι των Χριστουγέννων; Και, αν ναι, πού το ξέρουμε; Η αστροφυσικός Φιόρη-Αναστασία Μεταλληνού, υπεύθυνη για τις δράσεις διάχυσης επιστήμης στο Κέντρο Επισκεπτών Θησείου του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών, μας ξεναγεί στον έναστρο ουρανό.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Σύμφωνα με τον ευαγγελιστή Ματθαίο, οι μάγοι είδαν τον «αστέρα» από την ανατολή. Αυτός «προπορευόταν» στη διάρκεια του ταξιδιού τους, μέχρι που ήρθε και στάθηκε εκεί όπου γεννήθηκε ο Ιησούς. Η περιγραφή δεν είναι ιδιαίτερα αναλυτική, για να μας οδηγήσει άμεσα σε μια επιστημονική ερμηνεία. Όμως με τις γνώσεις αστρονομίας που διαθέτουμε σήμερα, μπορούμε να κάνουμε κάποιες λογικές υποθέσεις και να αναζητήσουμε μια ερμηνεία του φαινομένου...





Μήπως ήταν πεφταστέρι;

Θα μπορούσε το αντικείμενο που παρατήρησαν οι μάγοι στον ουρανό να ήταν ένας διάττοντας αστέρας (ή αλλιώς πεφταστέρι); Η βροχή διαττόντων είναι ένα εντυπωσιακό φαινόμενο και εύκολα το παρατηρούμε σε μια ξάστερη νύχτα. Η διάρκεια της εμφάνισής τους, όμως, είναι μικρή (κρατάει μόνο μερικά δευτερόλεπτα), οπότε δε θα μπορούσε ένα πεφταστέρι να αποτελέσει «οδηγό» για τους μάγους στο μακρύ τους ταξίδι.

Κι αν ήταν supernova;

Θα μπορούσαμε να σκεφτούμε την εκδοχή ενός υπερκαινοφανούς αστέρα ή αλλιώς supernova. Πρόκειται για το αστέρι που εμφανίζεται λαμπερό στον ουρανό ενώ λίγο νωρίτερα δεν υπήρχε, ή τουλάχιστον δε φαινόταν με γυμνό μάτι. Στην ουσία, είναι ένα αστέρι μεγάλης μάζας του οποίου οι θερμοπυρηνικές εκρήξεις, που πραγματοποιούνται στο εσωτερικό του, εκτινάσσουν μεγάλο μέρος του υλικού του στο διάστημα, και έτσι παρατηρούμε τη λαμπρότητά του να μεγαλώνει. Σήμερα δε γνωρίζουμε κάποια παρατήρηση supernova που να έγινε την εποχή της γέννησης του Ιησού (χωρίς να αποκλείεται να την έκαναν οι μάγοι). Βέβαια, ένας supernova είναι αστέρι και δεν κινείται στον ουρανό, σε σχέση με τα υπόλοιπα. Παραμένει σταθερός μέσα στους αστερισμούς, οπότε δε θα μπορούσε με κάποιον τρόπο να καθοδηγεί τους μάγους.

Κομήτης ίσως;

Η θεωρία του κομήτη έχει υπάρξει αρκετά ισχυρή, διότι ένας κομήτης μπορεί να παρατηρηθεί για αρκετούς μήνες στον ουρανό, κινείται στην ουράνια σφαίρα σχετικά με τα αστέρια, μπορεί να είναι πολύ λαμπερός και, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, να φαίνεται ακόμα και την ημέρα. Το αντεπιχείρημα στην υπόθεση αυτή είναι ότι οι κομήτες θεωρούνταν στο παρελθόν «κακοί οιωνοί», δηλαδή σημάδια δυσάρεστων γεγονότων, όπως πολέμων, ασθενειών ή φυσικών καταστροφών, επομένως δύσκολα θα συνδυαζόταν η εμφάνισή τους με τη γέννηση του Χριστού.

Η θεωρία του πλανήτη

Θα μπορούσε το «Αστέρι της Βηθλεέμ» να είναι κάποιος πλανήτης που παρατηρούσαν οι μάγοι στον ουρανό; Αυτό είναι μια ισχυρή θεωρία, αφού οι πλανήτες είναι λαμπερά ουράνια αντικείμενα και αλλάζουν θέση σε σχέση με τα υπόλοιπα αστέρια. Με βάση υπολογισμούς που, κατά καιρούς, έχουν γίνει από αστρονόμους, ο πλανήτης Δίας ήταν ορατός στον ουρανό την εποχή που γεννήθηκε ο Χριστός, και μάλιστα φαινόταν πολύ κοντά του κι ο πλανήτης Κρόνος. Όταν παρατηρούμε στον ουρανό δύο ή και περισσότερους πλανήτες σε κοντινή απόσταση, λέμε ότι έχουμε «σύνοδο πλανητών». Τη χρονολογία, λοιπόν, της γέννησης του Ιησού υπολογίζεται ότι συνέβη σύνοδος μεταξύ Δία και Κρόνου, οπότε είναι πιθανό οι μάγοι να παρατήρησαν αυτό το ουράνιο φαινόμενο το οποίο τους εντυπωσίασε και τους υποκίνησε να ξεκινήσουν το ταξίδι τους προς τη Βηθλεέμ.

Ωρίωνας: ο κυνηγός των αστεριών

Από τους αστερισμούς που παρατηρούμε στον ουρανό του χειμώνα, σίγουρα ο Ωρίωνας είναι ο πιο εντυπωσιακός. Αποτελείται από λαμπερά αστέρια και απλώνεται σε μεγάλη έκταση στην ουράνια σφαίρα. Δε θα μπορούσε να γίνει και διαφορετικά, αφού στην ελληνική μυθολογία ο Ωρίωνας υπήρξε ο σπουδαιότερος κυνηγός. Ήταν μεγαλόσωμος και δυνατός, και μπορούσε να εξοντώσει κάθε άγριο και επικίνδυνο ζώο. Ο Δίας τον ανέβασε στον ουρανό ως αστερισμό για να τον τιμήσει, μετά τον θάνατό του από τον φοβερό Σκορπιό. Έτσι, λάμπει τις χειμωνιάτικες νύχτες ακολουθούμενος από τον αστερισμό του Μεγάλου Κυνός με το πολύ λαμπερό άστρο στο σαγόνι του, τον Σείριο. Ανάμεσα στα πόδια του βρίσκεται ο αστερισμός του Λαγωού, ενώ πάνω από το κεφάλι και στο ύψος του σπαθιού του λάμπει ο αστερισμός του Ταύρου. Ακόμα πιο μπροστά, παρατηρούμε τις νύμφες Πλειάδες, τις οποίες επίσης κυνηγά ο Ωρίωνας, αλλά ποτέ δεν καταφέρνει να πιάσει.

Η μεγαλύτερη νύχτα του χρόνου

Το χειμερινό ηλιοστάσιο ή η μεγαλύτερη νύχτα του χρόνου συμβαίνει φέτος, για το βόρειο ημισφαίριο, στις 22 Δεκεμβρίου. Γνωρίζουμε ότι όλες οι ημέρες του έτους δεν έχουν ίση διάρκεια μεταξύ τους, καθώς το καλοκαίρι οι ημέρες είναι μεγαλύτερες ενώ τον χειμώνα μικρότερες. Αυτό οφείλεται στην κλίση του άξονα περιστροφής της Γης κατά την ελλειπτική τροχιά της γύρω από τον Ήλιο. Τον χειμώνα ο άξονας της Γης «αποκλίνει» από τον Ήλιο με το μέγιστο να συμβαίνει στο χειμερινό ηλιοστάσιο. Έτσι, στις 22 Δεκεμβρίου θα παρατηρούμε τον ήλιο να διαγράφει το μικρότερο ημερήσιο τόξο του στον ουρανό, η μέρα θα έχει τη μικρότερη διάρκεια, ενώ η νύχτα τη μεγαλύτερη. Ευκαιρία να περάσουμε όλο το βράδυ λέγοντας παραμύθια!



Οι προγραμματισμένες εκδηλώσεις του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών για την περίοδο των γιορτών...

Κυριακή 8/12:
«Οι εξερευνητές του Διαστήματος» (για παιδιά 4-6 ετών).
Σάββατο 21/12:
«Χριστουγεννιάτικο Αστρονομικό Εργαστήρι» (για παιδιά 4-6 ετών).
Κυριακή 22/12:
«Αναζητώντας το Άστρο των Χριστουγέννων» (για παιδιά 7-11 ετών).

Ώρες: 11:00-13:00, Κρατήσεις θέσεων:
210 3490055, 210 3490160 και drasi@noa.gr



WEBSITE: WWW.NOA.GR

visitorcenters

Διεύθυνση: Λόφος Νυμφών, 11810 Θησείο

Τηλέφωνο: 210 3490036, 210 3490160



BOOM Christmas Shopping

ΠΡΙΝ ΓΡΑΨΕΤΕ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΒΑΣΙΛΗ, ΠΑΡΤΕ ΜΙΑ ΓΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΑ FASHION ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΘΟΥΝ ΣΙΓΟΥΡΑ ΣΤΗΝ CHRISTMAS WISH LIST.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

BOY

Παιχνιδιάρικα χρώματα, Christmas patterns και ο Rudolph πιο κουλ από ποτέ!



Παλτό, Fox Parka Coat, Monsoon



Πλεκτό πουλόβερ Puce, Bonpoint



Sneakers, Logo Speed, BALENCIAGA



Ολόσωμο φορμάκι, Nasa, Tiny Toes



Σκουφάκι, AKTION Capsule, KENZO kids



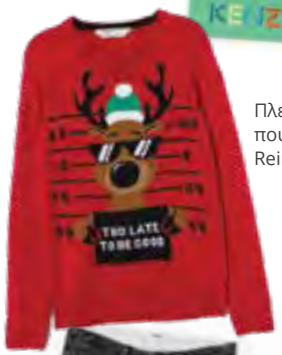
Μπουφάν Hao Molo, Two Monkeys



Σακίδιο πλάτης Label Tour, Steam toys



Φούτερ, Stella McCartney



Πλεκτό πουλόβερ, Reindeer, H & M



Jacket, Polo Ralph Lauren



Φούτερ, Two in a Castle



Σετ κάλτσες, Kids Christmas Gift Box, Happy Socks



Τζιν, Stella McCartney

Igor Γαλότσες Splash Nautico Yellow, Dress Affair



Slip-ons, STAR WARS R2D2 Print Youth, TOMS X Star Wars

GIRL

Sparkling λεπτομέρειες, χουχουλιάρικα buggy κομμάτια και εκκεντρικά αξεσουάρ στα μαλλιά.



Jacket Teddy Hood, MOSCHINO



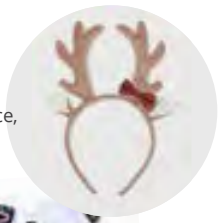
Φούτερ, Christmas Vibes Only, Kids Closet



Μπουρνούζι Grey Swan, La Millou



Στέκα Alice, H & M





Sneakers, Superstar J, Adidas



Headband Double F, FENDI



Γάντια Σκι, Stella McCartney



Slip-ons, STAR WARS Princess Leia Jersey Tiny, TOMS X Star Wars



Μπουφάν δύο όψεων Rain Defender, United Colors of Benetton



Φόρεμα από τούλι και πούλιες, H & M



Τσάντα Πλάτης BixBee Sparkalicious Pink Butterflyer, Happy mommy happy baby



Τσάντα, Camera, Mimi & Lula, Kids Closet



Ρολόι, Magication, Flik Flak



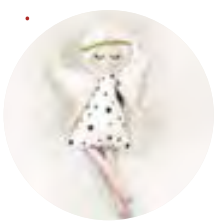
Φούτερ, Super KENZO, KENZO kids



Φόρεμα από βελούδο, Tiny Toes



Προστατευτικά Αυτάκια-Στέκα Glitter Cat Dusky Pink, Rockahula Kids, Tiny Toes



Κούκλα Angel White Stars, The Angel



Φούστα, Urania, Shinny Tweed, Two in a castle



Κλιπ μαλλιών Rainbow Xmas Tree, Rockahula Kids, Tiny Toes



TWO MONKEYS

ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΟ ΠΙΟ ICONIC ΠΑΙΔΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΝΟΤΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΙΩΝ.

Συνέντευξη με την ιδιοκτήτρια Κρίστη Τρουπάκη.

Παιδικά ρούχα as stylish as it gets, μια ιδιοκτήτρια με όνειρα που δεν σταματούν ποτέ, funky διάθεση, fashion-forward μαμάδες και πολύ στιλάτα παιδιά συνθέτουν το happy puzzle του Two Monkeys, του καταστήματος παιδικών ρούχων και υποδημάτων στη Γλυφάδα που κάνει τη διαφορά!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTOS ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

Αν έπρεπε να περιγράψεις το κατάστημά σου σε μια μαμά που δεν το έχει επισκεφθεί ακόμα, τι θα της έλεγες;

Το Two Monkeys είναι ένα σύγχρονο κατάστημα μοντέρνας παιδικής ένδυσης και υπόδησης. Αφορά κορίτσια και αγόρια ηλικίας 0-16. Όλα τα προϊόντα είναι εξαιρετικής ποιότητας σε συνδυασμό με νέες στιλιστικές τάσεις. Αυτό που κάνει το Two Monkeys ιδιαίτερο είναι η ποιότητα και η ιδιαιτερότητα των συλλογών, σε ευρύ φάσμα τιμών. Έτσι, οι μικροί μας φίλοι έχουν επιτέλους τον δικό τους χώρο για να μετατραπούν σε fashion "τυπάκια".

Πώς προέκυψε το Two Monkeys; Το όνομα, η ιδέα αλλά και επιχειρηματικά!

Η ιδέα προέκυψε από την αγάπη μου για τα παιδιά και το πάθος μου για τη μόδα. Λόγω της μακρόχρονης πορείας μου στον χώρο αλλά και του ερχομού της κόρης μου, γεννήθηκε η επιχειρηματική ιδέα όλο αυτό να συνδυαστεί και να υλοποιηθεί ανοίγοντας ένα κατάστημα – το Two Monkeys. Το όνομα του καταστήματος προήλθε από την κορούλα μου, την Αθηνά. Έπειτα από μια βόλτα στο ζωολογικό πάρκο, το βρήκε διασκεδαστικό και με προέτρεψε να διαλέξουμε τις μαϊμουδίτσες για την επωνυμία του μαγαζιού!

Εκτός από επιχειρηματίας είσαι και μαμά, πόσο σημαντικό είναι για το κριτήριο της επιλογής των ρούχων το... «μητρικό ένστικτο»;

Το μητρικό μου ένστικτο αδιαμφισβήτητα έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην επιλογή των ρούχων. Πρωτίστως, στην επιλογή φιλικών προς το δέρμα υφασμάτων. Όλα μας τα προϊόντα είναι πιστοποιημένα υποαλλεργικά και άριστης ποιότητας. Για παράδειγμα, έχω επιλέξει να συνεργάζομαι με τη σχεδιάστρια Stella McCartney όχι μόνο για το απαράμιλλο και πρωτοποριακό στιλ που διαθέτει αλλά κυρίως για τα οικολογικά της ρούχα, ραμμένα από οργανικό βαμβάκι. Μετά την υγιεινή ακολουθεί η άνεση και το στιλ. Στόχος του Two Monkeys είναι οι μικροί μας φίλοι να είναι ντυμένοι –κάθε μέρα και σε κάθε δραστηριότητά τους– άνετα αλλά και σύμφωνα με τις επιταγές της διεθνούς μόδας.

Ποια συμβουλή θα έδινες σε μια μαμά που επισκέπτεται το Two Monkeys;

Το Two Monkeys διαθέτει ένα ηλεκτρονικό και δύο φυσικά καταστήματα, καθώς πρόσφατα άνοιξε και το Two Monkeys Home. Κάθε μανούλα που θα μας επισκεφτεί θα βιώσει μια ευχάριστη εμπειρία. Το ζεστό, φιλικό περιβάλλον και το έμπειρο προσωπικό θα της δώσουν τη δυνατότητα να εξερευνήσει τον κόσμο της παιδικής μόδας. Η τελική επιλογή θα είναι σίγουρα δύσκολη καθώς θα έχει να επιλέξει ανάμεσα σε δεκάδες συλλογές και προϊόντα... πάντα τα καλύτερα και πάντα τα πιο μοδάτα.



Ποιο είναι το τέλειο χριστουγεννιάτικο δώρο για το παιδί μας;
Αγάπη και Two Monkeys!

Το Two Monkeys με 3 λέξεις είναι:
Χαρά - Παιδί - Μόδα

Αν έπρεπε να επιλέξεις το αγαπημένο σου κομμάτι από το κατάστημα ποιο θα ήταν αυτό;
Σίγουρα δυσκολεύομαι να απαντήσω. Όλα τα προϊόντα είναι φανταστικά! Από μια βρεφική καλτσούλα μέχρι και ένα εφηβικό γούνινο παλτό, το καθένα είναι μοναδικό. Τελικά, τα επιλέγω όλα!

Τι περιλαμβάνουν τα μελλοντικά σου σχέδια;
Σίγουρα θέλω να επικεντρωθώ στα ήδη υπάρχοντα καταστήματα για περαιτέρω βελτίωση και ανάπτυξη. Ωστόσο, το ανήσυχο επιχειρηματικό πνεύμα έχει πάντα βλέψεις και για νέα επαγγελματικά ανοίγματα για τα οποία θα σας ενημερώσω σύντομα!

Η Κρίστη Τρουπάκη και η κόρη της, Αθηνά





Στο Two Monkeys στη Γλυφάδα θα βρείτε επώνυμα ρούχα, παπούτσια και αξεσουάρ για παιδιά ηλικίας 0-16 ετών. Ανακαλύψτε πρώτοι τις νέες συλλογές των: Stella McCartney Kids, Dolce & Gabbana Children, Monnalisa, Zadic & Voltaire, Il Gufo, Bobo Choses, Philipp Plein Junior, και πολλά άλλα!

TWO MONKEYS

WWW.TWOMONKEYS.GR

TwoMonkeysGlyfada

@twomonkeys_glyfadas

Two Monkeys, πλατεία Εσπερίδων 3, Εμπορικό κέντρο ESPERIDES, Γλυφάδα

Τηλ.: 213 04 24 587

Most mothers are instinctual philosophers !

BOOM

10 μοναδικά δώρα για «μοναδικά» μωρά!

Αν ψάχνετε ένα πραγματικά ξεχωριστό δώρο για το μωρό σας, κάτι που να υπακούει στις λιτές γραμμές του σκανδιναβικού design, πρωτότυπο, ποιοτικό, χειροποίητο και που να ξεφεύγει κατά πολύ από το στερεότυπο ροζ-γαλάζιο, τότε ρίξτε μια ματιά στα 10 υπέροχα δώρα που ανακαλύψαμε στην Tiny Toes.

TINY TOES



Ξύλινο τρισδιάστατο ουράνιο τόξο



Η Mimi το μαλακό ποντικάκι



Ξύλινο συρόμενο ελεφαντάκι



Ξύλινο φορτηγάκι Mint



Βελούδινες κούκλες Rosa & Jim



Σερβίτσιο με θέμα το δάσος



Κρεμαστό μουσικό αερόστατο



Κρεμαστό μουσικό παγώνι

Η Λεμονιά Καρακοφωλίτη, ιδρύτρια της Tiny Toes είναι παθιασμένη με τη μόδα και το design! Έτσι εκτός από τις απίθανες Tiny Toes συλλογές της, θα βρείτε και υπέροχα πράγματα που φέρνει αποκλειστικά από όλο τον κόσμο!



Μαξιλάρι κοντραμπάσο



Η απαλή αλεπουδίτσα Alice στο κουτί της

WWW.TINYTOES.GR

Εθνάρχου Μακαρίου 25-27, Δάφνη, Email: info@tinytoes.gr. Τηλέφωνο: 210 90 20 555

@tinytoesgr tinytoesgr

Two in a Castle

«ART ATTACK»: ΟΤΑΝ Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΜΟΔΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

Artistic διάθεση, fashion forward αισθητική και σχέδια to fall in love with. Το «Two in a Castle» είναι το brand στο οποίο καμία μαμά –και κανένα παιδί– δεν μπορεί να αντισταθεί. Η νέα συλλογή «Art Attack» με τις loose γραμμές, τα art prints και τη μοναδική ποιότητα σχηματίζουν την γκαρνταρόμπα των παιδιών που τα όνειρά τους φτάνουν μακριά αλλά το στιλ τους παραμένει "down to earth".



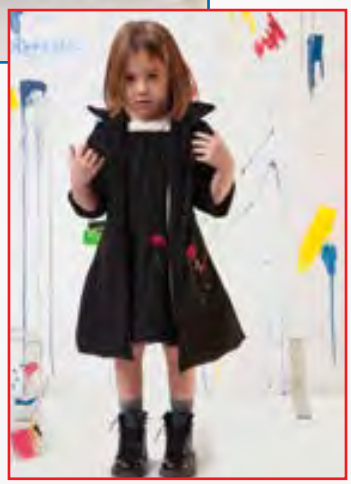
Αντισυμβατικά αλλά πάντα στιλάτα τα παιδιά της Two in a Castle ξεχωρίζουν για τις επιλογές τους είτε αυτές περιλαμβάνουν γεωμετρικά παιχνίδια, είτε minimal art πινελιές εμπνευσμένες από τον πιο διάσημο Βρετανό graffiti artist.

ΑΓΟΡΙ: BANKSY SET W/PRINTED HOODIE & STRIPES DETAIL PANTS
ΚΟΡΙΤΣΙ: INFINITY MIRROR SET W/ SWEATSHIRT, LEGGINGS & HEADBAND



Τόσο μοντέρνα που θα μπορούσε να βρίσκεται σ' ένα από τα illustrations του Keith Birdsong που έρχονται από το μέλλον. Η fashionista από κούνια, φορά το ζεστό faux γούνινο παλτό σε παστέλ χρώμα και τραβά τα βλέμματα. Τον χειμώνα θα γίνει το go-to jacket που δεν θα θέλει να βγάλει από πάνω της.

BIRDSONG FAUX FUR LONG HOODED JACKET



Μπορεί ο πίνακας του Monet «Το λιβάδι με τις παπαρούνες» να απεικονίζει ένα απέραντο κατακόκκινο λιβάδι με αμέτρητα λουλούδια, αλλά και στο matchy-matchy outfit με τις ρίγες η μοναδική παπαρούνα κλέβει την παράσταση. Ιδανικό για dressy περιστάσεις και για κορίτσια με άποψη.

MONET STRIPED EMBROIDERED DRESS W/ FUR DETAILS
MONET STRIPED EMBROIDERED COAT



Χαριτωμένη αλλά stylish, εντυπωσιακή αλλά με μίνιμαλ αισθητική. Όπως στον πίνακα του Velázquez «Las Meninas» όλοι περιστρέφονται γύρω από τη μικρή ινφάντα Μαρία Τερέζα, έτσι και η μικρή σας θα κλέψει τις εντυπώσεις με το φόρεμα Las Meninas, σαν μια σύγχρονη μπαλαρίνα, η οποία προτίμησε να κρεμάσει τις pointe της και να φορέσει τα sneakers της.

INFINITY MIRROR POLKA DOTS ALPHA DRESS W/ HEADBAND



Και βελούδο και floral και κιμονό! Το εντυπωσιακό φόρεμα, που αποτελεί το trend της σεζόν, έχει τόση λεπτομέρεια που μοιάζει να είναι ζωγραφισμένο από τους Ολλανδούς ζωγράφους της «Χρυσής Εποχής».

GOLDEN AGE PRINTED
VELVET KIMONO DRESS
W/ HEADBAND



«Believe or leave!» Ξεκάθαρος και χωρίς υπερβολές, ο μπόμπιράς σας, δείχνει ακριβώς ποιος είναι με το μίνιμαλ σύνολο για all day βόλτες.

MONOCHROME STRAIGHT
LEG PANTS



Polka dots στο άπειρο! Το πουά είναι και πάλι τάση και αποτελεί το κυρίαρχο στοιχείο – όπως συμβαίνει στις αίθουσες ψευδαίσθησης «Infinity Mirrors».

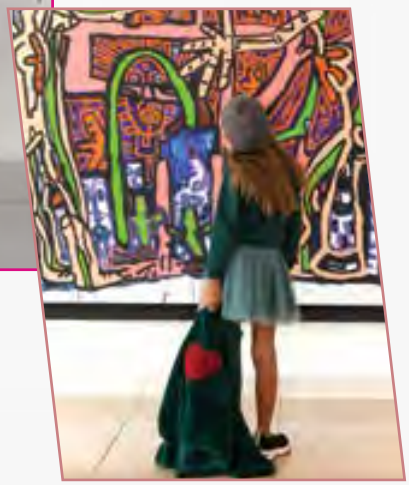
INFINITY MIRROR DOTS ALPHA DRESS
/ACC KIDS & JNR





Στο πάνω μέρος prints που θυμίζουν παιδικές ζωγραφιές και θα μπορούσαν να έχουν ξεπηδήσει από έργο του Jean-Michel Basquiat και από τη μέση και κάτω μια ρομαντική τούλινη φούστα. Με μια φράση: casual & preppy!

BASQUIAT PRINTED BALLERINA
DRESS W/ HEADBAND



Με έμπνευση από την Pop Art και τον Andy Warhol, το smart casual ντύσιμο με τη λευκή vinyl φούστα κάνει μια νέα πρόταση που "υπακούει" στο briefing του Two in a Castle και έχει αέρα Νέας Υόρκης.

DREAM ART SWEATER
TC WARHOL VINYL SKIRT W/ HEADBAND

Οι έντονες και παλ αποχρώσεις του πράσινου χαρίζουν μια γιορτινή διάθεση, ενώ η κόκκινη καρδιά, έμμεση αναφορά στους πίνακες του Rubens, προσδίδει στο σύνολο μεγαλοπρέπεια καθιστώντας το fashion statement.

RUBENS FAUX FUR SHORT COAT
PROXIMITY NOTED SET W/POWER SWEATER &
TUTU SKIRT

WWW.TWOINACASTLE.GR

Two in a Castle @twoinacastle

FOR KIDS WHO HAVE THEIR HEADS IN THE CLOUDS AND THEIR FEET ON THE GROUND

Believe in Magic

Glamorous υφές, τούλια, τολμηρά prints, παγιέτες, εντυπωσιακά headpieces, ανατροπές, πολλή χρυσόσκονη και πλατιά χαμόγελα. Φέτος τα Χριστούγεννα θα είναι πολύ της μόδας!



Photos: Δανάη Ίσαρη ★ **Καλλιτεχνική Επιμέλεια:** Βάλια Νούσια ★ **Fashion Director:** Μαριλού Θεοδωρίδου ★ **Hair:** Εύη Πατσιατζή ★ **Make-Up:** Δομινίκη Λυκούρη ★ **Location:** NOEL



ΝΙΚΟΛΑΣ: ΦΟΥΤΕΡ KARL LAGERFELD KIDS | DREAM WISH
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ | H&M

ΕΛΙΣΑΒΕΤ: ΦΟΡΕΜΑ TWO IN A CASTLE | ATTICA
ΣΤΕΚΑ JO MALMI | TWO MONKEYS



T-SHIRT ΚΑΙ ΦΟΡΜΑ DOLCE & GABBANA | TWO MONKEYS



ΦΟΡΕΜΑ MONNALISA ΚΑΙ ΣΤΕΚΑ JO MALMI | TWO MONKEYS



ΒΑΜΒΑΚΕΡΗ ΜΠΛΟΥΖΑ ΚΑΙ ΤΟΥΛΙΝΗ ΦΟΥΣΤΑ DOLCE & GABBANA | TWO MONKEYS
ΣΤΕΚΑ JO MALMI | TWO MONKEYS



ΣΑΚΑΚΙ IL GUFO | TWO MONKEYS
ΖΙΒΑΓΚΟ TWO IN A CASTLE | ATTICA
ΤΖΙΝ ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ | GAP

Good tidings
we bring
To you and
your kin
Good tidings
for Christmas
And a
happy new year



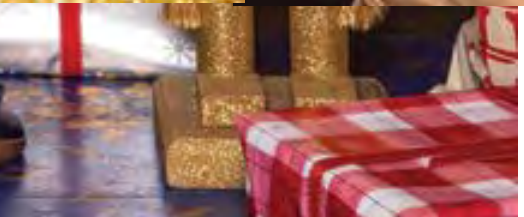
ΕΛΙΣΑΒΕΤ:
ΒΑΜΒΑΚΕΡΗ ΜΠΛΟΥΖΑ ΚΑΙ ΤΣΑΝΤΑ KARL LAGERFELD KIDS | DREAM WISH
ΦΟΥΣΤΑ TWO IN A CASTLE | ATTICA
ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ | GAP

ΝΙΚΟΛΑΣ:
ΠΟΥΛΟΒΕΡ ΚΑΙ ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ | GAP
ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ CAMPER | DPAM









Ιδέες για δημιουργική απασχόληση στο σπίτι

DO TRY THIS AT HOME!

Η Σοφια και η Δωρα απο το Κεντρο Ειδικης Αγωγης Λογοcare προτεινουν

Από την Ιφιγενεια Ηλιαδη • Photos: Αλεξανδρος Μακρης • Location: Ancho Mexican Grill, Κηφισια

«Πώς θα απασχολήσουμε τα παιδιά στο σπίτι;» Αυτή είναι η μόνιμη έγνοια των γονιών κατά τη διάρκεια των γιορτών. Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής, λογοcare, με πολλή φαντασία και φανταστικές ιδέες, οργανώνουν τις ημέρες των παιδιών σας με δραστηριότητες που ενισχύουν τις δεξιότητές τους, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούν όμορφες οικογενειακές αναμνήσεις, χωρίς να χρησιμοποιηθεί η μαγική κάρτα «τάμπλετ/τηλεόραση».



Πλαθω κουλουρακια

Τρυπώστε μαζί με τα παιδιά σας στην κουζίνα –αγαπημένο για εκείνα μέρος στο σπίτι– και αφήστε τα να ζυμώσουν και να πλάσουν κουλουράκια δημιουργώντας διάφορα σχέδια. Παρακολουθήστε τα κουλουράκια να φουσκώνουν στον φούρνο και απολαύστε τη μοναδική μυρωδιά τους.

★ Tip: Με αυτή την ενασχόληση προσφέρεται άμεση ανατροφοδότηση, αφού το παιδί μπορεί να γευτεί τη δική του δημιουργία.

The result: Αισθητηριακό παιχνίδι, χαλαρωτικό για παιδιά με άγχος.

Creative balls

Οι μπίλιες νερού αποτελούν το αγαπημένο παιχνίδι πολλών παιδιών, αφού μπορούν με αυτές να φανταστούν έναν ολόκληρο κόσμο. Δημιουργήστε ένα χιονισμένο τοπίο, το χωριό του Άγιου Βασίλη, πολύχρωμα δώρα και λαχταριστά ζαχαρωτά!

★ Tip: Είναι ένα εύκολο παιχνίδι για αποθήκευση, αφού διατηρείται σε ένα μπολ/πλαστικό κουτί με νερό και το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να ανανεώνετε το νερό.

The result: Αισθητηριακό παιχνίδι, εξάσκηση λεπτής κινητικότητας, ανάπτυξη φαντασίας & δημιουργικότητας.

Good to know

Οι δραστηριότητες που μας προτείνει το δίδυμο του λογοcare ενισχύουν τις δεξιότητες των παιδιών, ενώ ταυτόχρονα επιδρούν στην ανάπτυξή τους σε ό,τι αφορά τη συγκέντρωση, την αισθητηριακή ολοκλήρωση, τον προφορικό λόγο, την εικόνα του εαυτού και το άγχος.



ΣΠΙΤΙΚΗ ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ

Γνωρίζατε ότι μπορείτε να δημιουργήσετε με τα παιδιά σας τη δική σας σπιτική πλαστελίνη; Βασικό συστατικό της είναι το αλεύρι, ενώ στη συνέχεια μπορείτε να προσθέσετε χρώματα, χρυσόσκονη, μπαχαρικά, αιθέρια έλαια, βανίλια, ακόμα και glitter.

★ Tip: Η σπιτική πλαστελίνη έχει διάρκεια ζωής πάνω από έναν χρόνο, εάν και εφόσον διατηρείται σωστά σε τάπερ αποθήκευσης.

The result: Αισθητηριακό παιχνίδι, χαλαρωτικό για παιδιά με άγχος.

PLAY & LEARN

Ένα παζλ ή συναρμολογούμενα παιχνίδια όπως Lego και μαστορέματα θα απασχολήσουν τα παιδιά σας δημιουργικά, ενώ θα τα δεσμεύσουν για αρκετή ώρα, ενισχύοντας τη συγκέντρωσή τους.

★ Tip: Τώρα που πλησιάζουν οι γιορτές ζητήστε από τα αγαπημένα σας πρόσωπα να διαλέξουν παρόμοια παιχνίδια ως δώρα για τα παιδιά σας.

The result: Ενίσχυση συγκέντρωσης, ανάπτυξη δημιουργικότητας.

HANDMADE PRESENTS

Φτιάξτε στολίδια και κάρτες για τους αγαπημένους σας φίλους και συγγενείς χρησιμοποιώντας μαρκαδόρους/δαχτυλομπογιές και ανακυκλώσιμα υλικά, όπως χαρτί υγείας και καλαμάκια.

★ Tip: Προγραμματίστε μαζί με το παιδί σας μια επίσκεψη σε κοντινό σας άτομο. Είναι σίγουρο ότι θα ανυπομονεί να χαρίσει αυτό που δημιούργησε!

The result: Εξάσκηση λεπτής κινητικότητας, ανάπτυξη φαντασίας & δημιουργικότητας, αισθητηριακό παιχνίδι.

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ;

Ζητήστε από το παιδί σας να ξαπλώσει πάνω σε χαρτί του μέτρου και σχεδιάστε το περίγραμμα του σώματός του. Ύστερα, αφήστε το να ζωγραφίσει τον εαυτό του, όπως θέλει και μπορεί, ή όπως θα ήθελε να είναι.

★ Tip: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορα υλικά όπως κουμπιά, πομ πομ, χάντρες, κλωστές και ό,τι άλλο θέλετε.

The result: Εικόνα εαυτού, ενίσχυση αυτοπεποίθησης.



IT'S A WRAP!

Αφού ολοκληρώσετε το δώρο σας, σειρά τώρα έχει το περιτύλιγμα! Απλώστε στο πάτωμα σκληρό χαρτόνι και μερικές μπογιές και δημιουργήστε μαζί με το παιδί σας ένα μοναδικό χαρτί περιτυλίγματος για τα χριστουγεννιάτικά σας δώρα.

★ Tip: Δέστε το χαρτί περιτυλίγματος με κορδέλα/κλωστή και προσθέστε λεπτά κλωναράκια από αειθαλή φυτά για να δώσετε μια πινελιά Χριστουγέννων.

The result: Εξάσκηση λεπτής κινητικότητας, ανάπτυξη φαντασίας & δημιουργικότητας, αισθητηριακό παιχνίδι.

SHOPPING LIST

Δοκιμάστε να ετοιμάσετε μαζί μια λίστα με τα φαγητά και τα προϊόντα που χρειάζεται να προμηθευτείτε για το σπίτι. Συζητήστε με το παιδί τι ψωνίζετε από κάθε μαγαζί, π.χ. μανάβης (φρούτα και λαχανικά), σουπερμάρκετ (φαγητά και άλλα προϊόντα) και αφού βρεθείτε εκεί, πείτε στο παιδί σας να σβήνει τα προϊόντα που βάζετε στο καλάθι από τη λίστα που δημιουργήσατε.

★ Tip: Επισκεφτείτε ένα μέρος που δεν έχει αρκετό κόσμο και είναι σχετικά γνώριμο στο παιδί σας, ώστε να μην αποσπάται από άλλα ερεθίσματα και να θυμάται πιο εύκολα τα προϊόντα στους διαδρόμους.

The result: Ανάπτυξη ομιλίας, εμπλουτισμός λεξιλογίου, ενίσχυση μνήμης.

