BOOM

babies of outstanding mommies

babies
make the world go round

COVER STORY

ΤΟ ΜΩΡΟ ΠΟΥ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ ΤΟΥ

THE SUMMER EDITION



ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

#ISSUE 04

KIDS FRIENDLY VACATIONS ★ SUMMER ACTIVITIES - THE AFTER COVID EDITION ★ THE TEEN FILES ★ PREGNANCY
AMAZING INTERVIEWS ★ BOOM NEWS ★ KIDS FASHION ★ COOL DADDIES ★ BOOM APPROVED BRANDS

Ο Αιμίλιος μας μαθαίνει για την αιμορροφιλία

εκστρατεία ενημέρωσης για την αιμορροφιλία



Ο Αιμίλιος, ένα δεκάχρονο αγόρι με αιμορροφιλία, εξηγεί στους μικρούς και τους μεγάλους φίλους του, τι είναι η αιμορροφιλία και τι σημαίνει να μεγαλώνεις με αυτήν.

Σήμερα, κάθε άτομο με αιμορροφιλία μπορεί να έχει μια «γεμάτη» ζωή, αρκεί να λαμβάνει τη σωστή ενημέρωση και καθοδήγηση από το περιβάλλον του.

Μάθετε περισσότερα στο **www.hemilios.gr**

hemilios 9_11_19

PHILCUS

Υπό την αιγίδα: ΣΠΕΑ

Πρωτοβουλία: Roche

Ευρωκλινική Παίδων

5 λόγοι που την καθιστούν την πρώτη επιλογή των γονιών

Μια παιδιατρική κλινική αλλιώτικη από τις άλλες στην καρδιά της Αθήνας!









Μοναδική ευχή και μέλημα όλων των γονιών είναι η υγεία και η ευτυχία των παιδιών τους. Γι' αυτό και χρειάζονται τον κατάλληλο σύμμαχο, που θα τους εμπνεύσει εμπιστοσύνη, θα τους στηρίξει και θα τους καλύψει πλήρως, προσφέροντας άριστες υπηρεσίες εκείνες τις στιγμές που το παιδί τους θα χρειαστεί ιατρική φροντίδα. Όλα όσα έχουν αναδείξει δηλαδή την Ευρωκλινική Παίδων σε κλινική αναφοράς για τον σύγχρονο παιδιατρικό κλάδο.

1. Στα 18 χρόνια λειτουργίας της, η Ευρωκλινική Παίδων έχει φροντίσει πάνω από 400.000 μικρούς ασθενείς, που έχουν νοσηλευτεί ή έχουν υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις.
2. Εδώ λειτουργούν 25 τμήματα και εξειδικευμένα κέντρα, στα οποία αντιμετωπίζεται όλο το φάσμα των παιδιατρικών παθήσεων. Ανάμεσά τους η Παιδιατρική Κλινική, το Τμήμα Ελάχιστα Επεμβατικής Χειρουργικής, το υπερσύγχρονο Παιδοακτινολογικό Τμήμα, το άριστα εξοπλισμένο Εργαστήριο Βιοπαθολογίας και το Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών που λειτουργεί 24/7, 365 ημέρες τον χρόνο.
3. Η επίσκεψη στην Ευρωκλινική Παίδων μετατρέπεται σε μια ξέγνοιαστη και ευχάριστη εμπειρία: Όλοι οι τοίχοι είναι γεμάτοι πολύχρωμες ζωγραφιές, ενώ, κατά τη διάρκεια της παραμονής τους, οι μικροί ασθενείς μπορούν να παίξουν με πολύχρωμα μπαλόνια, διαδραστικά παιχνίδια, να ζωγραφίσουν, να «ενώσουν τις τελείες», να «βρουν τις διαφορές», να περάσουν δημιουργικά τον χρόνο τους.
4. Βρίσκεται στο κέντρο της Αθήνας!
5. 9 στους 10 γονείς τη θεωρούν ως την πρώτη επιλογή για την ιατρική φροντίδα των παιδιών τους (σύμφωνα με μετρήσεις ανεξάρτητης εταιρείας ερευνών), ενώ είναι το πρώτο παιδιατρικό νοσοκομείο που βραβεύτηκε σε πανευρωπαϊκό επίπεδο ως φιλικό προς τον μικρό ασθενή (Patients Friendly Hospitals).

ΠΑΙΔΩΝ ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗ
Είσαι στο Κέντρο!

PATIENTS' FRIENDLY HOSPITAL

WWW.EUROCLINIC.GR

@euroclinicgroup

@euroclinic_group

Stova Bambini

BY STELIOS MANOLAS










NEW COLLECTION

FIGURES

SPRING/SUMMER 2020











www.stovabambini.gr

SHOWROOM: Μ.Αρκαδίου 8, Αθήνα - 21 0512 1651

Stova Bambini @ stovabambini

Ένας κόσμος ονειρεμένος για το μωρό και τη μαμά



the angel

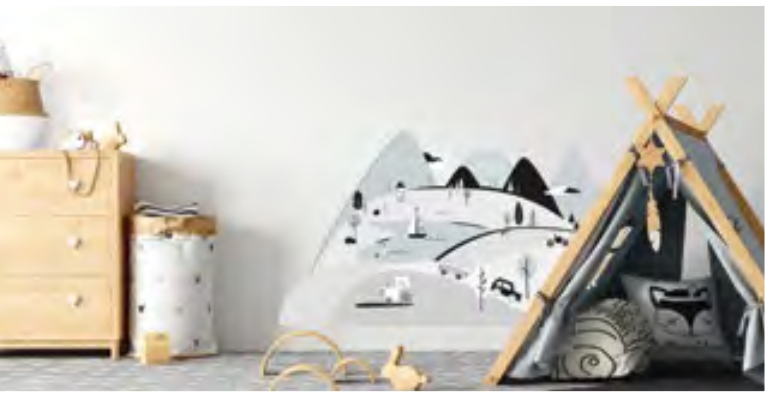
www.theangel.gr

Workshop: Τίτου Γεωργιάδου 95, Ηράκλειο Κρήτης 6948372799

theangelcollection@hotmail.com @theangelgr The Angel

STEAM toys

Μεταμορφώνουμε το παιδικό δωμάτιο εύκολα, γρήγορα & οικονομικά με τα παραμυθένια αυτοκόλλητα των Steam Toys





Τα αυτοκόλλητα τοίχου Pastelowelove:

- Είναι φτιαγμένα από πιστοποιημένο υλικό της εταιρείας Basf που δεν περιέχει βλαβερές ουσίες, είναι ανακυκλώσιμο και βιοδιασπώμενο.
- Διαθέτουν ειδική ματ επίστρωση, σαν ένα προστατευτικό φίλτρο, που εμποδίζει τις γρατζουνιές.
- Κάθε print έχει δουλευτεί με ιδιαίτερη προσοχή στη λεπτομέρεια και είναι μοναδικό στο είδος του.
- Τοποθετούνται πανεύκολα, σε οποιαδήποτε λεία επιφάνεια, και μέσα σε λίγα μόλις λεπτά!

Αποκλειστικά στα Steam Toys!





steam toys @steamtoys.gr steam toys

www.steamtoys.gr

ORAMA OPTICS







DIOR ZEUS+ΔIONE VALENTINO LINDA FARROW L.G.R

EXCLUSIVE COLLECTION

SUNGLASSES & FRAMES

www.oramaoptics.gr

@oramaoptics @oramaoptics.gr

Ζαχαροπλαστεία Zuccherino:

5 SUMMER candy bars για τα πιο φανταστικά baptism mood boards

GET INSPIRED


Lemon & Mint Tropical Fairytale


A Colorful Jungle Dream


Pink Flamingo Sweet Vibes


Nautical Paradise


All you need is love

Τα ζαχαροπλαστεία Zuccherino σχεδιάζουν όλα τα candy bars ανάλογα με το θέμα και τα χρώματα της διακόσμησης, ενώ προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία από γλυκές αλλά και αλμυρές λιχουδιές, από χειροποίητα μπισκότα, εντυπωσιακά cupcakes και πολύχρωμα cake pops, μέχρι macarons, mini donuts, γλυκά σφηνάκια σε ξεχωριστές γεύσεις και ό,τι άλλο ζητήσετε!









Τι περιλαμβάνει ένα candy bar των ζαχαροπλαστείων Zuccherino; Τα πάντα!

- Γυάλες με τραγανά μπισκότα βουτύρου
- Γυάλες με πολύχρωμους μπεζέδες
- Μπάρες δημητριακών
- Mini donuts
- Lollipops
- Καραμελωμένο popcorn
- Χάρτινα χωνάκια
- Γιρλάντα με το όνομα του παιδιού
- Γλυκό βάπτισης
- Ατομικά ποτηράκια σε γεύση της επιλογής σας

Και φυσικά, το πολύ απαραίτητο, ειδικά για το καλοκαίρι, bar με:

- Νερό εμφιαλωμένο
- Σπιτική, παραδοσιακή λεμονάδα
- Σπιτική, παραδοσιακή βυσσινάδα



Για τους λάτρεις του χειροποίητου παγωτού, τα καροτσάκια παγωτού Zuccherino είναι στη διάθεσή σας, με πολλές και πρωτότυπες γεύσεις αυθεντικού, δροσιστικού gelato.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ:

Π. Φάληρο
Αγ. Αλεξάνδρου 41
& Ναϊάδων
2109830049

Πρωτέως & Σειρήνων 48
2109845238

Ν. Σμύρνη
2ας Μαΐου 12,
Πλατεία Νέας Σμύρνης
2109357590

Αθήνα (Κέντρο)
Μητροπόλεως 80,
Μοναστηράκι
2103213015

ZUCCHERINO

WWW.ZUCCHERINO.GR

Zuccherino Ζαχαροπλαστείο

@zuccherino.gr

email: info@zuccherino.gr

Cover Story



48 Το μωρό που γεννήθηκε εν μέσω πανδημίας και το αισιόδοξο μήνυμα της μαμάς του

Στο εξώφυλλο αυτού του τεύχους μια μπέμπα μόλις 20 ημερών που γεννήθηκε εν μέσω πανδημίας, απόλυτο σύμβολο της νίκης της ζωής ενάντια σε κάθε δυσκολία. Όταν όλος ο κόσμος «σταματά να γυρίζει», τα μωρά που γεννιούνται «μας κλείνουν πονηρά το μάτι» για να μας υπενθυμίσουν πως η ανάγκη για ζωή πάντα θα νικά.
#babiesmaketheworldgoround

★ WWW.BOOMMAG.GR ★

@boommag.gr

boommag.gr

Fashion & Beauty

18 Summer shopping

76 BOOM beauty

BOOM Approved Brands

4 Stova Bambini

7 Steam Toys

20 Happy Mommy Happy Baby

24 Babylino

77 APIVITA

80 FREZYDERM

BOOM Reportage

28 Το Κέντρο Προσχολικής Εκπαίδευσης «Littles» εντάσσεται στο Δίκτυο Συνεργαζόμενων Σχολείων της UNESCO

44 Ο 1ος μήνας της εγκυμοσύνης

46 40 συναρπαστικές εβδομάδες: Η 32η

58 The teen files

106 B.N.N. BOOM News Network from around the world

Summer Topics

12 Ξέγνοιαστο & ασφαλές καλοκαίρι | How-to

32 Summer in the city | Οικογενειακός οδηγός επιβίωσης & διασκέδασης

34 Σοφία Φάκου | Οι τάσεις που θα επικρατήσουν στις βαπτίσεις & τα πάρτι του καλοκαιριού

16 Food for thought | Έχουμε μόλις 18 καλοκαίρια μαζί με τα παιδιά μας

36 Παιδιά στην παραλία | Η παιδίατρος Ράνια Σταματίου καταρρίπτει όλους τους μύθους

38 Παιδιά & θάλασσα | Οδηγός ασφάλειας

40 Διακοπές με τον σκύλο μου | Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

68 Aldemar Olympian Village | Ο απόλυτος προορισμός για οικογενειακές διακοπές

72 Διακοπές... στο μέλλον!

74 Summer tantrums | Πώς θα τα αντιμετωπίσουμε;

Interesting meetings

30 Back to school μετά την πανδημία | Συνέντευξη με την Ελένη Δούκα

62 Πώς πέρασαν οι μπαμπάδες στην καραντίνα;

66 Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ! | Γνωρίσαμε τον άνθρωπο που βρίσκεται πίσω από τη σελίδα-φαινόμενο!

70 Traveling with kids | Το ζευγάρι Ελλήνων που έχει ταξιδέψει σε 32 χώρες με δύο μικρά παιδιά

97 Κώστας Κρομμύδας: «Τελικά δεν ήταν και τόσο άσχημα που μείναμε μόνοι μας, οι τρεις μας στο σπίτι...»

98 Ετεοκλής Παύλου | Manual για νέους μπαμπάδες

104 BOOM heroes | Συνέντευξη με τον Κώστα Γιαννόπουλο, πρόεδρο του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού»

Play & learn!

22 Διόπτρα | Τα βιβλία που θα διαβάσουμε φέτος το καλοκαίρι

26 Δώρα Χαρατσάρη & Σοφία Παπαφάνη | Φανταστικά παιχνίδια για την παραλία

43 Montessori @Home | Summer Edition

90 Βάλια Νούσια | 3 εντυπωσιακές DIY κατασκευές

BOOM
babies of outstanding mommies

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 04 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2020 | 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 | **PHOTOGRAPHERS:** ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ, ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ
EDITORS : ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ | **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» δεν φέρει καμία ευθύνη και δεν ταυτίζεται απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται από τους επιστήμονες και τους ειδικούς συνεργάτες του παρόντος τεύχους. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

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



— Αντί editorial —

Η ζωή μας θα αλλάξει αλλά εμένα δε με πειράζει. Γιατί είμαστε μαζί.

Η ζωή είναι υπέροχη, γιατί τόσο καιρό δεν είχαμε παίξει μαζί τόσο πολύ; Γιατί δεν ζωγραφίζαμε παρέα τα απογεύματα;

Μωρό μου πόσες ευαισθησίες έχεις... Τώρα είχα τον χρόνο να σε γνωρίσω καλύτερα.

Τα όρια είναι για να καταστρατηγούνται, ο ύπνος μπορεί να πάει πιο "πέρα", μπορείς να φας λίγο παγωτό και σήμερα και αύριο και δεν πειράζει αν δούμε 2 ώρες μαζί τηλεόραση. Γιατί είμαστε αγκαλιά στον καναπέ και δεν χορταίνω να σε βλέπω να γελάς με τον Ρατατούη.

Η γιαγιά και ο παππούς μάς έλειψαν τόσο πολύ. Είμαστε τυχεροί όμως που τους έχουμε και όταν τους είδαμε έπειτα από δύο μήνες κάναμε μια εντελώς διαφορετική αγκαλιά (σου έδωσαν φυσικά αμέσως σοκολάτα, αλλά εγώ τους έκλεισα το μάτι συνωμοτικά αυτή τη φορά).

Τελικά έχεις κλίση στα γράμματα. Είχα το χρόνο να σε παρατηρήσω στο e-learning και κατάλαβα τι σου αρέσει και τι όχι.

Οι οικογενειακές αγκαλιές το πρωί στο κρεβάτι μας ήταν το απόλυτο δώρο για έναν γονέα. Η επιστροφή στο πρόγραμμα, το ξυπνητήρι και το πρωινό τρέξιμο τελικά δεν ξέρω αν ήταν αυτό που ήθελα.

Όταν σου λέω "σ'αγαπώ" θέλω να ξέρεις πως η καρδιά μου χτυπάει πιο γρήγορα.

Όταν μου το λες εσύ η καρδιά μου χορεύει από ευτυχία.

Σταμάτησα να αγχώνομαι που ο φίλος σου κάνει καράτε από τα 3 του και μιλάει 4 γλώσσες πριν καν ολοκληρώσει το νήπιο. Είσαι το παιδί μου και μαζί θα αποφασίσουμε τι θες να κάνεις και πότε θα γίνει αυτό. Τέρμα οι συγκρίσεις.

Το tablet δεν είναι απαραίτητα στην κορυφή της μαμαδίστικης blacklist. Κατεβάσαμε στην καραντίνα εκπαιδευτικά apps που ταιριάζουν στην ηλικία σου και έτσι βρήκα τον χρόνο που χρειαζόμουν για να κάνω δυο πράγματα για εμένα. Μπάνιο για παράδειγμα.

Έκανα λάθη, σου φώναξα, όμως σου ζήτησα συγγνώμη. Και είχαμε την ευκαιρία να μιλήσουμε για τα ανθρώπινα λάθη. Το "κατά λάθος", το "επίτηδες" και το ειλικρινές "συγγνώμη".

Τα βράδια που κοιμόσουν, ενώ ήμουν εξαντλημένη (ξαφνικά ταυτίστηκα με τις μαμάδες που δεν δουλεύουν και κατάλαβα την κούρασή τους), ερχόμουν να σου ψιθυρίσω λόγια αγάπης. Φοβόμουν μην ξυπνήσεις και μας πάρει άλλη μια ώρα να σε βάλω και πάλι για ύπνο, όμως ήθελα να σου τα πω.

Σταμάτησα να σου λέω τόσα "μη". Είχα τον χρόνο να συνειδητοποιήσω την αληθινή σου ηλικία. Είσαι ένα "μωρό" ακόμα. Ταυτόχρονα είδα τις ικανότητές σου. Είναι φορές που σκέφτεσαι και πράττεις σαν ενήλικας. Πόσο περήφανη είμαι για σένα.
Το σπίτι μας αυτό το δίμηνο έγινε άνω κάτω, γέμισε με μαρκαδόρους, ζωγραφιές, παιχνίδια, lego. Τώρα που το κοιτάω μου αρέσει πιο πολύ έτσι. Τέρμα η εμμονή με την τάξη!

Βγάλαμε βίντεο όλοι μαζί. Και με τον μπαμπά. Το βράδυ που τα κοιτάω πριν κοιμηθώ, μας "χαζεύω" με ένα τεράστιο χαμόγελο στα χείλη. Είμαστε ωραίοι μαζί.

Άσε που μας πάνε πολύ οι πιτζάμες! Μας κάνουν να είμαστε πιο χαλαροί και κεφάτοι!

Η ζωή μας άλλαξε αλλά εμένα δεν με πειράζει. Γιατί έχω εσένα. Είχα ανάγκη αυτό το διάστημα με την παύση από το τρέξιμο και την καθημερινότητα. Είχα ανάγκη να σε γνωρίσω καλύτερα και νιώθω ευλογημένη.

Η ζωή μας θα αλλάξει αλλά εμένα δε με πειράζει. Γιατί είμαστε μαζί.

Με αγάπη,
Η μαμά

Οικογενειακές διακοπές και κορωνοϊός: Όλα τα νέα μέτρα ασφαλείας

Ό,τι πρέπει να κάνουμε, από το ταξίδι στο πλοίο μέχρι το παιχνίδι στην παραλία, για να απολαύσουμε το «διαφορετικό» αυτό καλοκαίρι χωρίς να διακινδυνεύσουμε την υγεία μας.

Από τη Γεωργία Καρκάνη

Μετά την πιο παράξενη και ίσως πιο δύσκολη άνοιξη της ζωής μας, όλοι, και ακόμα περισσότερο τα παιδιά, έχουμε ανάγκη την απελευθερωτική αίσθηση μιας καλοκαιρινής απόδρασης, έστω κι αν δεν οργανώσουμε πολυήμερες διακοπές αλλά περιοριστούμε σε σύντομες εξορμήσεις. Αν όλα πάνε καλά, και φέτος θα έχουμε την ευκαιρία να χαρούμε τη θάλασσα, να χτίσουμε κάστρα στην άμμο, να απολαύσουμε φρέσκο ψάρι χαζεύοντας τα κύματα και βραδινούς περιπάτους με ένα παγωτό στο χέρι, αλλά με προσεκτικό σχεδιασμό και αργά βήματα αν θέλουμε να προστατεύσουμε την υγεία μας – και την υγεία των γύρω μας. Θα είναι κάπως σαν να ετοιμαζόμαστε για την πρώτη μας βουτιά σε άγνωστα νερά: Αφού βεβαιωθούμε ότι είμαστε ασφαλείς και την τολμήσουμε, θα την απολαύσουμε με όλη μας την ψυχή.



Οι γενικοί κανόνες

Πουθενά χωρίς αντισηπτικό: Προβλέπεται να βρει μια σταθερή θέση στο καλοκαιρινό νεσεσέρ μας, ανάμεσα στο αντιηλιακό, το αντικουνουπικό και την αλοιφή για τα τσιμπήματα. Όπου κι αν βρεθούμε φέτος το καλοκαίρι, ακόμα και σε ένα απομονωμένο νησί, οι οδηγίες του ΕΟΔΥ, η χρήση αντισηπτικού και το τακτικό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι, θα γίνουν δεύτερη φύση μας. Στη διάρκεια ενός ταξιδιού μπορούμε να προσθέσουμε στο νεσεσέρ μας σαπούνι μίας χρήσης σε λεπτά φύλλα.

Όχι μόνο μάσκα θαλάσσης: Φέτος, καλό είναι να βάλουμε στις αποσκευές μας και από τουλάχιστον δύο προστατευτικές μάσκες για κάθε μέλος της οικογένειας. Για τα παιδιά, οι ειδικοί συστήνουν τις υφασμάτινες. Το συγκεκριμένο υλικό θα εξυπηρετήσει και τους γονείς στις διακοπές, καθώς έτσι, αν παραστεί ανάγκη, δε θα χρειαστεί να αναζητήσουμε φαρμακείο για να αγοράσουμε τις χειρουργικές μίας χρήσης.

Η «χρυσή» απόσταση του 1,5 μέτρου: Θα κληθούμε να την τηρούμε παντού, όχι μόνο σε κλειστούς αλλά και σε ανοιχτούς χώρους, όπως η παραλία, το κατάστρωμα του πλοίου και τα υπαίθρια αρχαιολογικά μνημεία.

Δεν αγνοούμε συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού, όπως βήχα ή καταρροή: Ακόμα και αν είναι ήπια, επικοινωνούμε με τον γιατρό μας ή απευθυνόμαστε στο τοπικό κέντρο υγείας.

Ταξίδι με πλοίο

Τα πρωτόκολλα προβλέπουν, τουλάχιστον μέχρι τις 15 Ιουνίου, μέγιστη πληρότητα 50% για πλοία χωρίς καμπίνα ή 55% με καμπίνα. Και στους επιβάτες, όχι μόνο στο πλήρωμα, συστήνεται η χρήση μάσκας και η τήρηση της απόστασης του 1,5 μέτρου σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Στα ταχύπλοα, όπως και στις αεροπορικές θέσεις των συμβατικών πλοίων, γύρω από ένα κατειλημμένο κάθισμα θα υπάρχει ένα κενό προς όλες τις κατευθύνσεις. Επίσης, πριν από την επιβίβασή μας θα γίνεται θερμομέτρηση και θα μας ζητείται να συμπληρώσουμε ένα ερωτηματολόγιο κατάστασης υγείας (υπάρχει διαθέσιμο και στο διαδίκτυο).