λογοcare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

WWW.LOGOCARE.GR

logocarekifisia @logocare_

Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63

Τηλέφωνο: 210 8010 858



2020

New years Family **Resolutions**

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΜΑΪΟΣ

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ

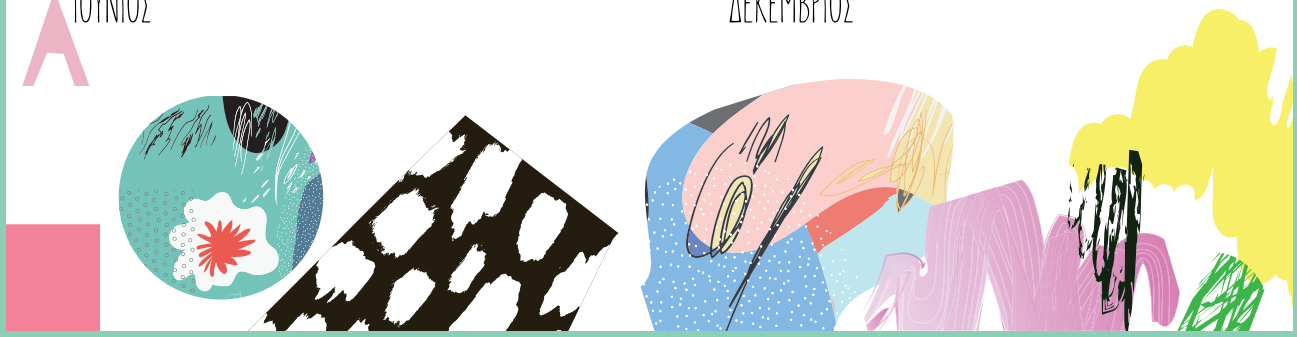
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ



Checklist

1η εβδομαδα στο σπιτι με το μωρο σου

Μπορεί να πιστεύεις ότι χρειάζεσαι άπειρα πράγματα ή αντιθέτως να ανήκεις στην κατηγορία των cool μαμάδων που νομίζουν ότι «θα τα πάρουν όλα στην πορεία». Η απάντηση βρίσκεται κάπου στη μέση, γι' αυτό εμείς ετοιμάσαμε μια BOOM Checklist με τα απολύτως απαραίτητα για την –υπέροχη– πρώτη εβδομάδα στο σπίτι με το μωρό σου!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

- ☐ Πάνες (Θα χρειαστείς τουλάχιστον 3 πακέτα καθώς τα μωρά που θηλάζουν έχουν κενώσεις αμέσως μετά τον θηλασμό. Δηλαδή... άπειρες φορές την ημέρα!)
- ☐ Μωρομάντηλα (Ω, ναι θα χρειαστείς παραπάνω από όσα μπορείς να φανταστείς)
- ☐ Κρέμα συγκάματος
- ☐ Πιπίλες
- ☐ Βαμβακερά φορμάκια μωρού
- ☐ Κάποια ρουχαλάκια (πρέπει να βγουν και οι απαραίτητες φωτογραφίες!)
- ☐ Καλτσάκια
- ☐ Σαλιάρες / Πανάκια
- ☐ Σεντόνια και μια ελαφριά κουβερτούλα (*Θυμήσου ότι για τα πρώτα περίπου 2 έτη του μωρού σας δεν συστήνεται να του έχετε μαξιλάρι στο κρεβάτι του!)

ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ

- ☐ Μπανιέρα
- ☐ Θερμόμετρο μπάνιου για να ελέγχετε τη θερμοκρασία του νερού
- ☐ Ειδικά βρεφικά σαμπουάν και αφρόλουτρα
- ☐ Ενυδατική κρέμα για μετά το μπάνιο
- ☐ Σφουγγαράκι φυσικό
- ☐ Βούρτσα για τα μαλλάκια του
- ☐ Ψαλιδάκι νυχιών ή βρεφικός νυχοκόπτης
- ☐ Μπατονέτες ειδικές για βρέφη
- ☐ Αποστειρωμένες γάζες και οινόπνευμα για τον καθαρισμό του αφαλού
- ☐ Ειδικό βρεφικό απορρυπαντικό για το πλυντήριο
- ☐ Ένα βασικό βρεφικό φαρμακείο με τα απαραίτητα (ρωτήστε τον παιδίατρό σας)

ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

- ☐ Βραστήρας
- ☐ Αποστειρωτής
- ☐ Βούρτσα καθαρισμού για μπιμπερό και θηλές
- ☐ Ειδικό απορρυπαντικό πιάτων
- ☐ Γάλα σκόνη αν δεν θηλάζεις ή θέλεις να προσθέσεις έξτρα δόση γάλακτος σε περίπτωση που δεν χορταίνει το μωρό

ΓΕΝΙΚΑ

- ☐ Μαξιλάρι Θηλασμού
- ☐ Ριλάξ /Πορτ μπεμπέ
- ☐ Καλαθούνα
- ☐ Καθισματάκι αυτοκινήτου (Ω, ναι θα κάνετε και βόλτες!)
- ☐ Μάρσιπος

ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ

- ☐ Βαμβακερές πυζάμες
- ☐ Σουτιέν θηλασμού
- ☐ Βαμβακερά άνετα εσώρουχα
- ☐ Φόρμες και άνετα ρούχα (Προτείνουμε να μην είσαι με τις πυζάμες όλη μέρα!)
- ☐ Και... τη μαμά σου κοντά σου, αν είσαι τυχερή και την έχεις!

Τέλος θυμήσου:

- *Εσύ θέτεις τους κανόνες και κανείς άλλος!*
- *Όταν βρεις έστω και 15 λεπτά ηρεμίας, κοιμήσου!*
- *Δεν υπάρχουν «πρέπει». Εσύ ξέρεις το μωρό σου!*
- *Βρες μια σειρά που σε ηρεμεί στο Netflix. Θα σου χρειαστεί αυτά τα ατελείωτα βράδια..*
- *Προσπάθησε να βρεις μισή ώρα την ημέρα για εσένα. Κάνε ένα χαλαρωτικό μπάνιο, μίλησε με τις φίλες σου, βγες για λίγο από το σπίτι, ίσιωσε τα μαλλιά σου.*
- *Μην πανικοβάλλεσαι, κάθε μέρα όλα θα γίνονται πιο εύκολα. Στο υποσχόμαστε!*
- *Ζήσε τις στιγμές στο μέγιστο, κάποτε θα τις αναπολείς και αυτό δεν είναι ένα ακόμα κλισέ. Οι πρώτες ημέρες είναι δύσκολες και απαιτητικές, όμως είναι οι πρώτες σας στιγμές ως οικογένεια.*
- *Απόλαυσε κάθε δευτερόλεπτο και μην ξεχνάς, παρά την κούραση, να τραγουδάς στο μωρό σου, να το αγκαλιάζεις και να του λες πόσο τυχερή είσαι που το έχεις στην αγκαλίτσα σου!*

BabyΛύνω

ΤΑ BABYLINO SENSITIVE ΚΑΙ Η ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ ΛΥΝΟΥΝ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΑ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΑ BABYLINO PANTS, ΕΙΔΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΑ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ!



Αφουγκραζόμενη τις νέες συνθήκες που δημιουργεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η Babylino δημιούργησε μια πρωτοποριακή πάνα-βρακάκι με κορυφαίο σχεδιασμό, ειδικά μελετημένη για παιδιά που «κατακτούν κορυφές»!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Ποια ανάγκη οδήγησε στη δημιουργία της νέας πάνας – βρακάκι Babylino Sensitive Pants;

Τα σύγχρονα παιδιά είναι πολύ πιο "εξελιγμένα" απ' ότι παλιότερα. Έχουν περισσότερα ερεθίσματα, εντελώς διαφορετικές προσλαμβάνουσες και άλλους ρυθμούς ανάπτυξης. Κατακτούν στόχους γρήγορα, είναι πολύ πιο δραστήρια, βιάζονται να ανακαλύψουν τον κόσμο και να μεγαλώσουν και τίποτα δεν πρέπει να τους στέκεται εμπόδιο! Χρειάζονται λοιπόν αντίστοιχα εξελιγμένα προϊόντα που να τους εξασφαλίζουν απόλυτη ασφάλεια και ελευθερία κινήσεων. Οι νέες Babylino Sensitive Pants είναι η απάντηση.

Τι προσφέρουν οι νέες Babylino Sensitive Pants;

- Ευκολία στην αλλαγή πάνας, καθώς δεν χρειάζεται το μωρό να βρίσκεται σε ύπτια θέση (όπως χρειάζεται στις ανοιχτές πάνες).
- Απόλυτη ελευθερία κινήσεων χάρη στην πρωτοποριακή τεχνολογία all around elastic περιμετρικά στη μεσούλα και γύρω από τα ποδαράκια, που ακολουθεί κάθε κίνηση του μωρού, για άψογη εφαρμογή χωρίς να περιορίζει την κίνηση.
- Σημαντική βοήθεια κατά το στάδιο εκπαίδευσης τουαλέτας, αφού ανεβοκατεβαίνουν σαν κανονικό παιδικό εσωρουχάκι.

Πού συνίσταται η καινοτομία;

Οι νέες Babylino Sensitive Pants συνδυάζουν:

- Άριστη απορροφητικότητα (χάρη στην τεχνολογία Dry Matrix)
- Πιστοποιημένη φιλικότητα (πιστοποίηση Oeko-Tex ® Standard 100)
- Άψογη εφαρμογή (χάρη στις τεχνολογίες All around elastic και Comfi-Fit).



Άριστη απορροφητικότητα





ΑΠΟΡΙΑ Νο 1

Ο γιος μου είναι 1,5 έτους και είναι ένα αρκετά «στρουμπουλό» μωρό. Φοβάμαι ότι ειδικά τώρα που έχει ξεκινήσει να περπατάει και να πατάει στα πόδια του η πάνα-βρακάκι θα περιορίζει τις κινήσεις του και θα τον σφίγγει. Πρέπει να πάρω πάνα για περισσότερα κιλά;

ΚΑΤΕΡΙΝΑ Γ.

ΑΠΟΡΙΑ Νο 2

Ο γιος μου είναι 3 ετών και χρησιμοποιεί ακόμα πάνα-βρακάκι. Είναι φυσιολογικό;

ΜΑΡΙΑΝΝΑ Κ.

ΑΠΟΡΙΑ Νο 3

Η κόρη μου μόλις πέρασε από την πάνα στην πάνα-βρακάκι!
Τι πρέπει να κοιτάξω πριν επιλέξω την ιδανική πάνα-βρακάκι;

ΒΑΣΙΛΙΚΗ Ε.

ΑΠΟΡΙΑ Νο 4

Ο γιος μου έχει ιδιαίτερα ευαίσθητο δέρμα και εμφανίζει συχνά δερματικά εκζέματα, ιδιαίτερα στην περιοχή της πάνας. Πώς μπορώ να είμαι σίγουρη ότι τα Babylino Sensitive Pants Unisex δεν θα ερεθίσουν το δέρμα του;

ΜΑΡΙΛΟΥ Κ.

ΑΠΟΡΙΑ Νο 5

Η κόρη μου την ημέρα φοράει πάνα-βρακάκι, όμως το βράδυ της φοράω ακόμα πάνα γιατί φοβάμαι τις διαρροές. Είναι το ίδιο απορροφητική η πάνα-βρακάκι; Γιατί εκτός των άλλων της αρέσουν πάρα πολύ και τα σχεδιάκια της!!

ΕΥΗ Θ.



Σε όλες τις παραπάνω ερωτήσεις, η απάντηση είναι μία:
οι νέες Babylino Sensitive Pants! Χάρη στον πρωτοποριακό All around elastic σχεδιασμό τους και την καινοτόμο τεχνολογία, εξασφαλίζουν άψογη εφαρμογή, άριστη απορροφητικότητα, αλλά και ουσιαστική και αποδείξιμη φιλική προστασία στο δέρμα.

Όταν οι πιστοποιήσεις έχουν νόημα...

Οι Babylino Sensitive Pants εκτός από άριστα απορροφητικές, ασφαλείς και πιστοποιημένα φιλικές, είναι και βραβευμένες!

- Διακρίθηκαν με το κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, για το ιδιαίτερα υψηλό επίπεδο ασφάλειας που προσφέρουν προς το βρεφικό δέρμα, έπειτα από αυστηρή αξιολόγηση από ειδική επιτροπή της Ε.Ε.
- Είναι οι πρώτες πάνες-βρακάκι στην Ευρώπη με πιστοποίηση Oeko-Tex ® Standard 100, για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.
- Είναι κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα από το εργαστήριο Dermatest (Γερμανία).
- Συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας, μετά από αυστηρό έλεγχο του τεχνικού φακέλου του προϊόντος.
- Είναι οι μόνες που συνιστά ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών - Μαιευτών Αθήνας.





BOOM NOTE

Οι νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants Unisex παράγονται στην Ελλάδα από την 100% ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ Α.Ε. και θα τις βρείτε σε 4 διαφορετικά μεγέθη. Νο 4 (7 – 13 kg), Νο 5 (10 – 16 kg), Νο 6 (15+ kg), Νο 7 (17+ kg).

WWW.BABYLINO.GR

Babylino

@BabylinoGr

Για παιδιά που κατακτούν κορυφές!

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

Happy Mommy Happy Baby...

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ

Όταν η Ελένη Καφετζοπούλου έγινε μαμά, συνειδητοποίησε πως για να είναι ήρεμο και ευτυχισμένο ένα παιδί, πρέπει πρώτα να είναι ήρεμη και ευτυχισμένη η μαμά. Και επάνω σε αυτό το θεμελιώδες αξίωμα έχτισαν με τον σύζυγό της την εταιρεία «Happy Mommy Happy Baby», που εδώ και 6 περίπου χρόνια προσφέρει στους γονείς τα πιο αξιόπιστα και δοκιμασμένα προϊόντα για τα παιδιά τους.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTO ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Πώς πήρατε την απόφαση να ιδρύσετε μια εταιρεία που εισάγει παιδικά προϊόντα; Ποιο ήταν το κενό που διαπιστώσατε στην αγορά;

Κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού μας στο εξωτερικό, και ενώ αναζητούσαμε χρηστικά αντικείμενα για τον γιο μας που τότε ήταν 6 μηνών, ανακαλύψαμε την Munchkin, που μέχρι τότε μας ήταν άγνωστη. Διαπιστώσαμε ότι όλα αυτά τα τέλεια προϊόντα που λατρέψαμε και μας ήταν απαραίτητα δεν υπήρχαν στην Ελλάδα. Αποφασίσαμε λοιπόν, πως μια εταιρεία όπως αυτή αξίζει να έχει εκπροσώπηση κι εδώ, για να την γνωρίσουν και να την αγαπήσουν κι άλλοι γονείς. Εφόσον οι συγκυρίες ήταν ιδανικές το τολμήσαμε, και έτσι σήμερα η Munchkin συγκαταλέγεται ανάμεσα στις πιο αγαπημένες και αξιόπιστες εταιρείες βρεφανάπτυξης των Ελλήνων γονιών αλλά και των παιδιών τους.

Ποια είναι τα βασικά κριτήρια που πρέπει να πληρούν τα brand με τα οποία συνεργάζεστε;

Όπως με τη Munchkin, έτσι και κάθε εταιρία που εκπροσωπούμε στην Ελλάδα, επιλέγουμε να είναι η καλύτερη στην κατηγορία της, να έχει άριστη ποιότητα, να δίνει λύσεις στην οικογένεια και να έχει πραγματική αξία η κάθε αγορά για τον καταναλωτή. Πριν από κάθε νέα συνεργασία αναρωτιόμαστε: Είναι το καλύτερο δυνατό προϊόν για τα παιδιά μας; Εάν ναι, τότε συνεχίζουμε!

Ποια είναι για εσάς η μεγαλύτερη επιβράβευση;

Ξέρω ότι έχουμε κάνει καλά τη δουλειά μας όταν βρίσκομαι σε μια παραλία και ένα παιδάκι δίπλα μου πίνει νερό από το Miracle cup ή όταν είμαι σε μια ταβέρνα και το μωράκι στο απέναντι τραπέζι κάθεται σε καρεκλάκι φαγητού Munchkin!

Matchstick Monkey Teething Toy

Ψηφίστηκε ως το καλύτερο παιχνίδι για μωρά για το 2019 και υπάρχει λόγος! Ιδανικό για τα μικρά χεράκια που θέλουν ό,τι πιάνουν να το βάζουν και στο στόμα.



Miracle 360° Trainer Cup

Μειώνει στο ελάχιστο την πιθανότητα λεκέδων, συμβάλλει στην οδοντική υγεία των παιδιών και επειδή μπορούν να πίνουν από όλη την περίμετρο, υποστηρίζεται η φυσιολογική ανάπτυξη των μυών στο στόμα τους.



Splash Dining Set

Στρώστε το τραπέζι για τα παιδιά σας με αυτό το σερβίτσιο και αποκλείεται να μη φάνε όλο τους το φαγητό! Διατίθεται σε μια ποικιλία διασκεδαστικών χρωμάτων, είναι σχεδιασμένο ειδικά για μικρά στοματάκια και χεράκια, ενώ τα πιάτα και τα μπολ έχουν αντιολισθητικό πάτο και βαθιά τοιχώματα.



Σαλιάρα Unicorn Superbib

Φτιαγμένη από ελαφρύ, αδιάβροχο και εύκολο στο καθάρισμα ύφασμα, η Superbib της Bumkins είναι άνετη και ανθεκτική, ενώ η μπροστινή τσέπη περιορίζει τους λεκέδες.



Shampoo Rinser

Κι όμως, υπάρχει τρόπος να προστατεύσετε τα μάτια του μωρού από το σαπούνι και το νερό όταν το κάνετε μπάνιο: Η κανάτα για το ξέβγαλμα του σαμπουάν Rinse™ διαθέτει μια μαλακή περίμετρο που αγκαλιάζει το μέτωπο του μωρού σας, ώστε τα μάτια του να παραμένουν στεγνά.



Chilly's Bottle 500ml

Μπουκάλι για βόλτες παντός καιρού που κρατάει το περιεχόμενο 24 ώρες κρύο και 12 ώρες ζεστό, ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών!



Unicorn Nekerchew

Η πρώτη σαλιάρα στον κόσμο με μασητικό για τα ανήσυχα δοντάκια! Πρόκειται για την τελευταία καινοτομία στα προϊόντα βρεφικής οδοντοφυΐας με έναν μοναδικό σχεδιασμό, που συνδυάζει τη δημοφιλή σαλιάρα-φουλάρι και ένα μασητικό που απαλύνει τους πόνους στα ούλα.



Childs Farm Conditioner

Ο σύμμαχός σας στο ξεμπέρδεμα των μαλλιών έχει απολαυστικό άρωμα φράουλας και έλαια βιολογικής μέντας! Είναι εγκεκριμένο από δερματολόγους και παιδιάτρους ως κατάλληλο για ευαίσθητες και επιρρεπείς στο έκζεμα επιδερμίδες.



Slipstop

Τέλος οι ολισθηρές επιφάνειες και η καυτή άμμος! Τα Slipstop θα προστατέψουν τα πόδια των παιδιών σας από την καυτή άμμο στην παραλία και χάρη στις αντιολισθητικές σόλες θα συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου ολίσθησης σε υγρά και ολισθηρά δάπεδα εντός και εκτός σπιτιού.



Και κάτι για τους γονείς...!



Coffee Cup 340ml

Η τέλεια κούπα για τον ζεστό ή κρύο καφέ, κατασκευασμένη από υψηλής ποιότητας ανοξείδωτο ατσάλι, μέσα και έξω, που όχι μόνο διατηρεί το άρωμα και την φρεσκάδα του καφέ αλλά είναι και ανθεκτική στις πτώσεις!

Tommee Tippee: Δύο έξυπνες συσκευές που θα αλλάξουν τη ζωή σας με το μωρό

Μπορείτε να φανταστείτε μια έξυπνη συσκευή που ετοιμάζει το βρεφικό γάλα και το φέρνει σε θερμοκρασία δωματίου σε 2 λεπτά; Ή έναν ηλεκτρονικό σεφ που μαγειρεύει στον ατμό και αλέθει τις τροφές μέσα στο ίδιο σκεύος; Όχι απλώς υπάρχουν, αλλά ήρθαν πρόσφατα και στην Ελλάδα με την υπογραφή μιας εταιρείας συνώνυμης της καινοτομίας.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

TRUE STORY

Είναι τρεις το πρωί και το μωρό σας ξυπνάει για μία ακόμα φορά πεινασμένο και αρχίζει να κλαίει σπαρακτικά. Θα θέλατε να κλάψετε κι εσείς σπαρακτικά, καθώς σηκώνεστε από το κρεβάτι εξαντλημένες από την κούραση και την αϋπνία και σκέφτεστε ότι έχετε μπροστά σας έναν μικρό μαραθώνιο προετοιμασίας του βρεφικού γάλακτος. Και αν σας λέγαμε ότι υπάρχει μία συσκευή που μπορεί να τα κάνει όλα για εσάς μέσα σε μόλις 2 λεπτά;

Perfect Prep:
Τέλεια προετοιμασία του βρεφικού γάλακτος σε 2 λεπτά ακριβώς

Ο λόγος για το μοναδικό στον κόσμο, πολυβραβευμένο -μεταξύ άλλων, με το βραβείο Καινοτομίας **Mother & Baby Awards 2019- Perfect Prep.** Με την υπογραφή αξιοπιστίας της Tommee Tippee, μιας βρετανικής εταιρείας με μισό αιώνα ιστορίας και ταυτόχρονα στην πρώτη γραμμή της πρωτοπορίας, το **Perfect Prep** κάνει αυτό ακριβώς που υπόσχεται το όνομά του: Τελειοποιεί απλοποιώντας τη διαδικασία προετοιμασίας του βρεφικού γάλακτος, εξοικειώνοντας απόλυτα με αυτήν ακόμα και τους μπαμπάδες – που, όπως και να το κάνουμε, πελαγώνουν ευκολότερα από τις απαιτήσεις της φροντίδας ενός μωρού.



Οι πολλαπλές λειτουργίες του είναι σχεδόν απίστευτες. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να τοποθετήσουμε ένα αποστειρωμένο μπιμπερό στην ειδική υποδοχή και να προσθέσουμε τη σωστή δοσολογία του βρεφικού γάλακτος σε σκόνη. Στη συνέχεια το **Perfect Prep** αναλαμβάνει, σαν ένα μικρό, οικιακό ρομπότ, να προσθέσει όσο ακριβώς βρασμένο, αποστειρωμένο νερό χρειάζεται και να «σερβίρει» το βρεφικό γάλα μέσα σε δύο λεπτά και μάλιστα σε θερμοκρασία δωματίου.

Τέλος λοιπόν στο βράσιμο του νερού, στην ανησυχία μήπως κάνουμε λάθος στις αναλογίες και, κατόπιν, στην αναμονή μέχρι να επανέλθει το βρεφικό γάλα σε θερμοκρασία δωματίου και στο φόβο μήπως, από τη βιασύνη μας, το δώσουμε υπερβολικά ζεστό στο μωρό μας. Τα επιπλέον χαρακτηριστικά για νυχτερινή λειτουργία (π.χ. φωτεινές ενδείξεις, χαμηλά επίπεδα θορύβου) και το φίλτρο νερού που απομακρύνει βακτήρια και άλλους ρύπους κάνουν το **Perfect Prep** πανεύκολο στη χρήση και απόλυτα υγιεινό.



Steamer blender:
Πανεύκολα & γρήγορα βρεφικά γεύματα πολλών αστέρων



Και εκεί που κάνετε τη μετάβαση στις στερεές τροφές και νομίζετε ότι η ζωή σας θα γίνει ευκολότερη, καταλήγετε να περνάτε τη μισή μέρα σας μπροστά σε ένα πάγκο κουζίνας. Να κόβετε φρούτα, λαχανικά και κρέας, να τα βράζετε, με ένα χρονόμετρο μονίμως στο χέρι, να τα μεταφέρετε από την κατσαρόλα στο μπλέντερ, να τα αλέθετε και μόλις ταΐζετε το μωρό σας να βρίσκεστε με ένα βουνό από άπλυτα σκεύη. Και μετά ξανά απ' την αρχή.

Σε αυτό το σημείο οφείλουμε να σας παρουσιάσουμε τη μεγάλη μας, αληθινά σωτήρια ανακάλυψη, τον **Ηλεκτρικό Ατμομάγειρα** και **Μπλέντερ Tommee Tippee**, για πανεύκολα βρεφικά γεύματα πολλών αστέρων. Αρκεί το πάτημα ενός κουμπιού για να επιλέξετε αν θέλετε μόνο να αλέσει και/ή να μαγειρέψει στον ατμό το φαγητό, για πόσο χρόνο, αλλά και πόσο χοντροαλεσμένο ή ψιλοαλεσμένο το θέλετε ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του μωρού σας. Αυτός ο ηλεκτρονικός σεφ φέρνει, έτσι, στο βρεφικό τραπέζι υγιεινά γεύματα και φρουτόκρεμες με όλα τα θρεπτικά συστατικά τους ανέπαφα, στον ελάχιστο χρόνο προετοιμασίας και με τα ελάχιστα σκεύη για πλύσιμο, αφού όλη η διαδικασία γίνεται, ουσιαστικά, μέσα στο ίδιο δοχείο.



Τα δύο νέα γκάτζετ της Tommee Tippee ήρθαν να γίνουν οι καλύτεροι σύμμαχοί μας σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του μωρού μας. Ανταποκρίνονται σε όλες τις ανάγκες των παιδιών και των γονιών, προτού αυτές καλά καλά εκφραστούν, βοηθώντας την οικογένεια να εξοικονομεί χρόνο και ενέργεια για τα αληθινά ουσιαστικά πράγματα στη ζωή: για αγκαλιές, φιλιά, παιχνίδι και ξεκούραση.

Meet Tommee Tippee: Καινοτομία από κούνια

Μια φορά κι έναν καιρό, τη δεκαετία του '60, τρία αδέρφια από την Καλιφόρνια δημιούργησαν μια ξεχωριστή βρεφική κούπα στην οποία έδωσαν το όνομα του κουταβιού τους, Tommee. Η πρωτοτυπία της; Χάρη στο βάρος που είχε στη βάση της, δεν κινδύνευε να αναποδογυρίσει (tip over). Έτσι γεννήθηκαν τα προϊόντα tommee tippee®, που ένας Βρετανός επιχειρηματίας ανακάλυψε, στη συνέχεια, σε ένα ταξίδι του στις ΗΠΑ, αγόρασε και μετέφερε στην πατρίδα του.

Πενήντα χρόνια μετά, η Tommee Tippee είναι η νούμερο ένα εταιρεία βρεφικών αξεσουάρ στη Βρετανία και παγκόσμια πρωτοπόρος. Η μοναδική συσκευή προετοιμασίας βρεφικού γάλακτος Perfect Prep™ και ο Ηλεκτρικός Ατμομάγειρας και Μπλέντερ Tommee Tippee ήρθαν να προστεθούν σε μια ολοκληρωμένη γκάμα προϊόντων για βρέφη και νήπια, η οποία περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τη βραβευμένη σειρά μπιμπερό Closer to Nature® και τα εξειδικευμένα μπιμπερό για κολικούς Advanced Anti-Colic, τις πιπίλες Closer to Nature®, αποστειρωτές ατμού, ηλεκτρικούς θερμαντήρες μπιμπερό, χειροκίνητα και ηλεκτρικά θήλαστρα, εκπαιδευτικά κύπελλα, σετ φαγητού, παιχνίδια, καθώς και τον καινοτόμο κάδο απόρριψης πάνας Sangenic Tec, που συσκευάζοντας ξεχωριστά κάθε πάνα σε δευτερόλεπτα προσφέρει αντιβακτηριακή προστασία από τα μικρόβια και τις οσμές.

Με παρουσία από τον Καναδά μέχρι τη Νέα Ζηλανδία και από τις ΗΠΑ μέχρι την Κίνα, συνδυάζοντας την καινοτομία με τη διαίσθηση η Tommee Tippee έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές και έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη ακόμα και των πιο απαιτητικών γονιών σε όλο τον πλανήτη.

WWW.TOMMEETIPPEE.GR tommeetippeegreece @tommeetippeegr



Ατοπική δερματίτιδα: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ-ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟ ΒΑΣΙΛΗ ΧΡΥΣΟΧΕΡΗ

Περίπου το 15% των παιδιών σχολικής ηλικίας πάσχουν από ατοπική δερματίτιδα. Ποσοστό καθόλου μικρό, αν μάλιστα αναλογιστεί κανείς πως ολοένα αυξάνεται. Τι είναι όμως και πού οφείλεται; Τι την προκαλεί και τι την ανακουφίζει; Ο δερματολόγος Βασίλης Χρυσοχέρης εξηγεί και δίνει αναλυτικές και χρήσιμες οδηγίες.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ — LOCATION: NOEL

Τι είναι η ατοπική δερματίτιδα;
Η ατοπική δερματίτιδα είναι μια χρόνια υποτροπιάζουσα δερματική πάθηση, με κύριο χαρακτηριστικό της την ξηροδερμία και τον έντονο κνησμό. Σημειώνει υφέσεις και εξάρσεις, γι' αυτό και μπορεί να περιγραφεί και ως εποχιακή, αφού τους χειμερινούς μήνες παρουσιάζεται επιδείνωση σε σχέση με τους καλοκαιρινούς, που συνήθως παρατηρείται σχετική ύφεση των συμπτωμάτων.

Σε ποιες ηλικίες εμφανίζεται και πού οφείλεται;
Στο 50% των περιπτώσεων, οι πρώτες εκδηλώσεις της νόσου εμφανίζονται μετά τον 2ο μήνα της ζωής και μέχρι το 5ο έτος. Το 30% των ασθενών νοσεί από το 5ο έως το 12ο έτος, ενώ το υπόλοιπο 20% κατά την εφηβεία και την ενήλικη ζωή. Η εντόπιση των εξανθημάτων διαφέρει ανάλογα με την ηλικία έναρξης. Έτσι, στη βρεφική ηλικία εμφανίζονται κυρίως στις παρειές (μάγουλα) και στον λαιμό, στην παιδική ηλικία εντοπίζονται κυρίως στις κλειδώσεις των αρθρώσεων του γονάτου και του αγκώνα, ενώ στην εφηβική ηλικία το εξάνθημα μπορεί να καταλάβει όλο το σώμα. Η εμφάνιση της νόσου έχει σίγουρα μια γενετική προδιάθεση, αφού ασθενείς με ατοπική δερματίτιδα έχουν έναν ή δύο γονείς με παρόμοιο ιστορικό, με αποτέλεσμα τη διαταραγμένη λειτουργία του φραγμού του δέρματος και ως συνέπεια την ξηρότητα και τον έντονο κνησμό. Πέραν της γενετικής προδιάθεσης, σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της πάθησης παίζουν ανοσολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες.

Η έξαρση των κρουσμάτων ατοπικής δερματίτιδας που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια μπορεί να σχετίζεται με κλιματολογικούς παράγοντες, τη διατροφή ή το άγχος;
Σίγουρα η έξαρση της νόσου τα τελευταία χρόνια έχει να κάνει με τον δυτικό τρόπο ζωής, γι' αυτό και η ατοπική δερματίτιδα είναι πιο συχνή στις ανεπτυγμένες χώρες. Λόγω της ξηρότητας του δέρματος που χαρακτηρίζει τους ασθενείς αυτούς, το δέρμα παύει να παρέχει την προστασία που θα έπρεπε και είναι πολύ ευάλωτο στην επαφή του με ουσίες που μπορούν εύκολα να προκαλέσουν φλεγμονή. Τέτοιες ουσίες είναι τα αλλεργιογόνα που βρίσκονται σε σαπούνια, αφρόλουτρα και υφάσματα όπως μάλλινα ή συνθετικά. Και βέβαια, οι κλιματολογικές συνθήκες, η μόλυνση του περιβάλλοντος και τα συντηρητικά των τροφών παίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο.

Ποιοι είναι οι τρόποι αντιμετώπισης;
Ο τρόπος αντιμετώπισης της ατοπικής δερματίτιδας εξαρτάται από τον βαθμό της φλεγμονής. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση παίζουν τα αντιισταμινικά για την μείωση του κνησμού, ενώ τα κορτικοστεροειδή είναι πάντα πρώτη επιλογή για τη μείωση της φλεγμονής. Ο πιο σημαντικός παράγοντας στη θεραπεία είναι η χρήση μαλακτικών και ενυδατικών παραγόντων που βοηθούν σημαντικά, διότι βελτιώνουν τη λειτουργία του δερματοεπιδερμιδικού φραγμού. Έτσι, μειώνεται η ξηρότητα, παρεμποδίζεται η είσοδος ερεθιστικών ουσιών και υποχωρεί η φλεγμονή και ο κνησμός.

Μπορείτε να δώσετε πέντε γενικές οδηγίες προς τους γονείς για τη σωστή φροντίδα του δέρματος των παιδιών τους, που νοσούν;
Όπως είπαμε, η ατοπική δερματίτιδα είναι μια χρόνια νόσος με υφέσεις και εξάρσεις. Σκοπός της προσέγγισης του δερματολόγου είναι με τις κατάλληλες συμβουλές να αυξήσουμε την περίοδο ύφεσης και να μειώσουμε τις περιόδους έξαρσης.

1. *Θα πρέπει οι ασθενείς να αποφεύγουν την καθημερινή επαφή με αλλεργιογόνα που μπορεί να πυροδοτήσουν τον ερεθισμό της επιδερμίδας. Καλό είναι να φοράνε βαμβακερά ρούχα και να αποφεύγουν τα μάλλινα και τα συνθετικά.*

2. *Το λούσιμο δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τα 10 λεπτά, καθώς το νερό είναι μια ερεθιστική ουσία και σε ένα δέρμα μη φυσιολογικό μπορεί να προκαλέσει πιο έντονο ερεθισμό.*

3. *Τα σαπούνια και τα αφρόλουτρα θα πρέπει να είναι ειδικά για ατοπικά δέρματα, απαλλαγμένα από αρώματα και χρώματα.*

4. *Δεν υπάρχουν ακόμη τεκμηριωμένες επιστημονικές μελέτες για το αν και ποιες τροφές μπορεί να επιδεινώσουν τη νόσο. Καλό θα ήταν, όμως, τροφές που οι ασθενείς ή οι γονείς αναφέρουν ότι επηρεάζουν τη φλεγμονή να αποφεύγονται.*

5. *Τα μαλακτικά και οι ενυδατικές κρέμες πρέπει να γίνουν τρόπος ζωής των ασθενών. Όπως ήδη αναφέραμε, η ξηροδερμία είναι το κύριο χαρακτηριστικό της ατοπικής δερματίτιδας, που προκαλείται λόγω έλλειψης των ουσιών που είναι υπεύθυνες για την κατακράτηση νερού στο δέρμα. Έτσι, η ενυδάτωση της επιδερμίδας είναι ελλιπής και θα πρέπει να γίνεται με την χρήση εξωτερικών παραγόντων.*



Ο Βασίλης Χρυσοχέρης είναι επιστημονικός συνεργάτης του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών Εφήβων και Παίδων, μέλος της Ελληνικής Δερματολογικής Εταιρίας (ΕΔΑΕ) καθώς και της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Δερματολογίας (EADV).



Μαρίνα Αντωνιάδη: *Ο φύλακας-άγγελος των πρόωρων μωρών.*

Λίγες ώρες αφότου είχα γεννήσει τον γιο μου, στις 30 εβδομάδες της κύησης, άνοιγα για πρώτη φορά την πόρτα της Μονάδας Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών μη γνωρίζοντας τι με περιμένει από πίσω. Η Μαρίνα Αντωνιάδη, Συντονίστρια Μαία της ΜΕΝΝ του ΙΑΣΩ, με υποδέχτηκε για να με «ξεναγήσει» με τη γλυκιά της φωνή και τον καθησυχαστικό της τρόπο στη νέα μας ζωή. Μια ζωή γεμάτη άγχος, κλάμα, μηχανήματα, πόνο αλλά και μεγάλες χαρές. Δεν ξέρω πώς θα περνούσαν αυτοί οι δύο μήνες αν δεν γνώριζα πως στην άλλη άκρη της γραμμής οποιαδήποτε στιγμή βρισκόταν η Μαρίνα για να απαλύνει τον πόνο μου, να μου εξηγήσει όσα συνέβαιναν και να μου δείξει την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων. Πέντε χρόνια μετά, τη συνάντησα ξανά και προσπάθησα –πιο ψύχραιμη πλέον– να μπω στο μυαλό και στην καθημερινότητα μιας γυναίκας που έχει να φροντίσει καθημερινά όχι μόνο δεκάδες μικροσκοπικά μωρά αλλά και τους εύθραυστους γονείς τους.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ • PHOTO ΜΑΡΙΝΑΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗ: ΡΟΥΛΑ ΡΕΒΗ





Μαρίνα, πώς είναι ένα τυπικό 24ωρο σε μια Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών;

Η ΜΕΝΝ είναι ένα τμήμα το οποίο έχει πολλές απαιτήσεις και πάντα πρέπει να είσαι «εκεί» για να προσφέρεις με όλες σου τις δυνάμεις το καλύτερο. Η φροντίδα των μικρών ασθενών μας δεν είναι εύκολη υπόθεση. Σε χρειάζονται δίπλα τους κάθε στιγμή, να τα παρατηρείς, να αναγνωρίζεις και να καταλαβαίνεις τι σημαίνει η κάθε τους αντίδραση, έτσι ώστε να τα βοηθάς ουσιαστικά για να καταφέρουν τελικά να βγουν νικητές από τη μάχη που δίνουν για επιβίωση. Καμία μέρα στη ΜΕΝΝ δεν είναι ίδια. Το σκηνικό αλλάζει, τίποτα δεν είναι προβλέψιμο, γι' αυτό πάντα πρέπει να είσαι σε εγρήγορση, να δίνεσαι εξ ολοκλήρου.

Όταν σκεφτόμαστε τη δυσκολία μιας Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών το μυαλό μας πάει πάντα στους γονείς. Περνάτε κι εσείς το δικό σας παράλληλο «δράμα» βιώνοντας όλες αυτές τις καταστάσεις;

Πράγματι, οι γονείς που έχουν πρόωρο μωρό βιώνουν στην αρχή ένα είδος πένθους, χάνονται στα συναισθήματά τους, τα οποία είναι ανάμεικτα, με έντονες μεταπτώσεις. Αισθάνονται ανασφάλεια, άγχος, ενοχές και αδυναμία να αντιμετωπίσουν τη νέα κατάσταση. Το έργο μας εδώ είναι μεγάλο και σημαντικό. Είμαστε συμπαραστάτες και συμπάσχουμε μαζί τους. Παράλληλα όμως, έχουμε την υποχρέωση να τους δίνουμε δύναμη και κουράγιο, να τους ενισχύουμε ψυχολογικά και να τους συμβουλεύουμε καθημερινά. Ο ρόλος μας είναι διττός. Σωστή φροντίδα των πρόωρων μωρών αλλά και εμψύχωση των γονέων.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που λες σε μια μανούλα που έρχεται για πρώτη φορά στη ΜΕΝΝ; Ποια είναι, ίσως, η πιο σπουδαία συμβουλή που της δίνεις;

Η υποδοχή πρέπει να είναι πολύ φιλική και εγκάρδια. Πρέπει να εξηγείς τα πάντα με κάθε λεπτομέρεια, γιατί έτσι κατορθώνεις να την εξοικειώσεις με το περιβάλλον της ΜΕΝΝ και να την κάνεις να αισθανθεί πιο άνετα καθώς της εμπνέεις σιγουριά και ασφάλεια. Αυτό που συμβουλεύω την κάθε μαμά είναι να οπλιστεί με υπομονή και αισιοδοξία. Βήμα βήμα θα αντιμετωπίσουμε μαζί την κάθε δυσκολία. Να πιστεύει στη δύναμη που κρύβει το μικρό της κι εκείνη να το βοηθάει με το χαμόγελό της και τη θετική της αύρα. Παροτρύνω τις μαμάδες να τα αγγίζουν από την πρώτη κιόλας στιγμή και να τα αισθάνονται. Παίρνουν δύναμη απ' αυτό αλλά δίνουν δύναμη και στο μικρό τους. Τις ακούς πολλές φορές να τους σιγοτραγουδούν, να τους διαβάζουν προσευχές αλλά και να τους ψιθυρίζουν πόσο δυνατά είναι και ότι θα τα καταφέρουν.

ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΟΥΣ ΑΠΙΣΤΕΥΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΗΡΩΕΣ ΤΗΣ ΜΕΝΝ!

Ποιο περιστατικό σού φέρνει δάκρυα στα μάτια; Δάκρυα χαράς πάντα...

Συγκινούμαι πραγματικά όταν μετά από καιρό έρχονται οι μητέρες και μου λένε πόσο τις βοήθησα με μία μόνο λέξη που βγήκε από τα χείλη μου, με ένα ζεστό χαμόγελο, με μία παρότρυνση, με ένα νεύμα ελπίδας και σιγουριάς. Για μένα όλα αυτά βγαίνουν μέσα από την ψυχή και την καρδιά μου, αυθόρμητα και ξεχωριστά για την καθεμιά τους.

Τα μωρά της ΜΕΝΝ έχουν τον τίτλο των «μωρών-μαχητών». Είναι μια πραγματικότητα η μάχη τους για επιβίωση; Δηλαδή γράφεται με κάποιον τρόπο στο DNA τους ή ο τίτλος αυτός έχει δημιουργηθεί απλώς για να παρηγορεί τους γονείς;

Όχι, είναι γεγονός ότι έχουν έντονο το συναίσθημα της επιβίωσης αλλά και θέληση για να ζήσουν. Μας το αποδεικνύουν καθημερινά μέσα στις μονάδες. Μεγαλώνοντας δε, αντιμετωπίζουν καλύτερα όποιο πρόβλημα τους παρουσιαστεί, ίσως γιατί έμαθαν από νωρίς να αγωνίζονται.

Πώς αποχαιρετάς ένα μωράκι που παίρνει –επιτέλους– τον δρόμο για το σπίτι του;

Με ευχές για τύχη και υγεία, και φωτογραφίες για ενθύμιο με όλη την οικογένεια. Διατηρούμε αρχείο, στο οποίο υπάρχουν φωτογραφίες κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους, κατά την αποχώρησή τους αλλά και μετά, όταν μας επισκέπτονται σε μεγαλύτερη ηλικία. Είναι υπέροχο πραγματικά όλο αυτό. Καμιά φορά, ξέρετε, είναι δύσκολο να περιγράψεις με λέξεις κάτι τόσο μοναδικό και εξαιρετικά ευαίσθητο.

Βασιζόμενη στην προσωπική μου εμπειρία και αφού περάσαμε 56 μέρες μαζί μπορώ –5 χρόνια μετά– να πω με βεβαιότητα πως τίποτα δεν θα ήταν ίδιο αν δεν είχα εσένα στο πλευρό μου να με στηρίζεις κάθε μέρα. Κάθε στιγμή. Πόσο δύσκολος είναι αυτός ο ρόλος για μια γυναίκα όπως εσύ που έχει σπίτι, παιδιά και άλλες –εκτός ΜΕΝΝ– υποχρεώσεις;

Ο ρόλος αυτός σε συναρπάζει. Από το πρωί που θα μπω μέσα στη μονάδα ξεχνάω καθετί δικό μου και «δίνομαι» πραγματικά. Αλλιώς δεν μπορείς να αποδώσεις. Η δουλειά αυτή σε θέλει «εκεί», σε «ρουφάει», σου παίρνει όλα τα αποθέματα. Είσαι όμως συνειδητοποιημένη και το γνωρίζεις αυτό. Δεν σε αφήνει άδεια, πολύ γρήγορα οι μπαταρίες σου γεμίζουν κι αυτό είναι μαγεία... Όσο για την οικογένεια, αυτή μαθαίνει να ζει παράλληλα και να προσαρμόζεται, δεν μπορεί να γίνει αλλιώς.

Ποιο μωράκι δεν θα ξεχάσεις ποτέ;

Το κάθε μικρό «γράφει» τη δική του ιστορία μέσα στη ΜΕΝΝ, γι' αυτό και το καθένα είναι ξεχωριστό. Αυτό είναι το μεγαλείο, τίποτα και κανείς δεν είναι το ίδιο εκεί μέσα, τα πάντα εξατομικεύονται. Οι συγκινήσεις και οι αναμνήσεις είναι πολλές τελικά. Σκέφτομαι ότι είμαι πολύ τυχερή που βρέθηκα σε αυτόν τον χώρο. Παίρνω δύναμη από αυτά τα μικρά ζουζούνια, με διδάσκουν να αγωνίζομαι και να μην εγκαταλείπω τις προσπάθειες ποτέ, όσο επίπονο κι αν είναι αυτό, γιατί ξέρουν πώς να κερδίζουν τις μάχες της ζωής.

ΕΓΙΝΑ ΜΠΑΜΠΑΣ & ΕΜΑΘΑ ΠΩΣ…

Του ζητήσαμε να μας πει όλα όσα άλλαξαν όταν έγινε μπαμπάς. Μας είπε ότι δεν μπορεί να τα βάλει σε λέξεις αλλά τελικά μας παρέδωσε μια λίστα πραγμάτων που μας έκαναν να δακρύσουμε από ευτυχία.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΑΣΟ ΜΠΙΘΑ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



ΘΑ ΑΓΑΠΗΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΔΕΝ ΕΙΧΕΣ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙ ΠΟΤΕ ΟΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ.

Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη στιγμή που είδα για πρώτη φορά τα παιδιά μου... Μέσα σε ελάχιστα δευτερόλεπτα ένιωσα τα πιο πρωτόγνωρα συναισθήματα της ζωής μου. Ξαφνικά, έπρεπε να προστατεύσω αυτό το μικρό θαύμα. Τίποτα δεν πρόκειται να σε προετοιμάσει για τη μοναδική διαδρομή που θα διανύσεις ως πατέρας, αλλά η αγάπη που θα νιώσεις γι' αυτό το πλάσμα θα κάνει αυτήν τη διαδρομή πιο εύκολη και συναρπαστική.

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΝΑΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ...

Όλοι έχουμε εκτεθεί στη φράση «Χαρείτε τη στιγμή όσο μπορείτε, θα μεγαλώσουν πολύ γρήγορα», η οποία όμως δεν μπορεί να σε προετοιμάσει για το πόσο αληθινή είναι! Χαρείτε τις μικρές στιγμές της καθημερινότητας μαζί τους. Ζήστε το! Γιατί πριν καν το καταλάβετε θα αρχίσουν να μιλάνε, θα έχουν άποψη, θα διαφωνούν και θα φτάσει η στιγμή που θα αρχίσετε να ψάχνετε το ιδανικό σχολείο γι' αυτά.

Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ!

Δεν υπάρχει κάτι πιο αγχωτικό από το να περπατάς στις μύτες των ποδιών σου, βλέποντας στην έξοδο του δωματίου ένα αχνό φως, έχοντας την πλάτη σου γυρισμένη στην κούνια που μόλις έχεις κοιμίσει το εξαιρετικά-δύσκολο-να-κοιμηθεί και ταυτόχρονα ξυπνάει-με-το-παραμικρό-κιχ μωρό σου, αφού μόλις –ΜΟΛΙΣ– κοιμήθηκε και αφού καταφέρεις να φτάσεις τόσο κοντά στον διάδρομο, έξω από το δωμάτιο, τελικά να σε προδίδει το πάτωμα που τρίζει, ο συναγερμός του γείτονα, ένα ξαφνικό (δικό σου) φτάρνισμα ή η ίδια σου η φωνή καθώς μόλις πάτησες το Lego που είχε ξεχαστεί ακριβώς εκεί που δεν έπρεπε και που θα έπρεπε να το είχες δει. Επιστρέφεις και το ξανακοιμίζεις με την ίδια στοργή...

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ ΒΑΘΟΣ.

Από τη στιγμή εκείνη που έγινα μπαμπάς, αρκετές φορές έχω "πιάσει" τον εαυτό μου να δακρύζει, είτε διαβάζοντας κάποιο άρθρο για παιδιά, είτε βλέποντας μια ταινία που σε κάθε περίπτωση εάν την έβλεπα παλαιότερα θα γελούσα, είτε παρακολουθώντας απλώς τον γιο μου να ολοκληρώνει μια ζωγραφιά. Ταυτόχρονα, όμως, εσύ είσαι αυτός που θα πρέπει να πραγματοποιήσει την επιθυμία της οικογένειάς του, εσύ είσαι αυτός που θα πρέπει να βγει μπροστά και να λύσει τα προβλήματά της. Στεναχώριες, άγχος, δάκρυα, χαρά, υπερηφάνεια, χαμόγελα. Η καθημερινότητα ενός μπαμπά.

> My father didn't tell me how to live. He lived and let me watch him do it.
>
> *Clarence B. Kelland*

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ ΘΑ ΕΙΝΑΙ HARD TO FIND...

Είναι γεγονός πως η ρουτίνα και το πρόγραμμα βοηθούν σε έναν μεγάλο βαθμό στην ανατροφή ενός παιδιού και κάνουν τη ζωή σας πιο εύκολη. Από την άλλη όμως, η ρουτίνα και η καθημερινότητα αρχίζουν να "τρώνε" τη ζωντάνια από τη σχέση σας με τη σύντροφό σας. Βρείτε χρόνο για τους δυο σας, κάντε πράγματα χωρίς τα παιδιά γιατί πριν το καταλάβετε, θα έχουν περάσει 6 μήνες που συστηματικά θα βρίσκεστε βυθισμένοι στον καναπέ βλέποντας Netflix.

Η ΠΑΤΡΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΔΥΣΚΟΛΗ ΜΕ ΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ.

Μπορώ να ακούσω ήδη κάποιες μητέρες να γελάνε και άλλες να είναι έτοιμες να με ειρωνευτούν. Είναι γεγονός πως το να γίνει κανείς πατέρας δεν είναι και τόσο δύσκολο, αλλά στην ουσία ενώ μπορεί να μην περνάμε τη δοκιμασία της εγκυμοσύνης και τη διαδικασία της γέννας, δοκιμαζόμαστε καθημερινά όσο κι εσείς. Δεν θα πάρουμε άδεια μητρότητας και θα πρέπει να επιστρέψουμε μετά την πρώτη κιόλας μέρα της γέννας στο γραφείο, οφείλουμε να παρέχουμε στην οικογένειά μας το αίσθημα της ασφάλειας, θα ξενυχτήσουμε ακόμα και όταν δεν το καταλαβαίνετε, ενώ όσο δουλεύουμε το μυαλό μας είναι σ' εσάς. Στην οικογένειά μας. Κάθε χαμόγελο του παιδιού μας μπορεί να μας χαρίσει τον κόσμο ολόκληρο.

ΕΙΝΑΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΠΟΙΟΤΙΚΟ, ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΧΡΟΝΟ.

Είναι δεδομένο ότι πρέπει να βρίσκεσαι πάντα εκεί για τα παιδιά σου, όμως είναι καλό να βρίσκεις χρόνο και για τον εαυτό σου. Αυτό μπορεί να είναι μια απλή βόλτα των 10 λεπτών, το πρωινό τρέξιμο ή ακόμα και το να ακούσεις τη μουσική σου (πάντα με ακουστικά) την ώρα που όλοι κοιμούνται. Εάν δεν έχεις δικό σου, ποιοτικό χρόνο δεν θα μπορείς να είσαι ήρεμος και ξεκούραστος για να δώσεις στα παιδιά σου την προσοχή που χρειάζονται.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΑΝΤΑ ΒΟΗΘΕΙΑ.

Αληθινή ιστορία. Νομίζεις πως κάνεις τα πάντα σωστά, πως εσύ και η σύντροφός σου τα κάνετε όλα τέλεια. Στο κάτω κάτω, εάν κάτι σου φαίνεται να μην "κουμπώνει" σύμφωνα με τη λογική σου θα αλλάξεις στάση και θα βρεις τη λύση. Πώς αισθάνεσαι όμως όταν επισκέπτεσαι μια μέρα έναν ειδικό, ο οποίος μπορεί να σου δώσει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ανατροφή των παιδιών και καταλήγεις στο συμπέρασμα πως ό,τι και αν έκανες μέχρι τώρα οδηγούσε σε ένα αδιέξοδο; Μην ντρέπεστε να μιλήσετε και να ζητήσετε βοήθεια. Οι μεγαλύτερες –θετικές– αλλαγές στο σπίτι έχουν έρθει υπό την καθοδήγηση των ειδικών – και δεν εννοώ των παππουδογιαγιάδων.

ΤΟ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΦΩΝΑΞΩ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ.

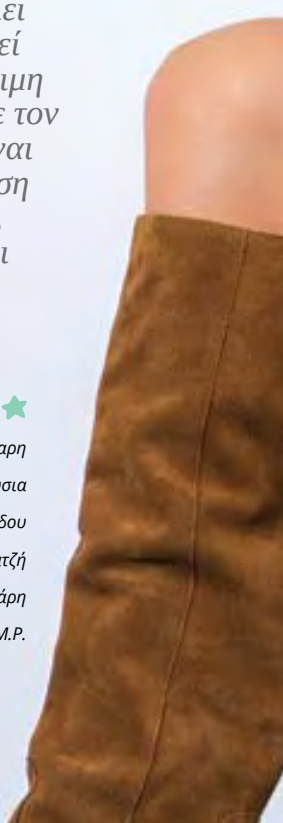
Είστε κουρασμένοι, είχατε πίεση στη δουλειά, ήταν γενικά μια κακή μέρα και το παιδί (είναι παιδί!) έκανε κάτι που σας εκνεύρισε. Το να φωνάξεις δεν είναι η λύση. Εάν θέλεις να φωνάξεις κάν' το μόνος σου σε ένα δωμάτιο, στο μπάνιο ή στο γήπεδο. Δεν πρέπει τα παιδιά σου να σε βλέπουν να χάνεις τον έλεγχο. Στο κάτω κάτω, ένας σπουδαίος δάσκαλος έχει πει πως οι πράξεις των παιδιών αντικατοπτρίζουν τον εαυτό μας. Γεννιούνται ως τέλειες μηχανές και εμείς απλώς τις στρώνουμε. Δεν κάνουν εκείνα λάθη, εμείς κάνουμε.

Μαρίζα Μπαϊρακτάρη & Γιώργος

DREAM IN COLORS

«Η μητρότητα σε προσγειώνει στη γη, αλλά ταυτόχρονα σε απογειώνει και στα σύννεφα» μου λέει και συνειδητοποιώ πως αυτή η φράση περικλείει όλα όσα έχω νιώσει κι εγώ από την ημέρα που έγινα μαμά. Με συγκινεί η στοργικότητα με την οποία μεγαλώνει το παιδί της, με κερδίζει η ώριμη αντιμετώπισή της απέναντι στα πράγματα και με μαγεύει που παίζει με τον Γιώργο σαν να είναι σχεδόν συνομήλικοι. Η Μαρίζα Μπαϊρακτάρη είναι μια μαμά με μεγάλη καρδιά, αστείρευτη ενέργεια και αδιανόητη διάθεση για ζωή. Εργαζόμενη, στιλάτη, πάντα χαμογελαστή και βαθιά αληθινή, ενσαρκώνει ακριβώς τον χαρακτήρα της new age mommy. Μαρίζα και Γιώργο, είστε πραγματικά για εξώφυλλο περιοδικού!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Photos : *Δανάη Ίσαρη*

Καλλιτεχνική Επιμέλεια : *Βάλια Νούσια*

Fashion Director: *Μαριλού Θεοδωρίδου*

Hair: *Εύη Πατσιατζή*

Make-Up: *Σαββίνα Σκεπετάρη*

Location: *L.A.M.P.*



ΓΙΩΡΓΟΣ:
ΟΛΟΣΩΜΗ ΠΙΤΖΑΜΑ, VILLERVALLA | DREAMWISH
SNEAKERS NEW BALANCE | DPAM

ΜΑΡΙΖΑ:
ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΠΑΝΩΦΟΡΙ ΚΑΙ ΦΟΡΕΜΑ, UNITED COLORS OF BENETTON
ΔΕΡΜΑΤΙΝΗ ΖΩΝΗ ΚΑΙ ΚΑΣΤΟΡΙΝΕΣ ΜΠΟΤΕΣ, MANGO

Θυμάσαι τη στιγμή που έμαθες ότι ήσουν έγκυος; Ποιο ήταν το πρώτο πράγμα που σκέφτηκες, και πώς το ανακοίνωσες στον άντρα σου και την οικογένειά σου;

Το ήθελα γενικά, σαν ιδέα, κάποια στιγμή, αλλά δεν το περίμενα τη στιγμή που έγινε! Νομίζω πως χρειάζεται λίγος χρόνος για να το συνειδητοποιήσεις. Εγώ κλείστηκα στο μπάνιο για αρκετή ώρα, κρατούσα το τεστ εγκυμοσύνης στο χέρι μου σφιχτά για να μην αλλάξει η ένδειξη, πήρα μια βαθιά ανάσα και το ανακοίνωσα στον άντρα μου ύστερα από μερικές ώρες... Έλαμψε το πρόσωπό του από χαρά και εκεί ένιωσα τρομερή ανακούφιση!!! Η μαμά μου, κλασικά, έκλαιγε και ο μπαμπάς μου νόμιζε πως του έκανα πλάκα!

Φανταζόσουν τον εαυτό σου «μαμά»; Και, αν ναι, η Μαρίζα ως μαμά μοιάζει με αυτό που είχες στο μυαλό σου πριν αποκτήσεις τον Γιώργο;

Φαντάστηκα τη δημιουργία της οικογένειάς μου όταν γνώρισα τον Δημήτρη! Σε όλες μου τις σχέσεις ανέκαθεν ήμουν λίγο «μαμά», με τις φίλες μου, τον σύντροφό μου, την οικογένειά μου, αλλά αυτά που νιώθεις από τη στιγμή που γίνεσαι μαμά δεν μπορείς να τα φανταστείς από πριν, και σχεδόν τίποτα από όσα υπολόγιζες ότι θα συμβούν δε γίνονται τελικά. Γιατί το να γίνεις μαμά σημαίνει ότι, κατά κάποιον τρόπο, ξαναγεννιέσαι. Η μητρότητα σε αλλάζει σαν άνθρωπο. Σε μεταμορφώνει σε σούπερ ήρωα. Σε κάνει ατρόμητο και σοφό. Σε προσγειώνει στη γη, αλλά ταυτόχρονα σε απογειώνει και στα σύννεφα!

Η στιγμή της γέννας. Βάλε μας λίγο στο κλίμα...

Η σεμνότητα είναι μια λέξη που θα ξεχάσετε!!!

Τι θυμάσαι από εκείνη την ημέρα;

Συναισθηματικά, μοιάζει με roller coaster! Είμαι μια από αυτές τις τρελές γυναίκες που πιστεύουν ότι η αίσθηση του φυσιολογικού τοκετού ήταν εκπληκτική. Παρόλο που πολλά είναι θολά στο μυαλό μου, θυμάμαι τη μαία που μου έλεγε ότι, αν σπρώξω, θα ανακουφιστώ και θα νιώσω καλύτερα, κι εγώ της απαντούσα πολύ εκνευρισμένα «δεν αισθάνομαι καλύτερα». Αλλά, έπειτα από 20 ώρες περίπου, ο γιος μου βγήκε και ήρθε στην αγκαλιά μου. Ένιωσα τόσο παρούσα, εγώ το έκανα αυτό! Το σώμα μου το έκανε αυτό. Ήταν απερίγραπτο!

Ποια στοιχεία από τον χαρακτήρα του Γιώργου ξεχωρίζεις; Τι πιστεύεις ότι έχει πάρει από εσένα και τι από τον μπαμπά του;

Είναι πολύ τρυφερός και τακτικός, του αρέσει να βάζει οτιδήποτε χρησιμοποιεί πίσω στη θέση του. Επίσης μπορεί και στήνεται όταν θέλω να τον βγάλω φωτογραφία -αυτό σίγουρα το έχει πάρει από εμένα-, και δεν παραπονιέται άμα δεν υπάρχει λόγος, ακριβώς όπως ο Δημήτρης!



ΜΑΡΙΖΑ: ΜΑΛΛΙΝΟ ΤΟΠ | H&M
ΚΟΤΛΕ ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ | MANGO
ΣΚΟΥΛΑΡΙΚΙΑ | ANNA MARIA MAZARAKI
ΓΙΩΡΓΟΣ: ΜΠΛΟΥΖΑ ΜΕ PATCHES ΚΑΙ ΦΟΡΜΑ, STELLA MCCARTNEY | TWO MONKEYS
ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ, ADIDAS | DPAM



Βλέποντας κανείς το Instagram account σου, απορεί για το πώς και το πότε προλαβαίνεις να τα συνδυάσεις όλα. Είσαι μια μαμά με την παραδοσιακή έννοια του όρου ή πιστεύεις ότι οι γυναίκες πρέπει να έχουν και αρκετό δικό τους χρόνο για να μη χάσουν τον εαυτό τους;
Υπάρχουν μέρες που δεν προλαβαίνω να κάνω τίποτα, και άλλες που απορώ κι εγώ με τον εαυτό μου που έχω καταφέρει να τα προλάβω όλα! Είμαι αρκετά παραδοσιακή, αλλά θεωρώ πως η σημερινή μαμά έχει πολλούς ρόλους! Πιστεύω πως η καθεμία ξέρει καλύτερα από όλους τι έχουν ανάγκη η ίδια και το παιδί της, και πως μπορεί να αποδώσει καλύτερα και να του προσφέρει το μέγιστο μόνο όταν η ίδια αισθάνεται ισορροπημένη κι ευτυχισμένη!

Στο account σου βλέπω πιο πολύ τη fashion πλευρά σου. Από κοντά, όμως, είσαι μια στοργική μαμά. Ποια είναι τελικά η Μαρίζα;
Μου αρέσει να κρατάω αρκετά πράγματα για τον εαυτό μου! Το να είσαι μαμά, εκτός από ευτυχία, είναι και ένα προσωπικό στοίχημα. Προσπαθώ να έχω κατανόηση και γνωρίζω καλά πως δεν τα καταφέρνω πάντα. Υπάρχουν πολλές μέρες που νιώθω κουρασμένη και δεν έχω καθόλου υπομονή. Είμαι, όμως, μια στοργική μαμά και προσπαθώ καθημερινά να είμαι παρούσα συναισθηματικά!

Ποια πράγματα έχεις «θυσιάσει» από την ημέρα που έγινες μαμά, αλλά -μεταξύ μας- δεν το μετανιώνεις καθόλου;
Τον ύπνο μου, τη δουλειά γραφείου και τις βραδινές εξόδους μου!

Ο Γιώργος με 3 λέξεις είναι:
Χαμογελαστός, αυθόρμητος, ξένοιαστος.



ΖΙΒΑΓΚΟ ΚΑΙ ΤΟΥΙΝΤ ΦΟΥΣΤΑ, ΡΙΝΚΟ ΜΠΟΤΕΣ, SANTE
ΚΑΛΣΟΝ, OYSHO



ΜΠΛΟΥΖΑ ΚΑΙ ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ, UNITED COLORS OF BENETTON
ΠΑΠΟΎΤΣΙΑ, ADIDAS | DPAM



Ο Γιώργος τώρα διανύει τα λεγόμενα «terrible twos». Πώς αισθάνεσαι που πλέον δεν αποφασίζεις μόνη σου για εκείνον αλλά έχει δική του άποψη;
Το βρίσκω τρομερά ενδιαφέρον που διαμορφώνει την προσωπικότητά του! Έχω να κάνω σιγά σιγά με ένα μικρό ανθρωπάκι! Περνάει η φάση του μωρού... Θέλω να ακούσω την άποψή του και μετά να μπω στη διαδικασία να σκεφτώ γιατί μπορεί να ζητάει τόσο επίμονα κάτι συγκεκριμένο! So far, I don't find it that terrible!

Κλείνεις τα μάτια σου και μεταφέρεσαι στο μέλλον. Ο Γιώργος σβήνει τα κεράκια για τα 18α γενέθλιά του και εσείς είστε κοντά του. Τι του ψιθυρίζεις στο αυτί;
«...με τη μανούλα μαζί, αγκαλίτσα μέχρι τα 60!!!» (γέλια). Πέρα από την πλάκα, θα του ψιθύριζα πως δε θέλω να αγχώνεται για το μέλλον, θέλω να πιστεύει στον εαυτό του και τις δυνατότητές του, και να ξέρει πως εμείς θα είμαστε δίπλα του για πάντα, άνευ όρων!

Όλες οι μαμάδες έχουμε φοβίες. Ποια είναι η δική σου;
Όπως και οι περισσότερες μαμάδες νομίζω, έχω φοβίες σχετικές με την υγεία του παιδιού μου.

Πώς ήταν η Μαρίζα ως έγκυος; Ποια συμβουλή σού έδωσαν τότε κι είχαν δίκιο και ποια ήταν εντελώς λάθος;
Αισθάνομαι πως βρήκα έναν νέο εαυτό, μέσα από τις συμβουλές και την κριτική, έμαθα να είμαι σίγουρη για τις αποφάσεις μου! Αυτό που δεν κατάλαβα ποτέ, όμως, ήταν το χάιδεμα της κοιλιάς μου, ένιωθα άβολα! Γιατί όλοι ξαφνικά δηλαδή σε χαϊδεύουν στην κοιλιά σαν να μη σου ανήκει;

ΜΠΛΟΥΖΑ ΚΑΙ ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ, UNITED COLORS OF BENETTON
ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ, ADIDAS | DPAM

Σκέφτεσαι να κάνεις δεύτερο παιδάκι;
Και δεύτερο και τρίτο!!!

Ποιο είναι το πιο σπουδαίο μάθημα ζωής που θέλετε να πάρει από εσάς ο Γιώργος;
Όταν γινόμαστε γονείς, αυτόματα αναλαμβάνουμε ένα πολύ σημαντικό έργο, τη διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών μας! Από εμάς, λοιπόν, θέλω να μάθει να διαχειρίζεται την αποτυχία, να μην τα παρατάει εύκολα και να συνεχίζει να μαθαίνει!

Οι μαμάδες κάνουμε λάθη... ειδικά στο πρώτο μας παιδί. Έχεις κάνει λάθη που διόρθωσες στην πορεία;
Μου είναι δύσκολο να βάλω τα ασφαλή συναισθηματικά και πρακτικά όρια, ειδικά στο θέμα του ύπνου. Ακόμα παίρνουμε τον Γιώργο μερικά βράδια στο κρεβάτι μας, ελπίζω να το διορθώσω σύντομα!

Τι θυμάσαι από τη δική σου μαμά; Ως κόρη θέλω να μου μιλήσεις εδώ!
Πολλοί άνθρωποι ονειρεύονται μια μητέρα σαν τη δική μου, είναι η καλύτερή μου φίλη! Τη θαυμάζω γιατί έχει την ικανότητα να κάνει όλα τα σύνθετα απλά, όλα τα δύσκολα εύκολα, κι αυτός είναι ένας από τους χιλιάδες λόγους που την αγαπάω τόσο πολύ. Και, παρόλο που είμαι κι εγώ μαμά πια, εξακολουθώ να ζητάω τη συμβουλή της σε πολλά πράγματα! Γι' αυτό πρέπει να αγαπάμε τις μαμάδες μας όσο περισσότερο μπορούμε και να τις φροντίζουμε. Η συντροφιά τους είναι αξία ανεκτίμητη!

Ο «έρωτας» μαμάς-γιου είναι ένα ακόμα κλισέ ή μια μεγάλη αλήθεια;
Η μεγαλύτερη αλήθεια! Η λατρεία για τον μπαμπά-πρότυπο είναι φυσικά εκεί, έντονη και σταθερή, αλλά ο έρωτας και η αφοσίωση στη μαμά ξεπερνούν κάθε δυνατή περιγραφή!

Πώς άλλαξε η σχέση σου με τον άντρα σου μετά τη γέννηση του παιδιού σας;
Η σχέση μας έγινε πιο ουσιαστική και μπήκαν όλα σε πρόγραμμα!

> Το να είσαι μαμά, εκτός από ευτυχία, είναι και ένα προσωπικό στοίχημα.

ΜΑΡΙΖΑ:
ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΓΟΥΝΑ | MANGO
ΣΚΟΥΛΑΡΙΚΙΑ, ANNA MARIA MAZARAKI
ΓΙΩΡΓΟΣ:
ΜΠΛΟΥΖΑ ΜΕ PATCHES ΚΑΙ ΦΟΡΜΑ, STELLA MCCARTNEY | TWO MONKEYS

Τι θαυμάζεις πιο πολύ στον Δημήτρη και θες να το κληρονομήσει οπωσδήποτε ο γιος σας;
Θαυμάζω την υπομονή του και το γεγονός ότι μπορεί και προσαρμόζεται σε όλες τις συνθήκες. Άλλωστε, η προσαρμοστικότητα είναι δείκτης ευφυΐας!

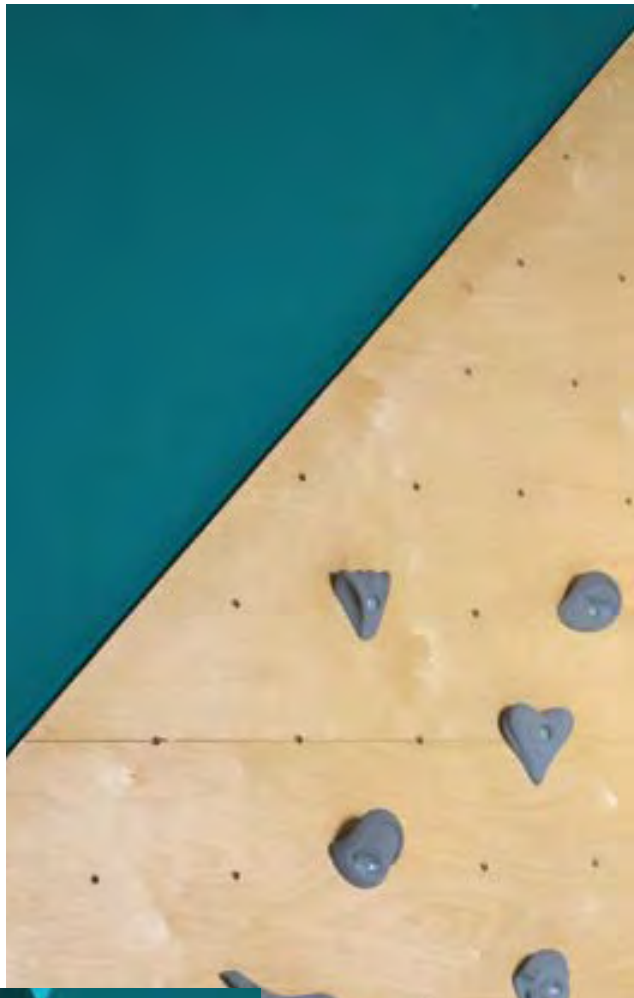
Ποια είναι η αγαπημένη σας στιγμή μέσα στην ημέρα;
Το βράδυ, πριν πέσει ο Γιώργος για ύπνο, που θα διαβάσουμε το βιβλίο μας και θα συζητήσουμε με πολύ ενθουσιασμό πώς περάσαμε την ημέρα μας. Στο τέλος, θα καληνυχτίσουμε όλα τα αντικείμενα του σπιτιού!

Θυμάσαι το πιο αστείο περιστατικό της μέχρι τώρα ζωής σας;
Πρόσφατα, στα γενέθλιά του, τη στιγμή που έσβηνε τα κεράκια της τούρτας του φώναζε «πάλι, πάλι», και τελικά τραγουδήσαμε και σβήσαμε τα κεράκια 20 φορές!

Τι ονειρεύεσαι για το μέλλον να κάνετε μαζί ως οικογένεια;
Να κάνουμε παρέα, να είμαστε δεμένοι, αγαπημένοι και να ταξιδέψουμε σε όλο τον κόσμο!

Ποιο είναι το μεγαλύτερο μυστικό της μητρότητας που θες να μοιραστείς με τις άλλες μαμάδες;
Παρόλο που μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε ότι δεν έχουμε ιδέα τι κάνουμε, τα παιδιά μας είναι μια χαρά. Για την ακρίβεια, τα παιδιά μας είναι «καταπληκτικά», και αυτό είναι το καλύτερο μυστικό μας!

Τι θα συμβούλευες την έγκυο κολλητή σου;
Να κάνει κουράγιο, να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό της και να ακούει το ένστικτό της! Και, όπως έχει πει και μια διάσημη συγγραφέας, «Δεν υπάρχει τρόπος να γίνεις μια τέλεια μητέρα, αλλά εκατομμύρια τρόποι να γίνεις μια καλή μαμά».









BOOM GAME

ΑΝ Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΗΤΑΝ:

Χρώμα, θα ήταν...
ΚΟΚΚΙΝΟ

Τραγούδι, θα ήταν...
ΤΟ «BABY SHARK»

Ηθοποιός, θα ήταν...
Ο JAMES DEAN

Φαγητό, θα ήταν...
ΤΣΟΥΡΕΚΙ

Λουλούδι, θα ήταν...
ΠΑΙΩΝΙΑ

Άρωμα, θα ήταν...
ΠΟΥΔΡΑ

Cartoon, θα ήταν...
MINION

Ήρωας ταινίας, θα ήταν...
Ο HULK

♡ ♡ ♡

ΜΑΡΙΖΑ:
ΜΑΚΡΥ ΠΑΛΤΟ ΑΠΟ ΜΟΧΕΡ ΚΑΙ ΖΙΒΑΓΚΟ, MARELLA | ATTICA
ΠΛΙΣΕ ΦΟΥΣΤΑ, H&M
ΚΑΛΣΟΝ, OYSHO
ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ, SANTE
BACKPACK, BIXBEE | MILKSHAKES AND DREAMS

ΓΙΩΡΓΟΣ:
ΦΟΥΤΕΡ ΚΑΙ ΦΟΡΜΑ, TWO IN A CASTLE | ATTICA
ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ, GAP

ΕΛΕΦΑΝΤΑΣ:
ΛΟΥΤΡΙΝΟΣ ΕΛΕΦΑΝΤΑΣ CHILDHOME | LAPIN HOUSE

Η Λυδία και η Άννα μπαίνουν στον μαγικό κόσμο των εκδόσεων ΔΙΟΠΤΡΑ κι επιλέγουν τα αγαπημένα τους βιβλία.

Όπως όλα τα περιοδικά, έτσι και το «BOOM» έχει τους «βιβλιοκριτικούς» του. Και ποιοι άλλοι θα μπορούσαν να μας προτείνουν καλύτερα βιβλία από την Άννα και τη Λυδία, δύο πανέξυπνα δίδυμα οκτάχρονα κορίτσια που διαβάζουν ασταμάτητα κι έχουν αυστηρή αλλά εμπεριστατωμένη άποψη!



ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

20 σπουδαία μυαλά που άλλαξαν τον κόσμο
της Rosalba Troiano
«Συναρπαστικές Ιστορίες»





Εμείς νομίζαμε πως ο Λεονάρντο ντα Βίντσι, που ζωγράφισε τη Τζοκόντα, ήταν μόνο ζωγράφος. Σ' αυτό το βιβλίο όμως, καταλάβαμε πως ήταν και επιστήμονας, γιατί είδαμε πως είχε σχεδιάσει και πάρα πολλές μηχανές, ακόμα κι ένα ελικόπτερο! Και διαβάσαμε και πώς περιγράφει ο Αριστοτέλης το σχολείο που πήγαινε. Το λέγανε «Ακαδημία», είχε τεράστιους κήπους και γυμναστήρια, κι η πόρτα δεν έκλεινε ποτέ, ούτε το βράδυ, κι ο δάσκαλός τους μάθαινε στα παιδιά πώς λένε το κάθε αστέρι!

20 σπουδαίοι εξερευνητές που άλλαξαν τον κόσμο
της Rosalba Troiano
«Συναρπαστικές Ιστορίες»





Εσείς γνωρίζατε την εξερευνήτρια Ιζαμπέλα Λούσι Μπερντ; Γύρισε κι εκείνη τον κόσμο, όπως ο Χριστόφορος Κολόμβος, και πήγε Χαβάη, Ινδίες, Κίνα, Ιαπωνία, Μαρόκο! Πήραμε την υδρόγειο και είδαμε σε πόσα μέρη είχαν πάει όλοι αυτοί οι εξερευνητές... Μα πώς τα κατάφεραν, αφού δεν υπήρχαν ακόμα αεροπλάνα ούτε τα μηχανήματα και οι χάρτες που υπάρχουν σήμερα!