Ταξίδι με αεροπλάνο

Κατά την επιβίβαση, που θα γίνεται τμηματικά, θα κληθούμε να τηρούμε την απόσταση του 1,5 μέτρου από τους συνταξιδιώτες μας. Υποχρεωτική θα είναι η χρήση μάσκας στη διάρκεια του ταξιδιού. Σύμφωνα, συγκεκριμένα, με το πρωτόκολλο της Aegean, θα επιδεικνύουμε ανέπαφα τα ταξιδιωτικά μας έγγραφα και θα σαρώνουμε μόνοι μας στους ειδικούς οπτικούς αναγνώστες την κάρτα επιβίβασης. Η ίδια εταιρεία μας ενθαρρύνει επίσης να χρησιμοποιούμε τις ηλεκτρονικές και ανέπαφες υπηρεσίες, πριν και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού μας. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Ασφάλειας της Αεροπορίας (EASA), με τη σειρά του, προτείνει να περιορίσουμε τις χειραποσκευές ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο χρόνος επιβίβασης - και ο κίνδυνος διασποράς του ιού.

Διαμονή

Για να αποφευχθεί ο συνωστισμός στο check-in και το check-out, μας συστήνεται να τηρήσουμε την απόσταση των 2 μέτρων ή να προτιμήσουμε τις αντίστοιχες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, αν υφίστανται. Μπορεί επίσης να διευρυνθεί το χρονικό περιθώριο ανάμεσα στο check-out και το check-in, ώστε κάθε δωμάτιο να απολυμαίνεται σχολαστικά προτού παραχωρηθεί στον επόμενο ένοικο. Στο εστιατόριο οι νέες οδηγίες προβλέπουν τραπέζια και καθίσματα μόνο σε εξωτερικούς και ημιυπαίθριους χώρους, τοποθετημένα σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων μεταξύ τους. Η ίδια απόσταση θα τηρείται και στις ξαπλώστρες της υπαίθριας πισίνας, τις οποίες θα χρησιμοποιούμε απλώνοντας την ατομική μας πετσέτα. Ο συνωστισμός πρέπει να αποφεύγεται και στο εσωτερικό της πισίνας, ώστε σε κάθε λουόμενο να αντιστοιχούν τουλάχιστον 5 τ.μ. επιφάνειας νερού. Αλλά και μέσα στο δωμάτιο μας περιμένουν αλλαγές: Τα νέα πρωτόκολλα προβλέπουν, μεταξύ άλλων, απομάκρυνση κοινόχρηστων αντικειμένων, όπως οι καφετιέρες, οι βραστήρες και όλα τα προϊόντα του μίνι μπαρ.

Στην παραλία

Τουλάχιστον οι ελεύθερες βουτιές και το παιχνίδι με την άμμο θα μας προσφέρουν κάτι από την ανεμελιά των προηγούμενων καλοκαιριών. Ωστόσο τα πρωτόκολλα, ιδιαίτερα στις οργανωμένες παραλίες, θα μας επαναφέρουν στη φετινή πραγματικότητα. Αν τοποθετήσουμε δική μας ομπρέλα, αποφεύγουμε τον συνωστισμό και υπολογίζουμε χονδρικά 5 τ.μ. ανά λουόμενο, δηλαδή συνολικά γύρω στα 20 τ.μ. ανά οικογένεια. Αν θέλουμε να μετακινήσουμε την ξαπλώστρα μας προς αναζήτηση καλύτερης σκιάς, θα χρειαστεί να είμαστε προσεκτικοί ώστε να παραμείνει τουλάχιστον σε απόσταση 1,5 μέτρου από εκείνη της γειτονικής ομπρέλας. Επίσης, προτού καθίσουμε στην ξαπλώστρα μας, υποχρεούμαστε πλέον να απλώσουμε την πετσέτα μας. Αν πάλι ονειρευόμαστε ένα δροσιστικό κοκτέιλ στην παραλία, πρέπει να το ξεχάσουμε, καθώς οι παραλιακές επιχειρήσεις απαγορεύεται να σερβίρουν οινοπνευματώδη και γενικά προϊόντα που παρασκευάζονται επιτόπου.

Στα αξιοθέατα

Η απόσταση του 1,5 μέτρου θα τηρηθεί ακόμα και στους υπαίθριους αρχαιολογικούς χώρους όπου, προκειμένου να μην υπάρξει συνωστισμός, θα επιτρέπεται η είσοδος ενός συγκεκριμένου αριθμού επισκεπτών ανά ώρα. Οπότε, για ένα δημοφιλές αξιοθέατο, θα χρειαστεί να οπλιστούμε με υπομονή και αρκετό ελεύθερο χρόνο στη διάθεσή μας.

BOOM NOTE

Οι κανονισμοί ισχύουν μέχρι τη στιγμή που γράφτηκε το άρθρο (τέλος Μαΐου) και ενδέχεται να αναθεωρηθούν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Μείνετε συντονισμένοι στο www.boommag.gr για να μαθαίνετε όλες τις εξελίξεις.

Είμαι η μάνα που πέρασε ένα «διπολικό» δίμηνο καραντίνας αλλά βγήκε ευτυχισμένη και πλήρης

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ





Το ένα πρωί ξυπνούσα, ένιωθα ευλογημένη που είχα ξαφνικά τόσες ημέρες μπροστά μου με τα παιδιά μου και ήμουν έτοιμη να κάνω χειροτεχνίες που θα ζήλευε και η πρόεδρος νηπιαγωγών Ελλάδος –αν υπάρχει τέτοια θέση–, και το άλλο πρωί ήθελα να μην ακούω το ξυπνητήρι, να μην ακούω τις φωνές τους, να μείνω κάτω από τα σκεπάσματα θρηνώντας για τη ζωή που χάναμε αλλά και για τη νέα ζωή που αχνοφαινόταν μπροστά μας.

Επιστροφή στην κανονικότητα. Ποτέ δεν αποφάσισα τελικά αν το ήθελα ή όχι. Προσπαθώ να σκεφτώ, όταν με ρωτήσει κάποιος χρόνια μετά πώς ήταν η καραντίνα με τα παιδιά, αν θα χαμογελάσω, θα νοσταλγήσω ή θα θέλω απλά να ξεχάσω. Περνώντας ο καιρός, τείνω να νιώθω μάλλον τυχερή που το έζησα.

Η μάνα, αυτό το «πολυεργαλείο» της φύσης, κλήθηκε από τις αρχές του Μαρτίου να αναλάβει έναν ακόμα ρόλο. Τον ρόλο του εμψυχωτή/διοργανωτή της νέας συνθήκης που ονομάστηκε «καραντίνα». Νέο πρόγραμμα, άγχη για τα οικονομικά της οικογένειας, στρες για τους παππούδες, ένα ατελείωτο 14ωρο με τα παιδιά στο σπίτι προσπαθώντας να εκτονώσει την ενέργειά τους μέσα σε 4 τοίχους, αντιμέτωπη με τα νέα δεδομένα του e-learning αλλά και με τις δεκάδες ερωτήσεις των παιδιών, που πλέον δεν είχαν κοντά τους δασκάλους τους για να τις απευθύνουν. Ξαφνικά η μάνα κλήθηκε να πρέπει να φροντίζει το σπίτι της, να μαγειρεύει, να πλένει, να κάνει όσα έκανε και πριν, ενώ ταυτόχρονα έπρεπε να είναι αποδοτική στο work from home για να μη χάσει τη δουλειά της και φυσικά να απαντά σε ερωτήσεις για την κβαντική φυσική, την καταγωγή των δεινοσαύρων και τις μούμιες της Αιγύπτου. Ναι, αμέλησε τον εαυτό της, βγήκε η ρίζα στα μαλλιά της και δεν πρόλαβε να κάνει αποτρίχωση. Άλλες μέρες ήταν αισιόδοξη και άλλες έκλαιγε κρυφά τα βράδια γιατί ένιωθε πως είχε αποτύχει να ανταποκριθεί στη νέα συνθήκη. Την ημέρα όμως έπρεπε να χαμογελάει και να διαβεβαιώνει την υπόλοιπη οικογένεια πως όλα θα πάνε καλά. Έμαθε το zoom, βρήκε τα πατήματά της, χαμογέλασε σιγά σιγά στον καθρέφτη της.

Προσωπικά, βίωσα το δίμηνο αυτό με μεγάλο στρες. Φώναξα στα Μπιθάκια γιατί ξεπέρασαν πολλές φορές τα όρια και αμέλησαν τους –με τόσο κόπο θεσμοθετημένους– κανόνες, μετά τα αγκάλιασα, τους εξήγησα την κατάσταση με όσο πιο κατατοπιστικό τρόπο μπορούσα, κάποιες φορές είπα περισσότερα από όσα θα έπρεπε και μετά το μάζεψα. «Μαμά, θα πεθάνει ο παππούς αν τον αγκαλιάσω;» Ναι, είχα πει πολλά παραπάνω. Τους εξήγησα ξανά και ξανά τα νέα δεδομένα. Έταξα σοκολάτες στον Οδυσσέα για να κάνει το e-learning του νηπιαγωγείου, έδωσα παγωτά τις μέρες με το κρύο, επέτρεψα παραπάνω τηλεόραση, και πάλι πανικοβαλλόμουν, μ' έπιανε πανικός κάθε φορά που έβλεπα πως δεν τα καταφέρνω.

Διάβαζα μανιωδώς τις ειδήσεις στην αρχή, έπειτα όμως αρνήθηκα να ξαναδιαβάσω το παραμικρό. Διάβαζα tips ψυχολογίας, όμως μετά είπα στον εαυτό μου ότι θα τα καταφέρω μόνη μου.

Δημιούργησα για τα παιδιά μου μια ασφαλή φωλιά. Το σπίτι μας.



Και σαν μαμά κοτούλα –μη γελάτε– τα έβαλα κάτω από τις φτερούγες μου με έναν τρόπο που ποτέ άλλοτε δε θα είχα την ευκαιρία να το κάνω. Τελικά, σκέφτομαι πως δε με νοιάζει που έχασαν το σχολείο και τους φίλους τους για λίγο. Δε με νοιάζει που έμεινα τόσο πίσω στη δουλειά μου. Πέρασα σχεδόν 2 μήνες μαζί τους, τα γνώρισα καλύτερα, αφουγκράστηκα τις ανάγκες τους, έπαιξα μαζί τους χωρίς να κοιτάω το ρολόι ή να χτυπάει το κινητό. Κάναμε βόλτες με τα ποδήλατα, έκαναν άλματα ανάπτυξης, ο Οδυσσέας έβγαλε τις βοηθητικές ρόδες και η Ιριάνα έκοψε εντελώς τη βραδινή πάνα, μιλήσαμε για τη ζωή, την ηθική, τις χαρές, τα συναισθήματα, φυτέψαμε λουλουδάκια και τα φροντίσαμε, είδαμε τις μέλισσες, τα σύννεφα να τρέχουν, παλιές φωτογραφίες, χορέψαμε στο σαλόνι σαν να μην υπήρχε αύριο, βάλαμε αποκριάτικες στολές, μαγειρέψαμε και κάναμε όλη την κουζίνα χάλια και γελάσαμε με την καρδιά μας. Το πρωί ξυπνούσαμε και παίζαμε για ώρα στο κρεβάτι, τα αγκάλιασα, τα μύρισα, τα ένιωσα! Είχα τα παιδιά μου ολόδικά μου, ποια μάνα δε βγήκε νικήτρια από όλο αυτό;

Και τι έγινε τελικά που περάσαμε 2 μήνες σε καραντίνα; Αν αφήσω στην άκρη του μυαλού μου την τραγική παγκόσμια συγκυρία, στον δικό μας μικρόκοσμο ο καιρός αυτός ήταν τελικά ένα δώρο. Ένα δώρο οικογενειακής ενότητας και ανασυγκρότησης. Μπιθάκια μου, σας χάρηκα τόσο πολύ και νιώθω τυχερή που σας απόλαυσα σε αυτές τις τόσο κρίσιμες ηλικίες. Δέθηκα μαζί σας ακόμα πιο βαθιά και πλέον δε φοβάμαι το πολυσυζητημένο δεύτερο κύμα του φθινοπώρου. Είμαι έτοιμη.

Μπείτε στο **www.boommag.gr** και διαβάστε όλα τα άρθρα της στήλης "Είμαι η μάνα που..."

Έχουμε μόλις *18 καλοκαίρια* μαζί με τα παιδιά μας

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ





ENJOY Summer





Επειτα από μια εύθραυστη άνοιξη, όταν ολόκληρος ο κόσμος μας κατέρρευσε, ήρθε το καλοκαίρι με τις σταθερές του. Γιατί, ό,τι κι αν συμβεί, όσο υπάρχει Ήλιος και η Γη περιστρέφεται γύρω του, η πιο φωτεινή εποχή του χρόνου θα συνεχίσει να κάνει τα μαγικά της. Φέτος, μάλιστα, που συνειδητοποιήσαμε πιο έντονα από ποτέ το εφήμερο της ύπαρξής μας, θα «στύψουμε» κάθε στιγμή και θα απολαύσουμε τους χυμούς της μέχρι την τελευταία σταγόνα, σαν παγωμένη λεμονάδα στον καύσωνα.

Γιατί, στην καλύτερη περίπτωση, ακόμα και αν μόλις γίναμε γονείς, έχουμε μπροστά μας μόνο 18 καλοκαίρια μαζί με τα παιδιά μας, προτού χαράξουν τη δική τους, ανεξάρτητη διαδρομή. Έστω κι αν εργαζόμαστε μέχρι και τον Αύγουστο (ειδικά φέτος, που πολλοί γονείς φάγαμε την άδειά μας νωρίτερα), έστω κι αν βρισκόμαστε σε μια ιλιγγιώδη κούρσα από υποχρεώσεις 12 μήνες τον χρόνο και δεν έχουμε την πολυτέλεια να βυθιστούμε για τα καλά στη ραστώνη της εποχής, θα κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για να μοιραστούμε με την οικογένειά μας τις χαρές του καλοκαιριού.

- Θα καθόμαστε τα μεσημέρια στη βεράντα να τρώμε από μία ζουμερή φέτα κατακόκκινο καρπούζι, στριμωγμένοι στη σκιά, απολαμβάνοντας τη δροσιά της και το ρεσιτάλ των τζιτζικιών.

- Θα κάνουμε μακροβούτια στη θάλασσα, στήνοντας μάχες με νεροπίστολα και χαζεύοντας τα ψάρια με τις μάσκες μας (για snorkelling, όχι τις χειρουργικές), κι όταν βγαίνουμε έξω, με το δέρμα να καίει ακόμα από την αλμύρα και τα μέλη από τη γλυκιά κούραση της κολύμβησης, θα περπατάμε ξυπόλυτοι στην άμμο αναζητώντας κοχύλια και πολύχρωμα βότσαλα.

- Θα φτιάχνουμε στην άμμο κάστρα και φράγματα και πόλεις ολόκληρες, και καθόλου δε θα πειράζει όταν θα έρχεται το κύμα να τα ισοπεδώσει, γιατί θα έχουμε απολαύσει τη διαδικασία.

- Θα κάνουμε διαγωνισμό για το ποιος θα φάει πρώτος το παγωτό του, γελώντας καθώς θα πασαλειβόμαστε με λιωμένη σοκολάτα και βανίλια.

- Θα πηγαίνουμε βόλτες όταν σουρουπώνει, μικροί-μεγάλοι, με τα ποδήλατά μας, απολαμβάνοντας το ηλιοβασίλεμα καθώς θα πέφτει μέσα στη θάλασσα.

- Θα εξερευνούμε γραφικά σοκάκια χωριών, και στα «πώς» και τα «γιατί» με τα οποία θα μας βομβαρδίζουν τα παιδιά, παρακινημένα από τις ανακαλύψεις που θα τα περιμένουν σε κάθε γωνιά, θα απαντάμε ακούραστα και με ενθουσιασμό, χαλαροί καθώς θα είμαστε σε διακοπές.

- Θα περπατάμε στα περιβόλια των παππούδων οι οποίοι θα μας κοιτούν με βουρκωμένα μάτια, από συγκίνηση που μας ξαναβλέπουν ύστερα από τόσους μήνες κι από ευγνωμοσύνη που επιβίωσαν της μεγάλης δοκιμασίας. Όλοι μαζί -τρεις τέσσερις γενιές- θα μαζεύουμε ευωδιαστά φρούτα, λαχανικά και, στο τέλος, σαν τους αγρότες τον παλιό καιρό, θα καθόμαστε κάτω από ένα δέντρο και θα τρώμε σύκα και φέτα με τα χέρια.





- Θα βγαίνουμε τα βράδια στις πλατείες, σε πόλεις και χωριά, κι ενώ τα παιδιά θα παίζουν με τις μπάλες, τα πατίνια, τα ποδήλατά τους και θα ζωγραφίζουν με κιμωλίες στα πλακόστρωτα, εμείς θα συναντάμε φίλους και γνωστούς, θα γελάμε, θα αγκαλιαζόμαστε και θα προσπαθούμε να ξαναπιάσουμε τα νέα μας από εκεί που τα είχαμε αφήσει.

- Θα χαζεύουμε τη θάλασσα και τον ουρανό, θα αφηγούμαστε παραμύθια με πειρατές και γοργόνες, θα αναζητάμε μορφές στα λευκά σύννεφα.

- Θα τρώμε ψητό καλαμπόκι με λιωμένο βούτυρο και λίγο -παραπάνω- αλάτι ενώ κάνουμε βόλτες στους νυχτερινούς δρόμους, φωτισμένους ξανά από τα ανοιχτά μαγαζιά και ολοζώντανους, με κόσμο.

- Θα κάνουμε κάμπινγκ, έστω και για ένα Σαββατοκύριακο, χάνοντας τον λογαριασμό από τους καινούριους φίλους που θα κάνουν τα παιδιά μας αλλά και από τις βουτιές μας στη θάλασσα.

- Θα φτιάχνουμε κατασκευές με τα βότσαλα και τα κοχύλια που μαζέψαμε, κηροπήγια και θαλασσινούς πίνακες για να διακοσμήσουμε τις βεράντες και το σαλόνι του εξοχικού.

- Θα εξερευνούμε μονοπάτια στο βουνό, κρυμμένοι από τον καυτό ήλιο ανάμεσα στις φυλλωσιές των δέντρων, με προορισμό μία πηγή ή έναν καταρράκτη όπου θα ξεδιψάμε και θα σβήνουμε την κούραση από τα πόδια μας στο παγωμένο νερό.

- Θα καθόμαστε, όταν πέφτει ο ήλιος, σε ταράτσες με θέα την πόλη, πίνοντας αναψυκτικά τα παιδιά και οι μεγάλοι παγωμένο λευκό κρασί, παίζοντας επιτραπέζια μέχρι αργά τη νύχτα.

- Θα ανάβουμε φωτιές στην παραλία και θα μαζευόμαστε ολόγυρά τους για να αφηγηθούμε ιστορίες τρόμου – έχοντας αποδεχτεί ότι εκείνη τη νύχτα τα παιδιά θα κοιμηθούν κολλημένα πάνω μας.

- Θα βουτάμε το μωρό μας στη θάλασσα, ακούγοντάς το να ξεκαρδίζεται στα γέλια, και, μέχρι να κλείσουμε και να ανοίξουμε ξανά τα μάτια μας, θα βγαίνει από το νερό ένας έφηβος, διπλάσιος από το μπόι μας, να πάει να συναντήσει την παρέα του στο παραλιακό μπαράκι.

Inspiration: Motherly



Μπείτε στο **www.boommag.gr** και βρείτε πρωτότυπες ιδέες για καλοκαιρινές δραστηριότητες που θα κάνουν το καλοκαίρι σας ακόμα πιο ξεχωριστό!

BOOM fashion SUMMER SHOPPING

SWIMSUITS, SUNGLASSES, HATS & GAMES BY THE SEAT
HAT SOUNDS LIKE A SUMMER TO ME

Μαγιό με τα πιο υπέροχα prints, φλοράλ φορέματα, μπουρνούζια με γοργόνες, Panama hats, cool βερμούδες, χαλαρή διάθεση, φουσκωτές κουλούρες και φυσικά μεγάλες τσάντες για να μπουν όλα τα απαραίτητα καλοκαιρινά αξεσουάρ... Όλα αυτά ολοκληρώνουν το beach look των παιδιών, γιατί, ακόμα και αν κρατάμε τις αποστάσεις, το στιλ διακρίνεται από χιλιόμετρα! Καλές βουτιές!



BOY



Σαγιονάρες Young Titans, **Havaianas**



Μπουρνούζι Waterfall, **House of Myrtle**



Αντιολισθητικά Παπουτσάκια Slipstop για την παραλία, **Happy Mommy Happy Baby**



Παιδικό square γυαλί ηλίου POLAROID KID, **Orama Optics**



Μαγιό σωσίβιο Float Suit Clowfish, Konfidence, **SafeBebe**



Αντιβακτηριδιακά μαντήλια για τα χέρια, **Wet Hankies**



Μαγιό κοχύλια, **Mini Fee**



Κοντομάνικο πουκάμισο Aerial, **Two in a Castle**



T-shirt, **United Colors of Benetton**



Ψάθινο καπέλο, **H&M**



Δακτύλιος κολύμβησης Baloo, **Up Up and Away**



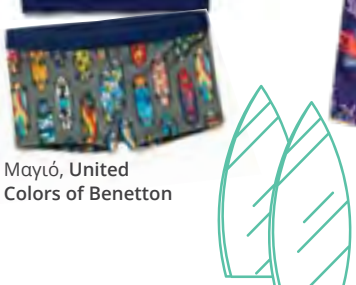
Slip-ons, **TOMS x Marvel**



Μαγιό, **Vilebrequin**



Βερμούδα Calvin Bermuda, **Bonpoint**



Μαγιό, **United Colors of Benetton**

GIRL







Μαγιό σωσίβιο Float Suit Pink Polka Skirt V2, Konfidence, **SafeBebe**



Backpack Emoji, **Bleecker & Love**



Πέδιλα, **Lapin**



Μαγιό με έναν ώμο από econyl, **United Colors of Benetton**



Φλοράλ μαγιό, **H&M**



Σανδάλια με μεταλλικές λεπτομέρειες, **DIOR**



Παιδικό round γυαλί ηλίου Ray-Ban Junior, **Orama Optics**





Σετ μαγιό αστερίας γυναικείο & παιδικό, **Mini Fee**



Αδιάβροχο ρολόι Yum, **Flik Flak**



Μπουρνούζι γοργόνα Stella McCartney, **Two Monkeys**



Καφτάνι Anagenisis, **Two in a Castle**



Βρεφικό πλεκτό φορμάκι PIUPIUCHICK, **Two Monkeys**





Βρεφικό τζιν σορτσάκι λουλούδι Monnalisa, **Two Monkeys**





Ολόσωμο βρεφικό μαγιό Picnic French Blue Cóndor, **Tiny Toes**



Ξύλινο καλαθάκι, **Two in a Castle**



Αντιολισθητικά Παπουτσάκια slipstop για την παραλία,**Happy Mommy Happy Baby**



Happy Mommy Happy Baby:

Αυτά είναι τα απόλυτα αξεσουάρ του καλοκαιριού!