Νυσταγμένο τερατάκι
της Κατερίνας Μαρκαδάκη
«Εικονογραφημένα»

Τώρα καταλάβαμε γιατί τα βράδια στριφογυρίζαμε στα κρεβάτια μας και δεν μπορούσαμε να κοιμηθούμε: Έφταιγε το «Νυσταγμένο τερατάκι», που έμπαινε κρυφά στα δωμάτιά μας και μας έκλεβε τον ύπνο! Να γιατί νυστάζαμε και μας έπαιρνε ο ύπνος πάνω στα θρανία. Τώρα όμως, που καταλάβαμε τι συμβαίνει, αμέσως μόλις ξαπλώσουμε και διαβάσουμε μια σελίδα από το αγαπημένο μας βιβλίο, μας παίρνει ο ύπνος!

Το πιο χαρούμενο μωρό στον κόσμο!
του Harvey Karp M.D.
«Οικογενειακή Φροντίδα»



Όταν είχαν έρθει τα δύο νέα μωρά στο σπίτι είχε πολλή φασαρία. Όλο έκλαιγαν και στην αρχή δεν ξέραμε τι να κάνουμε. Τα πηγαίναμε βόλτα με το αυτοκίνητο, ανάβαμε τον απορροφητήρα, βάζαμε μπροστά το πιστολάκι που στεγνώνει τα μαλλιά... αλλά τίποτα! Τελικά, εμείς βρήκαμε τη λύση: Καταλάβαμε πως τα αδερφάκια μας ηρεμούν μόνο όταν τα παίρνουμε αγκαλιά! Αυτό είναι το πρώτο μυστικό που ηρεμεί τα μωρά. Υπάρχουν άλλα τέσσερα που τα διαβάσαμε όλα σε αυτό το βιβλίο κι έτσι τώρα κοιμόμαστε όλοι στο σπίτι!

Κοραλία – Το ψάρι που έγινε 100 ετών
της Lara Hawthorne
Κατηγορία: «Εικονογραφημένα»





Όταν διαβάσαμε την ιστορία της Κοραλίας θυμώσαμε πάρα πολύ! Γιατί εκεί που περνούσε τέλεια στον πολύχρωμο βυθό της, κι έβρισκε όλο πιτσιλωτά αντικείμενα που φωτίζουν στο σκοτάδι, ξαφνικά άρχισε να πέφτει συνέχεια πάνω σε σκουπίδια. Μα πώς είναι δυνατόν οι άνθρωποι να βρομίζουν τη θάλασσα! Τώρα τα σκουπίδια έχουν φτάσει μέχρι τον βυθό, κι έτσι τα ψάρια, όπως η Κοραλία, είναι αναγκασμένα να ζουν μέσα σε σκουπίδια και μερικές φορές να δηλητηριάζονται κιόλας... Αυτό πρέπει επιτέλους να σταματήσει!

Δώσε λύση στο μελίσσι
της Μαρίνας Γιώτη
«Μελισσάκια στα θρανία»

Πολύ μας αρέσει να ξεφυλλίζουμε αυτό το βιβλίο και να φανταζόμαστε πως κυκλοφορούμε κι εμείς μέσα στη Μελισσούπολη και μπαίνουμε στα βασιλικά κελιά και στο θησαυροφυλάκιο του βασιλικού πολτού! Και μπράβο στον Μίλτο και τη Μελίνα που επέμεναν να γίνουν εκλογές για να βρεθεί ο νέος αρχηγός της Κυψέλης. Γι' αυτό κι εμείς θα το κάνουμε δώρο στη βιβλιοθήκη της τάξης μας, για να το διαβάσουν όλα τα παιδιά και να μάθουν να αποφασίζουν δημοκρατικά, όπως γίνεται στη Μελισσούπολη.









Ένα φαντασματάκι στην τάξη
της Ma Bu
«Εικονογραφημένα»

Φέτος ήρθε στην τάξη ένα καινούριο παιδί, ο Φρεντ, που κάθε φορά που το ρωτούσε κάτι η κυρία, ντρεπόταν τόσο πολύ που γινόταν κατακόκκινο, μιλούσε πολύ σιγά, σα να ψιθυρίζει, και πολλά παιδιά γελούσαν μαζί του. Από τότε όμως που διαβάσαμε αυτή την ιστορία, για το φαντασματάκι που γούρλωνε τα μάτια του και γινόταν αόρατο από τη ντροπή του όταν του μιλούσαν οι συμμαθητές του, καταλάβαμε πως και ο Φρεντ είχε το ίδιο πρόβλημα. Εμείς όμως, θα τον βοηθήσουμε, όπως βοήθησαν και οι συμμαθητές του το φαντασματάκι.

Η Ωραία Νυσταγμένη
του Ευγένιου Τριβιζά
Σειρά: «Άνω Κάτω Παραμύθια»





Αυτό είναι το καινούριο βιβλίο του αγαπημένου μας συγγραφέα και πολύ μας αρέσει όταν το διαβάζουμε να φοράμε κι εμείς τα μακριά μας φουστάνια και να κάνουμε πως είμαστε η Μελένια Μπακλαβαδένια και η Φρου Φρου Φραουλένια, δύο από τις επτά νεράιδες της Θουριγγίας! Ο βασιλιάς και η βασίλισσα λέει, θα τις καλέσουν όλες στα βαφτίσια της πριγκίπισσας Δουλτσιμπέλας και τους στέλνουν τις προσκλήσεις με περιστέρια. Τώρα έχουμε φτάσει μέχρι τη σελίδα που λέει πως μια από τις προσκλήσεις χάθηκε και βρέθηκε ξαφνικά σε ένα τσίρκο. Απόψε θα διαβάσουμε παρακάτω...

εκδόσεις διόπτρα

WWW.DIOPTRA.GR

dioptrapublishing @dioptrabooks

Τι θέλουν τα παιδιά;

Τίποτα δεν συγκρίνεται με την έκφραση στο πρόσωπο ενός παιδιού όταν παίρνει το δώρο του, σκίζει γρήγορα το αμπαλάζ κι αντικρίζει το παιχνίδι που ήθελε: φωνές ενθουσιασμού, απερίγραπτη χαρά, αγκαλιές και γέλια! Βρήκαμε 10 εντυπωσιακά παιχνίδια από την εταιρεία Just Toys, που σίγουρα θα προκαλέσουν τέτοιες αντιδράσεις!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Luna Μονόκερος

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2+ ΕΤΩΝ

Δεν υπάρχει κοριτσίστικο δωμάτιο που να μην έχει έναν τουλάχιστον μονόκερο. Η Luna, όμως, δεν είναι σαν όλους τους άλλους, γιατί μιλάει και μάλιστα αφηγείται τα τρία πιο αγαπημένα παραμύθια των κοριτσιών: τη Ραπουνζέλ, τη Σταχτοπούτα και τη Χρυσομαλλούσα! Είναι απαλή σαν χάδι, έχει μακριά πολύχρωμα μαλλιά που μοιάζουν με το ουράνιο τόξο, τα γλυκά της μάτια με τις τεράστιες βλεφαρίδες ανοιγοκλείνουν, ενώ το κέρατό της αναβοσβήνει και αλλάζει χρώματα. Κερδίζει επάξια, λοιπόν, μια θέση στην αγκαλιά των μικρών κοριτσιών – που θα τη θέλουν δίπλα τους ακόμα και για να κοιμηθούν.



Stella

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 3+ ΕΤΩΝ

Η Stella έρχεται από τα βάθη των ωκεανών και είναι η μοναδική φάλαινα-μονόκερος! Αρκεί να χαϊδέψει κανείς το γυαλιστερό της δέρμα που αλλάζει χρώμα, κι αμέσως θα αρχίσει να λέει τις πιο όμορφες ιστορίες... Την ώρα που αφηγείται, κουνάει το στόμα και τα μάτια, ενώ φωτίζεται το κέρατό της! Χωράει παντού και θα γίνει απαραίτητο αξεσουάρ που θα συνοδεύει τα κορίτσια ακόμα και στις βόλτες!



Poppops Pets Playset Hammer

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 5+ ΕΤΩΝ

Το σύνθημα είναι ένα: Κάνε Pop, μη σταματάς! Μαϊμουδάκια, πάντα, φλαμίνγκο, χελωνίτσες, λαγουδάκια, δελφίνια... Πάνω από 60 συλλεκτικά ζωάκια είναι κρυμμένα στις φούσκες Poppops Pets Playset και περιμένουν να βγουν έξω. Πώς; Με το ειδικό σφυρί! Σπάστε τα Poppops, μαζέψτε το slime και βρείτε το ζωάκι έκπληξη... Μερικά από αυτά λαμπυρίζουν στο σκοτάδι!

Betty

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2+ ΕΤΩΝ

Η Betty είναι η πιο έξυπνη και χαδιάρα γάτα που έχετε γνωρίσει. Λατρεύει τα ψάρια, γι' αυτό κι έχει πάντα μαζί της ένα ψαράκι. Μόλις το ψαράκι κουνηθεί, η Betty έρχεται προς το μέρος του νιαουρίζοντας. Φανταστείτε ένα τρίχρονο να κυκλοφορεί στο σπίτι και η Betty να το ακολουθεί...!



Αυτοκινητόδρομος Hot Wheels

ΑΓΟΡΙΑ 5+ ΕΤΩΝ



Με μήκος διαδρόμου 6,32 μέτρα, υπερυψωμένη πίστα με δύσκολες στροφές και δύο τηλεχειριστήρια με Turbo ενισχυτές, το σίγουρο είναι ένα: Οι δρόμοι θα πάρουν φωτιά. Παρακαλούνται οι οδηγοί των αυτοκινήτων να πάρουν θέση κι ας νικήσει ο καλύτερος!
(Κι αν τελειώσουν οι μπαταρίες μην ανησυχήσετε, τα αυτοκίνητα κινούνται και με ρεύμα!)

Spy X

ΑΓΟΡΙΑ 6+ ΕΤΩΝ



Θέλεις να γίνεις κατάσκοπος; Ακολούθησε τα βήματα...
Βήμα 1ο: Φόρεσε τα γυαλιά μυστικής αποστολής SpyX Night Mission Goggles με διπλές δέσμες φωτός. Χρησιμοποίησε τον ιμάντα για να τα προσαρμόσεις καλά στο κεφάλι σου και ξεκίνα τις νυχτερινές παρακολουθήσεις. Ό,τι κινείται είναι ύποπτο και μπορείς να το παρατηρήσεις ακόμα κι αν βρίσκεται 8 μέτρα μακριά. Δοκίμασέ τα και τη μέρα χρησιμοποιώντας το πτυσσόμενο σύστημα φακών.
Βήμα 2ο: Απόκτησε το σετ εργαλείων για κατασκόπους SpyX Micro Gear Set. Φόρεσε τη ζώνη με τα έξυπνα gadget και ξεκίνα τις προπονήσεις. Δοκίμασε στο σκοτάδι τον μικροσκοπικό φακό αυτιού, γράψε με το στυλό αόρατης μελάνης, έλεγξε πώς λειτουργεί το μικρό ακουστικό για το αυτί και ενεργοποίησε τον μικρό συναγερμό κίνησης. Κατάστρωσε τα σχέδιά σου και κινήσου γρήγορα.
Βήμα 3ο: Μην εμπιστεύεσαι κανέναν, παρά μόνο τον πιστό συνεργάτη σου. Βάλτε σε λειτουργία τα SpyX Walkie Talkies, κάντε μια δοκιμή, χωριστείτε και ξεκινήστε την πρώτη σας αποστολή. Όσο μακριά κι αν είστε, ακόμα και 30 μέτρα, θα μπορείτε να ακούσετε ο ένας τον άλλο μέσα από τα SpyX Walkie Talkies. Το υπόγειο, ο κήπος, το γκαράζ μπορεί να κρύβουν «μυστικά» που πρέπει να αποκαλυφθούν...

Το Γρήγορο Σημάδι – Επιτραπέζιο

ΠΑΙΔΙΑ 6+ ΕΤΩΝ



Τρεις σκοπευτές, εννέα στόχοι, εννέα κάρτες Joker και απίστευτο σασπένς! Μπορείς να σημαδέψεις σωστά με το ένα μάτι κλειστό; Θα περάσεις όλα τα εμπόδια; Πόσο γρήγορος είσαι; Ρίξε τους στόχους και μάζεψε πόντους. Προσοχή, δεν κερδίζει μόνο ο πιο γρήγορος αλλά και ο πιο ικανός.

Maisto Tech Scorpion

ΑΓΟΡΙΑ 8+ ΕΤΩΝ



Το πιο εξελιγμένο τρίτροχο, με ουρά σκορπιού που κινείται, είναι εδώ! Ελίσσεται, ενώ ταυτόχρονα περιστρέφεται γύρω από τον άξονά του και διαθέτει κρυμμένα βέλη που εκτοξεύονται. Πάρε στα χέρια σου το τηλεχειριστήριο, οδήγησε το Maisto Tech Scorpion σε όποια κατεύθυνση θέλεις, βάλε σημάδι και πέτα τα βέλη. Χάρη στον τριπολικό πομπό μπορούν να παίζουν ταυτόχρονα μέχρι και τρεις παίχτες, αρκεί να έχουν το δικό τους Maisto Tech Scorpion. Πόσο γρήγορα ελίσσεσαι; Θα ξεφύγεις από τον αντίπαλο; Θα τον πετύχεις πρώτος; Ποιος από τους τρεις θα νικήσει;

Infinity Nado

ΑΓΟΡΙΑ 5+ ΕΤΩΝ



Είσαι έτοιμος να παίξεις το παιχνίδι που έρχεται από το μέλλον; Πού είσαι καλύτερος; Στην αντοχή, την άμυνα, την επίθεση ή την ισορροπία; Διάλεξε τον τύπο Nado που σου ταιριάζει, βάλε τα NADO με τα stunt tips στην αγωνιστική αρένα κι ετοιμάσου για ακροβατικά κόλπα που δεν έχεις ξαναδεί. Το μυστικό βρίσκεται στον καινοτόμο σχεδιασμό και στην πρωτοποριακή τεχνολογία, που θα σου χαρίσουν μοναδικές περιστροφές στον αέρα. Οι δυνατότητες είναι απεριόριστες, ο νικητής μόνο ένας.

Αφροσερπαντίνα Giggle Blaster Μπομπ ο Σφουγγαράκης

ΠΑΙΔΙΑ 4+ ΕΤΩΝ



Αρκεί ένα απλό τράβηγμα της σκανδάλης για να ανάψουν τα φώτα και να ξεκινήσουν οι ήχοι. Άρχισε να σημαδεύεις προς πάσα κατεύθυνση και σκόρπισε την πιο εντυπωσιακή αφροσερπαντίνα παντού! Κι αν τελειώσει ο αφρός μην ανησυχείς, θα πάρεις άλλον!

4 φανταστικά e-shops που κάθε μαμά οφείλει να γνωρίσει

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ





FiestaInaBox



BOOM ID: **Fiesta In A Box** | E-shop με είδη πάρτι, διακόσμησης και προτάσεις για μικρά δωράκια για κάθε μεγάλη περίσταση.

Products: Τα απαραίτητα για το τέλειο θεματικό παιδικό πάρτι, πρωτότυπα διακοσμητικά για να γίνει ξεχωριστή η μέρα του γάμου, τα πάντα για ένα αξέχαστο bachelorette ή ένα baby shower, μπαλόνια και μικρά αντικείμενα διακόσμησης για το σπίτι.

Must buy: Τα εναλλακτικά ευχολόγια γάμου, τα χριστουγεννιάτικα ημερολόγια αντίστροφης μέτρησης, το σεντονάκι ανάπτυξης για να φωτογραφίζετε το μωρό ανά εβδομάδα, μήνα ή έτος.

Creator: Κατερίνα Αδαμίδη

Inspiration: *«Η διάθεσή μου ήταν να δημιουργήσω έναν χώρο μέσα από τον όποιο θα μοιράζομαι την αγάπη μου για τα ξεχωριστά και ποιοτικά αντικείμενα, που κάνουν ομορφότερες τις σημαντικές ή τις καθημερινές μας στιγμές. Είναι αλήθεια ότι όλοι ψάχνουμε το καλύτερο αλλά και το διαφορετικό. Η αφορμή, λοιπόν, για να δημιουργηθεί το e-shop ήταν η γέννηση της κόρης μου που με γέμισε αστείρευτη όρεξη να αναζητώ τα πιο πρωτότυπα και ιδιαίτερα προϊόντα που θα διακοσμούν κάθε πολύτιμη στιγμή. "Fiesta In a Box", γιατί όλα όσα χρειάζεσαι για να οργανώσεις την τέλεια γιορτή, μπορούν να χωρέσουν σε ένα μόνο κουτί».*

WEBSITE: www.fiestainabox.gr @fiestainabox.gr Fiesta In a Box

BOOM ID: **House Of Mint** | Concept Store με μίνιμαλ, σκανδιναβικού τύπου μωρουδιακά αξεσουάρ.

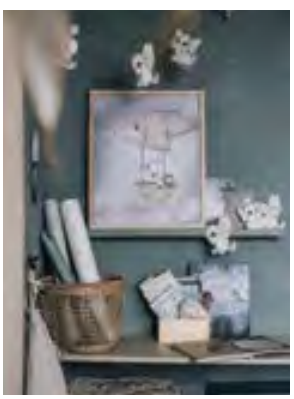
Products: Οτιδήποτε αφορά τη διακόσμηση του δωματίου – φώτα, mobiles, σεντόνια, μαξιλάρια, αποθηκευτικά κουτιά, πόστερ και μια μεγάλη συλλογή από ξύλινα παιχνίδια.

Must buy: Τις πιπίλες Bibs, τα ξύλινα παιχνίδια Pinch Toys και τα Mrs Mighetto art prints.

Creator: Μαριλένα Αντωνίου

Inspiration: *«Ερευνώντας το πεδίο του σύγχρονου design και παρατηρώντας την ανάγκη των ανθρώπων για επαφή με τη φύση, άρχισε να γίνεται ξεκάθαρη στο μυαλό μου η επιθυμία για φυσικά υλικά που δεν είναι βλαβερά για το περιβάλλον και αποπνέουν μια αίσθηση ισορροπίας. Την ίδια στιγμή έγινα μητέρα και κατάλαβα πως αυτός θα ήθελα να είναι ο μικρόκοσμος που θα περιβάλλει το παιδί μου. Χωρίς δεύτερη σκέψη, με αγάπη και προσοχή, δημιουργήθηκε το House of Mint. Μέσα από αυτό, ονειρεύομαι να επικοινωνήσω την ιδέα και το όραμα της απλότητας και της γαλήνης που ο σκανδιναβικός σχεδιασμός μπορεί να προσφέρει, δημιουργώντας ένα παιδικό σύμπαν που σέβεται τα όνειρα και την προσωπικότητα του κάθε παιδιού.*

hôm







WEBSITE: www.houseofmint.com @houseofmint House of Mint





FOR HUGS





BOOM ID: **For Hugs** | Κατάστημα σκανδιναβικού στιλ με πρωτοποριακές προτάσεις πάνω στην παιδική διακόσμηση, τα παιδικά είδη, ένδυση από 0-16 ετών και υπόδηση από 0-4 ετών.

Products: Επώνυμα ποιοτικά και πρωτότυπα προϊόντα για το παιδικό δωμάτιο, όπως παιδικές σκηνές, κουνουπιέρες, έπιπλα, χαλιά, φωτιστικά, καθώς και βρεφικά-παιδικά είδη, όπως πετσέτες, μουσελίνες, τσάντες, καλύμματα και μαξιλάρια καροτσιών, παιχνίδια, προϊόντα ένδυσης και υπόδησης, δώρα βάπτισης.

Must buy: Τις μοναδικές κουνουπιέρες και τα ξύλινα παιχνίδια.

Creator: Δήμητρα Ιωαννίδου

Inspiration: *«Πολλά χρόνια τώρα σκεφτόμουν να παρουσιάσω κάτι διαφορετικό στην αγορά και την ιδέα μού χάρισαν τα δύο παιδιά μου, ο Δημήτρης και η Ελένη-Νικολέτα. Πήρα, λοιπόν, την απόφαση να δημιουργήσω ένα κατάστημα με ασφαλή και πιστοποιημένα προϊόντα, το οποίο –χωρίς υπερβολή– θα το ονόμαζα «το τρίτο μου παιδάκι». Το For Hugs, εμπνευσμένο από το σκανδιναβικό στιλ και με γνώμονα την Α' ποιότητα, την υψηλή αισθητική και τις προσιτές τιμές, ήρθε για να καλύψει το κενό των μαμάδων, προσφέροντας στα παιδιά τους εκλεκτά και ποιοτικά προϊόντα. Για εμένα όμως, αποτελεί κάτι πολύ παραπάνω – τον χώρο στον οποίο έχω τη δυνατότητα να επικοινωνώ με άλλες μαμάδες, λύνοντας τους προβληματισμούς τους και δίνοντάς τους συμβουλές».*

WEBSITE: www.forhugs.gr @forhugs.gr For Hugs E-MAIL: info@forhugs.gr







BOOM ID: **Mini Fee** | Το Mini Fee® (Μικρή Νεράιδα) είναι ένα online Family Concept Store με οικολογικά προϊόντα, από 100% βαμβάκι, κατάλληλα για βρέφη και παιδιά, που πληρούν όλες τις ευρωπαϊκές και διεθνείς προδιαγραφές.

Products: Τα πιο ιδιαίτερα και έξυπνα προϊόντα της αγοράς για την οικογένεια, ξύλινα παιχνίδια, είδη διακόσμησης και οργάνωσης, είδη φαγητού, εκπαιδευτικά βιβλία για παιδιά – και όλα χωρίς πλαστικά υλικά.

Must buy: Το κλιπ πιπίλας με το όνομα του παιδιού αποτελεί σήμα κατατεθέν, τα μασητικά αλλά και όλα τα χειροποίητα προϊόντα της σειράς Mini Fee®.

Creator: Φαίη Βασιλικού

Inspiration: *«Όλα ξεκίνησαν όταν ήμουν έγκυος στο πρώτο μου παιδάκι. Σαν νέα μαμά είχα ψάξει όλη την αγορά για τα πρώτα πραγματάκια του γιου μας, χωρίς όμως να βρίσκω τα ιδανικά. Ξεκίνησα, λοιπόν, να φτιάχνω αυτά που χρειαζόμουν μόνη μου! Ως αρχιτέκτονας δεν μπορώ να κάτσω λεπτό ήρεμη! Μετά τον ερχομό και της κόρης μας είχα πλέον δημιουργήσει ολόκληρες συλλογές με το brand μου: Mini Fee®. Και κάπως έτσι πήρα την απόφαση να το προχωρήσω και επαγγελματικά. Το ξύλο, το καθαρό βαμβάκι, τα οικολογικά υλικά μας δημιουργούν υψηλής ποιότητας προϊόντα που δεν μπορούν να συγκριθούν με τα κοινά προϊόντα του εμπορίου. Σε αυτές τις βάσεις στηρίζονται και όλοι οι πιστοποιημένοι συνεργάτες μας με τα ιδιαίτερα και προσεγμένα προϊόντα τους. Στόχος μας είναι να στραφεί ο κόσμος προς το ποιοτικό παιχνίδι που έχει διάρκεια στον χρόνο. Γιατί "Μικρή νεράιδα"; Γιατί δημιουργώ για εσάς, αλλά και μαζί με εσάς, αυτά που υπήρχαν μόνο στη φαντασία σας!»*

WEBSITE: www.minifee-shop.com @minifee.shop Mini Fee @minifeeshop

What's in mommy's bag?

Ψάχνουμε τις τσάντες διασήμων μαμάδων!

Από την Ιφιγένεια Ηλιάδη — Photos: Δανάη Ίσαρη — Location: L.A.M.P. Learning Ability Means Play | Γλυφάδα

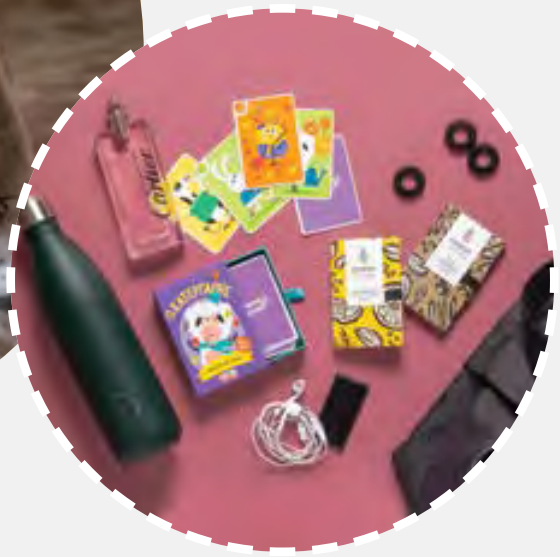


BOOM ID

Σοφία Δενδρινού

Chocolatière και συνιδρύτρια της εταιρίας ÉSOPHY

Μαμά του "μοναδικού μου Ανδρέα, που μας γεμίζει χαμόγελα και ενέργεια κάθε μέρα!"



Η αγαπημένη μου τσάντα είναι... πάρα πολύ μεγάλη, μαλακή και με συγκεκριμένους χώρους/θήκες για τα πάντα – γιατί η οργάνωση είναι το παν και γιατί μονίμως είμαι σίγουρη ότι κάτι έχω χάσει. Θήκη, λοιπόν, για το κινητό, θήκη για τα κλειδιά, θήκη για το κοκαλάκι των μαλλιών, για το αντηλιακό, τα μωρομάντηλα, το καπέλο του Ανδρέα... Ξέρετε δεν είναι εύκολο να βρεις τέτοια τσάντα!

Και επιπλέον, αυτή η τσάντα είναι ιδανική για τη δουλειά μου, τη γυμναστική, την παιδική χαρά, το ταξίδι με αεροπλάνο –ειδικά αν ταξιδεύω με τον Ανδρέα– τα ψώνια... Όσο για το χρώμα της, όσοι με ξέρουν γνωρίζουν ότι ένα είναι το απόλυτο για εμένα χρώμα: Το μαύρο!

Από τη μαγική τσάντα της Μαίρη Πόπινς ζηλεύω... τη μαγική ομπρέλα με τον παπαγάλο, γιατί θα τον χρησιμοποιούσα για personal assistant!

Τα πράγματα που έχω πάντα στην τσάντα μου είναι:

- 2 Σοκολάτες ÉSOPHY, μία με καφέ και κάρδαμο, που είναι η αγαπημένη μου, και μία με περγαμόντο, πορτοκάλι και λεμόνι, που είναι η αγαπημένη του Ανδρέα.
- Card game «Ο Κατεργάρης», για να παίζουμε και να περνάμε ωραία με τον Ανδρέα (και όχι μόνο!) όταν περιμένουμε στον οδοντίατρο, όταν βρισκόμαστε στο τρένο ή στο αεροπλάνο και γενικώς όταν θέλουμε να απασχοληθούμε με κάτι εύκολο και έξυπνο!
- Cool Water Bottle: Γιατί το νερό είναι ζωή και ο πιο εύκολος τρόπος να το έχεις πάντα μαζί σου, είναι και οικολογικός!
- Κοκαλάκι για τα μαλλιά: Γιατί το απαιτεί η δουλειά μου και γιατί είναι το γούρι μου. Έχω διαφορετικά κοκαλάκια που για μένα σημαίνουν διαφορετικά πράγματα...
- Το iPod για τη μουσική μου και την αγαπημένη μου κολώνια.

Χαρά, περιπέτεια & δημιουργική απασχόληση…

Καλώς ήρθατε στον κόσμο της Little Tikes!

ΔΥΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Το βλέμμα ενός μωρού την ώρα που μπουσουλάει και κάνει τα πρώτα του βήματα, η λαχτάρα του να φτάσει όλο και πιο μακριά, η χαρά της ανακάλυψης και η ακόρεστη δίψα του για εξερεύνηση αποτελούν ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης για την Little Tikes, που εδώ και 50 περίπου χρόνια, δημιουργεί παιχνίδια που προσφέρουν χαρά, περιπέτεια και δημιουργική απασχόληση. Ακριβώς όπως το Σπιτάκι Δραστηριοτήτων και το Αθλητικό Γυμναστήριο 3 σε 1!

little tikes

ΣΠΙΤΑΚΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ (6+ μηνών)

Όταν ένα μωρό γίνεται 6 μηνών θέλει να αγγίζει τα πάντα. Το καθετί αποτελεί αντικείμενο που πρέπει να εξερευνήσει και να αντιληφθεί με όλες του τις αισθήσεις. Γι' αυτό χρειάζεται παιχνίδια που όχι μόνο θα το κρατήσουν απασχολημένο, αλλά θα του δώσουν ερεθίσματα και ανεξάντλητες επιλογές, ακριβώς όπως το Σπιτάκι Δραστηριοτήτων της Little Tikes. Έντονα χρώματα, παραθυρόφυλλα που ανοίγουν, τσουλήθρα, διαδραστικό τηλέφωνο, τηλεσκόπιο, μπάλες, σχήματα... Όλα θα τα εξερευνά μόνο του σιγά σιγά και με κάθε νέα ανακάλυψη θα διασκεδάζει αλλά και θα αντιλαμβάνεται καλύτερα τον κόσμο.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ 3 ΣΕ 1 (24+μηνών)

Τίποτα δεν μπορεί να ικανοποιήσει ένα παιδί στα terrible twos, που η διάθεσή του θα μπορούσε κάλλιστα να συνοψιστεί στη φράση: «I want it all and I want it now». Εκτός από το Αθλητικό Γυμναστήριο 3 σε 1 που συνδυάζει διαφορετικούς τρόπους παιχνιδιού: Μάθηση με νούμερα, σχήματα και χρώματα, κίνηση με μελωδίες, ήχοι ζώων, αλλά και μπάσκετ, ποδόσφαιρο και μπόουλινγκ με κορίνες, είναι ακριβώς ό,τι χρειάζεται σε αυτή την ηλικία για να αναπτυχθεί και να ενεργοποιήσει τις αισθήσεις του. Θα παίξει, θα τρέξει, θα διασκεδάσει, θα εκτονώσει την ανεξάντλητη ενέργειά του, ενώ με τη φωτιζόμενη οθόνη που μετράει τα γκολ και τα καλάθια, τους ήχους και τις φράσεις επιβράβευσης θα χτίσει την αυτοπεποίθησή του.

play big!







Η αδερφή μου:
Το πολυτιμότερο δώρο που μου έκαναν οι γονείς μου...



Η Άννα και η Τέα έχουν 1 χρόνο και 11 μήνες διαφορά και από τότε που θυμούνται τους εαυτούς τους έκαναν τα πάντα μαζί. Αναπολούν τις ημέρες που μικρές κατασκόπευαν τη «μάγισσα» γειτόνισσά τους αλλά θυμούνται και τις δύσκολες στιγμές που η μία υπήρξε στήριγμα για την άλλη. Οι αδερφές Πρέλεβιτς είναι η απόδειξη ότι η αδερφική αγάπη είναι ίσως η πιο ισχυρή δύναμη. Άλλωστε χωρίς αυτήν ο κόσμος θα έμοιαζε όπως «ένα ψωμί χωρίς νουτέλα».

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ • PHOTO: ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΟΜΠΡΟΣ

Γιατί η αδερφή σου είναι το πολυτιμότερο δώρο που σου έκαναν οι γονείς σου; Με ποιον τρόπο συνέβαλαν οι γονείς σας στο να είστε τόσο αγαπημένες;
Άννα: Γιατί δεν νιώθω ποτέ μα ποτέ μόνη. Από μικρή δεν θυμάμαι να έχω την ανάγκη για πολλούς φίλους. Η Τέα είναι το πρώτο μου τηλεφώνημα στις χαρές και στις λύπες. Είναι όμως και αυτή που θα μου μιλήσει πολύ αυστηρά αν χρειαστεί. Από μικρές είχαμε τα ίδια ενδιαφέροντα, επίσης κάναμε πρωταθλητισμό στο ίδιο άθλημα οπότε συνηθίσαμε να τα κάνουμε κυριολεκτικά όλα παρέα.
Τέα: Επειδή είμαι η μικρότερη νιώθω ότι έχω τον καλύτερο προστάτη του κόσμου δίπλα μου. Η Άννα είναι φίλη, μαμά (κάποιες φορές χρειάζομαι δύο!), παρέα, ψυχολόγος, οδηγός. Ό,τι κι αν χρειαστώ είναι πάντα εκεί! Από μικρή, η Άννα ήταν –και ακόμα είναι– το είδωλό μου. Με το που έμαθα να περπατώ άρχισα να την ακολουθώ παντού, ακόμα και όταν έκανε μπάνιο τής έκανα παρέα. Εμείς πάμε μαζί, πακέτο!

Ποια υποχωρεί πρώτη;
Τέα: Συνήθως εγώ επειδή –δυστυχώς ή ευτυχώς– η Άννα έχει πάντα δίκιο.
Άννα: ΣΙΓΟΥΡΑ η Τέα (γέλια).

Ποια είναι η πιο αυστηρή;
Τέα: Με διαφορά η Άννα! Κάποιες φορές, μάλιστα, γίνεται πιο αυστηρή κι από τους γονείς μας!
Άννα: Εγώ! Είμαι λίγο «μαμά» μερικές φορές...

Μια σύντομη φράση που λέτε συχνά η μία στην άλλη...
Άννα: «Dude»
Τέα: «Dude» και «Chicas»

Ποιο είναι το πιο ακραίο περιστατικό που έχετε ζήσει και δε θα ξεχάσετε ποτέ;
Τέα: Είναι πάρα πολλά...! Η αλήθεια είναι ότι μας αρέσει πολύ η περιπέτεια και έχουμε μεγάλη φαντασία. Γι' αυτό μία από τις αγαπημένες μου παιδικές αναμνήσεις είναι όταν «βαφτίσαμε» τη γειτόνισσά μας «μάγισσα» –επειδή είχε μια μαύρη γάτα– και την κατασκοπεύαμε μέρα νύχτα προκειμένου να την «πιάσουμε στα πράσα» να κάνει τα μαγικά της!

Άννα: Με την Τέα ακόμα και η πιο «βαρετή» στιγμή είναι απολαυστική! Σίγουρα είναι πολλές οι όμορφες στιγμές που έχουμε περάσει μαζί αλλά ίσως αγαπώ λίγο περισσότερο τις δυσάρεστες, αφού τώρα κοιτάμε πίσω και γελάμε παρέα. Δεν θα ξεχάσω ποτέ την πρώτη φορά που μείναμε μαζί μόνες στο Λονδίνο, μακριά από τους γονείς μας. Ήταν το πρώτο έτος της Τέας ως φοιτήτρια, ενώ εγώ βρισκόμουν στο τρίτο και όλη εκείνη η χρονιά, θα ομολογήσω, πως ήταν συγκλονιστική!

Ποιος ήταν ο πιο συχνός λόγος για τον οποίο μαλώνατε;
Άννα: Όταν παλιότερα της έδινα μια συμβουλή ως μεγαλύτερη αδερφή και δεν άκουγε! Τώρα πια όμως με ακούει γιατί ξέρει ότι έχω δίκιο!

Τέα: Συνήθως όταν είχα κάνει κάτι χαζό και δεν ήθελα να υποχωρήσω, υποστηρίζοντας την άποψή μου μέχρι το τέλος!

Ποιο είναι το μυστικό για να μεγαλώνουν οι γονείς αγαπημένα αδέρφια;
Άννα: Σίγουρα οι γονείς οφείλουν να παρακινούν τα παιδιά τους να περνούν όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο μαζί και να προσπαθούν να μην καλλιεργούν το αίσθημα του ανταγωνισμού ανάμεσά τους.

Τέα: Να τους μαθαίνουν τη σημασία του να μοιράζεσαι, είτε πρόκειται για ρούχα, παιχνίδια ή φίλους, και να περνούν πολύ χρόνο μαζί, ανακαλύπτοντας έτσι τα κοινά τους ενδιαφέροντα.

Ο κόσμος χωρίς την αδερφή σου θα ήταν...
Τέα: Αφάνταστος και βαρετός.
Άννα: Ψωμί χωρίς νουτέλα!

@annaprelevic @teaprelevic

Μαρίνα Κουταρέλλη

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ TREND ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Αν τη συναντήσεις μία φορά ένα είναι το σίγουρο, θα τη θυμάσαι για πάντα. Αν μιλήσεις μαζί της, τότε είναι βέβαιο ότι θα σε μαγνητίσει και το πιο πιθανό είναι η κουβέντα σας να κρατήσει για ώρες! Η Μαρίνα Κουταρέλλη δεν είναι μόνο η δημιουργός του Spetses Mini Marathon και του Spetsathlon, η CEO της Communication Lab και κάτοχος διδακτορικού από την Οξφόρδη στην Επικοινωνιακή Διαχείριση Κρίσεων, αλλά και η γυναίκα που κατάφερε το ακατόρθωτο: Να φέρει πίσω στη χώρα γέννησής του το «ευ αγωνίζεσθαι» και να κάνει τον αθλητισμό το απόλυτο trend για μικρούς και μεγάλους. Οι γονείς της νέας γενιάς φαίνεται ότι της οφείλουμε πολλά…



ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΚΟΣΜΑΣ ΚΟΥΜΙΑΝΟΣ

Μαρίνα, θα ξεκινήσω με το πιο ουσιαστικό. Σε μια χώρα όπου ο αθλητισμός στην καθημερινότητα αποτελούσε μακρινό όνειρο, κατάφερες σε ελάχιστο χρόνο να τον κάνεις το απόλυτο trend. Ποια ήταν η πρώτη στιγμή που ονειρεύτηκες το Spetses Mini Marathon;

Η αλήθεια είναι ότι ακόμα ονειρεύομαι! Ως άνθρωπος θέλω συνεχώς να κάνω πράγματα και συνέχεια να δημιουργώ νέες ευκαιρίες και νέες προοπτικές. Για να απαντήσω όμως και ουσιαστικά στην ερώτηση, από την πρώτη στιγμή ονειρεύτηκα ένα συμμετοχικό event, μια διοργάνωση που θα τρέχουν ή θα κολυμπούν δίπλα δίπλα παγκόσμιοι πρωταθλητές και ερασιτέχνες, που το χειροκρότημα θα είναι πιο δυνατό για τους τελευταίους και που άνθρωποι όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων θα μπορούν να συμμετέχουν – κάτι που πιστεύω ότι καταφέραμε.



Πόσο σημαντικό είναι τα παιδιά να βλέπουν τους γονείς τους να αθλούνται; Είναι τελικά όλα θέμα μίμησης;

Ναι, βέβαια, είναι πολύ σημαντικό και νομίζω ότι λειτουργεί και αμφίδρομα – δηλαδή βλέπουμε πολλές φορές ότι τα παιδιά συμμετέχουν στον κολυμβητικό ή στον δρομικό αγώνα και είναι αυτά που παρακινούν τους γονείς τους να συμμετέχουν στα 5Κ τρέξιμο. Εγώ που κολυμπάω 3 φορές την εβδομάδα στο ΟΑΚΑ με προπονητή τον Δημήτρη Κουλούρη, συναντώ μια μητέρα που ξεκίνησε το κολύμπι ως μια δημιουργική απασχόληση μαζί με την κόρη της που το λατρεύει.

Είναι ο αθλητισμός το «όπλο» μας ενάντια στα tablet, στην τηλεόραση και στον καναπέ;

Ναι, σίγουρα! Θυμάμαι ότι από την πρώτη χρονιά που διοργανώθηκαν οι παιδικοί αγώνες, ήρθε μια μαμά και μου είπε πόσο καταπληκτικό τής φάνηκε που το αγοράκι της ζήτησε για δώρο Χριστουγέννων παπούτσια τρεξίματος για να τρέξει στο Spetses Mini Marathon.

2winis2participate. Πόσο φανταστικό motto και πόσα πράγματα τελικά μαθαίνει ένα παιδί μέσα από έναν αγώνα…;

Εμείς είμαστε υπέρμαχοι του μότο μας και το υπενθυμίζω συνέχεια. Νομίζω ότι σε αυτήν τη φράση αποτυπώνεται όλη η ουσία του αθλητισμού και θέλουμε πάρα πολύ να βοηθήσουν και οι γονείς στο να γίνεται κατανοητό αυτό το μότο από τα παιδιά, ώστε να επιβραβεύεται η προσπάθεια και η συμμετοχή – και όχι η νίκη. Δυστυχώς, θεωρώ ότι ακόμα δεν έχουμε, ως γονείς, ιδιαίτερη αθλητική παιδεία (αυτό εύκολα το καταλαβαίνει κανείς, όταν στους παιδικούς αγώνες πάρα πολλοί γονείς εμπλέκονται φωνάζοντας «κάνε αυτό, κάνε εκείνο») και πολλές φορές χαλάμε την ωραία στιγμή. Σε κάθε περίπτωση, εμείς σκεφτόμαστε, του χρόνου, στο Spetses Mini Marathon –όπως άλλωστε γίνεται ήδη σε άλλους αγώνες, για παράδειγμα στον Αυθεντικό Μαραθώνιο– οι παιδικοί αγώνες να μην έχουν νικητές, ώστε να μπορέσουν όλοι να χαρούν και μόνο με τη συμμετοχή.

Η στιγμή που εσύ και η ομάδα σου απονέμετε τα μετάλλια στους μικρούς «μαραθωνοδρόμους» είναι ίσως η πιο συγκινητική του SMM. Σε συγκινεί το ίδιο κάθε φορά;

Οπωσδήποτε! Είναι τόσο λαμπερά και χαρούμενα τα πρόσωπα όλων και αυτό αποτελεί μια εικόνα που μένει στη μνήμη μας κάθε χρονιά. Φέτος ήταν πάρα πολύ σημαντική και η παρουσία της ομάδας του BOOM στον τερματισμό και ελπίζω του χρόνου, που για εμάς είναι η επετειακή μας χρονιά –10 χρόνια Spetses Mini Marathon– να κάνουμε ακόμα περισσότερα πράγματα.



«Είναι καταπληκτικό με πόση υπομονή περιμένουν τα πιτσιρίκια να δουν τους γονείς τους για να τρέξουν μαζί τα τελευταία μέτρα».

Ποια συμβουλή θα έδινες σε έναν γονιό για το παιδί του σχετικά με τον αθλητισμό;

Για μένα ο αθλητισμός βοηθάει πάρα πολύ στο να καλλιεργηθούν σωστές αξίες στα παιδιά, καθώς διδάσκει την υπομονή και την επιμονή που είναι «όπλα» χρήσιμα για το μέλλον του κάθε παιδιού. Αρκεί να γίνεται από τους γονείς ο σωστός διαχωρισμός μεταξύ αθλητισμού και πρωταθλητισμού. Είναι μεγάλο λάθος κάποια παιδιά που είτε δεν έχουν το ταλέντο είτε δεν τους αρέσει, να «σπρώχνονται» από τους γονείς τους στον πρωταθλητισμό. Είναι, επίσης, σημαντικό να αφήσουμε το παιδί να διαλέξει το άθλημα που θέλει και του ταιριάζει – και πού ξέρετε... μερικές φορές μας εκπλήσσουν!

Τι άλλο να περιμένουμε από εσένα στο μέλλον;

Για το 2020 ετοιμάζουμε μια γιορτή –για τα 10 Χρόνια Spetses Mini Marathon– που θα διαρκέσει όλο τον χρόνο. Είμαστε πλέον το μεγαλύτερο και μακροβιότερο multi-sport event της χώρας και θέλουμε να το γιορτάσουμε όλοι μαζί με πολλές και διαφορετικές ενέργειες.

Είσαι μια γυναίκα που έχει δώσει απίστευτη βαρύτητα και αξία στους παραθλητές. Τι συμβουλεύεις τους γονείς με παιδιά που αντιμετωπίζουν αντίστοιχες κινητικές αναπηρίες;

Με τιμάει αυτό που λέτε, αλλά δεν νομίζω ότι έχω δώσει τίποτα παραπάνω από ό,τι οι ίδιοι αξίζουν. Εμείς, από την πρώτη στιγμή, επιδιώξαμε να συμμετέχουν ισότιμα άνθρωποι με κινητικές – αλλά και με νοητικές– αναπηρίες, γιατί θέλαμε να δείξουμε πως αυτά τα παιδιά πρέπει να βγαίνουν από το σπίτι και να ζουν τη ζωή τους. Αρωγοί σε αυτή την προσπάθεια έχουν υπάρξει οι παραολυμπιονίκες Μάκης Καλαράς και Αλέξανδρος Ταξιλδάρης, που μας τιμούν με την παρουσία τους, καθώς και ο σύλλογος «Ιωνάς» που κάνει εξαιρετική δουλειά σε αυτό το επίπεδο. Η στιγμή που τερμάτιζε το πρώτο του τρίαθλο ο Νίκος Παπαγγελής, μόλις 16 χρονών και μόλις 6 μήνες μετά τον ολικό ακρωτηριασμό του ποδιού του, θα μείνει για πάντα χαραγμένη στη μνήμη μου. Οι ιαχές του κόσμου που τον συνόδευαν και τον επιβράβευαν ακουγόντουσαν από το Παλιό Λιμάνι ως την Ντάπια και όλοι έσπευσαν να χειροκροτήσουν την προσπάθειά του, καθώς περνούσε από μπροστά τους. Επιπλέον, φέτος, έτρεξε στα 5Κ ένας αυτιστικός νέος 22 ετών –επίσης, Νίκος– μαζί με τον προπονητή του και πάλι ήταν τρομερά συγκινητικός ο τερματισμός, αλλά και η δύναμη της προσπάθειας που ήταν ζωγραφισμένη στο πρόσωπό του.

Ποιο είναι το δικό σου motto ζωής;

«Stop saying I wish – Start saying I will!»



SPETSESMARATHON.COM

@spetses_marathon

#2wins2participate

Βουτιά στην υγιεινή διατροφή με τον Στέφανο Δημητριάδη



Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΥΝΗΘΕΙΑ. ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ!

Στα 5 του βουτούσε στις πισίνες μεγάλων ξενοδοχείων, όπου ο πατέρας του εργαζόταν ως γενικός διευθυντής, προκαλώντας το χειροκρότημα των λουόμενων που δεν πίστευαν ότι ένα 5χρονο μπορούσε να κάνει τέτοια μακροβούτια. Στα 8 του ξεκίνησε τα πρώτα μαθήματα στον Αθλητικό Όμιλο Παλαιού Φαλήρου και πολύ γρήγορα έκανε τους προπονητές του να μιλούν για ένα «κολυμβητικό φαινόμενο». Επίμονος, τελειομανής, low profile και πραγματικά ταλαντούχος, ο Στέφανος Δημητριάδης μέχρι σήμερα έχει κερδίσει πάνω από 40 μετάλλια, έχει κολυμπήσει μαζί με τον Μάικλ Φελπς και κρατάει στα χέρια του το πτυχίο διατροφολογίας από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, όντας ένας από τους πιο επιτυχημένους διατροφολόγους. Παρά το φορτωμένο πρόγραμμά του, ξέκλεψε λίγη ώρα και μαζί «βουτήξαμε» στα μυστικά της παιδικής διατροφής!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ — LOCATION: L.A.M.P. LEARNING ABILITY MEANS PLAY | ΓΛΥΦΑΔΑ

Στέφανε, με ποιον τρόπο μπορούν οι γονείς να εμφυσήσουν στα παιδιά τη συνήθεια της υγιεινής διατροφής, δεδομένων των «πειρασμών» που καραδοκούν;

Καταρχάς, οφείλουν να αποτελούν οι ίδιοι πρότυπο. Μόνο αν η διατροφική συνήθεια των γονιών λειτουργήσει έμμεσα ως ερέθισμα, τα παιδιά θα ακολουθήσουν αντίστοιχη τακτική, ακόμα κι όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού. Καλύτερα, λοιπόν, να αποφεύγονται στο σπίτι «πειρασμοί» όπως τσιπς, σοκολάτες και γλυκά, που δεν ανήκουν στις θρεπτικές τροφές, και να προτιμώνται υγιεινά σνακ. Το κλειδί, βέβαια, βρίσκεται στην παρουσίαση. Περισσότερη σημασία δεν έχει τι θα προσφέρουν σε ένα παιδί, αλλά ο τρόπος. Υπάρχουν χιλιάδες kids-friendly συνταγές οι οποίες έχουν ως βάση τα φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής άλεσης, τα γαλακτοκομικά, και μπορούν να ετοιμαστούν με έναν πολύ ευφάνταστο τρόπο. Δοκιμάζοντας, λοιπόν, μια νέα γευστική και ενδιαφέρουσα οπτικά συνταγή, ενισχύεται η αποδοχή των παιδιών. Τα βοηθάμε να καταναλώσουν θρεπτικά συστατικά, ενώ παράλληλα αυξάνεται η ποικιλία τροφών που λαμβάνουν καθημερινά.

ΜΕΡΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ:



Το γάλα και το γιαούρτι σε συνδυασμό με πολύχρωμα φρούτα μετατρέπονται σε πολύ γευστικά smoothies.



Τα φρούτα στην κατάψυξη μπορούν να γίνουν απολαυστικές γρανίτες.

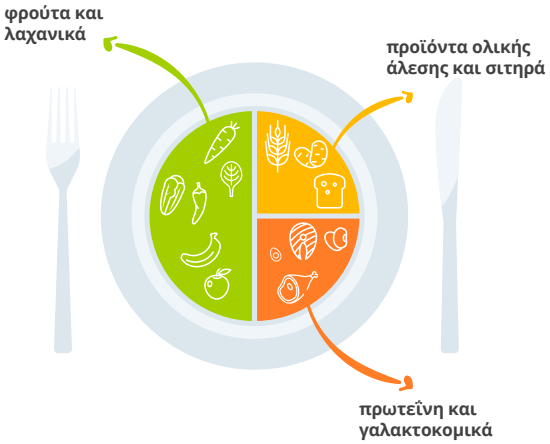


Τα λαχανικά αποκτούν ευφάνταστα σχέδια ή τη μορφή στικς συνοδεία γαρνιτούρας γιαουρτιού, μουστάρδας ή χούμους.

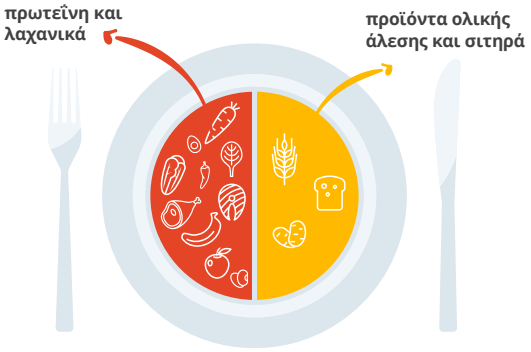


Τα pancakes μπορούν να γίνουν θρεπτικά αν χρησιμοποιηθεί αλεύρι βρόμης, γιαούρτι, αυγό και αν συνοδευτούν από berries, μέλι και ξηρούς καρπούς.

ΜΕΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΕΝΕΡΓΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Ποιοι είναι οι τρεις χρυσοί κανόνες που πρέπει να τηρούνται σε κάθε παιδικό γεύμα;

1. Είναι δεδομένο πλέον, ύστερα από εκατοντάδες μελέτες, πως ο ιδανικότερος τρόπος διατροφής στηρίζεται στη μεσογειακή δίαιτα. Στη βάση της, λοιπόν, βρίσκονται τα τρόφιμα ολικής άλεσης (αμυλούχα σιτηρά που έχουν υποστεί όσο το δυνατόν μικρότερη επεξεργασία), τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά, τα οποία θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά σε 2-3 μερίδες. Ως πηγές πρωτεΐνης, προτιμώνται τροφές που είναι χαμηλές σε λιπαρά, όπως τα πουλερικά και το ψάρι. Και, βέβαια, δεν πρέπει να παραλείπουμε τη χρήση του εξαιρετικά παρθένου ελαιόλαδου στη σαλάτα μας, καθώς επίσης και να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να καταναλώνουν ανάλατους ξηρούς καρπούς.

2. Το ιδανικό πιάτο μπορεί να χωριστεί σε 3-4 διαφορετικά μέρη:
Για ένα παιδί με πολύ μέτρια φυσική δραστηριότητα, μπορούμε να σπάσουμε νοητά το πιάτο σε δύο μέρη. Το μισό πιάτο να περιέχει φρούτα και λαχανικά, και το μισό του μισού (δηλαδή το ¼ του συνολικού πιάτου) να περιέχει προϊόντα ολικής άλεσης και σιτηρά, όπως άγριο μαύρο ρύζι, ζυμαρικά ολικής άλεσης, δημητριακά και σπόρους. Το τελευταίο ¼ του πιάτου είναι προτιμότερο να καλύπτεται από μια βασική πηγή πρωτεΐνης, όπως είναι το κρέας, η γαλοπούλα, το ψάρι και το κοτόπουλο. Είναι πολύ σημαντικό, επίσης, το πιάτο να συνοδεύεται από μια μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά. Στην περίπτωση τώρα που το παιδί είναι πιο ενεργό σε ό,τι αφορά τη σωματική του δραστηριότητα, μπορούμε να αυξήσουμε στο μισό πιάτο τα σιτηρά ολικής άλεσης και το υπόλοιπο να απαρτίζεται από πρωτεΐνη και λαχανικά.

3. Βασικός κανόνας είναι η πρόσληψη 5 διαφορετικών χρωμάτων σε φρούτα και λαχανικά καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας, ώστε το παιδί να επωφελείται από την ξεχωριστή θρεπτική τους αξία.

@s_dimitriadis

SMART TIPS

Mix & match:
Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει πως, για να συνηθίσει ένα παιδί μια καινούρια γεύση, θα πρέπει να τη γευτεί 15-20 φορές. Επομένως, χωρίς πίεση, ανά τακτά διαστήματα, μπορείτε να προσθέτετε ένα από τα όχι και τόσο αγαπημένα τρόφιμα στη διατροφή του, και φυσικά αφού το έχετε αναμείξει με ένα από εκείνα που του αρέσουν!

Family cooking:
Μαγειρέψτε μαζί. Τα παιδιά έχουν την περιέργεια να δοκιμάζουν αυτά που έφτιαξαν και θέλουν να εισπράττουν την επιβράβευση! Τι λέτε, θα μαγειρέψουμε σήμερα όλοι μαζί φασολάκια;

Επιθετικό marketing:
Βάλτε τα φρούτα και τα λαχανικά σε εμφανές και εύκολα προσβάσιμο σημείο στην κουζίνα!

@Super market:
Μην ξεχνάτε να προσέχετε την ειδική διατροφική ετικέτα που επισημαίνει την αναλογία των συστατικών ανά 100 γραμμάρια στις συσκευασίες των σνακ. Προτιμήστε εκείνα με τα λιγότερα σάκχαρα και λιπαρά –ιδιαίτερα τα κορεσμένα–, όσα περιέχουν λιγότερο αλάτι, τα πλούσια σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, καθώς και τα ολικής άλεσης.

Create healthy habits, not restrictions!

Welcome to TOCAYITO

Tocayo στα ισπανικά σημαίνει συνονόματος. Και σίγουρα, πρόκειται για έναν χώρο «συνονόματο» της παιχνιδιάρης διάθεσης για παιδιά.

Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΕΛΜΟΥΖΟΣ, ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΥΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ANCHO MEXICAN GRILL, ΜΑΣ ΞΕΝΑΓΕΙ ΣΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ PLACE TO BE ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΑΡΤΙ. ΤΟ TOCAYITO!

Δεν υπάρχει περίπτωση να μην έχετε δοκιμάσει tacos ή ένα λαχταριστό fajitas στο Ancho Mexican Grill και να μην ξέρετε πως εκεί θα απολαύσετε τις πιο ωραίες μαργαρίτες της πόλης. Αυτό που όμως μπορεί να μη γνωρίζετε είναι πως στον πρώτο όροφο του Ancho της Κηφισιάς, βρίσκεται το Tocayito, ένας μικρός παιδικός παράδεισος που υπόσχεται να φιλοξενήσει τα πιο ξέφρενα παιδικά πάρτι. Eco-friendly αισθητική, μεξικάνικες γεύσεις και playful διάθεση είναι μόνο μερικά από τα στοιχεία που λατρέψαμε στο Tocayito!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ • PHOTOS: ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ ΓΛΥΚΑΣ

Ένας παραμυθένιος χώρος για παιδικά πάρτι μέσα στο πιο αγαπημένο μεξικάνικο εστιατόριο της πόλης! Πώς προέκυψε αυτή η ιδέα;

Όταν η κόρη μας έγινε 4 χρόνων και πλέον είχαμε εξαντλήσει –όλες τις προηγούμενες χρονιές– κάθε ποιοτική επιλογή που υπήρχε για παιδικό πάρτι αυτής της ηλικίας, και θέλοντας να αποφύγουμε τη μερική καταστροφή του σπιτιού μας, συνειδητοποιήσαμε με τη σύζυγό μου τη δυσκολία του εγχειρήματος. Επίσης, παρόλο που η Κηφισιά είναι μια ιδανική περιοχή για βόλτα με μικρά παιδιά, δεν έχει πολλά kids and family friendly εστιατόρια, όπου θα μπορεί να απολαύσει ένα χαλαρό γεύμα όλη η οικογένεια. Με γνώμονα αυτές τις δύο συνιστώσες, δημιουργήσαμε το Ancho, και ακριβώς από πάνω, στον 1ο όροφο του καταστήματος, πίσω από τις μεγάλες ξύλινες πολύχρωμες πόρτες, το Tocayito: Έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο για παιδικά πάρτι, όπου δεν κυριαρχεί το πλαστικό και τα παιδιά μπορούν να παίζουν δημιουργικά, σε ένα ασφαλές και καθαρό περιβάλλον.



Φαίνεται ότι δίνετε εξαιρετική βαρύτητα στο σωστό και στο καλό φαγητό με εξαιρετικές πρώτες ύλες. Τι θα περιελάμβανε ένα menu σε παιδικό πάρτι στο Ancho;

Οι επιλογές που προτείνουμε περιέχουν αποκλειστικά χειροποίητα πιάτα, τα οποία παρασκευάζονται στο κατάστημά μας με εξαιρετικής ποιότητας φρέσκες πρώτες ύλες. Υπάρχει ένα αρκετά μεγάλο εύρος προτεινόμενων μενού και κατόπιν συνεννόησης μπορούν να συσταθούν επιπλέον επιλογές με βάση τις διατροφικές προτιμήσεις της εκάστοτε οικογένειας, όπως μενού χωρίς γλουτένη ή αποκλειστικά με βιολογικά υλικά κ.ά. Τα μενού έχουν καταρτισθεί κατά τέτοιον τρόπο ώστε να είναι πλήρως θρεπτικά και να εμπεριέχουν επιλογές πιάτων που αρέσουν στα παιδιά. Κάποιες από τις επιλογές είναι sticks με αγγούρι, καρότο, ντοματίνια cherry, μεξικάνικο ρύζι με ντομάτα, baby πατάτες φούρνου, ψητό φιλέτο κοτόπουλο, χειροποίητες κοτομπουκιές, mini burgers με βουβαλίσιο κιμά, σουβλάκια κοτόπουλο με λάιμ και ρίγανη, πένες με ντομάτα και βασιλικό, tortilla chips με sour cream, mini quesadillas, και φυσικά υπάρχει και η επιλογή του mix and match μεταξύ πιάτων.

Και πώς θα περάσουν την ώρα τους οι γονείς; Στα comments της σελίδας του Ancho Mexican Grill, σχετικά με τα παιδικά πάρτι, βλέπουμε ότι οι γονείς φεύγουν πιο χαρούμενοι και από τα παιδιά τους!

Έχουμε πάει σε τόσα παιδικά πάρτι, όπου ναι μεν τα παιδιά περνάνε καλά, αλλά όλοι οι γονείς είμαστε παραπεταμένοι σε μια γωνία πίνοντας γαλλικό καφέ εν μέσω στριγκλιών... Στο Tocayito, αν τα παιδιά περνάνε καλά, οι γονείς περνάνε ακόμα καλύτερα! Μπορούν να καθίσουν είτε στον casual εσωτερικό χώρο που μοιάζει με taqueria, είτε στο μπαλκόνι επί της οδού Κασσαβέτη, όπου θα απολαύσουν το φαγητό τους, τον καφέ τους, τον χυμό τους ή cocktails της αρεσκείας τους. Στόχος μας είναι να περάσουν καλά όχι μόνο οι μικροί αλλά και οι μεγάλοι... Συν τοις άλλοις, καθότι το κατάστημα βρίσκεται στον πιο κεντρικό δρόμο της Κηφισιάς, οι γονείς μπορούν πριν ή μετά να απολαύσουν μια ωραία οικογενειακή βόλτα στην περιοχή.

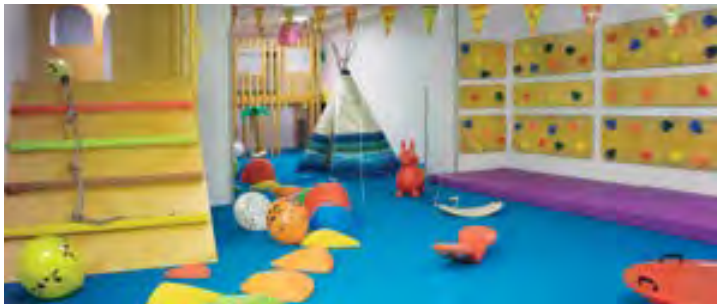
> Θέλω ένα παιδί που φεύγει από ένα παιδικό πάρτι στο Tocayito να νιώθει χαρά, χαρά, χαρά – και λίγο στεναχώρια που τελείωσε το πάρτι...!

Βάλε μας στο κλίμα ενός παιδικού πάρτι στο Ancho. Τι συμβαίνει, λοιπόν, εκεί;

Στο Tocayito μπορείς να κάνεις ένα πολύ απλό πάρτι, όπου τα παιδιά θα παίζουν στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο και οι γονείς θα απολαμβάνουν casual γεύματα πίνοντας ανενόχλητοι Margarita cocktails. Στον παιδότοπο μπορούν να κάνουν αναρρίχηση, να σκαρφαλώνουν στα ειδικά ξύλινα παιχνίδια, να κρύβονται μέσα στα ξύλινα καστράκια ή να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους φτιάχνοντας διάφορες κατασκευές. Εναλλακτικά, μπορεί κάποιος να οργανώσει μια πολύ πιο σύνθετη εκδήλωση, όπως ένα θεματικό πάρτι της αρεσκείας του, επικουρούμενο από διάφορες δραστηριότητες, όπως face painting, ανιματέρ, παιδικό θέατρο, cooking lessons... κ.ά. Και βέβαια, αναπόσπαστο κομμάτι και highlight σε κάθε πάρτι είναι το σπάσιμο της πινιάτας!







ANCHO mexican grill

AnchoMexicanGrill @anchomexicangrill

Διεύθυνση: Κασσαβέτη 9, Τηλέφωνο: (+30) 211 18 31 882

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ...

#missionaccomplished

4 μπαμπάδες θυμούνται τη στιγμή που έμειναν για πρώτη φορά μόνοι τους με τα παιδιά τους!



ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ • PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Γιώργος Καράβας,

Μοντέλο & συνιδιοκτήτης του You 've got Nails by RAF

Μπαμπάς του Φιλίππου και της Κάλλης

(πρώτη φορά που έμεινε μόνος του με τον Φίλιππο)

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΜΕΙΝΑΜΕ ΟΙ ΔΥΟ ΜΑΣ ΕΝΙΩΣΑ... την απόλυτη ολοκλήρωση σαν άνθρωπος!

ΕΣΥ ΗΣΟΥΝ ΜΟΛΙΣ... μερικών ημερών!

Η ΠΙΟ ΑΣΤΕΙΑ ΣΚΗΝΗ ΠΟΥ ΘΥΜΑΜΑΙ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ... ήταν η στιγμή που έπρεπε να σου αλλάξω πάνα και να σε πλύνω! Είχα πανικοβληθεί πλήρως!

ΔΕΝ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ... την ευτυχία που ένιωθα και νιώθω απλά κοιτάζοντάς σε!!!

ΦΟΒΟΜΟΥΝ ΟΤΙ... δεν θα καταφέρω να σταθώ στο ύψος των απαιτήσεων της περίστασης.

ΤΕΛΙΚΑ ΟΜΩΣ... τα πάντα έγιναν ως δια μαγείας από μόνα τους και σαν κομμάτια του παζλ συμπλήρωσαν το ένα το άλλο!

Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΠΕΙ... πόσο ευτυχισμένη νιώθει που σε 'χει στη ζωή της! Το πόσο σε αγαπάει είναι εξωπραγματικό!!!

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΗΣΩ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ... δεν θα άλλαζα το παραμικρό!

ΠΛΕΟΝ, Η ΠΙΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΤΙΓΜΗ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ... τόσες πολλές που δεν μπορούν να καταγράφουν σε μία πρόταση. Παρ' όλα αυτά οι συζητήσεις μας το βράδυ πριν από τον ύπνο σου είναι κάτι το οποίο σκέφτομαι όλη μέρα!!!

@yiorgoskaravas_official

Γιώργος Παπαδόπουλος,

Physical Education & Sports Science Coach – StudiOne Official Trainer

Μπαμπάς της Ιωάννας-Μαρίας



ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΜΕΙΝΑΜΕ ΟΙ ΔΥΟ ΜΑΣ ΕΝΙΩΣΑ... πως ο Θεός μού χάρισε το ομορφότερο δώρο του κόσμου. Με έκανε τον πιο «πλούσιο» άνθρωπο, τον πιο ευλογημένο και τον πιο τυχερό πατέρα!

ΕΣΥ ΗΣΟΥΝ ΜΟΛΙΣ... λίγες ώρες στη ζωή.

Η ΠΙΟ ΑΣΤΕΙΑ ΣΚΗΝΗ ΠΟΥ ΘΥΜΑΜΑΙ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ... -αλλά και η πιο αγχωτική– ήταν όταν με πήρε η μαμά τηλέφωνο και μου είπε πως έπρεπε να έρθω γρήγορα να σε αλλάξω γιατί δεν ήταν κανείς να τη βοηθήσει, δεδομένου ότι δεν μπορούσε να σηκωθεί. Μεταφερθήκαμε λοιπόν σ' ένα δωμάτιο, προσπαθώντας «έντρομος» να σε καθαρίσω, να σου φορέσω την πάνα, να σε ντύσω. Το παράδοξο ήταν πως τα κατάφερα αρκετά καλά αν και πέρασαν πάνω από 25' προσπαθώντας να βρω τον τρόπο να σε κρατήσω, ενώ είχα ιδρώσει μέχρι και τ' αυτιά!

ΔΕΝ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ... που σου μιλούσα και σου εξηγούσα τη διαδικασία: είμαι ο μπαμπάς και τώρα θα σε πλύνω, θα γίνεις καθαρή, μια πριγκίπισσα.

ΦΟΒΟΜΟΥΝ ΟΤΙ... ένα τόσο μικρό πλασματάκι θα μου φύγει απ' τα χέρια.

ΤΕΛΙΚΑ ΟΜΩΣ... όλα πήγαν τέλεια. Ο σούπερ μπαμπάς έκανε το καθήκον του!

Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΠΕΙ... πως είναι πολύ εύκολο και πως δεν έπρεπε να ανησυχώ. Ναι καλά! Η καρδούλα μου το ξέρει, δύο κιλά ιδρώτα είχα χάσει!

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΗΣΩ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ... πιστεύω πως θα ένιωθα τα ίδια κι ακόμα περισσότερα.

ΠΛΕΟΝ, Η ΠΙΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΤΙΓΜΗ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ... όταν κοιταζόμαστε βαθιά στα μάτια και χορεύουμε αγκαλιά το τραγούδι της Ελευθερίας Αρβανιτάκη με τίτλο: Για τον πατέρα!

@giopap_pro

Αλέξανδρος Ρουσέας,

Senior Manager, Head of Growth της Vodafone Ελλάδος

Μπαμπάς της Ελεάνας, του Αντώνη & του Δημήτρη

(πρώτη φορά που έμεινε μόνος του με την Ελεάνα)

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΜΕΙΝΑΜΕ ΟΙ ΔΥΟ ΜΑΣ ΕΝΙΩΣΑ... ότι ένα τριήμερο οι δυο μας θα με έκανε τον καλύτερο μπαμπά του κόσμου... τόσα ήξερα...

ΕΣΥ ΗΣΟΥΝ ΜΟΛΙΣ... λίγο πριν κλείσεις τα 4.

Η ΠΙΟ ΑΣΤΕΙΑ ΣΚΗΝΗ ΠΟΥ ΘΥΜΑΜΑΙ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ... όταν ήρθαν οι έξτρα τηγανιτές πατάτες που είχες παραγγείλει μόνη σου όταν δεν πρόσεχα.

ΔΕΝ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ... τη σιγουριά της μαμάς σου ότι θα γυρίσουμε το άλλο πρωί τρέχοντας!

ΦΟΒΟΜΟΥΝ ΟΤΙ... θα είχε δίκιο.

ΤΕΛΙΚΑ ΟΜΩΣ... περάσαμε ένα απίστευτα γεμάτο long weekend και έμαθα ότι είσαι η καλύτερη παρέα όλου του κόσμου.

Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΠΕΙ... να σε ντύνω καλά (!)

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΗΣΩ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ... πες το και φύγαμε!

ΠΛΕΟΝ, Η ΠΙΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΤΙΓΜΗ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ... Όλες;!

@alexrousseas



Θησέας Καλαμπαλίκης,

LEGO Group – Key Account Manager

Μπαμπάς της Λήδας



ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΜΕΙΝΑΜΕ ΟΙ ΔΥΟ ΜΑΣ ΕΝΙΩΣΑ... κάτι που δεν περιγράφεται με λόγια.

ΕΣΥ ΗΣΟΥΝ ΜΟΛΙΣ... λίγων ωρών!

Η ΠΙΟ ΑΣΤΕΙΑ ΣΚΗΝΗ ΠΟΥ ΘΥΜΑΜΑΙ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ... να σε βγάζω στον διάδρομο με το κουνάκι του μαιευτηρίου για να ηρεμήσεις – οι μαίες έπαθαν σοκ, γιατί νόμιζαν πως κλέβω ένα παιδί.

ΔΕΝ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ... το σκεπτόμενο ύφος σου όταν σε θήλαζε η μαμά σου, με το χεράκι σου μπουνίτσα κάτω από το πιγούνι.

ΦΟΒΟΜΟΥΝ ΟΤΙ... δεν θα μπορούσα να σε ηρεμήσω αν άρχιζες να κλαις.

ΤΕΛΙΚΑ ΟΜΩΣ... σου τραγούδησα ένα δικό μου, πρωτότυπο τραγούδι: «Το καλύτερο κορίτσι είναι η Λήδα η Καλαμπαλίκη» και μάλλον σε σόκαρα, αφού ηρέμησες.

Η ΜΑΜΑ ΣΟΥ ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΠΕΙ... πως σε ερωτεύτηκε, μόλις σε πήρε για πρώτη φορά αγκαλιά!

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΗΣΩ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ... θα διάλεγα τότε που σε πήρα αγκαλιά κι ένιωσα για πρώτη φορά το βάρος σου στα χέρια μου.

ΠΛΕΟΝ, Η ΠΙΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΤΙΓΜΗ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ... η κάθε ημέρα, αφού είναι μια νέα, διαφορετική εμπειρία!

@thisseas_kalabalikis



Πώς θα κάνουμε τις προσωπικότητες των παιδιών μας να ανθίσουν;

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΑΝΙΑ ΖΗΡΙΔΗ

«Γίνε εσύ η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο». Αυτήν τη φράση του Μαχάτμα Γκάντι θα έγραφε σε κάθε σχολική αίθουσα αν είχε τη δυνατότητα η Μάνια Ζηρίδη, διευθύντρια προσχολικής εκπαίδευσης στα εκπαιδευτήρια «Νέα Γενιά Ζηρίδη». Για να αλλάξουμε, όμως, τον κόσμο, πρέπει πρώτα να πατάμε γερά στα πόδια μας, να ξέρουμε ποιοι είμαστε, ποια είναι τα δυνατά μας σημεία, να διαθέτουμε τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες, να έχουμε εξασκήσει τη συναισθηματική μας νοημοσύνη. Πώς γίνονται, όμως, όλα αυτά;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ • LOCATION: L.A.M.P

Ο Πικάσο είχε πει: «Κάθε παιδί είναι καλλιτέχνης. Το θέμα είναι πώς θα παραμείνει καλλιτέχνης μεγαλώνοντας». Ποια είναι η δική σας απάντηση;

Όλα τα παιδιά γεννιούνται με χαρίσματα, ιδιαίτερες ικανότητες και κλίσεις. Είναι σαν ένας σπόρος, που μπορεί να ανθίσει ή να παραμείνει σπόρος, ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται. Όμως, ο τρόπος που τα μεγαλώνουμε, παρόλο που έχουμε τις καλύτερες προθέσεις, μπορεί να αποβεί καταστροφικός. Υπερβολικά πολλές δραστηριότητες, πολλές επιλογές, πολλά υλικά αγαθά, πίεση χρόνου... Όλα αυτά δεν τους αφήνουν τον χώρο ή τον χρόνο που χρειάζονται για να διαχειριστούν τον όγκο των πληροφοριών που δέχονται καθημερινά. Επίσης, συχνά παραχαϊδεύουμε τα παιδιά μας και γινόμαστε υπερπροστατευτικοί, αφαιρώντας τους τη δυνατότητα να πατήσουν γερά στα πόδια τους, να δοκιμάσουν και να αποτύχουν, να αυτονομηθούν, να νιώσουν ικανά αναλαμβάνοντας ευθύνες και να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους. Και, βέβαια, εμπόδιο στέκεται και η τάση που έχουμε ως γονείς να μην αποδεχόμαστε αυτά που αγαπούν ή επιλέγουν τα παιδιά μας, πιθανώς στερώντας τους την ευκαιρία να είναι ευτυχισμένα βάσει των δικών τους επιθυμιών, ονείρων και προτεραιοτήτων.