Έχουν εργονομικό σχεδιασμό, σύγχρονο design, μοναδικά, πολύχρωμα prints, είναι απόλυτα ασφαλή και ανταποκρίνονται πλήρως στις ανάγκες μικρών και μεγάλων! Αυτοί είναι μερικοί μόνο από τους λόγους για τους οποίους αγαπάμε τα προϊόντα του αγαπημένου μας brand «Happy Mommy Happy Baby» και ξεχωρίσαμε 10 must-haves για χαρούμενες και ξέγνοιαστες διακοπές!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



3 σε 1, σαμπουάν, μαλακτικό & αφρόλουτρο Childs Farm

Και σαμπουάν, και μαλακτικό, και αφρόλουτρο σώματος, 3 σε 1! Ό,τι καλύτερο για ένα γρήγορο μπάνιο μετά το κολύμπι στη θάλασσα ή την πισίνα, με άρωμα λαχταριστής φράουλας και οργανικής μέντας. Plus: Είναι κατάλληλο για νεογέννητα και άνω και έχει εγκριθεί από δερματολόγους και παιδιάτρους ως κατάλληλο για ευαίσθητες και επιρρεπείς στο έκζεμα επιδερμίδες.



Μπλουζάκι Slipstop με δείκτη προστασίας UPF 50+

Ο ήλιος είναι φίλος μας αλλά θέλει προσοχή! Γι' αυτό, τα ελαστικά και άνετα μπλουζάκια με δείκτη προστασίας UPF 50+, που διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος και στεγνώνουν γρήγορα, είναι ο καλύτερος τρόπος να προστατεύσουμε το ευαίσθητο δερματάκι των παιδιών από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες του ήλιου. Plus: Κυκλοφορούν σε υπέροχα σχέδια, τα παιδιά δε θα τα βγάζουν από πάνω τους!



Σαλιάρα Σιλικόνης Make My Day

Ελαφριά, απαλή, πολύ στιλάτη και εξαιρετικά πρακτική, η σαλιάρα αυτή θα λύσει τα χέρια των γονιών. Είναι κατασκευασμένη από 100% ασφαλή για τρόφιμα και BPA free σιλικόνη, έχει απίστευτη αντοχή στους λεκέδες, ενσωματωμένη θήκη και μπαίνει στο πλυντήριο πιάτων.



Αντιολισθητικά Παπουτσάκια Slipstop

Αντιολισθητικά, σε μοναδικά σχέδια και χρώματα, αποτελούν το απόλυτο καλοκαιρινό αξεσουάρ και βάζουν τέλος στις ολισθηρές επιφάνειες και την καυτή άμμο μια για πάντα! Ιδανικά για την πισίνα, την παραλία, τον κήπο, ειδικά αυτό το καλοκαίρι που πρέπει να είμαστε πιο προσεκτικοί από ποτέ!



It's a MIRACLE 360° WildLove!

Ξεχάστε τους λεκέδες από γάλα και χυμούς. Με το Miracle 360° της Munchkin τα παιδιά μπορούν να πίνουν από όλη την περίμετρο, ενώ υποστηρίζεται παράλληλα η φυσιολογική ανάπτυξη των μυών του στόματός τους. Το «μαγικό» είναι πως το καπάκι σφραγίζει αυτόματα όταν το παιδί σταματά να πίνει! Plus: Κυκλοφορεί σε υπέροχα σχέδια και χρώματα.



Snack bags

Πάντα χρειαζόμαστε ένα τσαντάκι για να βάλουμε μέσα ένα σάντουιτς ή κουλουράκια, ειδικά αυτή την εποχή που καλό είναι να έχουμε μαζί μας σνακ από το σπίτι. Τα συγκεκριμένα έχουν υπέροχα prints, πλένονται στο πλυντήριο και οι μαμάδες θα τα λατρέψουν!





Lunch Bento Box

Και ροζ και κίτρινο, και lunchbox και κουταλοπίρουνα, και πρακτικό και στιλάτο! Ειδικά σχεδιασμένο για μικρές μερίδες και μικρά χεράκια, δε στάζει, έχει 5 χωριστά διαμερίσματα στο κατάλληλο μέγεθος για παιδικά γεύματα □που σημαίνει πως τα τρόφιμα δεν αναμειγνύονται–, σφραγίζει, έχει φιλικό προς τα παιδιά design με λαβή και πλένεται στο πλυντήριο πιάτων. Για όλους αυτούς τους λόγους θα γίνει δικαίως το απαραίτητο αξεσουάρ των παιδιών, όχι μόνο στην παραλία αλλά και στον παιδικό σταθμό.



Μαχαιροπίρουνα ασφαλείας Raise™

Τα λατρεύουν οι μικροί και ακόμα πιο πολύ οι μεγάλοι! Όχι μόνο για τον εργονομικό τους σχεδιασμό και τα μοναδικά χρώματα, αλλά κι επειδή, χάρη στην ειδική βάση, δεν ακουμπούν οι άκρες τους στο τραπέζι ή το πάτωμα, προσφέροντας στους γονείς πραγματικά μεγάλη ανακούφιση.

Μασητικό Matchstick Monkey

Αποδεδειγμένα ο καλύτερος φίλος των παιδιών, αφού ψηφίστηκε ως το καλύτερο παιχνίδι για μωρά για το 2019 και το 2020! Είναι ιδανικό για τα μικρά χεράκια που θέλουν πάντα κάτι να κρατούν και απόλυτα ασφαλές για τα μικρά στοματάκια που θέλουν πάντα κάτι να μασούν! Plus: Το μοναδικό μασητικό που αποστειρώνεται και μπαίνει στο ψυγείο για πάγωμα.



Καθρέφτης Clear-Sight™

Ξεχάστε τις αμέτρητες φορές που γυρνούσατε το κεφάλι ενώ οδηγούσατε για να βεβαιωθείτε πως το μωρό σας είναι καλά. Με μια απλή ματιά στον καθρέφτη Clear-Sight™ αποκτάτε μια σαφή εικόνα για το τι συμβαίνει στο πίσω κάθισμα. Επιπλέον, τα αξιολάτρευτα ζωάκια κουνιούνται και κρατούν παρέα στο μωρό σας!



Βρείτε αυτά και δεκάδες άλλα μοναδικά προϊόντα στο site **www.b2baby.gr**

HAPPY MOMMY • HAPPY BABY •

@happymommyhappybaby.gr

@munchkingr

@hmhb_b2b

Η Λυδία & η Άννα μπαίνουν στον μαγικό κόσμο των εκδόσεων ΔΙΟΠΤΡΑ και επιλέγουν τα βιβλία που θα διαβάσουν φέτος το καλοκαίρι!

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, εννιάχρονα κορίτσια που διαβάζουν ασταμάτητα κι έχουν αυστηρή αλλά εμπεριστατωμένη άποψη!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ





«Μια θάλασσα πλαστικά»
της Κατρίνας Τσάνταλη
Εικονογράφηση: Μαρία Παγκάλου

– 2 κοχύλια κι άλλα 3 κοχύλια μας κάνουν...
– 5 κοχύλια!
– Μπράβο, Άννα! Τι ωραία που θα ήταν να κάναμε κι εμείς μαθηματικά στον βυθό και να είχαμε δάσκαλο τον κύριο Χταπόδη...
– Ναι, αλλά φαντάζεσαι να μας έπεφταν κι εμάς στο κεφάλι πλαστικά καλαμάκια, όπως έπαθαν οι ψαρομαθητές στον βυθό; Δεν είναι κατάσταση αυτή, Λυδία, έχει γεμίσει η θάλασσα σκουπίδια. Φέτος, στην παραλία, αν δούμε κάποιον να πετάει σκουπίδι, να του κάνουμε αμέσως παρατήρηση!



«Το βιβλίο που θα ήθελες να είχαν διαβάσει οι γονείς σου»
της Philippa Perry
Κατηγορία: «Οικογενειακή φροντίδα»

Τώρα καταλάβαμε γιατί οι γονείς μας είναι οι καλύτεροι: Κάθε φορά που κάνουμε αταξίες και είναι έτοιμοι να μας μαλώσουν ή όταν γκρινιάζουμε και δεν ξέρουν τι να κάνουν, ανοίγουν αυτό το βιβλίο και βρίσκουν όλες τις απαντήσεις. Πρέπει να είναι πολύ σπουδαίο και σίγουρα θα το έχουν όλοι οι γονείς, γιατί αλλιώς δε γίνεται!



«Το Κάτι τι;»
της Μαρίνας Γιώτη
Σειρά: «Μελισσάκια στα θρανία»

– Λυδία, μάντεψε! Βγήκε το νέο βιβλίο με τις ιστορίες από τη Μελισσούπολη!
– Επιτέλους!
– Τώρα όμως η Μελίνα και ο Μίλτος έχουν μια ακόμα πιο δύσκολη αποστολή: Να ετοιμαστούν για τον χειμώνα και να κλείσουν καλά τις τρύπες της κυψέλης με πρόπολη. Αλλά θα τα καταφέρουν, γιατί, όπως λέει και στην πρώτη σελίδα, όσοι τα καταφέρνουν, τα καταφέρνουν όχι γιατί δεν κάνουν λάθη ποτέ αλλά γιατί δεν τα παρατούν ποτέ!







«Εξέλιξη»
του Carlos Pazos
Σειρά: «Ανακαλύπτω το STEM»

Όταν είχαμε πάει στο πάρκο με τους δεινοσαύρους, μας είχαν πει ότι μπορεί να εξαφανίστηκαν, αλλά πολλά ζώα, όπως για παράδειγμα τα κοτοπουλάκια, κατάγονται από τους δεινοσαύρους. Τότε μας φαινόταν αδύνατο, διαβάζοντας αυτό το βιβλίο όμως, τα καταλάβαμε όλα!



«Κβαντική φυσική»
του Carlos Pazos
Σειρά: «Ανακαλύπτω το STEM»

Ποτέ δεν μπορούσαμε να φανταστούμε ότι κάθε πράγμα αποτελείται από πολύ μικρά πραγματάκια που λέγονται «μόρια». Μπορεί εμείς να μην τα βλέπουμε, αλλά υπάρχουν παντού! Και στα μολύβια μας, και στη θάλασσα, ακόμα και στον αέρα! Από τότε που διαβάσαμε αυτό το βιβλίο, βλέπουμε τον κόσμο αλλιώς. Πήραμε και δύο μεγεθυντικούς φακούς και παρατηρούμε πλέον πολύ προσεκτικά το καθετί.



«Αρχαία Ρώμη»
της Fatti Burke
Σειρά: Περιπλάνηση στην Ιστορία

Αυτό το βιβλίο μας δείχνει πώς ήταν η ζωή στην αρχαία Ρώμη. Γι' αυτό πήραμε κι εμείς δυο παλιά σεντόνια, φτιάξαμε χιτώνες και φανταζόμαστε πως περπατάμε μαζί με τον Ερρίκο, τον ήρωα του βιβλίου, ανάμεσα σε αρχαία αγάλματα και ναούς με κολόνες και μας αρέσει πολύ!



«Ωκεανοί» του Jen Green
«Θεωρία & Επιστήμη» του Mike Goldsmith
«Ανθρώπινο σώμα» της Anna Claybourne
Σειρά: Μαθαίνω τα Πάντα

Αποφασίσαμε με τη Λυδία να παίζουμε κάθε απόγευμα με τη μαμά και τον μπαμπά «τηλεπαιχνίδι». Πώς; Με αυτά τα βιβλία! Θα τους ζητάμε να διαλέξουν κατηγορία και θα τους κάνουμε ερωτήσεις. Γιατί επιπλέουμε στη θάλασσα; Τι δουλειά κάνει το συκώτι; Γιατί λέμε πως η επιστήμη ξεκίνησε στην αρχαία Ελλάδα; Τις απαντήσεις θα τις ξέρουμε μόνο εμείς, γιατί υπάρχουν όλες σε αυτά τα βιβλία!



«Το αλφάβητο του ποδοσφαίρου»
του Nikolai Renger
Σειρά: «Οι Μικροί Κεραυνοί»

Ποιος είπε ότι το ποδόσφαιρο είναι μόνο για αγόρια; Μας αρέσει κι εμάς και η αγαπημένη μας ομάδα είναι οι Μικροί Κεραυνοί! Τώρα θα καταλαβαίνουμε κιόλας τι σημαίνουν οι λέξεις «κόρνερ» και «σκορ», που ακούμε όταν ο μπαμπάς βλέπει αγώνες στην τηλεόραση.



«Φρίντα Κάλο» & «Βίνσεντ βαν Γκογκ»
της Lucy Brownridge
Σειρά: Πορτρέτα Ζωγράφων

Αυτοί είναι δύο πάρα πολύ διάσημοι και σημαντικοί ζωγράφοι που τους ξέρουν όλοι. Η Φρίντα Κάλο ζωγράφιζε συνήθως τον εαυτό της με πάρα πολλά μεγάλα λουλούδια στο κεφάλι. Ο Βαν Γκογκ ζωγράφιζε κι εκείνος λουλούδια, αλλά σε λιβάδια, και τα αγαπημένα του ήταν τα ηλιοτρόπια. Πήραμε κι εμείς τις νερομπογιές μας και αποφασίσαμε να δοκιμάσουμε να ζωγραφίσουμε όπως αυτοί.

εκδόσεις διόπτρα
www.dioptra.gr
dioptrapublishing @dioptrabooks

BabyΛύνω

ΠΩΣ ΤΑ ΝΕΑ, ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΑ BABYLINO PANTS ΚΑΝΟΥΝ ΤΟΝ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟ ΠΑΝΑΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙ!



Το καλοκαίρι είναι η καταλληλότερη εποχή για την εκπαίδευση τουαλέτας. Γι' αυτό η Babylino Sensitive και η Μυρτώ Κάζη μας δίνουν 10 χρήσιμα tips και πολύτιμες συμβουλές.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

1 Στη θάλασσα

Παιδιά και θάλασσα είναι ένας δύσκολος συνδυασμός, ας το παραδεχτούμε! Με το που φτάνετε στην παραλία θέλουν αμέσως να βουτήξουν, ενώ όταν βγαίνουν και πασχίζετε να τα αλλάξετε γρήγορα για να μην κρυώσουν ή να μη λερωθούν, αμέσως ξαναμπαίνουν. Γι' αυτό χρειάζεστε εύχρηστες πάνες, όπως οι νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants. Είναι εξαιρετικά ελαστικές και συνδυάζουν τέλεια εφαρμογή και απόλυτη ελευθερία κινήσεων. Χάρη στην καινοτόμο τεχνολογία all around elastic, που προσφέρει ελαστικότητα 360 μοιρών περιμετρικά στη μεσούλα και τα ποδαράκια, αγκαλιάζουν μοναδικά το σώμα του παιδιού και μένουν σταθερές στη θέση τους χωρίς να «κρεμάνε».





2 Όταν έρχεται η νύχτα: Το κρίσιμο crash test!

Είναι αυτό το μεταβατικό στάδιο, που άλλα βράδια το παιδί σας πηγαίνει μόνο του στην τουαλέτα και άλλα σας ξυπνάει με κλάματα γιατί βράχηκε. Οι πάνες Babylino Sensitive Pants είναι οι πλέον κατάλληλες, γιατί ανεβοκατεβαίνουν εύκολα σαν εσωρουχάκι, ενώ παράλληλα εξασφαλίζουν άριστη απορροφητικότητα σε περίπτωση ατυχήματος.

3 Στο ταξίδι

Οι Babylino Sensitive Pants είναι τόσο φιλικές με το δέρμα του παιδιού και τόσο απορροφητικές, που είστε ασφαλείς για τις μεγάλες αποστάσεις. Σε κάθε περίπτωση, μπορείτε να τις αλλάξετε με μια κίνηση, χωρίς να χρειάζεται το παιδί να είναι ξαπλωμένο.



#4 Πώς αποφεύγουμε τους ερεθισμούς

Είτε το παιδί σας έχει ευαίσθητο δερματάκι είτε όχι, η ζέστη, ο ιδρώτας ή η άμμος μπορεί να δημιουργήσουν ευαισθησία στο παιδί. Γι' αυτό οι Babylino Sensitive Pants είναι ιδανικές, γιατί είναι πιστοποιημένα φιλικές προς το δέρμα και μάλιστα έχουν αποσπάσει βραβείο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως ένα από τα πιο ασφαλή βρεφικά προϊόντα της Ευρώπης. Παράλληλα, φέρουν τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών και έχουν ελεγχθεί κλινικά με άριστα αποτελέσματα, έπειτα από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων στο δερματολογικό εργαστήριο «Dermatest» (Γερμανία). Επιπλέον, περιέχουν εκχύλισμα χαμομηλιού, επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει, χωρίς να δημιουργούν σημαδάκια.



#5 Πώς αποφεύγουμε τις διαρροές

Δύο είναι τα πολύ βασικά κριτήρια που θα σας βοηθήσουν εδώ. Το πρώτο είναι τα κιλά του παιδιού σας. Αν για παράδειγμα φοράει το νούμερο 5 (10-16 kg) και το παιδί σας είναι 16 κιλά, ίσως πρέπει να δοκιμάσετε το επόμενο νούμερο. Το δεύτερο είναι ο σχεδιασμός της πάνας. Οι Babylino Sensitive Pants, χάρη στο πλέγμα φυτικών ινών που συγκρατεί την υγρασία στο εσωτερικό τους (τεχνολογία Dry Matrix), συγκαταλέγονται στις ανώτερες ποιοτικές κλάσεις ως προς την απορροφητικότητά τους (βάσει εξειδικευμένων μετρήσεων των εργαστηρίων Courtray SGS France), και φυσικά έχουν ανατομικό σχεδιασμό και φράγματα προστασίας από διαρροές.

Dry Matrix

Άριστη απορροφητικότητα

#6 «Μαμά, δεν πρόλαβα!»

Αυτή είναι μια φράση που θα ακούσετε πολλές φορές! Είναι καλοκαίρι και το παιδί σας θέλει να τρέξει, να παίξει και να διασκεδάσει. Τα ατυχήματα είναι αναπόφευκτα, ευτυχώς όμως με τις Babylino Sensitive Pants η αλλαγή γίνεται σε χρόνο dt, χωρίς να χάνεται πολύτιμος χρόνος από το παιχνίδι!

BOOM PLUS

Η διάτρηση στα πλαϊνά κάνει ακόμα πιο εύκολη την αλλαγή!

#7 Η επιβράβευση είναι ο πιο σύντομος δρόμος!

Αν βλέπετε πως πολύ συχνά η πάνα του παιδιού είναι στεγνή ή αν σας ενημερώνει όταν θέλει να πάει στην τουαλέτα, μην ξεχνάτε να το επιβραβεύετε και να το ενθαρρύνετε!

#8 Μπείτε σε πρόγραμμα

Ακόμα κι αν είναι καλοκαίρι, σίγουρα χρειάζεστε ένα σταθερό πρόγραμμα, που θα βοηθήσει και στη λειτουργία του εντέρου.

#9 Μα τι όμορφη πάνα!

Τα σχέδια στις νέες Babylino Sensitive Pants είναι εμπνευσμένα από τη φύση και έχουν πάνω διάφορα ζωάκια! Το καλοκαίρι, που τα παιδιά ζεσταίνονται περισσότερο από εμάς, μπορούμε να τα ενθαρρύνουμε να κυκλοφορούν άνετα στο σπίτι με τη νέα τους πάνα-βρακάκι και να νιώθουν όμορφα.

#10 Κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό

Μην ξεχνάτε ποτέ πως κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης και σε καμία περίπτωση μην το πιέσετε!

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.
No 4 (7 – 13 kg), No 5 (10 – 16 kg),
No 6 (15+ kg), No 7 (17+ kg).



WWW.BABYLINO.GR

Babylino

@babylino.greece

#BabylinoGr

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

Το Λογοcare μας προτείνει τα πιο φανταστικά καλοκαιρινά παιχνίδια



Όλοι έχουμε παίξει μουσικές καρέκλες. Γνωρίζατε όμως πως υπάρχουν και μουσικές… πετσέτες; Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη μας προτείνουν αυτή και άλλες 7 μοναδικές καλοκαιρινές δραστηριότητες για τη θάλασσα και το σπίτι, με πρώτη ύλη τη φαντασία!

Επιμέλεια: Ιφιγένεια Ηλιάδη • Photo: Αλέξανδρος Μακρής

Μουσικές πετσέτες: Απλώνουμε στην άμμο μερικές πετσέτες (μία λιγότερη από τα άτομα που παίζουν) και βάζουμε μουσική από το κινητό μας. Ποιος θα προλάβει να καθίσει και ποιος θα μείνει όρθιος όταν σταματήσει η μουσική;

Ας το σβήσει το κύμα! Σχεδιάζουμε αριθμούς ή γράμματα στην άμμο με ένα ξυλαράκι. Τα απομνημονεύουμε μέχρι να έρθει το κύμα και να τα σβήσει. Θυμάσαι τι σχεδίασα; Ποιο γραμματάκι ήταν; Σχεδίασέ το κι εσύ.

Καστρο-διαδρομές: Χτίζουμε κάστρα στην άμμο με τα κουβαδάκια μας. Τα βάζουμε στη σειρά σε σχηματισμό, ζικ ζακ, με κενό ή χωρίς, διαγώνια ή ευθεία. Ύστερα θέτουμε κανόνες για τη διαδρομή μας. Για παράδειγμα, όταν τα κάστρα είναι δίπλα δίπλα, πηδάω από πάνω, ή όταν είναι στο πλάι, κάνω ζικ ζακ. Ποιος θα ολοκληρώσει τη διαδρομή χωρίς να γκρεμίσει κανένα κάστρο;

Μάντεψε ποιος ή τι: Επιλέγουμε κάτι από αυτά που βλέπουμε τριγύρω μας και το περιγράφουμε χωρίς να πούμε το όνομά του. Θα καταλάβει άραγε ο άλλος ποιον ή τι εννοούμε; Αν διαλέξουμε άνθρωπο για την περιγραφή μας, μπορούμε να πούμε και τις κινήσεις που κάνει. Για παράδειγμα, «τώρα σηκώθηκε από την ξαπλώστρα και περπατάει προς τη θάλασσα» ή «πίνει καφέ και τρώει τοστ».

Πού είναι ο στόχος; Τοποθετήστε κουβαδάκια στη σειρά, σχεδιάστε σχήματα και σκάψτε μικρούς λάκκους στην άμμο. Στη συνέχεια μαζέψτε μικρά βότσαλα. Συμφωνήστε από πριν τη βαθμολογία του κάθε στόχου και... ξεκινήστε να σκοράρετε! 5 πόντοι για όποιον πετύχει το κουβαδάκι, 10 πόντοι για το τετράγωνο σχήμα και ίσως 30 πόντοι για τη λακκουβίτσα.

Μπουγελο-αγώνες: Γεμίζουμε μικρά μπαλόνια με νερό (νερόμπομπες) και σκορπίζουμε στο γκαζόν του κήπου μας πλαστικά παιχνίδια και μικρά αντικείμενα. Πετάμε με τη σειρά τα μπαλόνια νερού και προσπαθούμε να πετύχουμε τον στόχο που επιλέγουμε. Μπορούμε να βάλουμε σκορ στον κάθε μας στόχο και στο τέλος να μετρήσουμε τους βαθμούς του κάθε παίκτη.