Αν όλα τα παιδιά είναι χαρισματικά, πώς μπορούν οι γονείς να βρουν ποια είναι η πραγματική κλίση του παιδιού τους, και τι μπορούν να κάνουν για να το βοηθήσουν;

Η ενεργητική ακρόαση, η παρατήρηση, το να διαπιστώσουμε τι αρέσει πραγματικά σε ένα παιδί, πότε χάνει την αίσθηση του χρόνου, τι αγαπά διαχρονικά, αλλά και η ανταλλαγή απόψεων με σημαντικούς ανθρώπους από το περιβάλλον του, όπως οι εκπαιδευτικοί, που μπορεί να βλέπουν μια διαφορετική εικόνα του, είναι μερικοί τρόποι μέσα από τους οποίους μπορούμε να αντιληφθούμε πού έχει κλίση ένα παιδί. Και, βέβαια, προκειμένου να αναπτύξει τα ταλέντα του, χρειάζεται ερεθίσματα, ευκαιρίες, νέες εμπειρίες, να γνωρίσει επαγγελματίες από τον χώρο του ενδιαφέροντός του ή και να διαβάσει βιογραφίες σημαντικών ανθρώπων. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι να του δώσουμε χρόνο να αφουγκραστεί τον εαυτό του και να μην προβάλλουμε ή επιβάλλουμε τα δικά μας όνειρα, «θέλω» και «πρέπει» στη δική του ζωή, αλλά να σεβόμαστε τις επιλογές του. Και να μην ξεχνάμε πως ο ρόλος μας, ως γονείς, δεν είναι μόνο να βοηθήσουμε το παιδί μας να ανιχνεύσει, να καλλιεργήσει και να αναδείξει το χάρισμά του, αλλά να το ενθαρρύνουμε να το αξιοποιήσει για το καλό όλων, αφήνοντας έτσι το θετικό του αποτύπωμα, και κάνοντας τον κόσμο καλύτερο.

Ποιες είναι οι πέντε βασικές δεξιότητες που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί στη σημερινή εποχή και γιατί;

Είναι πολύ δύσκολο να επιλέξει κανείς μόνο τόσες, θα έλεγα, όμως, πως οι πέντε πρώτες είναι οι εξής:

***Ψυχική ανθεκτικότητα,** δηλαδή η ψυχική ικανότητα του ατόμου να μπορεί να αντιμετωπίζει και να ξεπερνά τις δυσκολίες με θετική στάση και θάρρος, χωρίς να καταβάλλεται από αυτές.*

***Ενσυναίσθηση,** που σημαίνει «να μπαίνεις στη θέση του άλλου», αφήνοντας για λίγο στην άκρη τις δικές σου επιθυμίες και ανάγκες. Έτσι αποδεχόμαστε και καταλαβαίνουμε τους άλλους, με αποτέλεσμα να δημιουργούμε πιο ουσιαστικές σχέσεις.*

***Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων,** καθώς οι προκλήσεις αποτελούν ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας.*

***Συνεργασία,** δεδομένου ότι όλοι μας καλούμαστε καθημερινά να συνεργαστούμε σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Στην οικογένεια, στην τάξη, στην αθλητική ομάδα, στη δουλειά, παντού είναι απαραίτητο να μπορούμε να «παίξουμε ομαδικά».*

***Επικοινωνία,** που είναι απαραίτητη σε κάθε τομέα της ζωής μας και μας βοηθά να δημιουργούμε ουσιαστικές σχέσεις, που χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη, κατανόηση, σεβασμό και εγγύτητα.*

Ποιος είναι ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης; Γιατί είναι εξίσου σημαντική για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ανθρώπου;

Η συναισθηματική νοημοσύνη βοηθά έναν άνθρωπο να είναι ευτυχισμένος, καθώς μαθαίνει να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και των άλλων, δημιουργώντας επιτυχημένες διαπροσωπικές σχέσεις. Οι άνθρωποι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη ελέγχουν την παρορμητικότητά τους και κινητοποιούν τον εαυτό τους, ώστε να βελτιώνονται και να αναπτύσσουν ηγετικές ικανότητες και ενσυναίσθηση. Ευτυχώς, η συναισθηματική νοημοσύνη, σε αντίθεση με το IQ, το οποίο καθορίζεται από γενετικούς παράγοντες, καλλιεργείται και αναπτύσσεται σε οποιαδήποτε ηλικία, τόσο στα παιδιά όσο και τους γονείς! Και αυτό γίνεται μέσα από προγράμματα επίλυσης συγκρούσεων και αποτελεσματικής επικοινωνίας, όπως είναι η ενεργητική ακρόαση, μέσα από τη διδασκαλία τεχνικών ηρεμίας, δείχνοντας ασκήσεις ενσυνειδητότητας, αλλά και με τον εθελοντισμό. Όλοι αυτοί είναι τρόποι που βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και να μάθουν να διαχειρίζονται τα έντονα και αρνητικά συναισθήματα που τα κρατούν πίσω, όπως είναι η ζήλια και ο θυμός.

19 χαμόγελα που μας χάρισε το 2019

Plus one

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

1. Η Γη είναι πιο πράσινη από ό,τι ήταν το 2000 σύμφωνα με τη NASA, και αυτό οφείλεται στην Ινδία και την Κίνα.
2. Η Ευρωπαϊκή Ένωση ενέκρινε την Οδηγία για απαγόρευση πλαστικών μιας χρήσης που θα ισχύσει από το 2021.
3. 44χρονη μητέρα 4 παιδιών έδωσε Πανελλήνιες και μπήκε πρώτη στο Τμήμα Εργοθεραπείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας.
4. Τίθεται σε εφαρμογή ο νέος, αυστηρότερος, αντικαπνιστικός νόμος στην Ελλάδα.
5. Άνοιξε το νέο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης του Ιδρύματος Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή στο κέντρο της Αθήνας.
6. Ο Δρ Ανάργυρος Μαριόλης, διευθυντής του Κέντρου Υγείας Αρεόπολης, ανακηρύχθηκε καλύτερος Γενικός Ιατρός για το 2019 από τον οργανισμό WONCA Europe.
7. Ο Στέφανος Τσιτσιπάς κατέκτησε τον τίτλο στα ATP Tour Finals, ενώ ξεπέρασε μέσα στη χρονιά Φέντερερ, Ναδάλ και Τζόκοβιτς.
8. Ο χειρουργός Χρήστος Χρήστου εξελέγη διεθνής πρόεδρος των «Γιατρών Χωρίς Σύνορα».
9. Ο 17χρονος Κωνσταντίνος Παπαχρήστου, ιδρυτής του «Teens 4 Greece», ήταν υποψήφιος για το «Διεθνές Βραβείο Ειρήνης για Παιδιά 2019».
10. Ο 27χρονος Βασίλης Κεκάτος κερδίζει τον Χρυσό Φοίνικα στην κατηγορία ταινιών μικρού μήκους.
11. Επιστήμονες ανακοίνωσαν νέα θεραπεία που καθυστερεί τη νόσο του Αλτσχάιμερ με φάρμακα, φως και ήχο.
12. Με το μότο «Save the bees», 1,75 εκατ. ψηφοφόροι στη Βαυαρία ζητούν δημοψήφισμα για την προστασία του περιβάλλοντος.
13. Εξαλείφθηκε και ο δεύτερος από τους τρεις ιούς της πολιομυελίτιδας.
14. Πραγματοποιήθηκε η πρώτη αποστολή με αποκλειστικά γυναικείο πλήρωμα στο διάστημα.
15. Σύμφωνα με νέα επιστημονική έρευνα, τα κατοικίδια, όχι μόνο κάνουν καλό στην υγεία, αλλά μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου κατά 24%.
16. Οι άγριες τίγρεις στην Ινδία αυξήθηκαν κατά 33% μέσα σε 4 χρόνια.
17. Η United Airlines πραγματοποίησε την πιο eco-friendly εμπορική πτήση.
18. Το Άμστερνταμ ανακοίνωσε πως θα απαγορεύσει τα αυτοκίνητα με κινητήρες βενζίνης και πετρελαίου μέχρι το 2030.
19. Ο Αργύρης Κουμτζής, ο φοιτητής του Α.Π.Θ. με ολική απώλεια όρασης, πήρε το πτυχίο του με άριστα και εκπονεί ήδη το διδακτορικό του.

Κυκλοφόρησε το BOOM!

You smile, I smile!

ΒΡΗΚΑΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΝΑ ΠΕΙΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΝΑ ΠΛΕΝΟΥΝ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΚΕΦΙ!

Μια φανταστική οδοντόβουρτσα που αναβοσβήνει για 1 λεπτό, οδοντόπαστες με απίθανες γεύσεις και ένα στοματικό διάλυμα για επιπλέον προστασία μετατρέπουν το πλύσιμο των δοντιών στην πιο απολαυστική στιγμή της αρχής και του τέλους της κάθε ημέρας! Η GUM, μία από τις κορυφαίες μάρκες στοματικής φροντίδας παγκοσμίως και η αγαπημένη μάρκα των οδοντιάτρων, μετατρέπει το πλύσιμο των δοντιών σε ένα παιχνίδι γεμάτο χρώμα και χαμόγελα!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

ΟΔΟΝΤΟΠΑΣΤΕΣ GUM

Junior
Προσφέρει ενισχυμένη προστασία κατά της τερηδόνας και της διάβρωσης από τα οξέα στα παιδιά 7-9 ετών, έχει μοναδική σύνθεση φθορίου (1450 ppm) και Isomalt που αυξάνει την επανασβεστίωση, ενώ έχει υπέροχη γεύση tutti frutti!

Kids
Είναι ιδανική για παιδιά 2-6 ετών, περιέχει ασφαλές επίπεδο φθορίου, προλαμβάνει την τερηδόνα και έχει λαχταριστή γεύση φράουλας!

ΣΤΟΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ GUM

Ειδικό στοματικό διάλυμα για παιδιά άνω των 6 ετών. Προσφέρει επιπλέον προστασία προλαμβάνοντας τη δημιουργία πλάκας που μπορεί να βλάψει τα νέα, μόνιμα δόντια, έχει απαλή σύνθεση με φυσικό εκχύλισμα χαμομηλιού και υπέροχη γεύση φράουλας!

GUM LIGHT UP

- **Αναβοσβήνει για 1 λεπτό εκπαιδεύοντας τα παιδιά για τον σωστό χρόνο πλυσίματος.**
- **Είναι διαθέσιμη σε 4 συναρπαστικά χρώματα!**
- **Έχει μαλακές τρίχες για ασφαλές βούρτσισμα αλλά και χρωματιστές τρίχες στη μέση ως ένδειξη για την τοποθέτηση της σωστής ποσότητας οδοντόπαστας.**
- **Διαθέτει πρακτικό βεντουζάκι στήριξης!**

GumSunstarGreece @sunstargumgreece #Healthy_Gums #Healthy_Life

Ανακαλύψτε την παιδική σειρά αλλά και όλες τις σειρές στοματικής φροντίδας της GUM® στα φαρμακεία & σε επιλεγμένα καταστήματα ομορφιάς

Listen to the bees: They know

Well bee - ing!

Θωρακίστε τον οργανισμό σας με προϊόντα της APIVITA 24 ώρες το 24ωρο και καλωσορίστε τον χειμώνα με μότο «η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη».

Από την Εύα Ανυφαντή • Photos: Δανάη Ισάρη



Βιολογικό σιρόπι για τον λαιμό με πρόπολη και θυμάρι

Relax βιολογικό τσάι με τίλιο, βανίλια και μελισσόχορτο

Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με το μέλι, που προσφέρει πλήθος ευεργετικών ιδιοτήτων στον οργανισμό μας. Το θυμαρίσιο μέλι της APIVITA έχει άριστες τονωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες και είναι πλούσιο σε σάκχαρα, αμινοξέα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

BOOM PLUS

Κυκλοφορεί και σε παιδική «έκδοση» με μέλι και θυμάρι και με μελένια γεύση που λατρεύουν τα παιδιά!

Βιολογικό Διάλυμα Πρόπολης ή αλλιώς το «αντιβιοτικό» της φύσης: Το βιολογικό διάλυμα πρόπολης χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού ,ώστε να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος. Λίγες σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό αρκούν!

BOOM NOTE

Για παιδιά άνω των 6 ετών

Βιολογικό Spray Propolis για το στόμα και τον λαιμό με πρόπολη, μέλι και βιταμίνη C σε συνδυασμό με φασκόμηλο, ευκάλυπτο και αλθέα. Μαλακώνει τον λαιμό και συμβάλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος!

Παστίλιες για τον πονόλαιμο και τον βήχα με γλυκόριζα, ευκάλυπτο, θυμάρι ή βατόμουρο, βασισμένες σε δοκιμασμένες παραδοσιακές συνταγές με βότανα και μελισσοκομικά προϊόντα. BOOM PLUS: Οι παστίλιες με βατόμουρο είναι ιδανικές για παιδιά και η γλυκιά φρουτένια γεύση τους τα ξετρελαίνει!

4 ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΜΟΝΟ ΟΙ «ΜΕΛΙΣΣΕΣ» ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ!

Η πρόπολη είναι προϊόν της μέλισσας και συχνά αναφέρεται ως το «αντιβιοτικό της φύσης». Χρησιμοποιείται από τις εργάτριες μέλισσες για την αποστείρωση, την προστασία και τη συντήρηση της κυψέλης. Το βιολογικό διάλυμα πρόπολης είναι πλούσιο σε ενεργά συστατικά, όπως φλαβονοειδή και αιθέρια έλαια, στα οποία οφείλονται οι αντιοξειδωτικές, αντισηπτικές, επουλωτικές και αντιμικροβιακές της ιδιότητες.

Οι συνταγές των προϊόντων της APIVITA περιέχουν φυσικά συστατικά (ποσοστό 85% έως 100%), ενώ αποκλείουν όλα όσα έχουν παρενέργειες στην υγεία ή επιβαρύνουν το περιβάλλον.

Στην Κω, δίπλα στον αρχαιολογικό χώρο του Ασκληπιείου, η APIVITA έχει δημιουργήσει έναν Ιπποκράτειο Βοτανικό κήπο με περίπου 250 καταγεγραμμένα φυτά που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης στη θεραπευτική του.

Το logo της APIVITA είναι εμπνευσμένο από τις «Μέλισσες των Μαλίων», το μοναδικό μινωικό κόσμημα της Μέσης Εποχής του Χαλκού (περίπου1.700 π.Χ.), που αντιπροσωπεύει τη γονιμότητα και την αρμονία.

Ο No1 κανόνας πρόληψης από τη γρίπη είναι το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών. Το απαλό σαπούνι της APIVITA καθαρίζει αποτελεσματικά και απολυμαίνει τα χέρια με γκρέιπφρουτ και πρόπολη, ενώ ταυτόχρονα τα περιποιείται απαλά χωρίς να τα ερεθίζει.

Εκτός από υπέροχη μυρωδιά και χαλάρωση ή τόνωση της διάθεσης, τα αιθέρια έλαια μπορούν να απολυμάνουν την ατμόσφαιρα και να απομακρύνουν τα μικρόβια. Χρησιμοποιήστε λεμόνι, μέντα, φασκόμηλο, τεϊόδεντρο και θυμάρι για απολύμανση και αντισηψία, ευκάλυπτο για διευκόλυνση της αναπνοής, γιασεμί ή λεβάντα για χαλάρωση, και πορτοκάλι με κανέλα για ένα υπέροχο ζεστό άρωμα στο σπίτι τις κρύες μέρες του χειμώνα.

Η κρέμα με ευκάλυπτο είναι ιδανική για ανακούφιση από τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος. Απλώστε τη στο λαιμό, στο θώρακα, στην πλάτη ή στα πονεμένα άκρα με ελαφρύ μασάζ. PLUS: Μια μικρή ποσότητα κάτω από τη μύτη ανακουφίζει από το συνάχι. Κατάλληλη για παιδιά 3 ετών και άνω.

Λάδι μασάζ με ευκάλυπτο για διευκόλυνση της αναπνοής και μυϊκούς πόνους

APIVITA

BOOM NOTE

Τις Πέμπτες στο The APIVITA Experience Store η Ιωάννα Σαμαρά μοιράζεται μαζί μας τα δικά της workout tips σε 5 διαφορετικά fitness sessions.
Κλείστε τη θέση σας τώρα στο 210 3640560!

WWW.APIVITA.COM/HELLAS/

apivita @apivita

Your Christmas beauty breakfast is served

Το χριστουγεννιάτικο breakfast ritual περιλαμβάνει λαχταριστές βάφλες, μπουτάκια που πλατσουρίζουν, απαλές υφές, γλυκά αρώματα, ζεστή σοκολάτα, παιχνίδι κάτω από το έλατο, αφράτο κέικ και φυσικά χρόνο τόσο για ένα απολαυστικό baby bath όσο και για ουσιαστικές στιγμές αφιερωμένες στη φροντίδα της επιδερμίδας της μαμάς! Ελάτε να σας σερβίρουμε το πιο ξεχωριστό πρωινό της ζωής σας!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ — PROPS: UP UP AND AWAY

You are my New Year's Eve cookie!

Η συνταγή για την απόλυτη new year's eve χαλάρωση έχει ως βασικό συστατικό τα βρεφικά έλαια ενυδάτωσης, που θα γεμίσουν το παιδικό δωμάτιο με παραμυθένιες μυρωδιές και γλυκά μωρουδιακά γέλια!



Σπρέι ξεμπερδέματος μαλλιών Organic Grapefruit & Tea Tree, **CHILDS FARM**

Αντισηπτικό gel χεριών Reval Plus, Natural, **INTERMED**

Φυσικό λάδι για το σώμα και το πρόσωπο του μωρού Baby Natural Oil, Baby Care, **PHARMASEPT**

Baby & Prenatal λάδι για μασάζ, **MESSINIAN SPA**

Λάδι μωρού για ενυδάτωση και μασάζ Olio di Mandorle Dolci Baby, **LINEA MAMMABABY**

Βρεφικό λάδι φυσικής φροντίδας με λεβάντα και καλέντουλα Eco – Bio Baby & Kids, **APIVITA**

Baking set | **Up Up and Away**

It's Hot Chocolate Time!

Γεμίστε τη μπανιέρα με ζεστό νερό, πασπαλίστε με χρυσόσκονη και αφεθείτε με το μωρό σας στις ευεργετικές ιδιότητες του Christmas spirit!



Φυσική αδιάβροχη κρέμα για κάθε αλλαγή πάνας Tol Velvet, Baby Care, **PHARMASEPT**

Κρέμα προστασίας από ερεθισμούς με καλέντουλα και οξείδιο του ψευδαργύρου Eco – Bio Baby & Kids, **APIVITA**

Σαμπουάν, conditioner & αφρόλουτρο 3 in 1 swim, Strawberry & Organic Mint, **CHILDS FARM**

Home Fragrance, Ballerina, **LITTLE SECRETS**

Swedish fika drinks, Baby's first Christmas Sweet Dream Moon Bauble & Ξύλινο Ημερολόγιο Sweet Dreams Cloud Countdown | **Up Up and Away**

Κρέμα ανάπλασης CICAPLAST BAUME B5, **LA ROCHE-POSAY**

Sweet Little Princess Boudoir

9 girly προϊόντα περιποίησης μπαίνουν στη wish-list του 2020 και υπόσχονται να πρωταγωνιστήσουν στα ροζ λιλιπούτεια boudoir!



Conditioner με τριαντάφυλλο και μέλι Kids, **APIVITA**

Ενυδατικό Βιολογικό Lip Care, Bee Princess, **APIVITA**

Ξύλινη μηχανή εσπρέσο Kids Concept | **Up Up and Away**

Αφρόλουτρο For Daughter & Mommy, **MESSINIAN SPA**

Μαλακτική λοσιόν μαλλιών Magic Spray, Sensitive Kids, **FREZYDERM**

Κρέμα σώματος Girly Body Cream, Ballerina, **LITTLE SECRETS**

Παιδική λοσιόν για εύκολο χτένισμα Soft Hair Lotion, Kid Care, **PHARMASEPT**

Παιδική οδοντόβουρτσα που αναβοσβήνει για 1 λεπτό Light-Up, **GUM**

Παιδική οδοντόβουρτσα Junior 7-9, **GUM**

Mist σώματος Girly Body Mist, Ballerina, **LITTLE SECRETS**

Recipe for Happiness

Η συνταγή ενός απολαυστικού kids bath περιλαμβάνει προϊόντα που μετατρέπουν τη ρουτίνα του μπάνιου σε μια απολαυστική ιεροτελεστία. Όπως όταν ετοιμάζεις το αγαπημένο σου κέικ το πρωί των Χριστουγέννων!



Απαλό παιδικό σαμπουάν Soft Hair Shampoo, Kid Care, **PHARMASEPT**

Καθαριστικό gel για το ευαίσθητο δέρμα Gel Lavant, LIPIKAR, **LA ROCHE-POSAY**

Σαμπουάν και αφρόλουτρο με καλέντουλα και μέλι Eco-Bio Baby & Kids, **APIVITA**

Παιδική οδοντόβουρτσα Junior 7-9, **GUM**

Παιδική οδοντόβουρτσα που αναβοσβήνει για 1 λεπτό Light-Up, **GUM**

Παιδική οδοντόκρεμα 7+ με γεύση tutti frutti Junior, **GUM**

Ξύλινο μίξερ Kids Concept & Ξύλινα αυγά Bistro | **Up Up and Away**

Mommies Treasures

IT'S OFFICIAL, THESE ARE THE BEST MOMMY BEAUTY PRODUCTS OF 2020!

Είναι η στιγμή του χρόνου που οφείλετε να βρείτε χρόνο... και για εσάς! Μαγικές κρέμες επανόρθωσης, αποτελεσματικά face scrubs, φλογερά κόκκινα βερνίκια και ελιξίρια νεότητας μετατρέπουν τη μαμά στην απόλυτη πρωταγωνίστρια του χριστουγεννιάτικου ρεβεγιόν.



Αντιρυτιδική κρέμα για σύσφιξη & lifting ελαφριάς υφής Wine Elixir, **APIVITA**

Αντιρυτιδικός ορός για σύσφιξη & lifting Wine Elixir, **APIVITA**

Αντιρυτιδικός ορός επανόρθωσης Cica-Filler, **LIERAC**

Κρέμα ματιών ολιστικής αντιγήρανσης Queen Bee, **APIVITA**

Scrub προσώπου με εκχύλισμα ροδιού, **EESOME**



Άρωμα Hypnotic Poison, **DIOR**

Μέικαπ Teint Perfect Skin, **LIERAC**

Scrub σώματος "Guess what? You'll be naked in a minute", **FRANK BODY**

Βερνίκι νυχιών Boys Be Thistle-ing at Me, **OPI**

Αντιρυτιδική κρέμα επανόρθωσης Cica-Filler, **LIERAC**

Βερνίκι νυχιών A Little Guilt Under the Kilt, **OPI**

Waffle maker Bistro | **Up Up and Away**



Η παιδίατρος Κατερίνα Κατσιμπάρδη καταρρίπτει τους πιο συχνούς μύθους γύρω από την ίωση

Ποιες είναι οι διαφορές ανάμεσα στην ίωση και το κρύωμα; Πότε πρέπει να δώσουμε στα παιδιά αντιπυρετικό και πότε αντιβίωση; Τι ισχύει για τα εμβόλια; Η παιδίατρος του BOOM Κατερίνα Κατσιμπάρδη εξηγεί και συνιστά πάνω απ' όλα ψυχραιμία.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

LOCATION: L.A.M.P. LEARNING ABILITY MEANS PLAY | ΓΛΥΦΑΔΑ

#1 Η ίωση κολλάει όταν περνάει.

Όχι ακριβώς. *Οι πιθανότητες μετάδοσης μιας ίωσης είναι σημαντικά αυξημένες 1-3 ημέρες πριν εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα (π.χ. ρινίτιδα, βήχας, πυρετός, εξάνθημα) έως και 5-7 ημέρες μετά την εκδήλωσή τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο κίνδυνος μετάδοσης παραμένει υψηλός για διάστημα έως και δύο εβδομάδων μετά την εκδήλωση των συμπτωμάτων. Για παράδειγμα, το κοινό κρυολόγημα μπορεί να μεταδοθεί 1-2 ημέρες πριν εκδηλωθούν τα τυπικά συμπτώματα έως και να υποχωρήσουν τα συμπτώματα αυτά. Ο ιός της γρίπης ξεκινά, συνήθως, να μεταδίδεται μία ημέρα πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα και για τις επόμενες 5-6 ημέρες. Αυτό που θα πρέπει να έχουμε υπόψιν είναι ότι μπορεί κάποιος να έχει «κολλήσει» μια ίωση και να μην έχει εκδηλώσει ακόμη συμπτώματα, οπότε η επαφή μαζί του να έχει ως αποτέλεσμα τη μετάδοση του ιού και σε εμάς.*

#2 Αν το κρύωμα επιμένει τότε είναι ίωση.

Δεν ισχύει. *Οι λέξεις κρύωμα, κρυολόγημα και ίωση συνήθως είναι παρόμοιες οντότητες. Το σημαντικό είναι να διαχωρίσουμε αν πρόκειται για μια ιογενή ή μικροβιακή λοίμωξη, διότι διαφέρουν τα συμπτώματα, η διάρκεια, αλλά κυρίως η αντιμετώπιση. Η ίωση αντιμετωπίζεται συνήθως συντηρητικά, με ξεκούραση, αρκετά υγρά, καλό φαγητό, παυσίπονα-αντιπυρετικά (ανάλογα με τον πυρετό) και ανακούφιση των κύριων συμπτωμάτων, π.χ. βήχα, ρινίτιδας. Μια μικροβιακή όμως λοίμωξη, η οποία τις περισσότερες φορές έχει πιο θορυβώδη κλινική εικόνα με έντονα συμπτώματα και μεγαλύτερη διάρκεια, χρειάζεται την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, η οποία είναι κυρίως αντιβιοτική. Σε κάθε περίπτωση, είναι απαραίτητη η εξέταση του παιδιού από τον παιδίατρό του και η παρακολούθηση της κατάστασής του εφόσον η ίωση επιμένει.*

#3 Το παιδί μου έχει κάνει όλα τα εμβόλια, άρα δεν υπάρχει περίπτωση να αρρωστήσει.

Τα εμβόλια που γίνονται στα παιδιά με βάση το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού κάθε χώρας είναι απαραίτητα και είναι η σημαντικότερη ασπίδα που μπορούμε να τους προσφέρουμε έναντι συγκεκριμένων ιών και μικροβίων. Με τα εμβόλια εισάγουμε στον οργανισμό τον ίδιο τον μικροοργανισμό (ιό ή μικρόβιο) νεκρό ή εξασθενημένο, ή αντιγόνο («κομμάτι») από τον μικροοργανισμό. Με τον τρόπο αυτό διεγείρουμε τον οργανισμό να παράγει δικά του αντισώματα, τα οποία κατευθύνονται εναντίον του συγκεκριμένου μικροοργανισμού. Έτσι, εάν στο μέλλον εισέλθει στον οργανισμό του παιδιού ο συγκεκριμένος μικροοργανισμός, τα αντισώματα που ήδη υπάρχουν θα τον εξουδετερώσουν και το παιδί σας δεν θα νοσήσει –τουλάχιστον– βαριά. ***Επομένως, δεν σημαίνει ότι το παιδί που είναι εμβολιασμένο δεν θα αρρωστήσει, αλλά πως τα συμπτώματα θα είναι πιο ήπια και δεν θα αναμένονται επιπλοκές.***

#4 Τον χειμώνα δεν βγαίνουμε έξω για να μην αρρωστήσει το παιδί.

Τον χειμώνα κατά κανόνα υπάρχουν περισσότερες ιώσεις και αυτό οφείλεται κυρίως στον συγχρωτισμό των ανθρώπων σε κλειστούς χώρους, μέσα στα σπίτια, στους παιδικούς σταθμούς και στα σχολεία, με αποτέλεσμα οι ιώσεις να μεταδίδονται πιο εύκολα. Ταυτόχρονα, η χαμηλή θερμοκρασία και η υγρασία τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες, ώστε να «εγκατασταθούν» στον οργανισμό μας ιοί, να επιβιώσουν, να πολλαπλασιαστούν, και τελικά να εκδηλωθούν σε κοινά κρυολογήματα ή γρίπη.



Οι ιοί βρίσκονται παντού και ειδικά οι ρινοϊοί, που είναι υπεύθυνοι για τις περισσότερες ιώσεις τον χειμώνα. Από τη στιγμή που το παιδί θα έρθει σε επαφή μέσω σταγονιδίων (σάλιο, φτάρνισμα, βήχας), ο ιός θα μεταφερθεί μέσω της αναπνευστικής οδού στον οργανισμό του. Και επειδή μιλάμε για παιδιά, που αγγίζουν τα πάντα, η επαφή με μια «μολυσματική» επιφάνεια, έχει ως αποτέλεσμα τη μεταφορά του ιού στα χέρια και από εκεί είναι πολύ εύκολο να διεισδύσει μέσα από τη μύτη, τα μάτια ή το στόμα στον οργανισμό του. ***Επομένως, κανείς δεν αρρωσταίνει επειδή βγήκε στον κρύο αέρα, αλλά επειδή ήρθε σε άμεση επαφή με κάποιον που ήταν άρρωστος.***

#5 Αμέσως μόλις αντιληφθούμε ότι το παιδί έχει πυρετό του δίνουμε αντιβίωση.

Εάν το παιδί μας παρουσιάσει πυρετό θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε το σύμπτωμα, να «ρίξουμε» δηλαδή τον πυρετό. Δεν δίνουμε και δεν επιθυμούμε αντιβίωση κάθε φορά που το παιδί μας θα αρρωστήσει. Τις περισσότερες φορές το αίτιο είναι μια ίωση, η οποία σε καμία περίπτωση δεν χρειάζεται αντιβίωση. Όπως απλά –αλλά σωστά– γνωρίζουμε, η ίωση θα κάνει τον κύκλο της και θα περάσει. Όμως, στις περιπτώσεις μιας μικροβιακής λοίμωξης ή μιας επιπλεγμένης κατάστασης, τότε θα χρειαστεί αντιβίωση. ***Άρα, η χορήγηση αντιβίωσης δεν είναι πάντα η σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση και είναι μια απόφαση που θα πάρει ο παιδίατρός μας με βάση την κλινική εξέταση που θα πραγματοποιήσει στο παιδί μας.***

#6 Όταν το παιδί έχει πυρετό πρέπει να πάρουμε αμέσως τον γιατρό.

Από την εμπειρία μου και από συζήτηση με άλλους συναδέλφους, γνωρίζω ότι η μαμά, σε πολλές περιπτώσεις τουλάχιστον, πρώτα θα καλέσει τον παιδίατρο και μετά θα δει εάν το παιδί της έχει πραγματικά πυρετό! ***Στην ουσία ο γονιός θα πρέπει να είναι ψύχραιμος και να μπορεί να αντιμετωπίσει έναν πυρετό.*** *Φυσικά, υπάρχουν περιπτώσεις, όπως ο πυρετός που επιμένει και δεν ανταποκρίνεται στο αντιπυρετικό, ο υψηλός και συχνός πυρετός σε λιγότερο από 4 ώρες, αλλά και ο πυρετός σε ένα βρέφος, που προβληματίζουν. Επίσης, η κλινική εικόνα του παιδιού επί πυρετού, αλλά κυρίως στη φάση που είναι απύρετο, είναι σημαντικό στοιχείο που πρέπει να αξιολογηθεί από τον γονιό και να μεταφερθεί στον παιδίατρο.*

#7 Όταν το παιδί έχει δέκατα του δίνουμε αντιπυρετικό.

Λάθος. Σε καμία περίπτωση δεν δίνουμε αντιπυρετικό σε ένα παιδί που έχει δεκατική πυρετική κίνηση. *Αντιπυρετικό δίνουμε εφόσον διαπιστώσουμε υψηλή θερμοκρασία, πάνω από 38,20C, η οποία μάλιστα επιμένει. Δηλαδή, μπορούμε να κάνουμε δροσερές κομπρέσες ή ντους στο παιδί μας και να το μετρήσουμε μετά από 20-30 λεπτά, και εάν η θερμοκρασία παραμένει υψηλή τότε να χορηγήσουμε αντιπυρετικό. Είμαστε φειδωλοί στα αντιπυρετικά εφόσον το παιδί είναι ζωηρό, σε καλή κλινική κατάσταση, ειδικά κατά τη διάρκεια της ημέρας.*

Η Κατερίνα Κατσιμπάρδη είναι Παιδίατρος και Διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών

Winter Wonderland

ΕΥΚΟΛΕΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ CRAFTING ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ!

Η Βάλια Νούσια, event planner και πολύτιμη συνεργάτιδα του BOOM μας δίνει DIY συμβουλές για να αλλάξουμε την ατμόσφαιρα του σπιτιού μας με τη βοήθεια των παιδιών και πρώτη ύλη τα κουκουνάρια.



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ PHOTOS: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΖΕΜΗΣ



ΣΑΝ ΣΤΟΛΙΔΙ

Μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα κουκουνάρια με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, χρωματίζοντάς τα εξ ολοκλήρου ή ζωγραφίζοντας κάποιες λεπτομέρειές τους. Προσθέτοντας σε ένα χρωματιστό κουκουνάρι ακόμη και μια απλή κορδέλα, έχουμε ένα όμορφο διακοσμητικό στολίδι για το δέντρο μας.

IT'S A WRAP!

Αν δεν θέλουμε να λερωθούμε με μπογιές, μπορούμε να προσθέσουμε χρώμα και με λίγο μαλλί πλεξίματος. Χρησιμοποιούμε κάποιο πιο χοντρό νήμα για να τα τυλίξουμε, προσπαθώντας να γεμίσουμε τα κενά που δημιουργούνται ανάμεσα στα πέταλά τους. Στριφογυρίζουμε το μαλλί όσες φορές χρειαστεί ώστε να γεμίσει και να αναδειχθεί το χρώμα του μαλλιού που έχουμε επιλέξει.

POM POM POM...

Εναλλακτικά μπορούμε να διακοσμήσουμε τα κουκουνάρια μας με pompom. Χρησιμοποιώντας υγρή κόλλα ή ζεστή σιλικόνη, κολλάμε pompom ανάμεσα στα πέταλα κάθε κουκουναριού. Αν θέλουμε προσθέτουμε με κόλλα μια θηλιά από κορδέλα και μετατρέπουμε τα κουκουνάρια σε στολίδια για το δέντρο.

ΞΥΛΙΝΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ

Τα κουκουνάρια μπορούν πολύ εύκολα να διακοσμήσουν διάφορα αντικείμενα όπως στεφάνια, βάζα, κώνους φτιαγμένους από φελιζόλ ή χαρτί και πολλά πολλά άλλα.



ΞΥΛΟ ΚΑΙ ΛΑΜΨΗ

Η λάμψη του μετάλλου και του καθρέπτη σε συνδυασμό με το ξύλο και τα κουκουνάρια μπορούν να δημιουργήσουν ένα πολύ ενδιαφέρον centerpiece για το γιορτινό τραπέζι. Δύο κλωνάρια έλατο, που θα έχουμε προηγουμένως κόψει σε φουντάκια, θα γίνουν η βάση του σκηνικού όπου διάσπαρτα θα βρίσκονται τοποθετημένα τα κουκουνάρια. Ανάμεσά τους κορμοί ξύλου, ανά δύο ή τρεις θα δημιουργήσουν στη σύνθεση διαφορετικά επίπεδα ώστε να αναδεικνύονται καλύτερα τα αντικείμενα. Διακοσμητικά δεντράκια από κουκουνάρια, πασπαλισμένα με τεχνητό χιόνι θα σχηματίσουν το χιονισμένο δάσος και ανάμεσά τους ασημί ελάφια και αστέρια, κηροπήγια και πολλά φωτάκια θα δώσουν τις απαραίτητες πινελιές λάμψης στο γιορτινό art de la table.



Beaucoup

WWW.BEAUCOUP.GR

Beaucoup Handcrafts @beaucoup.gr



5 προορισμοί για να ταξιδέψετε με τα παιδιά σας!

Travel TIME

BABY -AND KIDS- FRIENDLY ΠΟΛΕΙΣ ΜΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΟΥΝ ΝΑ ΤΙΣ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ





Vienna



ΒΙΕΝΝΗ

Αριστοκρατική, αυτοκρατορική, με άρωμα σοκολάτας και πασπαλισμένη με το λευκό χρώμα του χιονιού η Βιέννη υποδέχεται τις οικογένειες σε ένα ταξίδι γεμάτο μουσική, παλάτια και απόλυτη ηρεμία.

House of Music | Ξεναγήστε τα παιδιά σας στην ιστορία της μουσικής και της Φιλαρμονικής της Βιέννης. Η μουσική άλλωστε δεν έχει ηλικία! ***www.hdm.at***

Marionettentheater στο Schönbrunn Palace | Οι μαριονέτες χορεύουν και πρωταγωνιστούν σε ένα θέαμα που θα μαγέψει τους μικρούς θεατές.
www.marionettentheater.at

Tiergarten Schönbrunn | Από πιγκουίνους μέχρι ουρακοτάγκους και γιγάντια πάντα, στον συγκεκριμένο ζωολογικό κήπο θα συναντήσετε περισσότερα από 700 είδη ζώων!
www.zoovienna.at

Technisches Museum Wien | Μάθετε όλη την ιστορία της τεχνολογίας από τις σπηλιές μέχρι την κατάκτηση του διαστήματος! ***www.technischesmuseum.at***

Mozarthhaus Vienna | Με αφορμή την επίσκεψη στο σπίτι του Μότσαρτ θα έχετε την ευκαιρία να ξεκινήσετε μια τεράστια κουβέντα για τη μουσική. ***www.mozarthausvienna.at***

ΝΤΟΥΜΠΑΪ

Καμήλες, ουρανοξύστες, ethnic φαγητά και ανατολίτικες μυρωδιές θα μυήσουν τους μικρούς ταξιδιώτες στα μυστικά της πιο ταχέως αναπτυσσόμενης πόλης.

Βόλτα με καμήλες | Μοναδική εμπειρία, Instagram-ικές φωτογραφίες και πρωτόγνωρα συναισθήματα για όλη την οικογένεια. Απολαύστε μια βόλτα με τις καμήλες, γευτείτε το παραδοσιακό BBQ menu και κάντε τατουάζ χένα!

Aquaventure Water Park | 30 νεροτσουλήθρες, 500 μέτρα ιδιωτικής παραλίας και η πρώτη θέση στη λίστα των Water Parks στο TripAdvisor υπόσχονται παιχνίδι και ξεκούραση για τα παιδιά και τους γονείς. ***www.atlantis.com***

KidZania | Μια ρεπλίκα κανονικής πόλης που φτάνει τα 7.000 τ.μ. υποδέχεται τα παιδιά και τα προσκαλεί να επιλέξουν ανάμεσα σε 70 role-playing δραστηριότητες και επαγγέλματα!
https://dubai.kidzania.com/en-ae

LegoLand | Μια ολοήμερη εμπειρία γεμάτη χρώμα και παιχνίδι! Επιλέξτε ανάμεσα στα 10άδες διαδραστικά παιχνίδια και νεροτσουλήθρες και μυηθείτε στον κόσμο των Lego!
www.legoland.com/dubai

Ενυδρείο στο Burj Khalifa | «Βουτήξτε» στα υπόγεια underwater τούνελ και δείτε από απόσταση αναπνοής μερικά από τα πιο σπάνια ψάρια και θαλάσσια θηλαστικά του πλανήτη.

Dubai Ice Rink | Κάντε πατινάζ στην τεράστια παγοπίστα, χορέψτε με τις ανεβαστικές μουσικές και απολαύστε μια δροσερή ανάπαυλα από τη ζέστη της πόλης με κέφι και άθληση!
www.dubaiicerink.com

ΛΟΝΔΙΝΟ



Στην πόλη που γέννησε το θέατρο, εκεί που η είσοδος στα μουσεία είναι δωρεάν και που η έννοια του kids-friendly αποκτά νέα διάσταση, ένα είναι το σίγουρο: Την τελευταία μέρα θα δεσμευτείτε στο παιδί σας πως θα επιστρέψετε σύντομα!

National History Museum | Εδώ θα βρείτε τις απαντήσεις στα μεγάλα ερωτήματα... Ο τεράστιος δεινόσαυρος στην είσοδο θα χαραχτεί, φυσικά, μια για πάντα στη μνήμη των παιδιών σας. ***www.nhm.ac.uk***

Harry Potter Guided Walking Tour | Περιπλανηθείτε στα μέρη που περπάτησε ο αγαπημένος σας μάγος, ανακαλύψτε μερικά από τα πιο σπουδαία μυστικά του και τεστάρετε τις Harry Potter γνώσεις σας! ***www.getyourguide.com***

London Eye | Ίσως το πιο αναγνωρίσιμο πλέον μέρος του Λονδίνου θα σας προσφέρει μια πανοραμική θέα της πόλης! Μην το χάσετε και κάντε οπωσδήποτε online booking. ***www.londoneye.com***

London Transport Museum | Ανακαλύψτε περισσότερα από 450.000 αντικείμενα και οχήματα, ανάμεσα στα οποία και τα θρυλικά ταξί και λεωφορεία της πόλης. ***Ltmuseum.co.uk***

London Zoo | Συναντήστε καμηλοπαρδάλεις, πιγκουίνους και ζώα της ζούγκλας, ενώ τα παιδιά σας μπορούν να γίνουν Zoo Keepers για μία μέρα! ***Zls.org***

West End Theatre | Επιλέξτε οπωσδήποτε να δείτε μια θεατρική παράσταση στις θεατρικές σκηνές του West End. Προτείνουμε το Lion King, το Christmas Carol, το Matilda the Musical ή τη Mary Poppins!

ΡΩΜΗ

Μπορεί να έχετε συνδυάσει την «αιώνια πόλη» με κόκκινο κρασί, βόλτες και πίτσα, τώρα όμως ήρθε η ώρα να τη γνωρίσετε μέσα από τα μάτια του παιδιού σας και να διαπιστώσετε πόσο υπέροχη είναι!

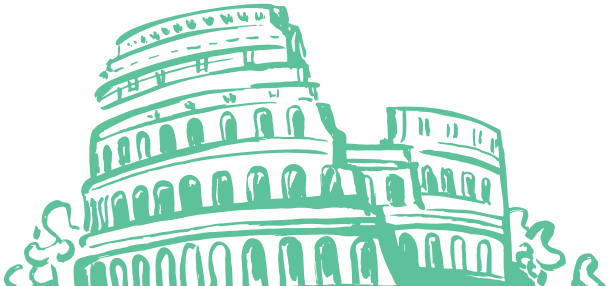
Βίλα Μποργκέζε | Σε έκταση 800 στρεμμάτων, αποτελεί ιδανικό σημείο για family βόλτες ανάμεσα σε κήπους, λίμνες και παραμυθένια κτίρια.

Rainbow MagicLand | Το μεγαλύτερο πάρκο της Ρώμης απέχει μόλις 20 λεπτά από τον σταθμό Roma Termini και σας προσκαλεί σε μοναδικές εμπειρίες γεμάτες παιχνίδι, νερό και γέλιο! ***www.magicland.it***

Μαθήματα πίτσας | Μεταμορφωθείτε σε μικρούς pizza masters και μάθετε μαζί με τα παιδιά σας τα μυστικά της ιταλικής πίτσας! ***www.eatingeurope.com/rome***

Μαθήματα μονομάχων | Ποιο παιδάκι δεν θα ήθελε να φορέσει την παραδοσιακή στολή του μονομάχου και να μάθει όλες τις τεχνικές των πιο σπουδαίων Ρωμαίων πολεμιστών;

Treasure Hunt at the Vatican | Ζήστε την απόλυτη περιπέτεια και ανακαλύψτε τα μυστικά και τους θησαυρούς στο Βατικανό μέσα από ένα tour με στοιχεία από τον Κώδικα Ντα Βίντσι προσαρμοσμένο για παιδιά!





ΡΟΒΑΝΙΕΜΙ

Η πατρίδα του Άγιου Βασίλη, τοποθετημένη δίπλα στον Αρκτικό Κύκλο, συνορεύει με το... πουθενά και μας προσκαλεί σε ένα παγωμένο τοπίο– γεμάτο έλατα, χιόνι και λίμνες– που «ζεσταίνεται» από τα στολίδια, τους ταράνδους και τα παιδικά γέλια!

Το χωριό του Άγιου Βασίλη | Ένα ξύλινο, πολύχρωμο συγκρότημα από σπιτάκια σάς περιμένει για να σας μεταδώσει τη μαγεία των Χριστουγέννων. BOOM Note: Για να αποφύγετε ουρές και ταλαιπωρία επισκεφθείτε το χωριό του Άγιου Βασίλη ακόμα και μετά τις γιορτές! Άλλωστε εκεί είναι Χριστούγεννα όλο τον χρόνο! ***santaclausvillage.info***

Φάρμα Sirmakko | Κάντε σαφάρι με έλκηθρο που το σέρνουν οι τάρανδοι ή φορέστε τις ειδικές στολές και τα κράνη για να κάνετε σαφάρι με snowmobiles! ***www.sirmakko.fi***

Ζωολογικός Κήπος Ranua | Δείτε από κοντά όλα τα ζώα της Αρκτικής πανίδας που δύσκολα θα δείτε αλλού. Λύκοι, κόκκινες αλεπούδες, πολικές αρκούδες και λευκές κουκουβάγιες σε ένα λευκό τοπίο στον βορειότερο ζωολογικό κήπο της Ευρώπης. ***http://www.ranua.fi***

Santa Park | Ένα... χριστουγεννιάτικο λούνα παρκ γεμάτο παιχνίδια, εμπειρίες, γλυπτά από πάγο και ένα Angry Birds Activity Park για μικρούς και μεγάλους! Είναι δυνατόν να το χάσετε; ***santaparkarcticworld.com***

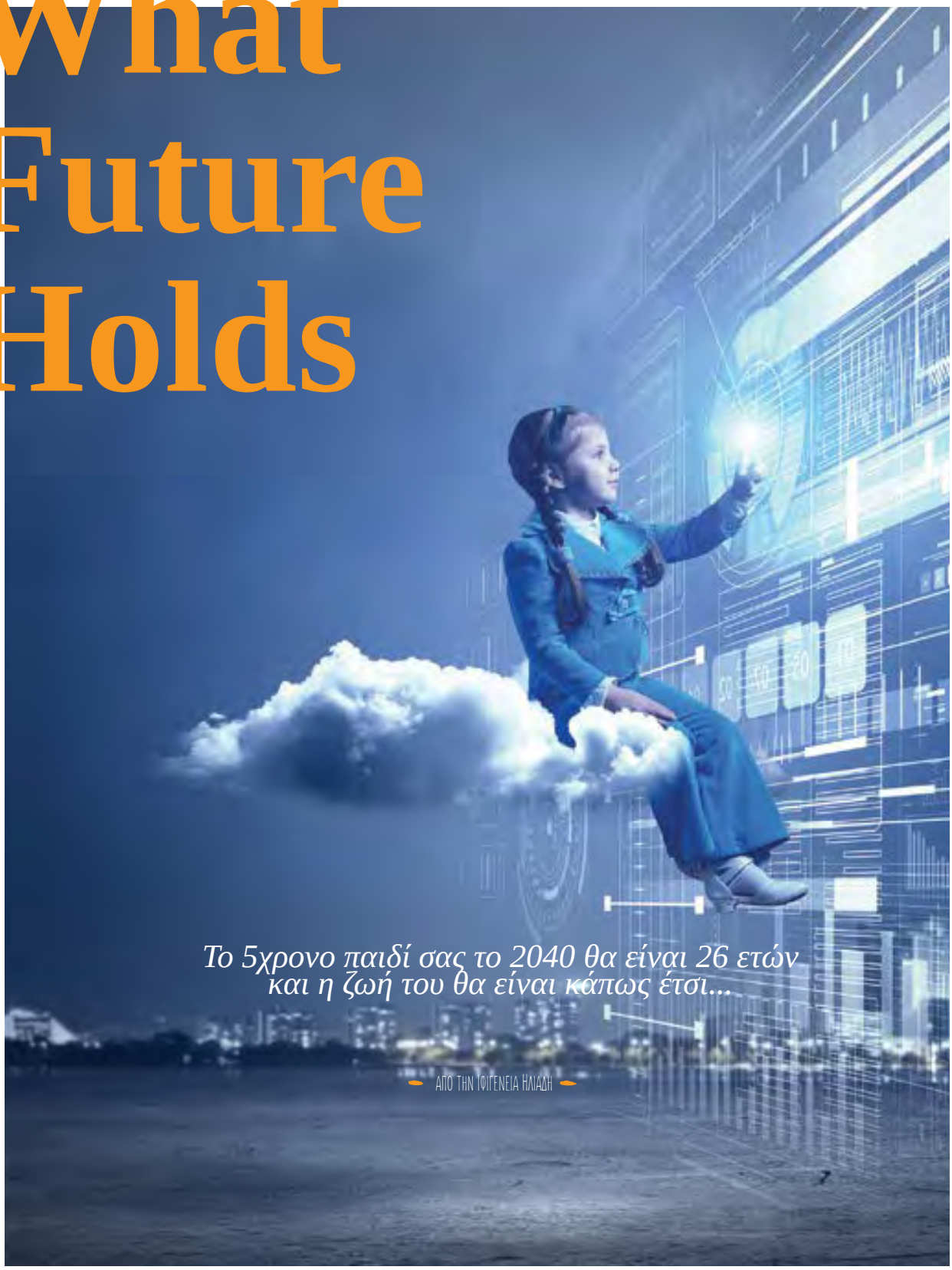
Επιστημονικό Κέντρο Arktikum | Μελετήστε το συγκλονιστικό φαινόμενο του Βόρειου Σέλας και μάθετε τα πάντα για τη ζωή και τη φύση στον Αρκτικό Κύκλο. ***www.arktikum.fi***

BOOM TRAVEL TIPS

Όταν προγραμματίζετε ταξίδι με τα παιδιά σας:

- √ Μην έχετε υψηλές προσδοκίες ότι θα δείτε πολλά πράγματα! Λίγα και καλά!
- √ Κάντε early booking παντού! Κανένα παιδί δεν αντέχει τις ουρές.
- √ Βάλτε πρόγραμμα και ενημερώστε το παιδί σας από πριν για το τι θα κάνετε στο ταξίδι σας.
- √ Δείξτε του βίντεο και φωτογραφίες από το internet για να ξέρει τι να περιμένει!
- √ Προμηθευτείτε με σνακ, νερό και ένα μικρό φαρμακείο. Επιλέξτε αθλητικά παπούτσια και πολύ άνετα ρούχα!
- √ Αν το παιδάκι σας κουραστεί, επιστρέψτε στο ξενοδοχείο και δώστε του χρόνο να ξεκουραστεί!

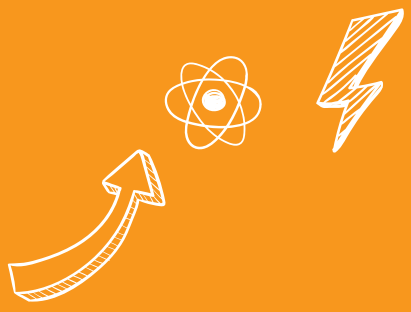
What Future Holds



Το 5χρονο παιδί σας το 2040 θα είναι 26 ετών και η ζωή του θα είναι κάπως έτσι...

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ





Ανοίγει τα μάτια του μόλις ακούσει μια φωνή που τον καλεί να ξυπνήσει. Είναι το ίδιο του το σπίτι και πιο συγκεκριμένα το «domotics» διαμέρισμά του ή, όπως θα το αποκαλούσαμε σήμερα, το «έξυπνο» σπίτι. Σηκώνεται και φοράει τους ειδικούς φακούς επαφής μέσα από τους οποίους θα διαβάσει τα νέα, θα επικοινωνήσει, θα μιλήσει – ό,τι δηλαδή θα έκανε κάποιος με το smartphone του πριν από 20 χρόνια. Μηνύματα και λίστες εμφανίζονται μπροστά στα μάτια του. Παγκόσμιος πληθυσμός: 9,157,233,000 κάτοικοι. Αμέσως εμφανίζεται η καθημερινή λεπτομερής αναφορά που αφορά την υγεία του αλλά και το τι θα πρέπει να καταναλώσει σήμερα.

Το πρωινό του είτε είναι έτοιμο από το ρομπότ-οικονόμο που ασχολείται με τις δουλειές του σπιτιού – τις λίγες δηλαδή που δεν γίνονται αυτόματα, είτε θα μπορεί να το εκτυπώσει με βάση την πρόσφατη αναφορά υγείας. Τα ειδικά πιάτα-δοσομετρητές που έχει μπροστά του έχουν την ικανότητα να μετρούν θερμίδες και ποσότητα, ενώ το μπουκάλι που μετατρέπει τον ατμοσφαιρικό αέρα σε νερό θα τον συνοδεύει όλη την ημέρα.

Ντύνεται με τα ρούχα που μόλις εκτύπωσε στον 3D εκτυπωτή του και είναι έτοιμος να φύγει για τη δουλειά. Το αυτοκίνητο –χωρίς οδηγό– τον περιμένει έξω από το σπίτι για να τον οδηγήσει στον προορισμό του, ενώ σήμερα θα πρέπει να πάει στο Λονδίνο για μισή ώρα σ' ένα ραντεβού και να γυρίσει. Χρησιμοποιώντας «Hyperloop» μέσα μετακίνησης θα είναι εκεί σε 20 λεπτά και θα προλάβει να είναι πίσω εγκαίρως για τη συναυλία του αγαπημένου του τραγουδιστή που ξεκινά στις 17.00, ενώ έχει ήδη πει στην κοπέλα του να βρίσκεται στο σαλόνι τους εκείνη την ώρα για να την παρακολουθήσουν μέσω της «augmented reality».

Για το μεσημεριανό γεύμα μπορεί να επιλέξει ανάμεσα στο γευστικό τεχνητό κρέας φυτικής προέλευσης ή στα νοστιμότατα έντομα που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες. Έχει λίγο χρόνο μέχρι να τελειώσει το lunch break του, οπότε αποφασίζει να τον αφιερώσει στα social. Κοιτά δεξιά αριστερά τους ανθρώπους που περνούν από μπροστά του, των οποίων τα ονόματα εμφανίζονται μέσω του «face recognition», ενώ συγχρόνως ψάχνει το προφίλ τους.

Έχει λίγο χρόνο ακόμα και αποφασίζει να επικοινωνήσει μαζί σας για να δει τι κάνετε και να σας ανακοινώσει τα σχέδιά του για τα Χριστούγεννα: Διακοπές στον Άρη με την κοπέλα του. Εσείς, φυσικά, είστε ακριβώς όπως ήσασταν 20 χρόνια πριν, χάρη στις ειδικές γενετικές θεραπείες με βλαστοκύτταρα και στην επιστήμη της νανοτεχνολογίας. Η πραγματικότητα του 2040 θέλει τους ανθρώπους να ζουν περισσότερο και να μοιάζουν πιο νέοι, ενώ οι ανίατες ασθένειες αποτελούν πλέον παρελθόν. Όλα μπορεί να έχουν αλλάξει, εσείς όμως ακόμα δεν μπορείτε να δεχθείτε το γεγονός ότι ο γιος σας έχει σχέση με ένα ρομπότ. Μπορεί τα ρομπότ να έχουν πλέον ανεπτυγμένη τεχνητή νοημοσύνη, όμως είναι αδύνατο να συμφιλιωθείτε με το γεγονός. Σας καταλαβαίνουμε.

Αφού επιστρέψει από το ραντεβού-αστραπή στο Λονδίνο και ενώ η κίνηση μοιάζει να μεγαλώνει, η επιλογή του «taxi drone» μοιάζει ιδανική προκειμένου να προλάβει να είναι στην ώρα του. Το αυτοκίνητό του θα γυρίσει μόνο του στο σπίτι. Χάρη στα ραντάρ, τους δορυφόρους, το GPS και τους ειδικούς αισθητήρες για τα εμπόδια δεν θα δυσκολευτεί ιδιαίτερα.

Μόλις η συναυλία φτάσει στο τέλος, το ζευγάρι θα περάσει λίγο χρόνο ενώνοντας τους εγκεφάλους του, το πιο διαδεδομένο trend της εποχής, μέσω ενός «EEG cap», για να μπορέσουν τα δύο μέλη της σχέσης να μοιραστούν συναισθήματα και να επικοινωνήσουν. Οι σκέψεις –ευτυχώς– μπορούν να μείνουν κρυφές σε έναν hidden φάκελο.

Η ημέρα φτάνει στο τέλος της, το σπίτι μέσω του «Internet of Things» προετοιμάζεται για το τέλος, και με το κλείσιμο των ματιών όλα πέφτουν στην αδράνεια μέχρι την επόμενη ημέρα... που ο κόσμος θα μοιάζει ακόμα πιο γρήγορος.



Inspiration: Futurist Thomas Frey & medium.com

Το παιδί το αγαπάς όταν το ζεις, όχι όταν το γεννάς.



Αν έπρεπε να επιλέξουμε μια κορυφαία στιγμή μητρότητας τότε, με κλειστά μάτια, θα λέγαμε πως αυτή είναι η στιγμή που μια γυναίκα υιοθετεί ένα παιδί. Μια πράξη ιερή, μοναδική, ανεπανάληπτη. Υποκλινόμαστε σε αυτές τις μαμάδες και τους μπαμπάδες και αφήνουμε μια αληθινή ιστορία να μας μυήσει στη μαγεία της πράξης της υιοθεσίας.

Αγόρι μου,

Έγινες ήδη τεσσάρων. Κι εγώ τριών. Σχεδόν 3 χρόνια μαμά και αναρωτιέμαι αν ποτέ θα μπορέσω να βάλω σε λόγια όλα τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τα όνειρα, τα βιώματα που έχω επειδή υπάρχεις. Επειδή μια γυναίκα αποφάσισε αφού σε γέννησε να σε αφήσει στο μαιευτήριο χωρίς καν να σε αγκαλιάσει, επειδή έζησες 6 ολόκληρους μήνες σε ένα δωμάτιο χωρίς να έχεις δει το φως του ήλιου και άλλους 8 μήνες σε ένα Ίδρυμα. Αν και εκεί –που η αλήθεια είναι ότι σ' αγάπησαν πολύ– δεν είχες δει ποτέ σου θάλασσα, δεν είχες βραχεί από το νερό της βροχής, δεν είχες κάνει χιλιάδες πράγματα που άλλα παιδιά έχουν ζήσει.

Τρία χρόνια τώρα, μαζί με την κανονικότητα της ζωής μας, προσπαθώ να γεμίσω αυτά τα κενά. Μια δυο αγκαλιές παραπάνω κάθε μέρα, μια βόλτα μεγαλύτερη, όσο κουρασμένη κι αν είμαι, ένα χάδι ακόμα όταν κοιμάσαι.

Αν με ρωτήσεις τι φοβάμαι, θα σου πω «τίποτα». Αν με ρωτήσεις τι ελπίζω, θα σου απαντήσω: «Ελπίζω να σε μεγαλώσω με τέτοιον τρόπο που όταν κάποιος θα θέλει να σε πληγώσει χρησιμοποιώντας το γεγονός ότι δεν σε γέννησα, να μπορείς να απαντήσεις μόνος σου. Να έχεις τις απαντήσεις έτοιμες. Όχι αυτές που σου δίνω εγώ, τώρα που ήδη το γνωρίζεις, αλλά αυτές που θα συντάξει το δικό σου μυαλό, με σύμβουλο την αγάπη και την εμπιστοσύνη. Ελπίζω ότι δεν θα χρειαστεί να πληγωθείς άλλο. Ελπίζω να είμαι γερή για να είμαι εκεί για σένα, για να σε φροντίσω, να σε καμαρώσω και να σε βοηθήσω όταν χρειαστεί».

Πολλές φορές βουρκώνω που δεν θα μπορώ να σου απαντήσω όλα σου τα «γιατί» τη στιγμή που θα τα ρωτάς. Θα προσπαθήσω όσο μπορώ. Θα σου απαντάω σε ό,τι ρωτήσεις. Μία, δύο, δέκα, χίλιες φορές. Μέχρι να καταλάβεις ότι μόνο η αγάπη μετράει. Όλα τα άλλα απλά υπάρχουν για να έρθει η αγάπη να τα συναντήσει, να τα αγκαλιάσει, να τα μαλακώσει και να δώσει τις απαντήσεις. Συχνά θυμάμαι τις πρώτες μας στιγμές, την πρώτη φορά που μας είδες. «Αυτή είναι η μαμά σου» σου είπε η Υπεύθυνη της βάρδιας. Γύρισες το κεφάλι σου να με δεις και αμέσως μετά συνέχισες ανέμελος το παιχνίδι σου.

Σαν να μην ήταν αυτή η πιο σημαντική στιγμή στη ζωή μας. Πλησιάσαμε μαζί με τον μπαμπά σου και προσπαθήσαμε να παίξουμε μαζί σου. Η υπεύθυνη σε ενθάρρυνε να κάτσεις μαζί μας, να παίξουμε. Μας έφερε ένα παιχνίδι με κρίκους και σου είπε να μας δείξεις πώς μπαίνουν με τη σειρά. Προσπαθούσα να σε παρατηρήσω. Ένα χαρούμενο πλάσμα, γεμάτο ενέργεια.

Ένας μικρός άνθρωπος που δεν είχε ιδέα τι του συνέβαινε και ποιοι είμαστε. Ένα μωρό, ένα παιδάκι.

Και γύρω μας άλλα παιδιά, άλλες ιστορίες. Κι ενώ όλα μάς διεκδικούσαν, εσύ ντρεπόσουν και μας αγνοούσες επιδεικτικά.

Βγήκαμε μαζί σου στο μπαλκόνι για λίγο. Τι σου αρέσει; Τι δεν σου αρέσει; Τι σου λείπει; Τι θα ήθελες;

«Είμαστε εδώ», σου ψιθύρισα. Σαν να σου άρεσε ο ψίθυρος, σε ένα σπίτι με τόσα παιδιά, σε ένα σπίτι που είχε μονίμως πολλή φασαρία, φωνές, κλάματα, εντάσεις. Ήταν η δεύτερη φορά που με κοίταξες.

Μετά έφυγες από κοντά μας, πάλι. Δεν πειράζει, σκέφτηκα, βήμα βήμα. Μας έδωσαν το φαγητό σου για να σε ταΐσουμε. Έδειχνες τόσο μπερδεμένος, όσο και πεινασμένος. Έφαγες σιωπηλά, κοιτάζοντας λοξά την κοπέλα που συνήθως σε τάιζε. Είναι τόσο περίεργο, αλήθεια, να γνωρίζεις το παιδί σου.

Μέρα με τη μέρα έγινε το αναμενόμενο: άρχισες να μας αναγνωρίζεις! Όχι ως γονείς ακόμα, αλλά ως δύο πρόσωπα που ασχολούνται μαζί σου, σε φροντίζουν, σου προσφέρουν αποκλειστικότητα και σε πάνε βόλτα. Τα ονόματά μας: μαμά και μπαμπάς.

15 ημέρες αργότερα, ήρθες στο σπίτι σου. Εδώ, όπου ήταν πάντα το σπίτι σου, απλά δεν το γνώριζες.

Και έμελλε να μη θυμάσαι κανένα άλλο, παρά μόνο αυτό.

Ένα απόγευμα, μόλις είχε συμπληρωθεί μία εβδομάδα που είχες έρθει στο σπίτι, βγήκαμε βόλτα και ένιωθα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Ενώ έως τότε ήθελες να περπατάς και να πιάνεις τα πάντα, εκείνο το απόγευμα καθόσουν ήσυχος στην αγκαλιά μου.

Γυρίσαμε σπίτι και σου βάλαμε θερμόμετρο, έκαιγες από τον πυρετό. Η τρομάρα που πήραμε δεν λέγεται.

Φαντάζομαι ότι όλοι οι γονείς το ίδιο παθαίνουν, αλλά εμείς δεν είχαμε καταλάβει ακόμα ότι είμαστε γονείς.

Ξέραμε μόνο, όπως κι εσύ, ότι τα ονόματα μας είναι «Μπαμπάς» και «Μαμά». Ευτυχώς είχαμε ήδη βρει γιατρό και την είχαμε επισκεφθεί μόλις ήρθες. Της τηλεφώνησα όσο βρισκόμασταν σε πανικό. Μας καθησύχασε και μας καθοδήγησε.

Το βράδυ μας ήταν πάρα πολύ δύσκολο, ξύπνησες με περισσότερο πυρετό και έτρεμες, φυσικά έκλαιγες και εμείς κοιταζόμασταν με απορία. Τι μας συνέβη; Πίστευα ότι εκείνο το βράδυ δεν θα τελείωνε ποτέ.

Ούτε θυμάμαι πόσες φορές σηκώθηκα και πήγα στο δωμάτιό σου. Το βράδυ όμως πέρασε και ήρθε το πρωί και συνήλθες, αλλά νομίζω ότι εμένα μου πήρε μία εβδομάδα να συνέλθω.

Μίλησα με φίλες μου μαμάδες, με καθησύχασαν και με προειδοποίησαν ότι τα παιδιά αρρωσταίνουν συχνά.

Και κάπου εκεί κατάλαβα ότι η υιοθεσία είναι απλώς η διαδικασία. Όλα τα υπόλοιπα στη ζωή μιας μαμάς είναι τα ίδια.

Ίδιες χαρές και αγωνίες, ίδιες λαχτάρες και γέλια. Γιατί το παιδί το αγαπάς όταν το ζεις, όχι όταν το γεννάς.

Με αγάπη,
Η μαμά σου

BOOM heroes

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ
ΚΑΙ Η ΣΤΗΛΗ ΑΥΤΗ
ΤΟΥΣ ΑΝΗΚΕΙ.

Αμυμώνη: Μια πηγή ελπίδας που δε στερεύει ποτέ

Όταν ο Ποσειδώνας τιμώρησε την Αργολίδα με λειψυδρία, η Αμυμώνη, μία από τις 50 κόρες του Δαναού, στάθηκε η αφορμή για να αποκαλύψει ο θεός τις πηγές από τις οποίες υδρεύεται μέχρι και σήμερα ο αργολικός κάμπος. Το ίδιο ακριβώς κάνει η «Αμυμώνη» και σήμερα: Αναζητά τις πηγές και τους πόρους που θα εξασφαλίσουν μια αξιοπρεπή διαβίωση σε παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης και πρόσθετες αναπηρίες.
Είναι η ελπίδα που δε στρερεύει ποτέ!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

αμυμώνη

Ταυτότητα

Η ΑΜΥΜΩΝΗ –Πανελλήνιος Σύλλογος Γονέων, Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Προβλήματα Όρασης και Πρόσθετες Αναπηρίες– ιδρύθηκε το 1993 στην Αθήνα, ορμώμενη από την ανάγκη των γονέων να διεκδικήσουν τα δικαιώματα των παιδιών τους. Οι ωφελούμενοί της είναι παιδιά και ενήλικες με ολική ή μερική απώλεια όρασης και πρόσθετες αναπηρίες, όπως νοητική υστέρηση, αυτισμό, σύνδρομα, νευρολογικές διαταραχές, κινητικά προβλήματα, ψυχιατρικές διαταραχές, επιληψία ή προβλήματα ακοής.

Δράση

Μέχρι στιγμής, η ΑΜΥΜΩΝΗ έχει προσφέρει υπηρεσίες σε περισσότερες από 280 οικογένειες, παρέχοντας εκπαίδευση, απασχόληση και θεραπείες (εργοθεραπεία, φυσικοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, κ.ά.) σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης και πρόσθετες αναπηρίες, και παράλληλη συμβουλευτική στήριξη στα μέλη των οικογενειών τους. Συγκεκριμένα, παρέχει υπηρεσίες μέσα από τέσσερα ενεργά προγράμματα:

Πρόγραμμα Πρώιμης Παρέμβασης

Λειτουργεί από το 2004, απευθύνεται σε παιδιά βρεφικής και πρώτης παιδικής ηλικίας –0 έως 6 ετών– και παρέχεται στο σπίτι του κάθε παιδιού, σε στενή συνεργασία με το οικογενειακό περιβάλλον. Στόχος είναι η έγκαιρη αξιολόγηση και αξιοποίηση των δυνατοτήτων του παιδιού, αλλά και η στήριξη και η καθοδήγηση των γονέων. Για την απόκτηση επιπλέον τεχνογνωσίας, η ΑΜΥΜΩΝΗ συνεργάζεται με φορείς και ιδρύματα του εξωτερικού, όπως το Blindeninstitut της Γερμανίας, ενώ εδώ και μια πενταετία το πρόγραμμα παρέχεται και εξ αποστάσεως μέσω τηλεδιασκέψεων.

Κέντρο Ημέρας «Ίριδα»

Πρόκειται για το πρώτο κέντρο ημερήσιας φροντίδας στην Ελλάδα, που εξυπηρετεί καθημερίνα, από Δευτέρα έως Παρασκευή, 40 άτομα και λειτουργεί από το 1995 στο Ελληνικό (πρώην Αμερικανική Βάση). Σκοπός του Κέντρου είναι η καλλιέργεια δεξιοτήτων της καθημερινής ζωής, και συγκεκριμένα η εκμάθηση κοινωνικών κανόνων συμπεριφοράς, η ενθάρρυνση για αυτοεξυπηρέτηση, η εξάσκηση στον προσανατολισμό και κυρίως η ανάδειξη και η πλήρης αξιοποίηση των δυνατοτήτων του κάθε ατόμου.



«Ο Σύλλογος γεννήθηκε μέσα από την ανάγκη του γιου μου, Παντελή, ο οποίος αντιμετωπίζει προβλήματα όρασης και πρόσθετες αναπηρίες. Για εμάς τους γονείς, η Αμυμώνη είναι ο καρπός των προσπαθειών μας και η ελπίδα για το μέλλον των παιδιών μας. Μια ελπίδα που δε στερεύει ποτέ!»

Παρασκευή Μπέλλου, Πρόεδρος Δ.Σ. Πανελλήνιου Συλλόγου Γονέων, κηδεμόνων και φίλων ατόμων με προβλήματα όρασης και πρόσθετες αναπηρίες «Η ΑΜΥΜΩΝΗ»

Ξενώνας «Πολίχνη»
Από τον Μάρτιο του 1996 λειτουργεί σε μια μονοκατοικία στο Χαλάνδρι το μοναδικό στην Ελλάδα πρόγραμμα εισαγωγής στην Ημιαυτόνομη Διαβίωση, για άτομα με προβλήματα όρασης και πρόσθετες αναπηρίες. Λειτουργεί από Παρασκευή έως και Δευτέρα πρωί, εξυπηρετεί 5 ωφελούμενους ανά εβδομάδα και στοχεύει στη δια βίου εκπαίδευση σε δεξιότητες της καθημερινότητας, καθώς και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εκπαιδευομένων.

Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) «Λίλιαν Βουδούρη»
Είναι η πρώτη και μοναδική ΣΥΔ στη χώρα, για άτομα με αυτό τον συνδυασμό αναπηριών – κάτι που αποτελούσε ένα όνειρο ζωής για τους γονείς των παιδιών αυτών, από την πρώτη στιγμή που ιδρύθηκε ο φορέας. Στεγάζεται σε μια μονοκατοικία στο Πικέρμι (δωρεά του Ιδρύματος Λίλιαν Βουδούρη) και λειτουργεί από τον Αύγουστο του 2012. Φιλοξενεί 7 άτομα και σκοπός της είναι η δια βίου παραμονή σε οικογενειακό περιβάλλον.

Ανάπτυξη και έρευνα

Στο πλαίσιο της συνεχούς εξέλιξης και της εξωστρέφειας, η ΑΜΥΜΩΝΗ σημειώνει παράλληλα αξιόλογη δράση στην έρευνα και συγκεκριμένα με την πολύτιμη συμβολή της έχουν πραγματοποιηθεί:

- Καταγραφή στοιχείων για άτομα με προβλήματα όρασης και πολλαπλές αναπηρίες σε πανελλαδική κλίμακα (Συνεργασία με το Τμήμα Στατιστικής του Πανεπιστημίου
- Πειραιώς, 2005)
  Ίδρυση του Συλλόγου Γονέων παιδιών με τύφλωση και πρό
- σθετες αναπηρίες στη Θεσσαλονίκη (2006)
  Ίδρυση του Κέντρου Ημέρας του Συλλόγου στην Καλαμαριά
- Θεσσαλονίκης (2013)
  Έργο ΘΑΛΗΣ: «Αξιολόγηση Ελληνικών ΜΚΟ» (Πανεπιστήμιο
- Πελοποννήσου, 2012-2015)
  Έργο ΘΑΛΗΣ ΙΙ: «Χαρτογράφηση και Αξιολόγηση των Μη Κερδοσκοπικών Οργανώσεων στην Ελλάδα» (Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου σε συνεργασία με το HIGGS, 2018-2019)

Επιπλέον, στο βιογραφικό της ΑΜΥΜΩΝΗΣ συμπεριλαμβάνονται σημαντικές διακρίσεις, μεταξύ των οποίων ξεχωρίζει η διπλή διάκριση με το Βραβείο Εταιρικής Επικοινωνίας (αναφορικά με τις δράσεις επικοινωνίας) και την Ειδική Διάκριση για την Καλύτερη Χρήση Δεικτών Επίδοσης (KPIs) για τη δημιουργία της «Πρότυπης Παιδικής Χαράς για παιδιά με προβλήματα όρασης και πρόσθετες αναπηρίες» (Τελετή Απονομής των «Corporate Affairs Excellence Awards», 2019).

Σήμερα η ΑΜΥΜΩΝΗ συμμετέχει σε προγράμματα ΕΣΠΑ, προτείνει καινοτόμες δράσεις για χρηματοδότηση μέσω crowdfunding, δεν σταματά να δικτυώνεται και να ενημερώνεται συνεχώς, ενώ χρηματοδοτείται επί σειρά ετών από 5 Ιδρύματα (Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, Ίδρυμα Μποδοσάκη, Ίδρυμα Α. Γ. Λεβέντη, Ίδρυμα Ιωάννου Φ. Κωστοπούλου).

BOOM USEFUL INFO

Μπορείτε να στηρίξετε το έργο του συλλόγου ΑΜΥΜΩΝΗ αγοράζοντας ένα προϊόν από το e-shop ή με κατάθεση χρημάτων σε έναν από τους παρακάτω λογαριασμούς:

Τράπεζα Πειραιώς
Αριθμός λογαριασμού: **5081 071696802**
IBAN: **GR 9301720810005081071696802**
Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος
Αριθμός λογαριασμού: **086 61397367**
IBAN: **GR 2601100860000008661397367**
Eurobank
Αριθμός λογαριασμού: **0026 0175 47 0200508247**
IBAN: **GR 3202601750000470200508247**
Alpha Bank
Αριθμός λογαριασμού: **3860 02002002443**
IBAN: **GR 5801403860386002002002443**

Διεύθυνση: Λ. Βουλιαγμένης
(πρώην Αμερικάνικη Βάση), Τ.Θ. 73842, Τ.Κ. 16777
Τηλέφωνα: 2109631441, 2109630244
E-mail: info@amimoni.gr

WWW.AMIMONI.GR
@amimoni1993



BNN ...FROM AROUND THE WORLD!