Με τα μάτια κλειστά: Διαλέγουμε ένα μεγάλο κουβαδάκι και βάζουμε μέσα μπόλικη άμμο χωρίς να την πιέσουμε. Στη συνέχεια κρύβουμε μέσα της κοχύλια και μεγάλα βότσαλα από την παραλία. Ο αγώνας ξεκινάει! Ας βρούμε όσα περισσότερα κοχύλια μπορούμε με τα μάτια κλειστά, όλη τη δουλειά θα την κάνουν τα χέρια μας!

Ψάρεμα στο σπίτι: Οι μαμάδες έχουν πάντα μεγάλες λεκάνες στο σπίτι. Διαλέγουμε μία με το αγαπημένο μας χρώμα και τη γεμίζουμε με νερό. Βάζουμε μέσα ψεύτικα ζωάκια και παιχνίδια που επιπλέουν στο νερό. Ψαρεύουμε τα παιχνίδια με τρυπητές κουτάλες και με παιδικές απόχες. Εμπρός, καλοί μου ψαράδες!



Γνωρίζατε ότι...

• Στο Κέντρο Ειδικής Αγωγής Λογοcare οι προσεγγίσεις είναι βιωματικές και τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από το διαδραστικό παιχνίδι.
• Η θεραπευτική σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ παιδιού, οικογένειας και θεραπευτή είναι σημαντικός παράγοντας για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας.
• Μέσα από τα παιχνίδια λογοθεραπείας, τα παιδιά ενισχύουν τις δεξιότητές τους, εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους και διορθώνουν συντακτικά και γραμματικά λάθη.
• Η δημιουργική έκφραση είναι το Α και το Ω, γι' αυτό στο Λογοcare εκφράζεται η μοναδικότητα άμεσα 'με λέξεις' ή έμμεσα 'με πηλό, ζωγραφική, χορό, συμβολικό και θεατρικό παιχνίδι'.
• Στις 3 πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες εργοθεραπείας του Λογοcare, τα παιδιά εξασκούν δεξιότητες αδρής και λεπτής κίνησης, μνήμη και συγκέντρωση ανεβαίνοντας σε κούνιες, ειδικά διαμορφωμένους τοίχους αναρρίχησης, κεκλιμένα επίπεδα, τραμπολίνο και πατίνια!

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









Το Κέντρο Προσχολικής Εκπαίδευσης «Littles» εντάσσεται στο Δίκτυο Συνεργαζόμενων Σχολείων της UNESCO







Μπορεί τα σχολεία να έμειναν για μεγάλο διάστημα κλειστά, δε σταμάτησαν όμως όλα να «λειτουργούν». Και αυτό επιβεβαιώνεται απόλυτα στην περίπτωση του Κέντρου Προσχολικής Εκπαίδευσης «Littles», καθώς οι άνθρωποί του όχι μόνο συνέχισαν να εργάζονται με εντατικούς ρυθμούς, αλλά έθεσαν τις βάσεις για νέα, πρωτοποριακά projects, και συγκεκριμένα για την ένταξή του στο Δίκτυο Συνεργαζόμενων Σχολείων της UNESCO.

Αυτό σημαίνει πως το «Littles», αφουγκραζόμενο τις νέες συνθήκες και τις προκλήσεις που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν οι μαθητές, φιλοδοξεί να συμμετάσχει ενεργά σε ένα δίκτυο το οποίο προωθεί πανανθρώπινες αξίες και ιδανικά, ένα εργαστήριο ιδεών το οποίο αναπτύσσει, δοκιμάζει και διαδίδει καινοτόμο εκπαιδευτικό υλικό ενώ προωθεί νέες προσεγγίσεις διδασκαλίας και μάθησης με βάση τις προτεραιότητες της UNESCO. Η ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων, η πρωτοποριακή διδασκαλία και η συμμετοχική μάθηση σε συγκεκριμένους θεματικούς τομείς επιτρέπουν στα μέλη της σχολικής κοινότητας (εκπαιδευτικούς και μαθητές) να ενστερνιστούν τις αξίες της UNESCO και να αποτελέσουν πρότυπα συμπεριφοράς στην κοινότητά τους αλλά και πέραν αυτής.



Τι σημαίνει να είναι κανείς μέλος στο Δίκτυο Συνεργαζόμενων Σχολείων της UNESCO

Στο Δίκτυο Συνεργαζόμενων Σχολείων της UNESCO (ASPnet) συμμετέχουν πάνω από 11.500 σχολεία-μέλη από 182 χώρες, ενώ στην Ελλάδα υπάρχει ενεργό δίκτυο από το 2003, στο οποίο είναι ενταγμένα σχολεία από όλες τις βαθμίδες και τις περιφέρειες εκπαίδευσης. Οι σκοποί του δικτύου συνάδουν με τους τέσσερις πυλώνες εκπαίδευσης της UNESCO (σύμφωνα με την έκθεση του 1996) και συνοψίζονται στα εξής:

1. Ποιοτική εκπαίδευση: Μαθαίνουμε ποιος είναι ο σωστός τρόπος μάθησης και αποκτούμε πρόσβαση στη γνώση.
2.Έργο: Μαθαίνουμε πώς θα εφαρμόσουμε στην πράξη τις γνώσεις μας και θα προοδεύσουμε.
3. Διάλογος & ενσυναίσθηση: Μαθαίνουμε να συνυπάρχουμε, να συνεργαζόμαστε, να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων, να προσπαθούμε για το κοινό καλό και να ζούμε μια ολοκληρωμένη ζωή.
4. Εξωστρέφεια & διαπολιτισμικός διάλογος: Κατανοούμε και συνυπάρχουμε ειρηνικά με τους πολίτες όλου του κόσμου, χτίζοντας από κοινού μια παγκόσμια ειρήνη.

Εκπαιδεύοντας ενεργούς πολίτες του κόσμου

Το «Littles», που έτσι κι αλλιώς έχει καθιερωθεί στη συνείδηση των γονιών ως ένας πρότυπος εκπαιδευτικός οργανισμός, γνωρίζει καλά πως η εκπαίδευση του παγκόσμιου πολίτη αρχίζει από την πρώτη ημέρα της ζωής του, γι' αυτό και έχει ήδη εντάξει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα –τόσο του παιδικού σταθμού όσο και του νηπιαγωγείου– μια σειρά από projects και εκδηλώσεις που εναρμονίζονται απόλυτα με τους σκοπούς και τη φιλοσοφία του Δικτύου και που σχετίζονται άμεσα με τους Στόχους για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη (όπως αυτοί περιγράφονται στην Agenda 2030 του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών). Ένα από τα projects αυτά είναι και το πρόγραμμα που εφαρμόζει το σχολείο με τίτλο «Γίνομαι Ενεργός Πολίτης». Στο πλαίσιο του προγράμματος αυτού, οι μαθητές κάνουν μια «συνέλευση», που πραγματοποιείται στο Δημαρχείο Κηφισιάς στην αρχή κάθε χρονιάς, όπου ψηφίζουν ποιες δράσεις θα αναλάβουν να οργανώσουν ως ενεργά μέλη της κοινωνίας έχοντας δύο κύριες κατευθύνσεις: την προσφορά σε ευπαθείς ομάδες και την προστασία του φυσικού και ζωικού περιβάλλοντος.

Μέχρι στιγμής, μερικές από τις δράσεις που έχουν φέρει εις πέρας είναι:

- Συλλογή και προσφορά τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης μέσα από το Κοινωνικό Παντοπωλείο του δήμου.
- Οργάνωση bazaar με κατασκευές τους, τα έσοδα του οποίου διατέθηκαν για την αγορά σπιτιών και τροφής για τα αδέσποτα ζώα του δήμου.
- Επίσκεψη σε γηροκομείο, με σκοπό να κρατήσουν συντροφιά στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας αλλά και να παίξουν μαζί!
- Καθαρισμός παραλίας κοντά στο Μάτι.

Παράλληλα, γνωρίζουν την αρχαία και σύγχρονη ιστορία της χώρας μέσα από επισκέψεις σε χώρους και περιοχές ιστορικού ενδιαφέροντος, όπως ο αρχαιολογικός χώρος της Βραυρώνας, το μουσείο της Ακρόπολης, η διέλευση του Ισθμού της Κορίνθου.

WWW.LITTLES.GR

@littles.gr @littles_preschool_education

Διεύθυνση: Θ. Δηλιγιάννη 11, 14561 Κηφισιά

Email: info@littles.gr, Τηλέφωνο: 210 80 73 054

BOOM NOTE

Η ένταξη του «Littles» στο Δίκτυο Συνεργαζόμενων Σχολείων της UNESCO αναμένεται να έχει ολοκληρωθεί πριν από την έναρξη της επόμενης σχολικής χρονιάς.

Πώς θα είναι η επόμενη μέρα στο σχολείο μετά την πανδημία;



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΔΟΥΚΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ

"Δεν υπάρχει τίποτα πιο λυπηρό από ένα σχολείο χωρίς παιδιά"*, μας λέει η Ελένη Δούκα. Μιλάμε στο τηλέφωνο, είναι Σάββατο απόγευμα, λίγο προτού οι μαθητές της Γ' Λυκείου επιστρέψουν στις τάξεις έπειτα από δύο ολόκληρους μήνες. Ναι, η επόμενη μέρα στο σχολείο θα είναι δύσκολη, οι προετοιμασίες είναι πυρετώδεις, οι νέες συνθήκες πρωτόγνωρες και το άγχος μεγάλο. Αλλά ο ενθουσιασμός των εκπαιδευτικών για τις προκλήσεις που θα αντιμετωπίσουν και η πίστη στη χαρά και την αξία της ζωής είναι πολύ μεγαλύτερα...*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Κυρία Δούκα, η εκπαίδευση στην Ελλάδα δέχτηκε πολλές «δονήσεις» εξαιτίας του κορωνοϊού, παρ' όλα αυτά μπορούμε να εντοπίσουμε και ορισμένες θετικές συνέπειες. Ποιες είναι αυτές κατά τη γνώμη σας;

Μπορεί τα σχολεία να ήταν κλειστά, στην πραγματικότητα όμως οι σχολικές τάξεις «άνοιξαν» για πρώτη φορά χάρη στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Οι γονείς, και ειδικά των μικρότερων σε ηλικία μαθητών, είχαν επιτέλους τη δυνατότητα να «μπουν» σε μια σχολική τάξη, να συνειδητοποιήσουν πόση δουλειά γίνεται και πόσο δύσκολο και απαιτητικό είναι το έργο του εκπαιδευτικού. Πιστεύω πως έτσι όχι μόνο αναβαθμίστηκε το κύρος των εκπαιδευτικών και εκτιμήθηκε περισσότερο ο ρόλος τους, αλλά χτίστηκε μια νέα σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Και βέβαια, όλο αυτό συνέβη με τη βοήθεια της τεχνολογίας, που τώρα έγινε κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Εξοικειωθήκαμε, μικροί και μεγάλοι, αναπτύξαμε τις απαιτούμενες δεξιότητες, την εντάξαμε στη ζωή μας ως απαραίτητο και πολύτιμο εργαλείο που το αξιοποιούμε στο μέγιστο, χωρίς όμως να μας κατακλύζει. Επιπλέον, ένα από τα σημαντικά πράγματα που κερδίσαμε, παρά την όλη ταλαιπωρία, είναι η συνειδητοποίηση πως η μάθηση μπορεί να συμβεί οπουδήποτε, και όχι μόνο στην τάξη ενός σχολείου. Αυτό που θέλω να πω, είναι ότι η τεχνολογία σαφώς και δεν υποκαθιστά τη φυσική παρουσία μαθητών και εκπαιδευτικών στην πραγματική τάξη, αλλά είναι μια «βιώσιμη» και αποτελεσματική λύση για τέτοιου είδους δύσκολες συνθήκες.

Θεωρείτε πως οι μαθητές που πρόκειται να κάνουν τη μετάβαση σε κρίσιμες τάξεις θα δυσκολευτούν περισσότερο;

Είναι αλήθεια πως όλες οι γέφυρες, οι τάξεις δηλαδή μετάβασης βαθμίδων από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό, από το δημοτικό στο γυμνάσιο και από το γυμνάσιο στο λύκειο, είναι κρίσιμες. Και αυτό γιατί πρέπει να έχει κλείσει σωστά ένας εκπαιδευτικός κύκλος για να ανοίξει ο επόμενος. Προσωπικά, δεν ανησυχώ καθόλου για την κάλυψη της ύλης, διότι εμείς προχωράμε κανονικά με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Όπου αυτό δεν συμβαίνει, πιστεύω ότι ο σωστός προγραμματισμός, η δουλειά και η μεθοδικότητα θα φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ωστόσο, εκείνο που με προβληματίζει είναι η προσαρμογή στη νέα σχολική πραγματικότητα, που θα είναι δύσκολη. Ξεκινώντας από τα πιο απλά κιόλας που είναι το πρωινό ξύπνημα, η επιστροφή στο αυστηρό και προκαθορισμένο ωράριο και όλες τις απαιτητικές υποχρεώσεις, μέχρι τις πιο σύνθετες προκλήσεις που έχουν προκύψει. Το πώς θα προσαρμοστούμε στα νέα μέτρα ασφαλείας, πώς θα βρούμε τις νέες ισορροπίες, πώς τα παιδιά θα μάθουν να ελέγχουν τη χαρά και τον αυθορμητισμό τους χωρίς να αγγίζουν το ένα το άλλο. Τα δεδομένα έχουν αλλάξει. Μέχρι πρότινος, για παράδειγμα, δεν μπορούσαμε να φανταστούμε προαύλιο σχολείου χωρίς μπάλα. Κι όμως, τουλάχιστον με τις μέχρι τώρα ανακοινώσεις, η μπάλα στο σχολείο απαγορεύεται.

Τα πρωτάκια που θα ξεκινήσουν το μεγάλο σχολείο τον Σεπτέμβριο θα έχουν μείνει εκτός σχολικού περιβάλλοντος για αρκετά μεγάλο διάστημα. Ποια είναι τα μεγαλύτερα προβλήματα που θα αντιμετωπίσουν και τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να τα βοηθήσουν;

Σίγουρα τα παιδιά που θα ξεκινήσουν τον Σεπτέμβριο το δημοτικό, θα δυσκολευτούν λίγο παραπάνω και η προσαρμογή τους θα είναι ίσως πιο χρονοβόρα. Μπορεί να χρειαστεί περισσότερη προσπάθεια τόσο από μέρους των παιδιών όσο κυρίως, από μέρους των εκπαιδευτικών τους. Πιστεύω όμως ότι όλα στο τέλος θα πάνε πολύ καλά. Ας μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά είναι δεκτικά στις αλλαγές και προσαρμόζονται πολύ πιο εύκολα από τους ενήλικες. Το θέμα είναι κατά πόσο θα φοβούνται οι γονείς εξαιτίας των συνθηκών και αν θα περάσουν τους φόβους και τις ανησυχίες τους στα παιδιά. Όσο πιο εύκολα προσαρμοστούν οι γονείς, τόσο πιο εύκολα θα προσαρμοστούν και τα παιδιά.

> Μπορεί τα σχολεία να ήταν κλειστά, στην πραγματικότητα όμως οι σχολικές τάξεις «άνοιξαν» για πρώτη φορά χάρη στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Πολλοί γονείς σκέφτονται να ενισχύσουν τα παιδιά τους με ιδιαίτερα μαθήματα το καλοκαίρι για να μη μείνουν κενά. Ποια είναι η δική σας άποψη;

Το σχολείο μας, όπως και πολλά άλλα, δίνει στο τέλος της σχολικής χρονιάς επαναληπτικά έντυπα, βασισμένα στην ύλη που καλύφθηκε σε κάθε τάξη. Με αντίστοιχα εγχειρίδια ή με ενισχυτικά μαθήματα θα μπορούσαν να βοηθήσουν οι γονείς τα παιδιά να κάνουν μια επανάληψη και να καλύψουν τα όποια κενά. Αρκεί αυτό να έχει γίνει μέχρι τον Ιούλιο. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να ξεκουραστούν τον Αύγουστο. Υπάρχει εσφαλμένα η αντίληψη πως τα παιδιά κάνουν τόσο καιρό διακοπές, όμως συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Έχουν στερηθεί την καθημερινότητα και τους φίλους τους κι έχουν βιώσει μια μεγάλη περίοδο άγχους, έντασης, ανασφάλειας και ανησυχίας για το τι θα γίνει, που κάθε άλλο παρά ξεκούραση ήταν αυτό...

Η πανδημία έφερε μεγάλες αλλαγές αλλά λειτούργησε και εκπαιδευτικά. Ποια είναι τα «μαθήματα» που πιστεύετε πως πήραν τα παιδιά μέσα από αυτή την εμπειρία;

Συνέβη ένα παράδοξο: Αν και ήμασταν σε κοινωνική απόσταση και απομόνωση, αυτό που ενισχύθηκε ήταν το κομμάτι της κοινωνικής αγωγής. Πώς χτίζω τον εαυτό μου και την προσωπικότητά μου σε σχέση με τους άλλους. Πώς μαθαίνω να είμαι υπεύθυνος για μένα αλλά και για τους άλλους. Πώς εκπαιδεύομαι και πειθαρχώ σε μια φιλοσοφία θετικής ψυχολογίας μόνος μου, στο σπίτι. Επιπλέον, πολύ σημαντικό, αναπτυχθήκαμε ως προσωπικότητες, δουλέψαμε την ψυχική ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητά μας, επιστρατεύσαμε την επιμονή, την υπομονή αλλά και το χιούμορ που μας βοήθησε σε κρίσιμες στιγμές. Είδαμε πως τα καταφέραμε και βιώσαμε μια μεγάλη επιβράβευση ως ελληνική κοινωνία. Και πάνω απ' όλα, συνειδητοποιήσαμε την αξία της ανθρώπινης ζωής και σκεφτόμαστε πλέον πώς θέλουμε να είναι η επόμενη μέρα, με θεμέλια την προσπάθεια και την αισιοδοξία, κι όχι τον φόβο.

> Αν και ήμασταν σε κοινωνική απόσταση και απομόνωση, αυτό που ενισχύθηκε ήταν το κομμάτι της κοινωνικής αγωγής.

Summer



IN THE CITY:

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ (ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ)

Ακόμα κι αν ο φετινός προορισμός διακοπών προβλέπεται να είναι το σπίτι σας, το καλοκαίρι δεν θα χάσει τη μαγεία του. Επιστρατεύουμε βόλτες, παιχνίδια, γεύσεις και εικόνες για να το γεμίσουμε με τις ομορφότερες αναμνήσεις, ακόμα και αν μας λείπει το σκηνικό μιας απέραντης αμμουδιάς ή ενός κυκλαδίτικου νησιού. Το χρωστάμε και στα μικρά μας και στον εαυτό μας, ύστερα από μια τόσο δύσκολη άνοιξη.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

 # Φέρνουμε την παραλία στο σπίτι: Μια φουσκωτή πισίνα στη βεράντα ή τον κήπο θα προσφέρει ατελείωτες ώρες διασκέδασης και δροσιάς σε μικρά και μεγαλύτερα παιδιά. Το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε, αν δεν έχουμε αρκετά διαθέσιμα τετραγωνικά, είναι να τοποθετήσουμε ένα σκάμμα με άμμο σε εξωτερικό χώρο που θα ενθουσιάσει τα μωρά και τα νήπια. Το γεμίζουμε με πλαστικά παιχνίδια παραλίας και τα αφήνουμε να χτίσουν κάστρα και παλάτια. Το παιχνίδι θα κλείσει ιδανικά με νεροπίστολα και μπουγέλο.

 # Οργανώνουμε αποδράσεις μεσοβδόμαδα: Φέτος, αποφεύγουμε τον συνωστισμό και τα μπάνια του Σαββατοκύριακου. Φροντίζουμε ωστόσο, ακόμα και αν εργαζόμαστε τα πρωινά, να εκμεταλλευτούμε την –άγνωστη σε πολλούς– ομορφιά και απλοχωριά που έχουν οι παραλίες της Αττικής ένα απόγευμα καθημερινής. Ακόμα και αν μας πάρει μία ώρα να φτάσουμε μέχρι εκεί, αξίζει τον κόπο: θα απολαύσουμε την αίσθηση μιας αυθεντικής απόδρασης.

 # Δημιουργούμε ένα «θερινό σινεμά» στο σπίτι μας: Αν έχουμε τη δυνατότητα να αγοράσουμε έναν προτζέκτορα (στην αγορά θα βρούμε και οικονομικούς που ξεκινούν από 100 ευρώ), μετά δεν έχουμε παρά να προσθέσουμε ένα πανί για να φτιάξουμε το δικό μας θερινό σινεμά στη βεράντα ή την αυλή. Ετοιμάζουμε σπιτικά ποπκόρν και οργανώνουμε οικογενειακές προβολές κάτω από τον έναστρο ουρανό, με παιδικές ταινίες αλλά και ντοκιμαντέρ.

 # Ανακαλύπτουμε τους υπαίθριους παιδότοπους: Αν όλα πάνε καλά, προβλέπεται στα μέσα Ιουνίου να ανοίξουν ξανά οι παιδότοποι. Λόγω του κορωνοϊού και της εποχής, οι εξωτερικοί χώροι αποτελούν μονόδρομο, αλλά ευτυχώς ακόμα και η Αθήνα προσφέρει επιλογές που φέρνουν τα παιδιά σε επαφή με την ομορφιά της φύσης.

 # Κάνουμε αγώνες ποδηλάτου: Αν δεν ανακαλύψαμε οικογενειακώς τη χαρά του ποδηλάτου στη διάρκεια της καραντίνας, μπορούμε να το κάνουμε το καλοκαίρι. Καθώς σουρουπώνει, πέφτει ο ήλιος και δροσίζει, φορτώνουμε μικροί και μεγάλοι τα ποδήλατα στη σχάρα του αυτοκινήτου και ανακαλύπτουμε τα λίγα αλλά πολύτιμα μέρη για ποδήλατο στην Αττική. Όπως είναι το μέτωπο της παραλιακής, οι ποδηλατόδρομοι της Κηφισιάς και της Αγίας Παρασκευής, το Κτήμα Συγγρού και το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος.

 # Οργανώνουμε καλοκαιρινά εργαστήρια μαγειρικής: Μια από τις πιο δυνατές αναμνήσεις, ιδιαίτερα για τα μικρότερα παιδιά, είναι οι γεύσεις του καλοκαιριού, όπως ένα παγωτό σοκολάτα, μια γρανίτα ή μια παγωμένη λεμονάδα. Φέτος λοιπόν τις απογειώνουμε, φτιάχνοντάς τες οικογενειακώς στο σπίτι και απολαμβάνοντάς τες όλοι μαζί στη βεράντα.

 # Δημιουργούμε κατασκευές με υλικά της φύσης: Κηροπήγια, κορνίζες και ονειροπαγίδες με όστρακα και ξύλα από τη θάλασσα, γλυπτά από βοτσαλάκια, φουρφουράκια από χαρτί, σουπλά από ύφασμα ή πλαστικοποιημένο χαρτόνι με παραστάσεις της θάλασσας είναι μερικές μόνο ιδέες με τις οποίες μπορούμε να γεμίσουμε δημιουργικά τον χρόνο των καλοκαιρινών διακοπών. Αν μάλιστα απαιτούν υλικά της φύσης, μπορούν να γίνουν ένα ακόμα κίνητρο για παραλιακές εξορμήσεις.

 # Παίρνουμε τα βουνά: Αν αναζητάμε έναν κοντινό προορισμό για το Σαββατοκύριακο, μια ασφαλής εναλλακτική, αντί για τις πολυπληθείς παραλίες, είναι τα γύρω βουνά. Νωρίς το απόγευμα, όταν το φως του ήλιου μαλακώνει αλλά εξακολουθεί να επιτρέπει τις υπαίθριες μετακινήσεις, μπορούμε να πάμε για περπάτημα στα μονοπάτια του Υμηττού και της Πεντέλης, να μαζέψουμε αρωματικά βότανα και να ανακαλύψουμε πετρόκτιστες εκκλησίες και μοναστήρια. Ή να επισκεφτούμε την Πάρνηθα, πηγαίνοντας για πικ νικ στους πρόποδες, στο Κτήμα Τατοΐου ή ανεβαίνοντας μέχρι τα καταφύγια για καφέ και γλυκό, με θέα το πράσινο.

 # Κάνουμε beach party: Καθώς σουρουπώνει επίσης, μπορούμε να καταφύγουμε ακόμα και σε πολύ κοντινές παραλίες, την ώρα που αδειάζουν, για ένα αυτοσχέδιο beach party. Παίρνουμε αναψυκτικά, γλυκά, σνακ, μαγιό για μια βραδινή βουτιά (αν κάνει αρκετή ζέστη) και, κυρίως, λίγους αλλά αγαπημένους φίλους. Θα είναι σαν να είμαστε σε κάμπιγκ!



Have a *Sparkling Day*: How-to

Baptism & Birthday parties σε στενό αλλά chic κύκλο

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗ ΣΟΦΙΑ ΦΑΚΟΥ



PHOTO: STELIOS TSIKAS PHOTOGRAPHY

Μπορεί τα events αυτού του καλοκαιριού να είναι λίγο διαφορετικά, σε καμία περίπτωση όμως δε θα χάσουν τη λάμψη τους. Η Σοφία Φάκου, event manager και δημιουργός της εταιρείας «Sparkling Day», μας διαβεβαιώνει πως θα φροντίσει προσωπικά γι' αυτό και μας αποκαλύπτει τις τάσεις που θα επικρατήσουν στις βαπτίσεις και τα πάρτι του καλοκαιριού!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Η Σοφία λατρεύει τα παιδιά και την αθωότητά τους. Αγαπάει όμως πολύ και τα candy bars και το στήσιμό τους. Με μότο τη φράση του Πικάσο «Everything you can imagine is real!», επιστρατεύει όλη της τη φαντασία, την τέχνη, το μεράκι και την ευρηματικότητα, αναμειγνύει γεύσεις, χρώματα και centerpieces, με σκοπό να δημιουργήσει τα πιο ονειρεμένα candy bars. Το μυστικό της επιτυχίας κρύβεται στη χρυσή ισορροπία ανάμεσα στην κομψότητα, την πολυτέλεια και τη λάμψη, ένας συνδυασμός που χαρακτηρίζει κάθε event που φέρει την υπογραφή της «Sparkling Day». Η μεγαλύτερη ανταμοιβή της είναι ***«αυτό το βλέμμα των παιδιών...»***, η χαρά, η έκπληξη και ο ενθουσιασμός που ζωγραφίζονται στα παιδικά προσωπάκια όταν αντικρίζουν όλα όσα τους έχει φτιάξει.

Οι βαπτίσεις του φετινού καλοκαιριού μπορεί να είναι διαφορετικές, όμως θα γίνουν! Γι' αυτό και η Σοφία μοιράζεται με τους γονείς πολύτιμες συμβουλές...

Candy bar βάπτισης σε παστέλ αποχρώσεις, με «πρωταγωνιστή» έναν επιβλητικό πύργο από μακαρόν.



Sparkling baptism

- Στη βάπτιση πρωταγωνιστές είναι οι μικροί μας φίλοι, ενώ στους «υψηλούς» προσκεκλημένους ανήκουν οι παππούδες και οι γιαγιάδες. Και οι δύο ομάδες είναι ευαίσθητες και χρειάζονται πολλή προσοχή, γι' αυτό ακολουθούμε πιστά τα νέα μέτρα ασφαλείας.
- Συνήθως, οι βαπτίσεις γίνονται σε πιο στενό κύκλο από ό,τι οι γάμοι. Ειδικά τώρα, αποφεύγουμε τους πολλούς καλεσμένους, τον συνωστισμό, τις πολύ στενές επαφές και τηρούμε τις αποστάσεις.
- Αν ο καιρός το επιτρέπει και υπάρχει η δυνατότητα, επιλέγουμε να γίνει η τελετή σε ανοιχτό χώρο.
- Ο μικρός αριθμός των προσκεκλημένων δεν αναιρεί σε καμία περίπτωση τη λάμψη του event. Μια chic και elegant διακόσμηση με λουλούδια και props όπως κι ένα προσεγμένο candy bar είναι τα δύο απαραίτητα στοιχεία που αρκούν για να απογειώσουν το event μας. Επικεντρωθείτε λοιπόν σε αυτά!
- Προτιμήστε ατομικά γλυκά και finger food με μικρές μπουκιές. Έτσι θα αποφύγετε κοινόχρηστες λαβίδες και άλλα εργαλεία σερβιρίσματος.
- Τα θέματα και τα χρώματα που θα κυριαρχήσουν στα mood boards των φετινών βαπτίσεων είναι τα παστέλ, τόσο για αγοράκια όσο και για κοριτσάκια!
- Η «Sparkling Day» αγαπάει πολύ τα patterns! Τολμήστε γεωμετρικά σχέδια, καρό, λαχούρια, moroccan και portuguese patterns!
- Αξιοποιήστε τα υπέροχα δώρα που μας προσφέρει κάθε εποχή. Αφήστε τα φρούτα, τις πρασινάδες και τα λουλούδια να καθορίσουν τη χρωματική παλέτα σας!





Sparkling Kid's parties

Η «Sparkling Day» έχει εξίσου μεγάλη εμπειρία στην οργάνωση baby showers και φανταστικών παιδικών πάρτι. Αν και πολλοί γονείς σκέφτονται λόγω της κατάστασης ακόμα και να αναβάλλουν τα πάρτι των παιδιών τους, η Σοφία Φάκου γνωρίζει πολύ καλά πως οι χαρές δεν αναβάλλονται. ***«Ειδικά όταν πρόκειται για παιδάκια άνω των 3 ετών, το πάρτι γενεθλίων τους αποτελεί την πιο σημαντική στιγμή για την οποία ανυπομονούν. Οπότε θα ήθελα να τους προτείνω να κάνουν τα πάρτι των παιδιών τους, ακόμα και αν καλεσμένοι είναι μόνο οι γονείς και οι φίλοι σε ένα video call!»***





Twinkle, twinkle, little star, how I wonder what you are...
Ό,τι πιο γλυκό & παραμυθένιο για baby shower.

BOOM info

Εκτός από chic βαπτίσεις, παραμυθένια baby showers και φανταστικά πάρτι, η «Sparkling Day» αναλαμβάνει επίσης εταιρικές εκδηλώσεις αλλά και γαμήλια events.

EVENT • PLANNING

Sparkling Day

WWW.SPARKLINGDAY.GR

Sparkling Day @sparklingday_events

Email: sofia@sparklingday.gr

Τηλέφωνο: 6936848629

Παιδιά στην παραλία

Η παιδίατρος Ράνια Σταματίου καταρρίπτει όλους τους μύθους

*Πόσο αντηλιακό πρέπει να βάζει ένα παιδί; Μετά τις 16.30 είναι εντάξει να πάμε για μπάνιο; Πόσο ασφαλές είναι το να κάθονται τα παιδιά στην άμμο; Η παιδίατρος **Ράνια Σταματίου** καταρρίπτει τους καλοκαιρινούς μύθους και μας δίνει tips για να προλάβουμε τα πιο συχνά λάθη και να απολαύσουμε ξέγνοιαστες διακοπές!*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ





***«Καθόμαστε κάτω από την ομπρέλα, άρα δε μας πιάνει ο ήλιος».***

Πρέπει να θυμόμαστε ότι τα ακτινοσκιερά μέρη όπως η ομπρέλα μάς καλύπτουν μερικώς από τον ήλιο, δεδομένου ότι η ηλιακή ακτινοβολία αντανακλάται από επιφάνειες όπως η άμμος, το νερό ή το τσιμέντο.

***«Έφαγε ελαφριά, οπότε ας μην περιμένουμε 3 ώρες για να βουτήξουμε. Δε θα κάνει βουτιές».***

Δεν κολυμπάμε αν δεν περάσουν τουλάχιστον 3 ώρες από τη στιγμή που γευματίσαμε. Γιατί; Γιατί μπορεί να νιώσουμε δυσφορία και τάση για εμετό. Σύμφωνα με μελέτες, υπάρχει πιθανότητα να πάθουμε μυϊκή κράμπα μέσα στο νερό μετά την πρόσληψη τροφής, κι αυτό μπορεί να αποβεί μοιραίο.

***«Εντάξει, πήγε 16:00. Ας πάμε στην παραλία!»***

Βγαίνουμε στον ήλιο μόνο όταν μας αφήνει το «μαγικό» ρολόι. Καλό είναι να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο μεταξύ των ωρών 11:00-17:30, καθώς η υπεριώδης ακτινοβολία που φτάνει στη Γη το διάστημα αυτό είναι εντονότερη.

***«Μου φαίνεται ζεστή... Από τον ήλιο θα είναι!»***

Φυσικά και είναι από τον ήλιο, αλλά το φαινόμενο αυτό μπορεί να υποδηλώνει την έναρξη δερματικού εγκαύματος ή ακόμα και αφυδάτωσης. Επομένως, έχουμε πάντα στον νου μας να ενυδατώνουμε τακτικά τα μωρά μας με νερό και δροσερούς, φρέσκους χυμούς. Επίσης, τα φρέσκα φρούτα βοηθούν στο να ενυδατωνόμαστε και να κρατάμε τη θερμοκρασία μας σε φυσιολογικά επίπεδα.

***«Είναι αγόρι, άρα δεν πειράζει που κάθεται στην άμμο».***

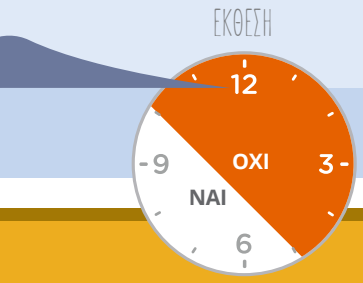
Αγόρι ή κορίτσι, είναι το ίδιο. Οι δερματοπάθειες, όπως οι μυρμηγκιές, οι μύκητες ή η μολυσματική τέρμινθος, δεν κάνουν διάκριση φύλου. Οπότε, δεν αφήνουμε τα παιδιά να κάθονται στην άμμο παρά χρησιμοποιούμε πάντα ψάθα, καθαρή πετσέτα ή καρεκλάκι παραλίας.

***«Ας μην αλλάξουμε το μαγιό της, θα στεγνώσει αμέσως από τον ήλιο».***

Ιδανικά, όλα τα παιδιά πρέπει να αλλάζουν το μαγιό τους μόλις βγουν από τη θάλασσα και εφόσον δε θα ξαναμπούν αμέσως. Μετά το μπάνιο, πρέπει να κάνουν ένα ντους και να στεγνώνουν καλά με μια πετσέτα. Στα κοριτσάκια, θα πρέπει να είμαστε λίγο πιο σχολαστικοί με τους κανόνες υγιεινής της ευαίσθητης περιοχής, για την αποφυγή επεισοδίου ουρολοίμωξης ή κυστίτιδας. Να αναφέρουμε ότι η υγρασία από το βρεγμένο μαγιό σε συνδυασμό με τη ζέστη διαταράσσει τον αμυντικό μηχανισμό του γυναικείου κόλπου.







#«Δεν μπορώ να τον/την κυνηγάω να βάλει καπέλο... Δε θα πάθει και κάτι για μία φορά...»

Εκτός από το αντηλιακό και τα γυαλιά ηλίου, στα απαραίτητα μέτρα ηλιοπροστασίας συγκαταλέγεται και το καπέλο. Το καπέλο πρέπει να είναι πλατύγυρο ώστε να προστατεύει το πρόσωπο και κυρίως τα μάτια, τον αυχένα και τα αυτιά του παιδιού. Η χρήση πλατύγυρου καπέλου ελαττώνει κατά 50% την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία. Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν την αναγκαιότητα της χρήσης του.

#«Τον έκανα άσπρο από το αντηλιακό! Τώρα, είμαι ήσυχη».

Ένας μικρός μύθος. Τα αντηλιακά περιέχουν χημικά φίλτρα που απορροφούν την υπεριώδη ακτινοβολία ή φυσικά φίλτρα που την αντανακλούν, ή έναν συνδυασμό και των δύο. Στα παιδιά, συνιστάται αντηλιακό από φυσικά φίλτρα, που αφήνουν πάντα στην επιδερμίδα ένα λευκό φιλμ, και με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 30. Σημαντικό είναι να γνωρίζουμε ότι η επάλειψη πρέπει να γίνεται περίπου 20 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο και να επαναλαμβάνεται κάθε μία/μιάμιση ώρα. Όταν τα παιδιά μπαινοβγαίνουν στη θάλασσα ή ιδρώνουν, η επάλειψη θα πρέπει να γίνεται συχνότερα. Να θυμάστε ότι η ποσότητα του αντηλιακού θα πρέπει να είναι επαρκής (για παιδιά ηλικίας 5 ετών περίπου 5 ml), αλλά αυτό δε σημαίνει ότι παρατείνεται η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία σε ώρα μη επιτρεπτή! Ένα μικρό tip για να μη διακόπτετε το παιχνίδι τους είναι να χρησιμοποιείτε αντηλιακό σπρέι, που ψεκάζεται και σε βρεγμένο δέρμα.

#«Ο γιος μου έχει σκούρο δέρμα. Δεν καίγεται».

Το δέρμα του καθενός μας ανήκει σε έναν συγκεκριμένο φωτότυπο. Υπάρχουν 6 φωτότυποι, με το 1 να αντιστοιχεί σε ανοιχτή επιδερμίδα και μάτια και το 6 σε σκούρα επιδερμίδα και μάτια αντίστοιχα. Είναι αλήθεια ότι το σκούρο δέρμα είναι πιο ανθεκτικό στην έκθεση στον ήλιο λόγω του μεγαλύτερου ποσοστού μελανίνης που περιέχει. Παρ' όλ' αυτά, χρειάζεται κι αυτό προστασία από τις ακτίνες του ήλιου, για την αποφυγή πρόκλησης δερματικού εγκαύματος.

BOOM USEFUL TIPS



1. Ο ήλιος είναι απαραίτητος για την παραγωγή από το δέρμα μας της βιταμίνης D.
2. Το αντηλιακό συνιστάται μετά την ηλικία των 6 μηνών από το τέλος Απριλίου μέχρι τον Οκτώβριο.
3. Τα παιδιά ακολουθούν το παράδειγμα των γονιών. Οπότε, ας υιοθετήσουμε τα κατάλληλα μέτρα ηλιοπροστασίας ώστε να γίνουν ρουτίνα και για τα παιδιά μας.
4. Τα μέτρα ηλιοπροφύλαξης είναι απλά και εύκολο να τηρηθούν. Ας τα ενσωματώσουμε στον τρόπο ζωής μας!

Διαβάστε ακόμα περισσότερα tips στο **www.boommag.gr**

Η Ράνια Γ. Σταματίου M.D. είναι Παιδίατρος & πιστοποιημένη σύμβουλος μητρικού θηλασμού I.B.L.C.E.

BLOOM time













Στην παραλία με τα παιδιά: How-to



Ξέρουμε στην Ελλάδα να κολυμπάμε ή απλώς ξέρουμε μπάνιο, και ποια είναι η διαφορά;
Ποια είναι τα πιο συχνά λάθη που κάνουν οι γονείς στην παραλία και πόσο επικίνδυνη είναι τελικά η θάλασσα για τα μικρά παιδιά; Ο ναυαγοσώστης και προπονητής κολύμβησης Μιχάλης Γλυνάτσης μας δίνει όλες τις απαντήσεις, πολύτιμες συμβουλές αλλά και τον δεκάλογο της ασφαλούς παραμονής στην παραλία με τα παιδιά μας.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Μιχάλη, πώς γίνεται σε μια χώρα που βρέχεται στο μεγαλύτερο ποσοστό της από θάλασσα ένας μεγάλος αριθμός του πληθυσμού να μην ξέρει κολύμπι;
Νομίζω πως οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην έλλειψη κατάλληλης παιδείας. Η εκμάθηση του αντικειμένου της κολύμβησης εισήχθη μόλις το 2016 στα ελληνικά δημοτικά σχολεία και το πρόγραμμα απευθύνεται μόνο στην Γ' και την Δ' Δημοτικού, τη στιγμή που σε πολλές χώρες του εξωτερικού διδάσκεται ήδη από το 1960. Επίσης, φημολογείται εσφαλμένα πως η κολύμβηση είναι ένα δαπανηρό άθλημα, ενώ η τιμή των μαθημάτων κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα με τις περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες. Σημαντικό ρόλο στην έλλειψη κολυμβητικής παιδείας παίζει και το γεγονός ότι η κολύμβηση δε θεωρείται τόσο «εμπορικό» άθλημα, καθώς δεν περιλαμβάνει μπάλα, με αποτέλεσμα η προβολή του αθλήματος στη χώρα μας να είναι πολύ περιορισμένη.

Οι περισσότεροι από εμάς δηλώνουμε πως ξέρουμε να κολυμπάμε, τι σημαίνει όμως στην πραγματικότητα «ξέρω να κολυμπάω»;
Δυστυχώς, έχουμε μπερδέψει τις έννοιες «ξέρω κολύμβηση» και «ξέρω μπάνιο». Ξέρω μπάνιο σημαίνει απλώς επιπλέω, ενώ ξέρω κολύμβηση σημαίνει ότι μπορώ να κολυμπήσω μια απόσταση με άνεση και ασφάλεια. Κάποιος ο οποίος ξέρει κολύμβηση μπορεί να κολυμπήσει μια απλή απόσταση, της τάξεως των 200 μέτρων για παράδειγμα, χωρίς να εξαντληθεί ή να νιώσει μεγάλη μυϊκή κόπωση, και να έχει την ψυχραιμία να κολυμπήσει ακόμα κι αν δεν πατώνει ή αν πάθει κράμπα.

Ποια είναι τα πιο συχνά λάθη που κάνουν οι γονείς στην παραλία;
Πολλοί γονείς θεωρούν τις παραλίες baby parks, και συνεπώς αφήνουν τα παιδιά τους ανεξέλεγκτα και χωρίς επίβλεψη, με όλους τους κινδύνους που αυτό επιφέρει. Αφήνουν τα παιδιά να παίζουν στην άκρη της θάλασσας, εκεί δηλαδή που σκάει το κύμα και που, όπως αποδεικνύουν μελέτες, γίνονται συνήθως οι περισσότεροι πνιγμοί στις μικρές ηλικίες. Επίσης, οι γονείς που είναι γνώστες της κολύμβησης κολυμπούν πολλές φορές μακριά από την ακτή, με αποτέλεσμα να θέλουν τα παιδιά να τους ακολουθήσουν, χωρίς να διαθέτουν όμως το κατάλληλο κολυμβητικό υπόβαθρο. Ή, συχνά, βλέπουμε πως αφήνουν τα παιδιά στη θάλασσα με μπρατσάκια, μακαρόνια και σανίδες, τα οποία είναι μεν καλά βοηθήματα, αλλά μπορούν να γίνουν επικίνδυνα δίχως την απαραίτητη επίβλεψη.

Ακούμε συχνά τη φράση «ο πνιγμός δε μοιάζει με πνιγμό». Είναι πράγματι τόσο επικίνδυνη η θάλασσα για τα μικρά παιδιά;
Η αλήθεια είναι πως ο πνιγμός δεν έχει καμία σχέση με αυτούς που βλέπουμε να συμβαίνουν στις ταινίες, με τις μεγάλες θεατρικές κινήσεις, τις φωνές και τους παφλασμούς. Στην πραγματικότητα, αρκούν 7 δευτερόλεπτα για να πιει το θύμα νερό και να χάσει τις αισθήσεις του. Έχω πέσει και εγώ θύμα πνιγμού με έναν κάπως ανορθόδοξο τρόπο. Ύστερα από αυτή μου την εμπειρία, μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι ο πνιγμός στο υγρό στοιχείο μπορεί να γίνει τόσο εύκολα, που να μην καταλάβει ο λουόμενος πότε παύει να είναι κολυμβητής και πότε γίνεται θύμα. Από τη στιγμή που κάποιος χάσει τις αισθήσεις του και δεν του παρασχεθούν οι πρώτες βοήθειες σε ένα διάστημα 4 λεπτών, αρχίζουν οι ανεπανόρθωτες εγκεφαλικές βλάβες, οπότε αναλογιστείτε τη σοβαρότητα της στιγμής.

I love sea

Στο **www.boommag.gr** θα βρείτε πολλές ιδέες για δημιουργικά παραθαλάσσια παιχνίδια!

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

- Πριν πάτε σε οποιαδήποτε παραλία, φροντίστε να έχετε δει τον καιρό, και προτιμήστε υπήνεμες παραλίες αντί για προσήνεμες, για να αποφύγετε τον μεγάλο κυματισμό και τα πιθανά θαλάσσια ρεύματα.
- Φροντίστε να μάθει το παιδί κολύμβηση από έναν επαγγελματία καθηγητή.
- Παίξτε μαζί του στα ρηχά και μην το αναγκάζετε να μπει αν φοβάται.
- Μην αφήνετε ΠΟΤΕ το παιδί χωρίς επίβλεψη. Τόσο στις μικρές ηλικίες όσο και σε παιδιά δημοτικού, πρέπει πάντα ο ένας γονέας να έχει την επίβλεψή του ενώ ο άλλος χαλαρώνει ή κολυμπάει, κι αυτό να γίνεται εναλλάξ. Σε περίπτωση που συνοδεύει μόνο ένας γονέας, πρέπει να έχει συνέχεια το μέτωπο στραμμένο στο παιδί.
- Μη βασίζεστε στα φουσκωτά παιχνίδια, δεν αντικαθιστούν την επίβλεψη.
- Μην αφήνετε καθόλου το παιδί να μπει στη θάλασσα με γεμάτο στομάχι.
- Μην αφήνετε το παιδί να κάνει βουτιές με το κεφάλι, ειδικά σε θάλασσες που δε γνωρίζετε το βάθος τους.
- Μην αφήνετε το παιδί για πολλή ώρα στον ήλιο, ειδικά στο διάστημα 13:00-16:00, και προτιμήστε να του φορέσετε ένα ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι για να προστατέψετε το ευαίσθητο δέρμα του.
- Σε περίπτωση που πατήσει αχινό, βάλτε στο σημείο λίγο λάδι, ακουμπήστε ελαφρά την επιφάνεια κάνοντας κυκλικές κινήσεις και με μία βελόνα ή ένα τσιμπιδάκι φρυδιών αφαιρέστε τα αγκάθια.
- Προσέξτε πολύ τα μωρά: Νομίζουν πως αν ακουμπήσουν το πρόσωπο στη θάλασσα, θα δουν τι έχει ο βυθός!