Boom News Network

Τα baby νέα απ' όλο τον κόσμο που αξίζει να συζητηθούν.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ



ΕΥΡΩΠΗ ΚΥΠΡΟΣ

ΕΓΚΡΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΝΟΜΟΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ ΤΩΝ ΖΩΩΝ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019 **BNN**

Τον περασμένο Οκτώβριο το Υπουργικό Συμβούλιο της Κύπρου ενέκρινε το νομοσχέδιο περί σύστασης Αστυνομίας των Ζώων. Η υπηρεσία αυτή θα υπάγεται στο υφιστάμενο αστυνομικό σώμα και ο Αρχηγός της Αστυνομίας θα έχει τη δυνατότητα να διορίζει τον Προϊστάμενο Αξιωματικό, αλλά και τα μέλη που θα τον πλαισιώνουν. Όπως δήλωσε ο Υπουργός Δικαιοσύνης, Γιώργος Σαββίδης, οι υποθέσεις που θα ερευνώνται, αφορούν οποιαδήποτε περίπτωση κακοποίησης ζώων. Δυστυχώς, οι ποινές παραμένουν οι ίδιες (12μηνη φυλάκιση ή πρόστιμο 1.000 ευρώ), παραμένει όμως ανοιχτό το ενδεχόμενο αλλαγής τους, αν και εφόσον διαπιστωθεί ο μη αποτρεπτικός χαρακτήρας τους.

ΕΥΡΩΠΗ ΓΑΛΛΙΑ

Η 9ΧΡΟΝΗ DAISY, ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΝΤΕΜΠΟΥΤΟ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΟΔΑΣ ΜΕ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΣΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019 **BNN**

Η 9χρονη Daisy-May Demetre από το Μπέρμιγχαμ, είναι το πρώτο μοντέλο με ακρωτηριασμένα και τα δύο κάτω άκρα, που περπάτησε για τον οίκο Lulu et Gigi, στην Εβδομάδα Μόδας στο Παρίσι. Η Daisy στην αρχή δυσκολεύτηκε λίγο με την πασαρέλα, όμως δεν το έβαλε κάτω ούτε στιγμή. Η ιδρύτρια του οίκου, Eni Hegedus-Buiron, δήλωσε ότι η Daisy καταχειροκροτήθηκε και αγαπήθηκε από το κοινό. Αξίζει να σημειωθεί, πως η καριέρα της μετρά ήδη 19 μήνες, ενώ βασική της προτεραιότητα παραμένει η συνέπειά της απέναντι στις σχολικές της υποχρεώσεις.

ΕΥΡΩΠΗ ΙΤΑΛΙΑ

12ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΑΔΗΛΩΝΕΙ ΜΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΙΜΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019 **BNN**

Όλα ξεκίνησαν όταν οι καθηγητές στο σχολείο τού απαγόρευσαν να συμμετάσχει στη διαδήλωση για το κλίμα, δίνοντας την έγκρισή τους μόνο στα μεγαλύτερα παιδιά. Ο 12χρονος Potito Ruggiero, όμως, πήρε την κατάσταση στα χέρια του και αφού ήρθε σε συνεννόηση με τους συμμαθητές του, αποφάσισαν να διαδηλώσουν συμμετέχοντας στο κίνημα **#FridaysForFuture**. Ακόμα κι όταν οι φίλοι του το μετάνιωσαν κι έμεινε μόνος του σε αυτό, ο Potito δεν έκανε πίσω. Στιγμιότυπα της ατομικής διαμαρτυρίας έκαναν τον γύρο του κόσμου, με τον δήμαρχο της πόλης να συγχαίρει τον «μοναχικό» διαδηλωτή για την πράξη του. Ο μικρός Potito, όπως δήλωσε αργότερα, ακολουθεί τα βήματα της 16χρονης Greta Thunberg και ευελπιστεί στην αλλαγή που, όπως φαίνεται, έρχεται χάρη στα παιδιά.

ΗΠΑ

Ο ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗΣ CHANCE THE RAPPER ΠΑΙΡΝΕΙ ΑΔΕΙΑ ΠΑΤΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΚΥΡΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ ΤΟΥ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019 **BNN**

Μπορεί να είναι διάσημος ράπερ και να έχει 10,5 εκατομμύρια followers στο Instagram, αλλά είναι και μπαμπάς. Ο Chance the Rapper καλωσόρισε με τη γυναίκα του το δεύτερο παιδί τους και αποφάσισε να αναβάλει την περιοδεία του, παίρνοντας άδεια πατρότητας, προκειμένου να βρίσκεται με την οικογένειά του. Σε ανάρτησή του στο Instagram, εξήγησε τους λόγους για τους οποίους πήρε αυτή την απόφαση, τονίζοντας πως δεν ήθελε σε καμία περίπτωση να χάσει σημαντικές στιγμές με το νεογέννητο παιδί του, όπως συνέβη την πρώτη φορά. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα στην Αμερική, ενώ το 85% των μπαμπάδων θέλουν να περνούν χρόνο με τα παιδιά τους, αδυνατούν λόγω οικονομικών προβλημάτων και κοινωνικών στερεοτύπων. Παραδείγματα όπως αυτό του Chance the Rapper, προμηνύουν πως η νομιμοποίηση της άδειας πατρότητας βρίσκεται πολύ πιο κοντά απ' όσο νομίζαμε.



ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ
ΣΙΔΝΕΫ

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΤΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019 **BNN**

Το αποκαλούν «σχολείο του μέλλοντος» καθώς τα μαθήματα θα γίνονται με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο. Το Lindfield Learning Village, που βρίσκεται στο Σίδνεϋ της Αυστραλίας, ιδρύθηκε με σκοπό να παρέχει τα απαραίτητα εφόδια στους μαθητές, μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων που ενισχύουν τη συνέργεια. Οι κλασικές τάξεις αντικαθίστανται από τρεις τάξεις διαφορετικού επιπέδου, οι εξετάσεις καταργούνται και στη θέση τους θα γίνονται παρουσιάσεις, ενώ εκτός από τους καθηγητές εξέχουσες προσωπικότητες των γραμμάτων και των τεχνών θα πραγματοποιούν διαλέξεις. Μέχρι στιγμής έχουν γίνει δεκτοί 350 μαθητές, ενώ οι υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις μπορούν να φιλοξενήσουν μέχρι και 2.000.

ΑΦΡΙΚΗ
ΣΕΝΕΓΑΛΗ

Ο ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ ΠΟΥ ΧΤΙΖΕΙ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2019 **BNN**

«Αναρωτιέμαι, γιατί να θέλω 10 Ferrari, 20 ρολόγια με διαμάντια και πολλά ταξίδια με αεροπλάνα; Τι θα ωφελήσουν εμένα και τον κόσμο; Εγώ ήμουν πεινασμένος, δούλεψα σκληρά, επέζησα από τους πολέμους, έπαιζα ξυπόλυτος ποδόσφαιρο, δεν είχα παιδικά παιχνίδια και πολλά άλλα πράγματα», είπε μεταξύ άλλων σε συνέντευξή του ο παίκτης της Liverpool, Sadio Mane. Ο Mane, ενώ βρισκόταν σε περίοδο off από τα γήπεδα, επισκέφθηκε τον περασμένο Ιούλιο το χωριό του στη Σενεγάλη, προκειμένου να επιβλέψει το σχολείο, στο οποίο ο ίδιος δώρισε 270.000 ευρώ. Δεν είναι η πρώτη φορά που ευεργετεί την πατρίδα του, αφού παλιότερα είχε βοηθήσει στην κατασκευή ενός νοσοκομείου. Έκτοτε, υποστηρίζει χρηματικά οικογένειες που το έχουν ανάγκη, ενώ συμμετέχει στο σχέδιο για την ανέγερση ενός σταδίου στην περιοχή.

ΕΥΡΩΠΗ
ΕΛΛΑΔΑ

ΑΛΟΝΗΣΣΟΣ: ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΥΠΟΒΡΥΧΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ ΤΟΥ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019 **BNN**

Τα υποβρύχια μουσεία είναι γεγονός, αφού σε λίγο καιρό πολλοί επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να καταδυθούν σε γνωστά ναυάγια. Το πρώτο μουσείο που θα ανοίξει πιλοτικά τις πόρτες του το ερχόμενο καλοκαίρι είναι αυτό στην Περιστέρα της Αλοννήσου, στις Βόρειες Σποράδες. Το ναυάγιο της Περιστέρας θεωρείται ίσως το σημαντικότερο ναυάγιο της κλασικής περιόδου με 3.000 οινοαμφορείς. Με αυτόν τον τρόπο μυστηριώδη κεφάλαια της Ιστορίας θα γίνουν γνωστά στο κοινό ενώ θα δοθούν απαντήσεις σε καίρια ερωτήματα. Όποιος, φυσικά, ενδιαφέρεται να πάρει μια πρώτη γεύση, πριν από τα εγκαίνια του μουσείου, μπορεί να επισκεφθεί το Κέντρο Ενημέρωσης της Αλοννήσου. Εκεί, με τη βοήθεια ειδικών γυαλιών, θα έχει τη δυνατότητα να βυθιστεί στον μαγικό κόσμο των ναυαγίων χάρη σε μια εφαρμογή τρισδιάστατης αναπαράστασης.

ΗΠΑ

ΟΙ ΝΕΕΣ ΚΟΥΚΛΕΣ «CREATABLE WORLD» ΕΧΟΥΝ ΟΥΔΕΤΕΡΟ ΦΥΛΟ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2019 **BNN**

Με σημαία τη διαφορετικότητα και με σκοπό την εξάλειψη των στερεοτύπων, η εταιρεία παιχνιδιών Mattel, ανακοίνωσε την κυκλοφορία μιας νέας σειράς με κούκλες, που ονομάζεται «Creatable World», οι οποίες δεν έχουν φύλο. Η σειρά αυτή προσκαλεί όλα τα παιδιά να παίξουν, επιλέγοντας εκείνα την κούκλα που τους ταιριάζει και τους εκφράζει περισσότερο, ανεξαρτήτως φύλου. Γι' αυτό, το κάθε σετ περιλαμβάνει διαφορετικά αξεσουάρ, αμέτρητα ρούχα, παπούτσια, ακόμα και μαλλιά, ενώ υπάρχει τεράστια ποικιλία σε ό,τι αφορά το χρώμα του δέρματος και τον σωματότυπο.

Η πολιτιστική ατζέντα του χειμώνα

Επιμέλεια Εύα Ανυφαντή



Χριστουγεννιάτικη Ιστορία | Τσαρλς Ντίκενς | Μιούζικαλ βασισμένο στη διασκευή του Τζακ Θορν με πρωτότυπη μουσική του Θοδωρή Οικονόμου

WHERE: **Εθνικό Θέατρο, Κτίριο Τσίλλερ – Κεντρική σκηνή**

WHEN: Τετάρτη έως Σάββατο 20:30 & Κυριακή 19:00 | 12.12.2019 - 27.01.2020

ABOUT: Ο Εμπενέζερ Σκρουτζ είναι οπαδός της αυστηρής πειθαρχίας και της σκληρής δουλειάς και δεν του αρέσουν καθόλου οι γιορτές. Φέτος τα Χριστούγεννα όμως, θα αναγκαστεί να αναθεωρήσει όσα πίστευε για τη ζωή και για τους ανθρώπους. Μια σειρά αναπάντεχων επισκέψεων από φαντάσματα, τον παρασύρουν άλλοτε στο παρελθόν και άλλοτε στο μέλλον. Το πνεύμα των Χριστουγέννων θα συγκινήσει άραγε τον σκληρόκαρδο Σκρουτζ;

INFO: **www.nationalopera.gr** | Τηλ. 213 0885700



Το Σκλαβί

WHERE: **Θέατρο Πόρτα**

WHEN: κάθε Κυριακή 11:00 & 15.00

ABOUT: Δυο παιδιά γεννιούνται από τον ίδιο πατέρα, τον βασιλιά, αλλά ο ένας είναι νόμιμος διάδοχος, ενώ ο άλλος το παιδί μιας σκλάβας. Μεγαλώνουν μαζί αγαπημένα, μέχρι που θα αγαπήσουν την ίδια κοπέλα... Κάπως έτσι ξεκινά το «Σκλαβί» της Ξένιας Καλογεροπούλου, μια παράσταση «σταθμός», που διδάσκεται πλέον σε Ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα της Ελλάδας, έχει μεταφραστεί σε πολλές ξένες γλώσσες, ενώ τα τραγούδια της σε μουσική του Νίκου Κυπουργού και στίχους της Λίνας Νικολακοπούλου, έχουν διαγράψει τη δική τους πετυχημένη πορεία.

INFO: **www.porta-theatre.gr** | τηλ. 210-7711333, 210-7780518



Τέσσερις εποχές | Patari project | Μουσικό θέατρο για παιδιά και νέους

WHERE: **Εναλλακτική Σκηνή Εθνικής Λυρικής Σκηνής | Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος**

WHEN: έως 31.12 στις 11:00

ABOUT: Οι «Τέσσερις εποχές» του Αντόνιο Βιβάλντι, ένα από τα πιο δημοφιλή έργα της μπαρόκ μουσικής, ζωντανεύουν στη σκηνή μέσα από μια παράσταση, στον πυρήνα της οποίας βρίσκεται η ιδέα της ανακύκλωσης. Πλαστικές σακούλες, μπουκάλια, πλαστικά καλαμάκια και γάντια, μεταμορφώνονται σε εντυπωσιακά κοστούμια, ενώ η μείωση της χρήσης πλαστικών, η σπατάλη τροφίμων και η κυκλική οικονομία παρουσιάζονται στα παιδιά με ευφάνταστο τρόπο, αναπτύσσοντας παράλληλα την οικολογική τους συνείδηση, αλλά και την καλλιτεχνική τους παιδεία.

INFO: **www.nationalopera.gr** | Τηλ. 213 0885700



«Εξερευνώντας τις αισθήσεις» | Εργαστήρι για βρέφη 12-24 μηνών

WHERE: **Ίδρυμα Εικαστικών Τεχνών & Μουσικής Β&Μ Θεοχαράκη**

WHEN: μέχρι 14 Μαρτίου 2020

ABOUT: Νερό, φυσικά υλικά, μυρωδιές, διαφορετικές υφές, υφάσματα, κορδέλες, κουτάλια και χρώματα είναι μερικά από τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν σε αυτό το πρωτότυπο εργαστήρι που απευθύνεται σε λιλιπούτειους συμμετέχοντες. Ο σκοπός είναι να τους προσφέρουν μια ποικιλία ερεθισμάτων μέσα από τα οποία θα ανακαλύψουν, θα διασκεδάσουν, θα κοινωνικοποιηθούν, θα αντιληφθούν τον κόσμο και θα αναπτύξουν τη λεπτή τους κινητικότητα. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η παρουσία ενός συνοδού για κάθε παιδί.

INFO: **www.thf.gr** | 210 3611206

MOMMIES & DADDIES

Comedy club για παιδιά: Xmas Special

WHERE: **Μουσική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος «Λίλιαν Βουδούρη»**

WHEN: 7 - 29 Δεκεμβρίου 2019

ABOUT: Η μοναδική παιδική ελληνική stand up comedy παράσταση για παιδιά 6 έως 12 ετών, μετά τις περσινές sold out παραστάσεις, επιστρέφει με Χριστουγεννιάτικη διάθεση. Ο Γιώργος Χατζηπαύλου σατιρίζει τα δικά του παιδικά χρόνια, τους συμμαθητές, τα κατοικίδια, τις ξένες γλώσσες, το σχολείο, τα παιχνίδια, τα παιδικά τραγούδια, τα Χριστούγεννα, τα αγόρια και τα κορίτσια, τη φρασεολογία των μεγάλων και όλα όσα σημαίνουν να είσαι παιδί, σε μια παράσταση διασκεδαστική τόσο για τα παιδιά, όσο και τους γονείς.

INFO: **www.mmb.org.gr** | τηλ. 210 728 2778

Μια φορά σε έναν πίνακα | Εργαστήρι για παιδιά 4 – 6 ετών

WHERE: **Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή**

WHEN: κάθε Σάββατο και Κυριακή | 10.30 - 12.00

ABOUT: Γίνεται να ακούσει κανείς το χρώμα της μουσικής; Να δει τους ήχους; Να δώσει σχήμα στα χρώματα; Φυσικά και γίνεται, αν ενεργοποιήσει τη «συναισθησία», την ικανότητα που μας επιτρέπει να αναμειγνύουμε δημιουργικά τις αισθήσεις μας. Αυτό γίνεται σε αυτό το εργαστήρι, μέσα από διασκεδαστικά παιχνίδια και παρατηρώντας έργα μεγάλων ζωγράφων.

INFO: **www.goulandris.gr** | 210 72 52 895

Maurice Bejart «Μαγικός Αυλός»

WHERE: **Μέγαρο Μουσικής Αθηνών**

WHEN: 20 – 30 Δεκεμβρίου στις 20:00 (22 & 26 στις 15.00)

ABOUT: Το διάσημο και αγαπημένο από το ελληνικό κοινό Béjart Ballet Lausanne παρουσιάζει, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, την πιο φημισμένη όπερα του Μότσαρτ. Εναλλάσσοντας την ονειροφαντασία με κωμικά στιγμιότυπα, η χορογραφία του Maurice Béjart «εικονογραφεί» σκηνή - σκηνή το μουσικό αυτό παραμύθι και δημιουργεί ένα χορευτικό σύμπαν που προβάλλει την παιδική αθωότητα δίπλα σε έναν κόσμο ιεραρχημένο, ενήλικο και άκαμπτο. Κατάλληλο για παιδιά άνω των 5 ετών

INFO: **www.megaron.gr** | 2107282333

«Το Φάντασμα της Όπερας»

WHERE: **Christmas Theatre**

WHEN: 1 Φεβρουαρίου 2020 για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων

ABOUT: Το τρυφερό love story της Όπερας των Παρισίων, με πρωταγωνίστρια την Κριστίν, μια νεαρή ανερχόμενη σοπράνο και τον ιδιοφυή μέντορά της, το «Φάντασμα της Όπερας», έχει γίνει ταινία, έχει διασκευαστεί και τραγουδηθεί πολλές φορές κι έχει γράψει ιστορία. Φέτος, η παράσταση - φαινόμενο των 140.000.000 θεατών παγκοσμίως, έρχεται με τους αυθεντικούς πρωταγωνιστές του West End του Λονδίνου, για πρώτη φορά στην Ελλάδα.

INFO: **www.christmastheater.gr** | 211.77.01.700

Καρυοθραύστης

WHERE: **Christmas Theatre**

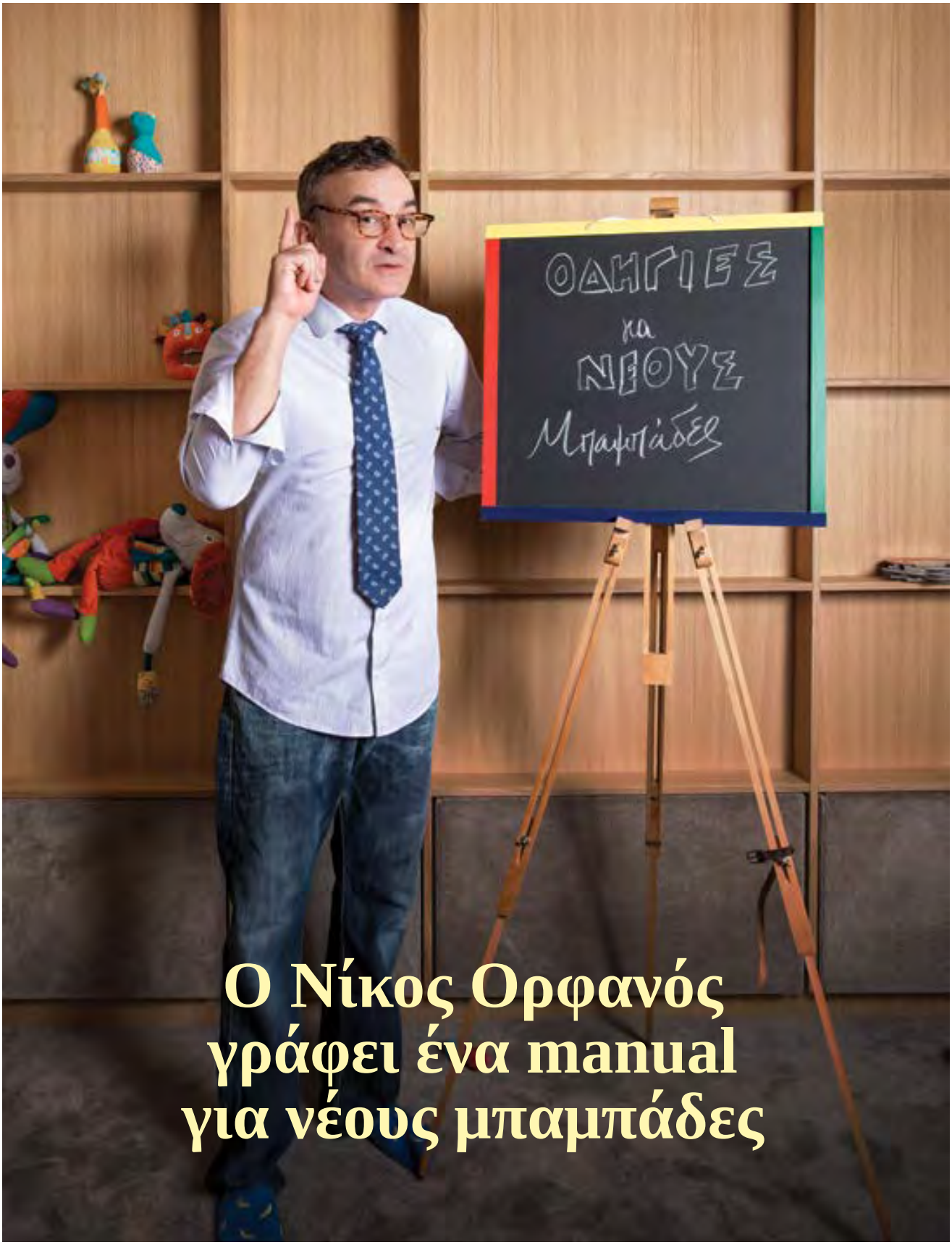
WHEN: 23 - 29 Δεκεμβρίου

ABOUT: Δεν γίνεται να λείπει από τις γιορτές των Χριστουγέννων το συναρπαστικό παραμύθι του Καρυοθραύστη. Βασισμένο στο παραμύθι «Ο Καρυοθραύστης και ο Βασιλιάς των Ποντικών» και σε διασκευή του Αλέξανδρου Δουμά, το πιο φημισμένο και αγαπημένο μπαλέτο των γιορτινών ημερών με την χαρακτηριστική μουσική του Πιοτρ Ίλιτς Τσαϊκόφσκι, ζωντανεύει στη σκηνή από τους χορευτές της ιστορικής Ακαδημίας Μπαλέτου Μπολσόι και τους σολίστ του Θεάτρου Μπολσόι.

INFO: **www.christmastheater.gr** | 211.77.01.700

Πρωτοχρονιάτικη συναυλία της Φιλαρμονικής Ορχήστρας της Βιέννης

Τα εισιτήρια γίνονται αμέσως sold out και τα αποκτά κανείς μόνο μέσω κλήρωσης, μεταδίδεται σε 100 περίπου χώρες και υπολογίζεται πως την παρακολουθούν 95 εκατομμύρια τηλεθεατές παγκοσμίως. Και η αλήθεια είναι πως τα βιενέζικα βαλς είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να υποδεχτεί κανείς τη νέα χρονιά. Η «Χρυσοποίκιλτη αίθουσα» του Μεγάρου των Φίλων της Μουσικής στη Βιέννη θα είναι και φέτος στολισμένη με 30.000 λουλούδια, τη Φιλαρμονική Ορχήστρα θα διευθύνει ο Andris Nelsons, διευθυντής της Συμφωνικής Ορχήστρας της Βοστώνης, και η συναυλία θα μεταδοθεί όπως κάθε χρόνο από τη δημόσια ραδιοτηλεόραση ανήμερα την Πρωτοχρονιά στις 12:15.



Ο Νίκος Ορφανός γράφει ένα manual για νέους μπαμπάδες

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

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

10 σενάρια οικογενειακής πραγματικότητας και οι αντίστοιχες οδηγίες του "σκηνοθέτη".

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ • LOCATION: L.A.M.P.



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
Ηρεμία, τάξη και ασφάλεια. Όλα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ήρεμα για να μην εισπράττει εντάσεις η μητέρα, συνεπώς και το έμβρυο. Κοινώς: Πάμε με τα νερά της, παιδιά, κουράγιο.

Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί σας
Τρυφερές και απαλές κινήσεις, το πλάσμα που κρατάς είναι πάρα πολύ εύθραυστο.

Το πρώτο 24ωρο με το μωρό στο σπίτι
"No Sleep 'til Hammersmith" που έλεγαν και οι Motörhead. Η αρχή του τέλους του ήρεμου ύπνου. Υπομονή, τα πρώτα δύο χρόνια είναι τα δύσκολα. Μετά συνηθίζεις.



Όταν η μαμά είναι έτοιμη να καταρρεύσει
Τη στηρίζεις και γίνεσαι ο καραγκιόζης του σπιτιού. Το παιδί τους πρώτους μήνες λειτουργεί αισθητηριακά και εισπράττει την ατμόσφαιρα γύρω του. Δημιουργείς ένα σπίτι γεμάτο χαρά.



Όταν πραγματικά φοβάσαι πως μπορεί να συμβεί στο παιδί σου κάτι κακό
Ο φόβος είναι ο χειρότερος εχθρός. Το παιδί είναι δυνατότερο από όσο ενίοτε δείχνει. Ενημερώσου, δείξε ψυχραιμία και σύνεση. Όχι σπασμωδικές κινήσεις. Η πατρότητα είναι δύναμη και όχι φόβος.



Όταν ένα τρίχρονο σε βγάζει εκτός εαυτού
Θυμήσου ότι υπήρξες τρίχρονο κι εσύ. Μη γκρινιάζεις που το παιδί σου, τώρα που το ενθαρρύνεις, δοκιμάζει τα όριά του και τα δικά σου. Απλώς δείξ' του τα όρια με ωραίο τρόπο. Κάποια στιγμή θα τα καταλάβει.

Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και σε περιμένει να παίξετε
Προτείνεις ήπια παιχνίδια, όπως ζωγραφική, "παιχνίδια του καναπέ", ή μια ωραία ταινία. Αποφεύγεις όσο μπορείς παιχνίδια που έχουν κουβάλημα, όπως το ντεντένι, τρεχάλες και ανεβοκατεβάσματα σκάλας. Και πάλι, όσο μπορείς. Αλλιώς πέφτεις και κάνεις τον αναίσθητο, όπως ο λεμούριος στο Ice Age!

Όταν αρνείται να φάει το φαγητό του
Δεν πιέζω. Τον αφήνω να φάει όταν θελήσει, αλλά χωρίς εναλλακτικές. Το σπίτι δεν είναι ταβέρνα, τρώμε συγκεκριμένη ώρα και συγκεκριμένα φαγητά.



Όταν δεν θέλει να πάει για ύπνο
Πάμε μαζί, με ένα story/σκοπό: Θα πούμε μια ιστορία, θα φτιάξουμε μια συνθήκη, θα κουκουλωθούμε με σεντόνια σαν Ινδιάνοι... Ο ύπνος φυγείν αδύνατον!



Τρεις εναλλακτικές φράσεις για να αποφύγεις να πεις «μη»
Δεν μου αρέσει αυτό που κάνεις...
Είναι επικίνδυνο να χτυπήσουμε μ' αυτό που κάνουμε...
Θα κάνουμε αυτό που θέλεις, αφού πρώτα κάνουμε αυτό που πρέπει...

Αυτήν τη σεζόν ο Νίκος Ορφανός πρωταγωνιστεί στην παράσταση «Ο Απρόσκλητος Επισκέπτης» της Αγκάθα Κρίστι στο θέατρο Eliart.

@nikorff

Θα μας βρείτε εδώ...

Παιδικοί Σταθμοί και Εκπαιδευτικοί φορείς

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

AROUND GREECE

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

Μουσεία

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

Παιδότοποι και χώροι δημιουργικής απασχόλησης

ΑΘΗΝΑ

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

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Kids Fun Factory

AROUND GREECE

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

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις

Bodyscape Gym & Health Club | Χαλάνδρι
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Mini Tennis Club | Αγία Παρασκευή
Panda στο Νερό | Βριλήσσια
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία
The Concept Terminal | Ηλιούπολη

Café- Bar- Εστιατόρια

ΑΘΗΝΑ

7th Thought - Coffee & Fashion House | Χαλάνδρι
B.Bluz Café | Χαλάνδρι
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Bella Vespa | Γλυφάδα
Cake | Κηφισιά
Chefi The Restaurant | Χαλάνδρι
CouPepe | Νέα Πεντέλη
Different Beast | Κηφισιά
Dream House | Νέα Σμυρνή
Ellyz Café | Μοναστηράκι
Estrella | Κηφισιά
Gaspar Food & Mood | Νέο Ψυχικό
Holy Spirit | Γλυφάφα
La petite fleur | Κηφισιά
Mamalu| Μελίσσια
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Noel | Αθήνα Κέντρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Recipe Bar | Κηφισιά
Restaurant Οικείο| Κολωνάκι
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
TGI Fridays™ Μαρίνα Φλοίσβος
The Cakers | Ηλιούπολη
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Cafe | Μοναστηράκι
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Trick or Treat | Περιστέρι
Trois | Κηφισιά
Yellow | Κηφισιά
Zillions | Κηφισιά
Zuccherino | Νέα Σμύρνη
Zuccherino | Αθήνα
Zuccherino| Π. Φάληρο
Εν Πλώ | Βουλιαγμένη
Μέντα café | Κηφισιά
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Παντός Καιρού | Πατήσια
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι
Το μαγαζάκι της Ισιδώρας | Χαλάνδρι

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

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

AROUND GREECE

Pepe Rosso | Αγρίνιο
Αιάκειον | Αίγινα
Αμαρυλλίς Café Bistrot | Βόλος
Si Doux | Πάτρα

Καταστήματα

ΑΘΗΝΑ

Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη
Blue & Red | Κηφισιά
Carouzel Events | Βριλήσσια
Dress Affair | Χαλάνδρι
Elissavet Maurogenni Bags and Accessories | Χολαργός
It's your day by Emma | Νέα Σμύρνη
KK Jewellery Lab by Katerina Kouloubourou | Βύρωνας
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
Once Upon a Shoe| Κολωνάκι
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω
Stova Bambini | Αττική
Sweebies | Βριλήσσια
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Bimbo
Phaedra Events

AROUND GREECE

27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Laka Luka | Ξάνθη
Love + Made Events Design | Αίγιο
Photo Expert Παλαιουδάκης Στυλιανός | Νέα
Μουδανιά Χαλκιδικής
The Little Fabrica | Καρδίτσα
Βιβλιοπωλείο Βιβλιοτρόπιο | Αγρίνιο
Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο Κρήτης

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

ΑΘΗΝΑ

DentAKid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά
DentAkid | Παλλήνη
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
Vets 4 Life | Πικέρμι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Λόγοcare | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα Γυναικολόγος - Μαιευτήρας | Μαρούσι
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Παιδιατρικό Ιατρείο Κατσιμπάρδη Κατερίνα | Βούλα
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
Φαρμακείο Παναγιώτης Κυριαζής | Νέα Μάκρη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

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

AROUND GREECE

Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοπεδικοί - Λογοθεραπευτές -
Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα
Γεώργιος Καλόγηρος Γυναικολόγος – Μαιευτήρας | Τρίκαλα
Kidcenter | Πτολεμαΐδα

Beauty Spots

ΑΘΗΝΑ

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

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

The Bathroom

AROUND GREECE

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

Κομμωτήρια

ΑΘΗΝΑ

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

Χώροι Εκδηλώσεων

ΑΘΗΝΑ

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

Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί

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

Ξενοδοχεία

ΑΘΗΝΑ

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

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Colors Urban Hotel

AROUND GREECE

Oniropetra Boutique Hotel | Καρπενήσι

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

BOOM

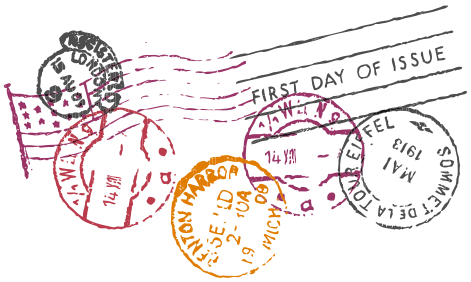
babies of outstanding mommies

Μπείτε στο φανταστικό site μας και ακολουθήστε μας στα social media.



WWW.BOOMMAG.GR

@boommag.gr boommag.gr



Eva's Picks

Σε κάθε τεύχος, η αρχισυντάκτρια του BOOM Εύα Ανυφαντή, γυρίζει τον κόσμο και ανακαλύπτει πράγματα αποκλειστικά για outstanding μωρά & γονείς...

01.

Ερωτόκριτος, new generation

Το 2019 ανακηρύχθηκε από το Υπουργείο Πολιτισμού έτος Ερωτόκριτου. 10.012 ιαμβικοί δεκαπεντασύλλαβοι σε κρητική διάλεκτο, ένα love story που έγινε κλασικό και μια θέση ανάμεσα στα σπουδαιότερα και πιο δημοφιλή έργα της ελληνικής λογοτεχνίας. Πώς όμως θα αγγίξουν όλα αυτά έναν σημερινό έφηβο; Το ομώνυμο graphic novel ίσως δίνει την απάντηση.

Ερωτόκριτος, Συλλεκτική έκδοση, Γιώργος Γούσης, Δημοσθένης Παπαμάρκος, Γιάννης Ράγκος | εκδόσεις Polaris

02.

Φτερά στα πόδια

Λουστρίνι γιατί το επιβάλλουν οι γιορτινές μέρες και πεταλούδες στα χρώματα του ουράνιου τόξου. Ενδείκνυνται για ποδαρικό...

Butterfly shoes | Sophia Webster mini

03.

Η «Οδύσσεια» αλλιώς

Μαγικά φρούτα, Κύκλωπες, Σειρήνες, μάγισσες, και σημείο τερματισμού φυσικά η Ιθάκη. Προσοχή, τώρα το ταξίδι πρέπει να είναι σύντομο.

Φιδάκι «Οδύσσεια» | www.mygreekgames.com

04.

Easy rider

Vintage αγωνιστικό αυτοκίνητο του 20ού αιώνα γιατί το νέο έτος θέλει «γκάζια». (για παιδιά από 18 μηνών και πάνω)

Black vintage car | Vilac

01.



02.



03.



04.



05.

Let it snow

Όχι μόνο επειδή οι χιονόμπαλες είναι must την περίοδο των γιορτών αλλά κυρίως για τη σημειολογία. Γιατί όπως λέει και η Έλσα

It's time to see
what I can do
to test the limits
and break through
No right, no wrong,
no rules for me
I'm free!

Elsa Musical Snowglobe, Frozen 2 (Limited Release) | www.shopdisney.com



05.



06.

07.





08.



09.

06.

Για μεγάλα παιδιά

Επειδή στις γιορτές γινόμαστε όλοι παιδιά, δύο exclusive σετ από τη LEGO: Central Perk με όλα τα φιλαράκια στις θέσεις τους και Stranger Things.

Central Perk & The upside down | LEGO

07.

Stylish little mister

"Accessories are like vitamins to fashion" έχει πει η Anna Dello Russo. Αν είναι έτσι, τότε πρέπει να «χορηγούνται» εξ απαλών ονύχων.

Navy bottle & dummy gift set, EMPORIO ARMANI

08.

Sky was the limit

Ένα fashion forward φορμάκι και μια καλή αφορμή να θυμηθούμε πως φέτος συμπληρώθηκαν 50 χρόνια από την προσσελήνωση του Apollo 11.

Φορμάκι boys spaceman | STELLA MCCARTNEY KIDS

09.

Lucky charm for mommy

Στην είσοδο της κατοικίας των Δελφινιών στη Δήλο, υπάρχει στο πάτωμα ένα ψηφιδωτό με τη φοινικική θεότητα Τανίτ, που έδιωχνε το κακό. Γιατί η νέα χρονιά θα φέρει μόνο καλά.

Lucky charm 2020 | Zeus + Dione

LITTLE SECRETS

natural cosmetics

Ballerina

♥ Home Fragrance ♥ Girly Body Cream ♥ Girly Body Mist ♥ Gift Box



ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ | ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 5 ΕΤΩΝ | ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ VEGAN ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ
ΒΕΛΟΥΔΙΝΗ ΥΦΗ ΚΑΙ ΜΑΓΕΥΤΙΚΟ ΑΡΩΜΑ ΠΟΥΔΡΑΣ & ΒΑΝΙΛΙΑΣ | ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ 100% ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΕΣ

Showroom

ΝΕΣΤΟΡΟΣ 73 | ΙΛΙΟΝ | ΤΗΛ: 210 2610325

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΣΕ 60 ΧΩΡΟΥΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

www.littlesecrets.gr


THE CAKERS
Elisabeth Amiridi - Lissa Digma
SWEET LITTLE CHRISTMAS
FB / IG : THECAKERS.GR • WWW.THECAKERS.GR • KOMNINON 1 ILIOUPOLI