PHOTO CREDITS: ΒΑΣΙΛΗΣ ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΓΛΥΝΑΤΣΗΣ

Ο Μιχάλης Γλυνάτσης είναι Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με ειδίκευση στην αγωνιστική κολύμβηση, επαγγελματίας ναυαγοσώστης και εκπαιδευτής ναυαγοσωστικής και επαγγελματίας ελεύθερος δύτης.

Διακοπές με τον σκύλο μου

Πρώτη φορά διακοπές με τον τετράποδο καλύτερό σας φίλο; Διαβάστε προσεκτικά όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για ένα ξένοιαστο καλοκαίρι.

Επιμέλεια κειμένου: Ιφιγένεια Ηλιάδη

Πριν αποφασίσουμε τον προορισμό

Σημαντικός παράγοντας που θα μας βοηθήσει να επιλέξουμε τον προορισμό αλλά και το κατάλυμα είναι ο χνουδωτός μας φίλος να είναι φυσικά καλοδεχούμενος. Το κατάλυμα πρέπει να βρίσκεται κοντά στην παραλία ή σε attractions που θέλουμε να επισκεφθούμε, σε περίπτωση που χρειαστεί να τον αφήσουμε για λίγο μόνο στο δωμάτιο, ενώ εξαρχής οφείλουμε να έχουμε κάνει μια καλή έρευνα για τα κτηνιατρικά κέντρα στην περιοχή.

Πριν ξεκινήσουμε για τις διακοπές

Ο σκύλος μας πρέπει να φέρει υποχρεωτικά το microchip και ο γιατρός να έχει καταγράψει τα ηλεκτρονικά στοιχεία μας. Πριν ξεκινήσουμε, πρέπει να του έχουμε κάνει το ετήσιο εμβόλιο κατά της λύσσας και να έχουν περάσει 21 ημέρες από τότε. Δίνουμε μεγάλη βάση στην αποπαρασίτωση του σκύλου και συμβουλευόμαστε τον κτηνίατρο για τους πιθανούς τρόπους. Τέλος, ενημερώνουμε το ιατρικό βιβλιάριο, το οποίο έχουμε μαζί μας, ή το διαβατήριο αν ταξιδέψουμε στο εξωτερικό.



Στην κατηγορία PET του **www.boommag.gr** θα βρείτε τα πιο τρυφερά άρθρα για τους τετράποδους φίλους μας!

ΣΤΗ ΒΑΛΙΤΣΑ

- Επαρκή ποσότητα τροφής (ή βρίσκουμε ένα κατάστημα πώλησης ζωοτροφών στον προορισμό μας)
- Μπολάκια τροφής
- Κουπάκι νερού
- Φαρμακευτική αγωγή (σε περίπτωση που τη χρειάζεται)
- Εφεδρικά λουράκια
- Φίμωτρο
- Κλουβί μεταφοράς
- Είδη έκτακτης ανάγκης (συμβουλευόμαστε τον κτηνίατρο)

ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΤΟ ΑΜΑΞΙ

- Πριν από το ταξίδι μας, προετοιμάζουμε τον φίλο μας με μικρές βόλτες σε ανύποπτο χρόνο για να δούμε πώς αντιδρά.
- Σε περίπτωση άγχους ή τάσης για εμετό, συμβουλευόμαστε τον κτηνίατρο για προληπτική αγωγή.
- Αποφεύγουμε να του δώσουμε φαγητό ακριβώς πριν από το ταξίδι και έχουμε μαζί μας νερό, σε περίπτωση που διψάσει.
- Φροντίζουμε ώστε να έχει σκιά στη θέση που θα κάτσει.
- Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, κάνουμε συχνές στάσεις ώστε να ξεκουράζεται και να κάνει μικρές βόλτες, αλλά φυσικά και για να κάνει την ανάγκη του.

ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΠΛΟΙΟ

- Είναι σημαντικό να έχει προηγηθεί η κοινωνικοποίηση με ανθρώπους και άλλα σκυλιά, δεδομένης της πολυκοσμίας που θα συναντήσουμε.
- Μαζί μας θα πρέπει να έχουμε το φίμωτρο και το κλουβί μεταφοράς.
- Δεν του δίνουμε τροφή ακριβώς πριν από το ταξίδι, ενώ έχουμε πάντα μαζί μας νερό.
- Σε περίπτωση που κάνει την ανάγκη του, πάντα έχουμε πάνω μας μαντιλάκια και σακουλάκια για να τα μαζέψουμε.

ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΟ

- Οι μικρόσωμοι σκύλοι μπορούν να ταξιδέψουν στην καμπίνα σε κλουβί μεταφοράς και μέχρι κάποια κιλά (ανάλογα την αεροπορική εταιρεία).
- Οι μεγαλόσωμοι σκύλοι μεταφέρονται σε ευρύχωρα κλουβιά συγκεκριμένων προδιαγραφών στον χώρο των αποσκευών.
- Αποφεύγουμε να ναρκώσουμε τον σκύλο μας, ειδικά αν βρίσκεται εκτός της επίβλεψής μας (συμβουλευόμαστε τον κτηνίατρο).

ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Μερικοί σκύλοι όπως τα Labrador δεν μπορούν να αντισταθούν στη θέα της θάλασσας και βουτούν πριν καλά καλά το καταλάβουμε. Όμως, υπάρχουν κάποια σημεία που χρήζουν προσοχής.

- Κατά τη διάρκεια της παραμονής μας στην παραλία, ο σκύλος μας πρέπει να βρίσκεται σε σκιερό μέρος και να έχει πρόσβαση σε καθαρό νερό.
- Δεν πρέπει να περπατά για πολλή ώρα πάνω στην καυτή άμμο ή ακόμα και σε πέτρες, γιατί μπορεί να καούν τα πατουσάκια του και να εισχωρήσει άμμος ανάμεσα στα δάχτυλά του.
- Μετά το μπάνιο, τον ξεπλένουμε με καθαρό, δροσερό νερό δίνοντας βάση στις πατούσες και αποφεύγοντας αυτιά και μάτια.
- Σε περίπτωση που καταπιεί άμμο ή νερό, του κάνουμε μια μικρή νηστεία ώστε να παρατηρήσουμε τυχόν συμπτώματα από το πεπτικό (εμετό ή/και διάρροια) και είμαστε σε επικοινωνία με τον κτηνίατρο.
- Σε περίπτωση που εισχωρήσει νερό στα αυτιά ή τα μάτια του, καθαρίζουμε τα αυτιά με ειδικό καθαριστικό ώστε να φύγει η υγρασία από τον ακουστικό πόρο, που θα μπορούσε να οδηγήσει σε ωτίτιδα, και, αν είναι εφικτό, ξεπλένουμε τα μάτια με φυσιολογικό ορό.

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ: Η θερμοπληξία είναι η επικίνδυνη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος που μπορεί να έχει ακόμα και μοιραίες συνέπειες για τη ζωή του. Τα συμπτώματα ενδέχεται να είναι: ταχύπνοια, εμετός, διάρροια, σιελόρροια, λήθαργος, αδυναμία, αταξία, μυϊκός τρόμος (τρέμουλο) κ.ά. Μην τα αγνοήσετε. Αναζητήστε άμεσα κτηνιατρική βοήθεια. Στο μεταξύ, μεταφέρετε τον σκύλο σας σε σκιερό μέρος και καταβρέξτε τον με δροσερό αλλά όχι κρύο νερό, καθώς μπορεί να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα.

ΓΕΝΙΚΑ TIPS: Κάνουμε βόλτες νωρίς το πρωί ή το βραδάκι, αλλιώς σε σκιερά μέρη έχοντας μαζί μας άφθονο νερό. Όσον αφορά το φαγητό, καλό είναι να του δώσουμε την τροφή το βράδυ, καθώς λόγω της ζέστης μέσα στην ημέρα ενδέχεται να μην την καταναλώσει. Δεν αφήνουμε τον σκύλο μας ποτέ μόνο του στο αυτοκίνητο έστω και για λίγα λεπτά, ούτε δεμένο σε μέρος που δεν είναι σκιερό. Δεν του δίνουμε λιχουδιές ή μαγειρευτό φαγητό για να αποφύγουμε τυχόν γαστρεντερικές διαταραχές

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΛΟΓΩ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Οι μέχρι τώρα επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι ο ιός δε μεταδίδεται από τον άνθρωπο προς τα ζώα συντροφιάς αλλά ούτε και το αντίστροφο. Ωστόσο, οφείλουμε να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και υπεύθυνοι σε μια τέτοια εποχή, τηρώντας τους βασικούς κανόνες υγιεινής αλλά και τις οδηγίες του κράτους, όπως αυτές κατά περίπτωση ανακοινώνονται.

- Πλένουμε τα χέρια μας πριν και μετά τη βόλτα με τον σκύλο μας.
- Καθαρίζουμε τα πατουσάκια του πριν μπούμε στο δωμάτιό μας χρησιμοποιώντας ενδεδειγμένα προϊόντα έπειτα από συνεννόηση με τον κτηνίατρό μας.
- Αποφεύγουμε τον συνωστισμό τόσο με άλλους ανθρώπους όσο και με άλλα ζώα, όσο χαδιάρης κι αν είναι ο φίλος μας.
- Διατηρούμε καθαρά τα παιχνίδια και τα προσωπικά του αντικείμενα (π.χ. πετσέτες, μπαλάκια).

Όλα αυτά όμως χωρίς υπερβολές! Προστατεύω την υγεία μου αλλά και την υγεία του πολύτιμου τετράποδου φίλου μου ώστε να χαιρόμαστε και οι δυο την απίθανη σχέση μας.

Ευχαριστούμε πολύ για τις χρήσιμες συμβουλές τη Μαρία Λινού DVM, PhD, πρόεδρο της Ελληνικής Κτηνιατρικής Εταιρείας, διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών και ιδιοκτήτρια του Ιατρείου Μικρών Ζώων Μαρίας Λινού, και τη συνεργάτιδά της Ανδριανή Παπαδημητροπούλου DVM, Κτηνίατρο Π. Θ.

@vetlinou

Checklist



ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ

Η πρώτη χρονιά είναι η δύσκολη. Αν το πρώτο καλοκαίρι χρειαστείτε φορτηγό, το δεύτερο θα χρειαστείτε βανάκι, το τρίτο ένα απλό jeep και το τέταρτο καλοκαίρι τα πράγματα θα χωρούν στο πορτμπαγκάζ του αυτοκινήτου σας. Συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες, και φυσικά συνδυάζεται με το σύνδρομο/αιώνιο αναπάντητο ερώτημα του νέου γονέα «τα πήρα όλα σίγουρα;». Εμείς, λοιπόν, ετοιμάσαμε ένα checklist διακοπών. Κόψτε το, τικάρετε τα κουτάκια και, πιστέψτε μας, δε θα χρειαστείτε τίποτα παραπάνω!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ





FOR THE BABY

- [ ] Ρουχαλάκια
- [ ] Πάνες & Υποσέντονα
- [ ] Μπιμπερό
- [ ] Πιπίλες
- [ ] Αποστειρωτή (αν αποστειρώνετε)
- [ ] Θήλαστρο (αν θηλάζετε και το χρειάζεστε)
- [ ] Σαλιάρες
- [ ] Βαμβακερά φανελάκια
- [ ] Πιτζαμάκια
- [ ] Παπούτσια
- [ ] Κουβερτούλα
- [ ] Βιβλιάριο υγείας
- [ ] Το «νάνι» του

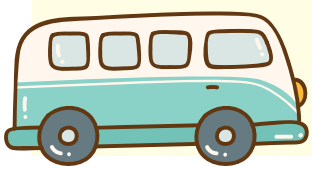




BATH TIME

- [ ] Σαμπουάν
- [ ] Αφρόλουτρο
- [ ] Βρεφική ενυδατική κρέμα σώματος
- [ ] Σφουγγαράκι
- [ ] Χτένα
- [ ] Ψαλιδάκι
- [ ] Κρέμα αλλαγής πάνας
- [ ] Μωρομάντηλα







MUST-HAVES

- [ ] Καρότσι
- [ ] Μάρσιπο
- [ ] Καθισματάκι αυτοκινήτου (αν ταξιδεύετε με το αυτοκίνητο)
- [ ] Κουνουπιέρα για το καρότσι
- [ ] Αντικουνουπικό & Κρέμα για τα τσιμπήματα
- [ ] Φαρμακείο (βλ. θέμα «Το φαρμακείο των διακοπών» σελ. 75)
- [ ] Μικρές σακούλες απορριμμάτων
- [ ] Επιφάνεια αλλαγής μωρού

AT THE BEACH!



- [ ] Καπέλο
- [ ] Μαγιό (σίγουρα 3-4)
- [ ] Πετσέτα θαλάσσης
- [ ] Αντηλιακό
- [ ] Παπουτσάκια παραλίας
- [ ] Θερμός για νερό
- [ ] Τάπερ για φρουτάκια ή για το φαγητό του
- [ ] Παιχνίδια παραλίας
- [ ] Ειδικά γυαλιά ηλίου για μωρά

Μάλλον θα πάρετε άδικα:

- Σεντόνια για το μωρό
- Παρκοκρέβατο (σχεδόν όλα τα ξενοδοχεία έχουν, αρκεί να το ζητήσετε όταν κάνετε την κράτηση)
- Άπειρα παιχνίδια
- Άπειρα ρούχα (προτιμότερο είναι να πάρετε μαζί ένα βρεφικό απορρυπαντικό και να κάνετε ένα γρήγορο πλύσιμο σε ό,τι λερώνεται!)

Montessori @ home

Summer edition



10 Montessori-inspired tips που θα βοηθήσουν τα παιδιά σας να γίνουν ανεξάρτητα, να νιώσουν αυτοπεποίθηση και να έρθουν πιο κοντά στην αισθητηριακή και βιωματική μάθηση.

✓ Δημιουργήστε θετικές εμπειρίες και ακολουθήστε τα ενδιαφέροντα του παιδιού. Μπορεί αυτό να είναι το καλοκαίρι που το παιδί σας θα μάθει να κολυμπάει χωρίς βοηθήματα, να κάνει βουτιές ή να κάνει ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες. Η κατάκτηση του στόχου θα του δώσει πραγματική χαρά και αυτοπεποίθηση.

✓ Βγείτε από το αυστηρό πρόγραμμα. Ναι στην οργάνωση, αλλά όχι στην πίεση. Αφήστε το παιδί να χαλαρώσει, το έχει ανάγκη όσο κι εσείς.

✓ Κάντε στο παιδί σας το δώρο του χρόνου! Μην καλύπτετε όλη την ημέρα του με δραστηριότητες. Αφήστε του πραγματικό, ελεύθερο χρόνο να κάνει ό,τι θέλει.

✓ Αφήστε το να βαρεθεί. Αυτό θα δώσει φτερά στη φαντασία του. Θα μπει στη διαδικασία να βρει λύσεις, να σκεφτεί τι του αρέσει, τι θέλει να κάνει.

✓ Δημιουργήστε ενθύμια. Κρατήστε ένα ημερολόγιο καλοκαιριού σε ένα τετράδιο από αυτά που έχουν στη μισή σελίδα γραμμές, όπου τα μικρότερα παιδιά μπορούν να ζωγραφίζουν και τα μεγαλύτερα να γράφουν. Ή φτιάξτε το άλμπουμ της χρονιάς. Διαλέξτε τις αγαπημένες σας φωτογραφίες από τον χειμώνα που πέρασε, εκτυπώστε μερικές και γράψτε τις αντίστοιχες λεζάντες.

✓ Δώστε του μεγαλύτερη ελευθερία. Κάντε μια βόλτα στο δάσος χωρίς να του κρατάτε συνέχεια το χέρι, αφήστε το να νιώσει ανεξάρτητο και να απομακρυνθεί, βρίσκοντας μεταξύ σας έναν νέο κώδικα για να νιώθετε ασφαλείς (για παράδειγμα, συμφωνήστε να τρέξει μέχρι το σημείο που θα το φωνάζετε και θα σας ακούει).

✓ Μη μετατρέψετε το σπίτι σε σχολείο! Μην ξεχνάτε πως το παιδί πρέπει να αφομοιώσει όλα όσα έμαθε τη χρονιά που πέρασε και να ξεκουραστεί. Δε χρειάζεται όλα να αποσκοπούν αποκλειστικά στη μάθηση, αλλά και στην ευχαρίστηση.

✓ Περάστε χρόνο στη φύση. Δώστε την ευκαιρία στο παιδί να εξερευνήσει, να ανακαλύψει, να παρατηρήσει τα ζώα, τα φυτά, τα έντομα. Άλλωστε η μάθηση είναι μια βιωματική εμπειρία, όλες οι πληροφορίες καταγράφονται και το παιδί θα τις βρει μπροστά του.

✓ Παίξτε στην ακροθαλασσιά. Κάντε προσθέσεις και αφαιρέσεις με βότσαλα, πειράματα με το νερό στα κουβαδάκια, παίξτε Pictionary και κρεμάλα στην άμμο.

✓ Αγοράστε μαζί τα βιβλία του καλοκαιριού ή επισκεφτείτε μια βιβλιοθήκη και δανειστείτε μερικά. Διαβάστε μαζί με το παιδί σας ή, αν δυσκολεύεται, διαβάστε εναλλάξ, μια παράγραφο εσείς και μια εκείνο.

Ευχαριστούμε θερμά την παιδαγωγό Τίνα Γαλάνη από το Montessori Community School για τις πολύτιμες συμβουλές.

WWW.MONTESSORICOMMUNITYSCHOOL.GR

Montessori Community School Greece

@montessori_community_school_gr

Λεωφόρος Σοφοκλή Βενιζέλου 59, Λυκόβρυση 141 23

Τηλέφωνο: 210 2801600

Ο 1ος μήνας της εγκυμοσύνης

Ο μήνας των αλλαγών

Καλωσήρθες στην πρώτη μέρα της καινούριας σου ζωής!
Από σήμερα, τίποτα δε θα είναι όπως πριν! Και αυτό το λέμε για καλό!
Πάμε να δούμε τι συμβαίνει αυτόν τον πρώτο, υπέροχο μήνα του συναρπαστικού ταξιδιού που ονομάζεται «εγκυμοσύνη»!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

ΕΣΥ

Αρχικά, συγχαρητήρια! Είσαι έγκυος!
Το τεστ βγήκε θετικό, και μέσα στο σώμα σου αυτήν τη στιγμή που μιλάμε δημιουργείται μια ζωή! Ένα θαύμα!
Αντιλαμβανόμαστε απόλυτα το άγχος, την πίεση, ίσως τον πανικό, τα δάκρυα χαράς, τις αγκαλιές, τον φόβο... Είναι όλα αναμενόμενα και αποτελούν μέρος της διαδικασίας.
Παίρνουμε βαθιές ανάσες και πάμε να οργανωθούμε! Χιλιάδες γυναίκες ανά τους αιώνες έχουν γίνει μαμάδες και τώρα ήρθε η σειρά σου. Θα τα καταφέρεις!
Πώς θα το ανακοινώσεις στον σύντροφό σου; Σου έχουμε πολλές ιδέες στο BOOM, όμως το πιο βασικό είναι να σκεφτείς πως αυτό που ζείτε είναι μοναδικό και, άρα, τόσο μοναδική θα πρέπει να είναι και η ανακοίνωση!
Μη σκέφτεσαι ακόμα τον περίγυρο, ούτε καν τους γονείς! Step by step προχωράμε!

ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ

Το πρώτο 24ωρο, το γονιμοποιημένο ωάριο διαιρείται στα δύο και στη συνέχεια διαιρείται ξανά μέχρι να γίνει βλαστοκύστη και να μπει στη μήτρα, αφού περάσει από τη σάλπιγγα, μόλις 6 ημέρες μετά τη γονιμοποίηση! Η εσωτερική στιβάδα της θα σχηματίσει το έμβρυο, και από την εξωτερική θα σχηματιστεί σταδιακά ο πλακούντας. Στο τέλος του πρώτου μήνα, το έμβρυο θα φτάσει τα 5 χιλιοστά και θα έχει εμφυτευθεί κανονικά!

Η «κουκκίδα», το «σποράκι», ή όπως αλλιώς επιλέξετε να το πείτε με τον σύντροφό σου, είναι στη μήτρα σου και έχει ξεκινήσει το δικό του σπουδαίο ταξίδι, μέχρι να γίνει ένα ολοκληρωμένο μωράκι και να φτάσει στην αγκαλιά σας! Μα δεν είναι μαγικό;!

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Το ξέρουμε, αισθάνεσαι διαφορετικά! Ξαφνικά, ο καφές έχει άλλη γεύση, η λεκάνη σου είναι λες και έχει μεγαλώσει ήδη, νυστάζεις αδιανόητα πολύ - όλη μέρα, τα πρωινά ξυπνάς και ανακατεύεσαι λες και έχεις μόλις φτάσει στον Πειραιά από Ρόδο, ύστερα από ταξίδι 15 ωρών με 9 μποφόρ, και ξαφνικά ανακαλύπτεις πως στα «Friends» έχει απίστευτα συγκινητικές στιγμές που σου προκαλούν δάκρυα. Όλα αυτά είναι πολύ λογικά!
Απόλαυσέ το! Δε θα κρατήσει για πολύ αυτή η αλλαγή! Οι πρώτοι 3 μήνες είναι μήνες προσαρμογής, και από την πρώτη ημέρα του τέταρτου μήνα, σ' το υποσχόμαστε, θα ξαναβρείς τα πατήματά σου!
Αν αισθάνεσαι ότι πρέπει να κοιμηθείς, τότε θα πρέπει να το κάνεις. Όσο δύσκολο κι αν είναι αυτό, ειδικά αν είσαι εργαζόμενη και το περιβάλλον σου δε γνωρίζει ακόμα για την εγκυμοσύνη, οφείλεις να ακούσεις το σώμα σου και να βρεις τον τρόπο! Κούρνιασε λίγο στο γραφείο. Σε λίγους μήνες θα καταλάβουν γιατί το έκανες! Θυμήσου να τρέφεσαι σωστά, και στο εξής να έχεις στο μυαλό σου πως ό,τι τρως φτάνει στο μωρό σου! Μήπως ήρθε η ώρα να κόψεις τις κακές συνήθειες;

Happiness is carrying a whole world inside you...



BOOM TIPS

• Κλείσε αμέσως ραντεβού με τον γυναικολόγο σου! Αμέσως όμως!
• Να έχεις πάντα μαζί σου λίγα παξιμάδια, μπισκότα βρόμης ή και δύο φέτες ψωμί. Στις μεγάλες λιγούρες, δώσε στο στομάχι σου κάτι που θα μαζέψει τα υγρά και θα το κάνει να μην πονάει!
• Το τζίντζερ θα γίνει ο καλύτερός σου φίλος! Ένταξέ το δημιουργικά σε συνταγές, χυμούς, smoothies ή μαγείρεψέ το ακόμα και μόνο του (ή πάρ' το σε χαπάκια), γιατί θα σε σώσει από τις ναυτίες και θα βάλει τέλος στη δυσπεψία.
• Να θυμάσαι να αναπνέεις καθαρό αέρα ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Βγες στο μπαλκόνι, τον κήπο, έξω από το γραφείο και πάρε μερικές ανάσες για να καθαρίσει το μυαλό σου από την κούραση.
• Σταματάς να τρως οτιδήποτε ωμό ή άψητο και καλύτερα να τρως σαλάτες μόνο στο σπίτι σου, για να είσαι βέβαιη ότι έχουν πλυθεί όλα πολύ καλά.
• Το σεξ επιτρέπεται, πάντα με την άδεια του γιατρού σου! Είσαι μια κανονική γυναίκα, μην το ξεχνάς, και είναι πιθανό να έχεις ακόμα περισσότερες ορμές λόγω ορμονών!

Μπείτε στο **www.boommag.gr** και δείτε τι συμβαίνει σε κάθε μήνα της εγκυμοσύνης!

1ος 2ος 3ος 4ος 5ος 6ος 7ος 8ος 9ος



40 συναρπαστικές εβδομάδες:

Η 32η!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

THIS WEEK:

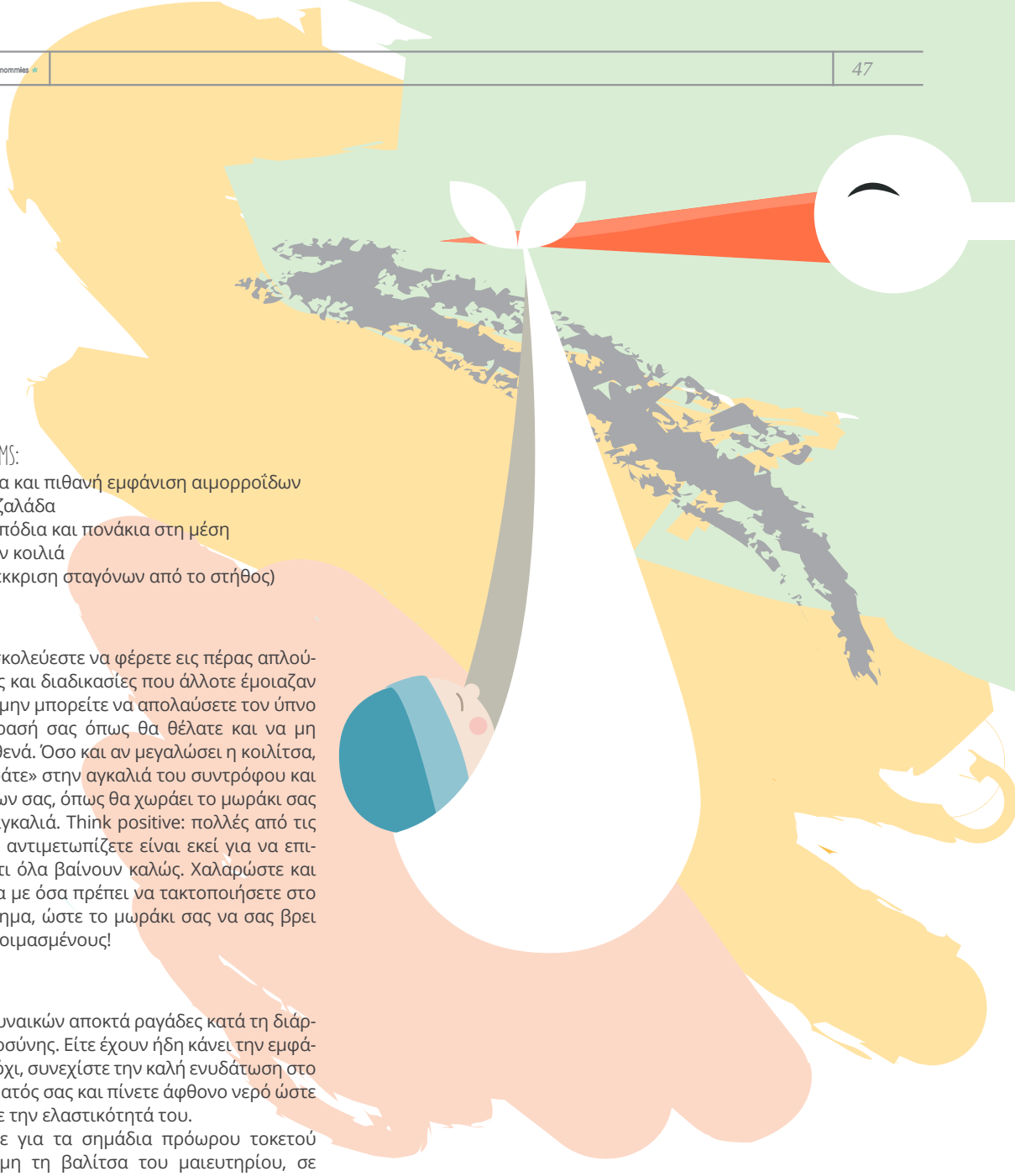
- **Φρούτο:** παπάγια
- **Μέγεθος εμβρύου:** 41-43 εκατοστά 1.600-1.820 γραμμάρια
- **Το δέρμα του παύει να είναι διάφανο!**

ΤΟ ΜΩΡΟ:

• Το μωρό σας συνεχίζει να εξασκεί τις ικανότητές του καθώς προετοιμάζεται για τη ζωή εκτός μήτρας: από την κατάποση και την αναπνοή μέχρι τις κλοτσιές και το πιπίλισμα.
• Ω, ναι, το μωρό σας πλέον μπορεί να πιπιλίσει, πράγμα που σημαίνει ότι, αν γεννηθεί πρόωρα, θα μπορεί να τραφεί.
• Το λίπος εξακολουθεί να συσσωρεύεται κάτω από το δέρμα του, με αποτέλεσμα να γίνεται όλο και πιο αδιαφανές.
• Οι πνεύμονές του εξακολουθούν να ωριμάζουν και παράγουν αυξημένες ποσότητες του επιφανειοδραστικού παράγοντα. Πρόκειται για ένα λιπαρό υγρό που βοηθά τους μικροσκοπικούς θύλακες μέσα στους πνεύμονες -τις λεγόμενες κυψελίδες- να αναπτύσσονται αποτελεσματικά για τη στήριξη του έργου της αναπνοής μετά τη γέννηση.
• Τα μεγάλα διαστήματα ύπνου, που πλέον είναι τόσο συχνά όσο ενός νεογέννητου, είναι η αιτία που μένει ακίνητο αρκετή ώρα.

Η ΜΑΜΑ:

• Ο όγκος του αίματός σας έχει αυξηθεί κατά 40-50% από τότε που μείνατε έγκυος, για να υποστηρίξει εσάς και τις αυξανόμενες ανάγκες του μωρού σας. Οι φλέβες σας φαίνονται εντονότερα και η αυξημένη ροή του αίματος είναι η αιτία πίσω από το ενοχλητικό «μπούκωμα» στη μύτη σας.
• Τώρα η μήτρα σας ανεβαίνει κοντά στο διάφραγμα και το στομάχι, συγκεκριμένα η κορυφή της βρίσκεται περίπου 12 εκατοστά πάνω απ' τον ομφαλό σας. Οι συνέπειες μπορεί να είναι δυσκολία στην αναπνοή και καούρα.
• Μειώνεται η όρεξή σας για φαγητό λόγω του αυξημένου μεγέθους της μήτρας σας.



Pregnancy Symptoms:

• Δυσκοιλιότητα και πιθανή εμφάνιση αιμορροΐδων
• Λιποθυμία ή ζαλάδα
• Κράμπες στα πόδια και πονάκια στη μέση
• Φαγούρα στην κοιλιά
• Πρωτόγαλα (έκκριση σταγόνων από το στήθος)

Η Νεα Σας Ζωη:

Μπορεί να δυσκολεύεστε να φέρετε εις πέρας απλούστατες κινήσεις και διαδικασίες που άλλοτε έμοιαζαν παιχνιδάκι, να μην μπορείτε να απολαύσετε τον ύπνο και την ξεκούρασή σας όπως θα θέλατε και να μη «χωράτε» πουθενά. Όσο και αν μεγαλώσει η κοιλίτσα, πάντα θα «χωράτε» στην αγκαλιά του συντρόφου και των αγαπημένων σας, όπως θα χωράει το μωράκι σας στη δική σας αγκαλιά. Think positive: πολλές από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε είναι εκεί για να επιβεβαιώσουν ότι όλα βαίνουν καλώς. Χαλαρώστε και κάντε μια λίστα με όσα πρέπει να τακτοποιήσετε στο επόμενο διάστημα, ώστε το μωράκι σας να σας βρει καθ' όλα προετοιμασμένους!

Tips/Must Do:

• Το 90% των γυναικών αποκτά ραγάδες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Είτε έχουν ήδη κάνει την εμφάνισή τους είτε όχι, συνεχίστε την καλή ενυδάτωση στο δέρμα του σώματός σας και πίνετε άφθονο νερό ώστε να διατηρήσετε την ελαστικότητά του.
• Ενημερωθείτε για τα σημάδια πρόωρου τοκετού και έχετε έτοιμη τη βαλίτσα του μαιευτηρίου, σε περίπτωση που το μωράκι σας αποφασίσει να σας επισκεφθεί συντομότερα. Αναγνωρίστε τα σημάδια: σπάσιμο των νερών, δυνατοί πόνοι όπως της περιόδου, κολπική αιμορραγία, διάρροια ή αίσθημα ότι «πετρώνει» η κοιλιά σας.

Ο Μπαμπας:

Αν δεν έχετε ήδη βρει καρότσι και καθισματάκι αυτοκινήτου, τότε πιθανότατα θα τον πιάσετε συχνά να κάνει έρευνα αγοράς. Ενημερωθείτε από τον γιατρό σας για τις προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούν και δώστε του την ελευθερία -αν όχι να τα επιλέξει εκείνος- τουλάχιστον να προτείνει τη λίστα με τα top 5 ανά κατηγορία!

Μπείτε στο **www.boommag.gr** και δείτε αναλυτικά τι συμβαίνει σε κάθε εβδομάδα της κύησης.

Ευχαριστούμε τον Δρ. Ιωάννη Καλογήρου για την πολύτιμη συμβολή του στο άρθρο


babies
make the
world go
round

COVER STORY:

Η μπέμπα που γεννήθηκε εν μέσω πανδημίας και το αισιόδοξο μήνυμα της μαμάς της



Στο εξώφυλλό μας και στο πιο τρυφερό cover story που κάναμε ποτέ πρωταγωνιστεί η Κατερίνα με την υπέροχη οικογένειά της. Μια μπέμπα –μόλις 20 ημερών την ημέρα της φωτογράφισης– που γεννήθηκε εν μέσω πανδημίας. Η αληθινή ιστορία της γλυκύτατης και πανέμορφης μπέμπας αποτελεί για εμάς το απόλυτο σύμβολο της νίκης της ζωής ενάντια σε κάθε δυσκολία. Ένα σύμβολο αισιοδοξίας, όπως ήταν πάντα η μητρότητα και η γέννηση ενός μωρού. Όταν όλος ο κόσμος «σταματά να γυρίζει» λόγω πανδημίας, τα μωρά που γεννιούνται «μας κλείνουν πονηρά το μάτι» για να μας υπενθυμίσουν πως η ανάγκη για ζωή πάντα θα νικά.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ — PHOTOS: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

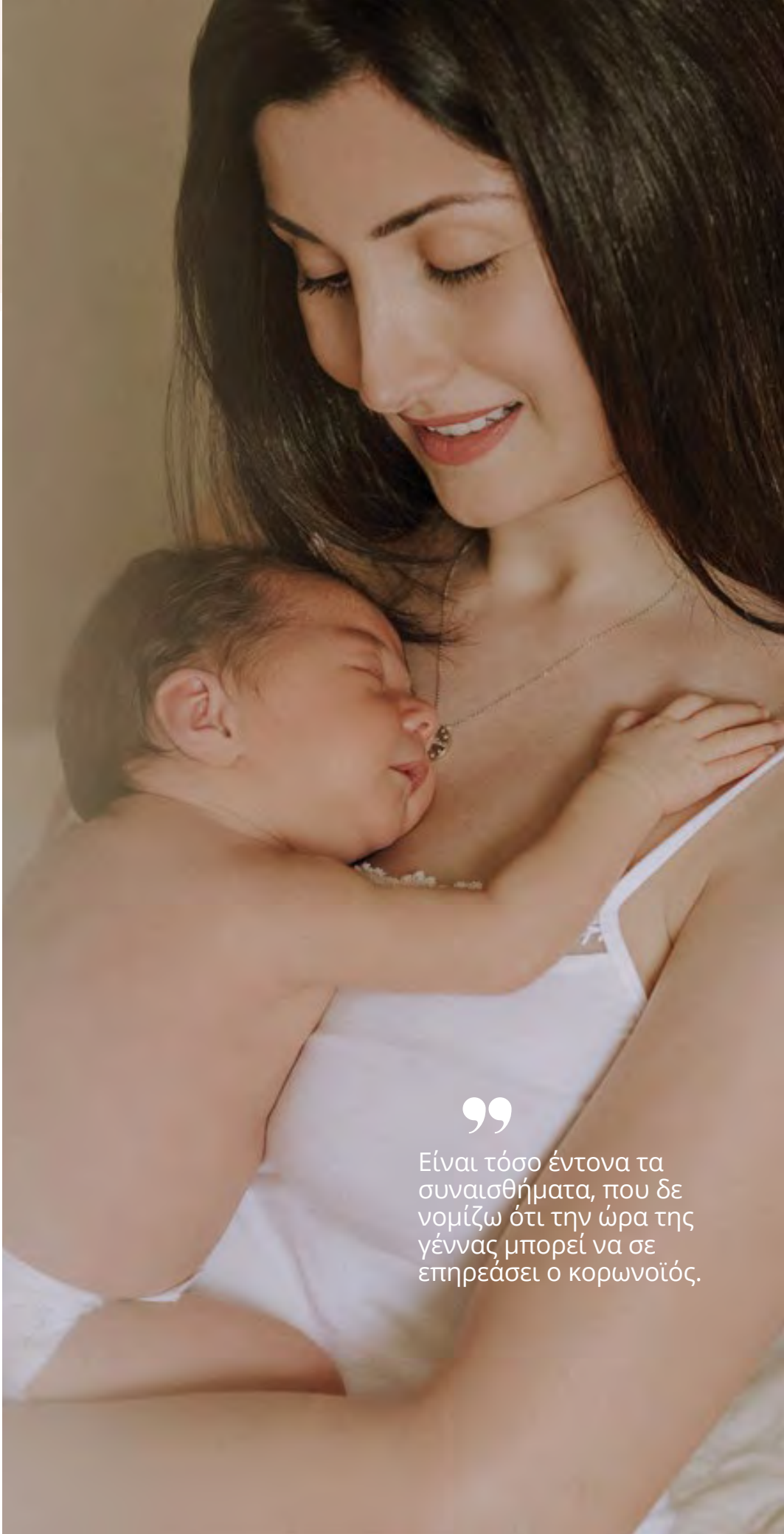
Αλεξάνδρα, πώς ήταν η στιγμή που αγκάλιασες για πρώτη φορά την μπέμπα σου;

Ήταν σαν να ήταν το πρώτο μου μωρό. Μπορεί να ήταν το τρίτο, όμως κάθε φορά το βιώνεις σαν να είναι η πρώτη φορά. Τα συναισθήματα, η απόλυτη ευτυχία, το άγχος να πάνε όλα καλά δεν αλλάζουν όσα μωρά κι αν κάνεις... Έτσι το ένιωσα και με την μπέμπα. Σαν να ήταν η πρώτη μου! Γέννησα φυσιολογικά και την πήρα αμέσως αγκαλίτσα... Η μαγεία της μητρότητας...

Γέννησες εν μέσω κορωνοϊού. Ήταν μια γέννα διαφορετική από τις άλλες δύο;

Ακούγεται απίστευτο αλλά εκείνη την ημέρα δεν κατάλαβα κάτι διαφορετικό. Η μαία μου φορούσε μάσκα, όπως και οι άλλες μαίες, αλλά αυτό ήταν το μόνο διαφορετικό ως εικόνα. Δε σκεφτόμουν τον κορωνοϊό, ένιωθα ασφάλεια, δεν έτρεμα ποιος θα πιάσει το μωρό μου ή αν θα κολλήσουμε τίποτα, γιατί είχα τη χαρά στο μυαλό μου! Είναι τόσο έντονα τα συναισθήματα, που δε νομίζω ότι την ώρα της γέννας μπορεί να σε επηρεάσει ο κορωνοϊός.

Στη φωτογράφιση της μπέμπας και της οικογένειάς της ήταν παρών μόνο ο φωτογράφος μας τηρώντας όλα τα μέτρα προστασίας.



”
Είναι τόσο έντονα τα συναισθήματα, που δε νομίζω ότι την ώρα της γέννας μπορεί να σε επηρεάσει ο κορωνοϊός.

Λένε πως τη χαρά τη βιώνεις στον μέγιστο βαθμό όταν τη μοιράζεσαι. Το ότι τώρα απαγορεύονταν οι επισκέψεις, ακόμα και από μέλη της οικογένειάς σας, πόσο σε επηρέασε;

Αυτό ήταν όντως διαφορετικό. Το μαιευτήριο έμοιαζε με... νοσοκομείο. Δεν είχε μπαλόνια, λουλούδια, κόσμο... Αυτό μου έλειψε, ναι, δεν το συζητώ. Εγώ επέλεξα να έχω τον σύζυγό μου κάθε μέρα κοντά μου και όλο αυτό για εμάς ήταν κάπως περίεργο, με τους υπόλοιπους συγγενείς και φίλους κάναμε face calls συνέχεια και μπορώ να πω ότι μας έσωσε η τεχνολογία! Οι παππούδες, που ανυπομονούσαν όσο κανείς για το τρίτο εγγονάκι, καταλαβαίνεις ότι δυσκολεύτηκαν, αλλά έπρεπε να τους προστατεύσουμε!

Ποιο ήταν το μεγαλύτερο άγχος που είχες καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Είμαι ένας άνθρωπος που δεν είναι αγχώδης γενικά. Βέβαια, στην τρίτη εγκυμοσύνη δεν έχεις και χρόνο να αγχωθείς! Ασχολείσαι όλη μέρα με τα άλλα παιδιά! Επίσης, ήταν πολύ σπουδαίο που ο γιατρός μου και η μαία μου μας ενημέρωναν τόσο σωστά και σε τόσο τακτά χρονικά διαστήματα, που αν θες δεν πρόλαβα να φοβηθώ. Δεν ένιωσα δηλαδή φόβο για το τι θα γίνει, πώς θα γίνει. Ήμουν ενημερωμένη. Στην αρχή φυσικά με έπιασε ένας μικρός πανικός αλλά μετά με καθησύχασαν. Στην πρώτη εγκυμοσύνη θυμάμαι ότι ήμουν πολύ αγχωμένη γιατί ήταν κάτι άγνωστο, αλλά μετά κάθε φορά ήμουν όλο και πιο χαλαρή. Εννοείται πως ήμασταν πολύ προσεκτικοί καθ' όλη τη διάρκεια των εννέα μηνών και τηρούσαμε όλα τα μέτρα. Ο σύζυγός μου, που έπρεπε να πηγαίνει στη δουλειά, πήγαινε με μάσκα και γάντια και στην επιστροφή του στο σπίτι άφηνε τα παπούτσια έξω, τα ρούχα στο μπαλκόνι και πλενόταν επιμελώς. Τον Μάρτιο εγώ έμεινα με τα παιδιά στο σπίτι, επειδή όμως περνώντας ο καιρός τα μικρούλια δυσκολεύονταν, τελικά τον Απρίλιο έβγαιναν το απόγευμα με τον μπαμπά τους για έναν περίπατο εδώ γύρω. Όμως, τηρώντας τα μέτρα προστασίας, αισθανόμασταν ασφαλείς. Τέλος, να σου πω ότι προσπαθούσα να μην αφήσω τίποτα να με πανικοβάλλει, και συνειδητά δηλαδή, γιατί δεν ήθελα να μεταφέρω το στρες μου στο μωρό.



Πώς άφησες τα άλλα δύο σου παιδάκια στο σπίτι για να πας στο μαιευτήριο;

Όταν άφησα τον γιο μου για να πάω να γεννήσω την Ελεονώρα, είχα τρελαθεί. Έκλαιγα και έλεγα «πώς θα αφήσω το παιδί μου και πώς θα είμαι μακριά του τρεις μέρες;». Όταν ήρθε να μας δει στο μαιευτήριο, ήμουν σε απόγνωση. Βίωνα τύψεις και ενοχές, κάτι που δεν ένιωσα καθόλου αυτήν τη φορά. Ίσως επειδή είμαι έμπειρη, ίσως επειδή ήξερα πως θα είναι μαζί τα δυο τους, δεν ξέρω... Τώρα όλα ήταν ευχάριστα! Μετά τη γέννα και όταν πήγα στο δωμάτιο, τα πήρα κατευθείαν τηλέφωνο για να τη δουν! Τους είπα «παιδάκια μου, δείτε την αδερφούλα σας» και εκείνα κοιτούσαν καλά καλά! Είναι γεγονός ότι με τρία παιδιά έχεις να διαχειριστείς πολλά πράγματα, αλλά, κρατώντας στην αγκαλιά μου την μπέμπα και βλέποντας τα άλλα δύο στο τηλέφωνο, συνειδητοποίησα πως δεν είναι κλισέ ότι η αγάπη δε μοιράζεται αλλά... τριπλασιάζεται!





Τι έχει αλλάξει από τη στιγμή που επέστρεψες με το μωρό στο σπίτι; Ποια συμβουλή δίνεις στις μαμάδες όταν φέρνουν ένα δεύτερο ή τρίτο μωράκι στο σπίτι;

Δεν έχει αλλάξει κάτι ουσιαστικό, απλώς από τέσσερις γίναμε πέντε! Αυτό που προσπαθώ είναι να μην κάνω παρατηρήσεις στα μεγάλα. Ο Ευάγγελος καταλαβαίνει τώρα που είναι 5 ετών, αλλά η Ελεονώρα που είναι μικρούλα ακόμη θέλει λίγο να την πειράξει την μπέμπα, όμως δε θέλω να νιώσει ότι θα τη μαλώσω. Οπότε πάω με τα νερά της. Σκέφτομαι ότι καλό θα ήταν όσο μπορούμε να μην εκνευριζόμαστε και να μη μαλώνουμε τα μεγαλύτερα αδέρφια. Να δείχνουμε αγάπη... Η κούραση φυσικά είναι τεράστια και από μέσα μου λέω κάποιες φορές ότι δε θα αντέξω, όμως το «πνίγω» όλο αυτό και κάθε φορά σκέφτομαι πως η αγάπη των παιδιών είναι μαγική. Την ξεχνάς την κούραση και μετά, το βράδυ πάλι πέφτεις, όμως είμαι ευτυχισμένη που είμαστε υγιείς και είμαστε καλά! Έχω και τον σύζυγο που βοηθάει πολύ και αυτό είναι μεγάλη υπόθεση! Υπάρχει βέβαια ζήλια, για παράδειγμα, όταν θηλάζω την μπέμπα, η Ελεονώρα ζηλεύει πολύ και θέλει να την κρατάω αγκαλιά, θέλει κάπως να νιώσει μωράκι κι εκείνη! Ο Ευάγγελος είναι πιο ψύχραιμος, ασχολείται λίγο λιγότερο και μάλιστα, αν πάει να την πειράξει η Ελεονώρα, θα την προστατεύσει, θα της πει «είναι μικρούλα»! Όλα αυτά ως γονιός πρέπει να τα αντιμετωπίζεις με αγάπη και κατανόηση...

Πώς μπορεί να επιστρέψει στη δουλειά της μια μαμά τριών παιδιών;

Κανονικά! Εγώ θα επιστρέψω στη δουλειά μου μόλις χρονίσει η μικρή, γιατί πιστεύω ότι οι μαμάδες πρέπει να δουλεύουν και να μην τις «τρώει» η ρουτίνα στο σπίτι. Και στις δύο προηγούμενες γέννες μου ένιωσα την ανάγκη να γυρίσω στη δουλειά, και τώρα το ίδιο νιώθω. Βέβαια, ξέρω πως αυτήν τη φορά θα είναι πιο δύσκολο το project!



Ο Ευάγγελος και η Ελεονώρα, άγρυπνοι "φρουροί" της μικρής τους αδερφής

Με το κλείσιμο των σχολείων είχες εκτός των άλλων και τα παιδιά όλη μέρα στο σπίτι. Πώς περάσατε την καραντίνα;

Η αλήθεια είναι πως πάντα αφιέρωνα χρόνο στα παιδιά μου γιατί σχολάω σχετικά νωρίς, οπότε πάντα τα είχα «κοντά μου» και με τις εγκυμοσύνες ακόμα περισσότερο. Εγώ τα πηγαίνω σχολείο, τα φέρνω, τα πάω στην παιδική χαρά, επομένως δεν είχα ανάγκη τον κορωνοϊό για να τα «γνωρίσω» καλύτερα. Εκείνα όμως αναζητούσαν το σχολείο, τους φίλους τους, το παιχνίδι, τις δασκάλες τους, εμείς από την πλευρά μας τους εξηγήσαμε με απλά λόγια τι συμβαίνει και προσπαθήσαμε να τα κρατάμε απασχολημένα με χειροτεχνίες, εργασίες και ό,τι άλλο βρίσκαμε στο internet!

Πού υπάρχει ο σύζυγος στην εξίσωση των 5;

Δε θα πω ψέματα, ο σύζυγος έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Ακόμα κι η περιποίηση του εαυτού σου πάει πολύ πίσω. Και θέληση να υπάρχει, δε σε φτάνει η μέρα. Λες «θα το κάνω αύριο» και το αναβάλλεις συνέχεια. Όμως όταν δουλεύεις, επειδή κατά κάποιον τρόπο υποχρεώνεσαι να φροντίσεις τον εαυτό σου, ξαναθυμάσαι τη γυναικεία σου φύση κι αυτό σε φέρνει ξανά κοντά και στον σύζυγό σου. Για εμένα, η ένωση του ζευγαριού είναι σπουδαία και μπορεί τον πρώτο καιρό να μένει πίσω, όμως σταδιακά το ζευγάρι πρέπει να ξαναβρεί τους παλιούς του ρυθμούς μέσα στα νέα δεδομένα.



> Με τρία παιδιά έχεις να διαχειριστείς πολλά πράγματα, αλλά, κρατώντας στην αγκαλιά μου την μπέμπα και βλέποντας τα άλλα δύο, συνειδητοποίησα πως δεν είναι κλισέ ότι η αγάπη δε μοιράζεται αλλά... τριπλασιάζεται!



Πολλές μέλλουσες μαμάδες, δεδομένων των νέων συνθηκών, αισθάνονται μεγάλο άγχος που επισκιάζει τη χαρά. Τι θα ήθελες να τους πεις;

Θέλω να τους πω να απολαύσουν τις στιγμές. Την εγκυμοσύνη, τη γέννα και τη μητρότητα. Τα μέτρα προστασίας είναι για καλό! Αισιοδοξία, θετική σκέψη και σωστή ενημέρωση είναι το τρίπτυχο της επιτυχίας. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε αρνητικά, αν έχεις καλή ψυχολογία, όλα γίνονται... Και τα μωρά μας αυτό θέλουν, αγάπη και θετική σκέψη!



«Η μπέμπα είναι το τρίτο και καλύτερο! Είναι ήσυχο μωρό, προς το παρόν ισχύει αυτό που λένε για τα τρίτα, τρώει, κοιμάται και κάθεται αγκαλίτσα!»



Συναντήσαμε τον γυναικολόγο και μαιευτήρα της Αλεξάνδρας, κ. Ιωάννη Καλογήρου, και μας έβαλε για λίγο στην αίθουσα τοκετών την ημέρα που γεννήθηκε η μπέμπα.

Κύριε Καλογήρου, βάλτε μας λίγο στην αίθουσα τοκετών τις ημέρες της καραντίνας. Πώς είναι τα πράγματα;
Δεν έχει αλλάξει κάτι σημαντικά στην αίθουσα τοκετών εκτός από το γεγονός ότι το προσωπικό φοράει συνεχώς μάσκα και γάντια και τηρεί πολύ αυστηρά τα μέτρα προφύλαξης. Μάσκα φορούν επίσης οι επίτοκες καθώς και οι σύντροφοί τους. Ο τρόπος που δουλεύουμε και εκτελούμε τους τοκετούς φυσικά δεν αλλάζει, απλώς δίνουμε ακόμα μεγαλύτερη προσοχή στα μέτρα προφύλαξης.

Τι έχει αλλάξει και τι θα μείνει ίδιο στο εξής;
Ίδιος θα μείνει ο τρόπος μαίευσης. Δεν θα γίνουν φυσικά περισσότεροι επεμβατικοί τοκετοί λόγω κορωνοϊού. Διαφορετικά θα είναι από εδώ και πέρα και για πολύ καιρό ακόμα τα μέτρα προφύλαξης που θα λαμβάνουμε κατά τη διάρκεια ενός τοκετού, αλλά και σε χώρους του νοσοκομείου εκτός της αίθουσας τοκετών.

Πώς αντιμετωπίζει ένας γιατρός μια μαμά που φοβάται;
Ο γιατρός έχει υποχρέωση κάθε φορά που θέλει να κάνει μια ιατρική πράξη να εξηγεί κάθε της λεπτομέρεια, γιατί θέλει να την κάνει και με ποιον τρόπο θα γίνει. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει η γυναίκα τα πάντα σε σχέση με τα ιατρικά θέματα που την αφορούν. Έτσι θα εξαλειφθούν οι όποιες ανησυχίες.

Είναι διαφορετικός ο πρώτος τοκετός σε μια γυναίκα και αλλιώς οι επόμενοι;
Ποτέ ένας τοκετός δεν είναι ίδιος με έναν άλλον, ακόμα και αν μιλάμε για τους διαδοχικούς τοκετούς μιας γυναίκας. Συνήθως τα δεύτερα παιδιά γεννιούνται πιο γρήγορα σε σχέση με τα πρώτα. Δηλαδή η διάρκεια του φυσιολογικού τοκετού είναι μικρότερη. Ο τοκετός στο τρίτο παιδί περιμένουμε να είναι γρήγορος, αλλά αρκετές φορές μπορεί να μην είναι έτσι ή να διαρκέσει όσο ο τοκετός του πρώτου παιδιού.

Πώς ήταν ο τοκετός της Αλεξάνδρας; Τι θυμάστε πιο έντονα από εκείνη την ημέρα;
Ήταν ωραίος φυσιολογικός τοκετός, διαφορετικός από όλους τους προηγούμενους, με έντονα συναισθήματα, έχοντας δίπλα έναν υπέροχο σύντροφο που υποστήριζε τη γλυκιά μαμά.

Τι εύχεστε πάντα στις μαμάδες –από μέσα σας, φαντάζομαι– λίγο πριν ξεκινήσει μια γέννα;
Να έχουν τον τοκετό που ονειρεύονται.



Ο Δρ Ιωάννης Καλογήρου είναι Γυναικολόγος - Χειρουργός - Μαιευτήρας και ιδρυτής της Woman Clinic Καλογήρου, που εξειδικεύεται στον τομέα Γυναικολογίας & Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής.

The TEEN files: Λύνουμε τα μυστήρια της εφηβείας

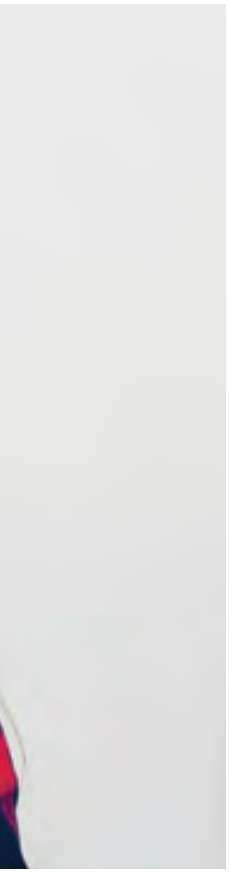


Η φράση «εποχή ακμής» μεταφράζεται σε αντιαισθητικά σπυράκια; Το σπίτι χορεύει σε ρυθμούς σεξ, ναρκωτικών και ροκ εντ ρολ; Καλώς ήρθατε στην πιο παράξενη και ενδιαφέρουσα ηλικία.

Ανεξήγητα φαινόμενα συμβαίνουν τελευταία στο σπίτι. Τα χαριτωμένα μας παιδιά απ' τη μια μέρα στην άλλη αποκτούν ανδρικά και γυναικεία χαρακτηριστικά αντίστοιχα, τατουάζ, μοβ μαλλιά. Ψηλώνουν, πλαταίνουν, η φωνή τους αλλάζει κλίμακα, ενώ η συμπεριφορά τους δίνει την εντύπωση ότι μόνο ο εξορκισμός θα τα (μας) σώσει. Καλώς ήρθατε στην πιο παράξενη ηλικία. Ας προσπαθήσουμε να διαλευκάνουμε τα μυστήρια της εφηβείας.

Από τη Γεωργία Καρκάνη

young power



Σαν ηφαίστειο που ξυπνά: Η ανάγκη για ανεξαρτησία και απομάκρυνση από τους γονείς σε συνδυασμό με το εκρηκτικό κοκτέιλ ορμονών έχει ως αποτέλεσμα ο θυμός να είναι η προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας ενός εφήβου. Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά του, αφουγκραζόμαστε τα αιτήματά του, σεβόμαστε την ανάγκη του για προσωπικό χώρο/χρόνο, ενώ ταυτόχρονα οργανώνουμε κοινές δραστηριότητες (π.χ. άθληση, ταξίδια). Σταματάμε να τον αντιμετωπίζουμε σαν μωρό, αποφεύγουμε να τον κριτικάρουμε διαρκώς και κάνουμε υπομονή μέχρι να περάσουν τα πρώτα εκατό, δύσκολα χρόνια.



Sex, drugs and rock 'n' roll: Η ζωή τού μέχρι πρότινος χαριτωμένου, αθώου παιδιού μας αρχίζει να μοιάζει επικίνδυνα με εκείνη ενός ροκ σταρ. Του μιλάμε με ειλικρίνεια και αμεσότητα για «δύσκολα» θέματα όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ναρκωτικών και το σεξ. Αποφεύγουμε τον διδακτισμό και τις παραινέσεις, ακούμε ό,τι έχει να μας πει και το παρακινούμε να φανταστεί πώς θα αντιδρούσε σε ένα δύσκολο σενάριο – αν για παράδειγμα κάποιος το πίεζε να κάνουν σεξ ή να δοκιμάσει μια ναρκωτική ουσία. Τονίζουμε θέματα όπως η κοινή συναίνεση και το σεξ με προφυλάξεις. Δεν το κατακρίνουμε ποτέ, ώστε να αισθάνεται άνετα να μας μιλήσει – ή τουλάχιστον να απευθυνθεί σε άλλους ενήλικες που εμπιστεύεται.

Βλέπω μικρά πράσινα ανθρωπάκια: Αναζητώντας την ταυτότητά του, και συχνά για να νιώσει μέρος μιας κοινότητας, ο έφηβος βάφει τα μαλλιά του πράσινα, κάνει piercing, τατουάζ. Διατηρώντας την ψυχραιμία μας -άλλωστε, ίσως το κάνει και για να μας τσιγκλήσει-, τον ρωτάμε γιατί θέλει π.χ. να τρυπήσει τον αφαλό του. Ενώ αναζητά μια απάντηση, ίσως καταλάβει ότι δεν είναι και τόσο καλή ιδέα. Αν μια αλλαγή στην εμφάνισή του δεν είναι επικίνδυνη ούτε μόνιμη, τον αφήνουμε να κερδίσει τη μάχη. Διαφορετικά, το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τον ενημερώσουμε για τις πιθανές παρενέργειες (π.χ. μόλυνση από το piercing) και να τον καθοδηγήσουμε να πάει σε ένα πιστοποιημένο στούντιο. Και ποτέ δε σταματάμε να δείχνουμε στον μικρό μας «Αρειανό» ότι συνεχίζουμε να τον αγαπάμε.

Η Σάρα, η Μάρα και το κακό συναπάντημα: Αν δε συμπαθούμε τις παρέες του έφηβου παιδιού μας, αναρωτιόμαστε καταρχήν το γιατί. Αν οι λόγοι είναι υποκειμενικοί, απλά του επισημαίνουμε ό,τι δε μας αρέσει στη συμπεριφορά τους. Δεν το αναγκάζουμε να ξεκόψει, εκτός αν έχουμε βάσιμους λόγους να πιστεύουμε ότι οι φίλοι του το βάζουν σε κίνδυνο: ότι π.χ. το παρασύρουν σε βίαιες και παράνομες συμπεριφορές. Διερευνούμε, ίσως σε συνεργασία με ειδικό, τι το έχει προσελκύσει σε αυτούς – μήπως το πρόβλημα αρχίζει από το σπίτι μας;

Αίμα, σπέρμα: Στα κορίτσια μιλάμε για την έμμηνο ρύση πριν από την πρώτη τους περίοδο και, μέχρι τα 15 χρόνια, προγραμματίζουμε μια επίσκεψη σε γυναικολόγο. Με τον γιατρό συζητάμε και για τη χρήση ταμπόν, ώστε να επισημάνει στο κορίτσι τυχόν κινδύνους (π.χ. από μολύνσεις). Τα αγόρια στην εφηβεία αυνανίζονται – είναι απόλυτα φυσιολογικό, δεν τα κατακρίνουμε ποτέ. Αν όμως θεωρούμε ότι καταφεύγουν «υπερβολικά» συχνά στην αυτοϊκανοποίηση, μπορούμε να συμβουλευτούμε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

Μιλάμε σοβαρά για τρίχες: Πότε ξεκινά αποτρίχωση μια έφηβη; Όταν αρχίζει να την ενοχλεί η τριχοφυΐα της. Για να μη μετατρέψει τον εαυτό της σε πειραματόζωο, την ενημερώνουμε για όλες τις διαθέσιμες επιλογές – οι καλύτερες ίσως να είναι η χαλάουα και το κερί αλλά και το λέιζερ, που σε μικρές επιφάνειες ενδείκνυται ακόμα και για μικρές ηλικίες.

Χαμένοι στο διαδίκτυο: Πορνογραφία, παιδεραστία, bullying, επαφή με σελίδες που ενθαρρύνουν τη χρήση ουσιών, επιθετικές και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές είναι ανάμεσα στους online κινδύνους που μας κάνουν να χάνουμε τον ύπνο μας. Σε αυτά, να προσθέσουμε τον εθισμό στο διαδίκτυο και το gaming. Επειδή δεν μπορούμε να μεγαλώσουμε το παιδί μας κλεισμένο σε γυάλα, του μιλάμε ξεκάθαρα για τις παγίδες και θέτουμε κανόνες για τις ώρες και τα μέρη του σπιτιού όπου μπορεί να ασχολείται με ψηφιακές συσκευές. Του ζητάμε να μας κάνει «φίλους» στα social media (δεν το παίρνουμε προσωπικά αν μας απορρίψει), το συμβουλεύουμε να μη μοιράζεται προσωπικά δεδομένα και να μην έρχεται σε επαφή με αγνώστους. Κυρίως, δίνουμε εμείς το παράδειγμα – δεν ωφελούν οι συμβουλές αν το κινητό είναι προέκταση του χεριού μας.

We don't need no education: Αν το έφηβο παιδί μας δε θέλει να πάει σχολείο, δεν το απειλούμε (π.χ. ότι θα του πάρουμε το κινητό) ούτε το πιέζουμε γιατί μπορεί να φέρουμε τα αντίθετα αποτελέσματα. Αναζητάμε τους λόγους: ίσως νιώθει ότι δεν μπορεί να αποδώσει, ίσως αισθάνεται μοναξιά ή πέφτει θύμα bullying. Συζητάμε μαζί του και, αν αποφεύγει να μας ανοιχτεί, απευθυνόμαστε στους εκπαιδευτικούς, ή και σε άλλους γονείς. Αν είναι θέμα χαμηλής αυτοεκτίμησης, το επιβραβεύουμε λεκτικά για κάθε επιτυχία του, όσο μικρή κι αν είναι. Αν πέφτει θύμα σχολικού εκφοβισμού, δεν προσπαθούμε να πάρουμε την κατάσταση στα χέρια μας (έτσι το παιδί μας θα νιώσει ακόμα πιο αδύναμο), δεν υποτιμάμε το πρόβλημα, δεν κατηγορούμε ποτέ μα ποτέ το παιδί μας, του δίνουμε συμβουλές ώστε να απομακρύνει (κοφτά αλλά όχι επιθετικά) τους νταήδες δίχως να προδίδει φόβο. Συζητάμε επίσης το πρόβλημα με κάποιον εκπαιδευτικό ή ψυχολόγο.



Love hurts: Στην πρώτη του ερωτική απογοήτευση, το πιθανότερο είναι να στραφεί για υποστήριξη σε φίλους και όχι στους γονείς του. Είναι απόλυτα φυσιολογικό, αλλά έστω με μία φράση, μια αγκαλιά τού δείχνουμε ότι είμαστε εκεί. Δεν υποτιμάμε τα συναισθήματά του – μπορεί να βιώνει τον χωρισμό σαν να έχασε τον έρωτα της ζωής του. Του μιλάμε για τις ερωτικές σχέσεις χωρίς να το πιέσουμε για εξομολογήσεις και αν παρατηρήσουμε σημάδια όπως παρατεταμένα καταθλιπτικά συμπτώματα, διαταραχές στον ύπνο, το φαγητό ή έχουμε υποψίες για χρήση ουσιών, δε διστάζουμε να συμβουλευτούμε ειδικό.

I kissed a girl and I liked it: Είναι φυσιολογικό για έναν έφηβο να διερευνά τον σεξουαλικό προσανατολισμό του και να πειραματίζεται με αυτόν. Αν μας εμπιστευτεί ότι είναι gay ή λεσβία αντίστοιχα (ή αν το υποψιαζόμαστε), του δείχνουμε ότι συνεχίζουμε να τον αποδεχόμαστε και να τον υποστηρίζουμε, αποδοκιμάζουμε ρατσιστικά «αστεία» και στερεότυπα (κυρίως, τα αποφεύγουμε οι ίδιοι) και, σε περίπτωση που παρατηρήσουμε συμπτώματα ανασφάλειας, χαμηλής αυτοεκτίμησης, απομόνωσης, άγχους και κατάθλιψης, απευθυνόμαστε σε ειδικό. Βοηθητικό είναι επίσης να παρουσιάσουμε στο παιδί μας LGBT πρότυπα ανθρώπων που ξεπέρασαν τις διακρίσεις και να το φέρουμε σε επαφή με κάποια LGBT κοινότητα.

Άβυσσος το μυαλό του εφήβου: Αν σταμάτησε να μας μιλάει και κλείνεται στο δωμάτιό του για τόσες ώρες, που σχεδόν ξεχνάμε την ύπαρξή του, σεβόμαστε την ανάγκη του για απομόνωση. Δεν τον πιέζουμε, δεν τον επικρίνουμε, δεν προχωράμε σε δραστικά μέτρα όπως ανακρίσεις και εισβολή στο εφηβικό δωμάτιο, εκτός αν υποψιαζόμαστε επικίνδυνες ή και παραβατικές συμπεριφορές. Του δείχνουμε ότι είμαστε δίπλα του όποτε μας χρειαστεί. Προσπαθούμε να συμφιλιωθούμε με το γεγονός ότι είναι ένα ακόμα στάδιο προς την αυτονομία και την ενηλικίωσή του.

Έχω δίλημμα ποιον δρόμο να διαλέξω: Από το γυμνάσιο ακόμα, ο έφηβος αρχίζει να ακολουθεί κάποιες κατευθύνσεις που θα τον οδηγήσουν στη σχολή (και το επάγγελμα) των ονείρων του. Τι ονειρεύεται όμως; Τον ενημερώνουμε για τις προοπτικές και τις απαιτήσεις κάθε επαγγέλματος, τον ακούμε προσεκτικά να μας μιλάει για τις επιθυμίες του και δεν του «απαγορεύουμε» να τις υλοποιήσει, ακόμα και αν μας φαίνονται ανεδαφικές. Τα μεγαλύτερα success stories άλλωστε βασίζονται στην αγάπη για ένα αντικείμενο. Τον φέρνουμε σε επαφή με ανθρώπους που ήδη ασκούν το επάγγελμα που τον ενδιαφέρει και, όποιον τομέα κι αν τελικά επιλέξει, τον στηρίζουμε με όλα τα διαθέσιμα μέσα.

Ειδικοί απαντούν
σε όλες τις κρίσιμες
ερωτήσεις γύρω από
την εφηβεία στο
www.boommag.gr

BOOM

babies of outstanding mommies



Το νέο
free press
για cool γονείς
και απαιτητικά
μωρά!

Αναζητήστε το σε 400 σημεία σε όλη την Ελλάδα και διαβάστε το online

WWW.BOOMMAG.GR

@boommag.gr boommag.gr

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ...

4 μπαμπάδες μοιράζονται μαζί μας σκέψεις και εμπειρίες από τις ημέρες της καραντίνας.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

Γιώργος Μπουζάκης

Φωτογράφος | G WEDD FOTOGRAFIA

Μπαμπάς της Ελένης, 11 ετών, και της Κατερίνας, 8 ετών

ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ, ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΗΚΑ ΗΤΑΝ... ότι ξεκινάει μια πρωτόγνωρη δοκιμασία για μικρούς και μεγάλους.

ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΠΙΣΤΕΥΑ ΠΩΣ...ο εγκλεισμός θα επηρέαζε τις μικρές, αλλά τελικά βρήκαμε άπειρους τρόπους να γεμίσουμε τον χρόνο τους.

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΕ... μια φασαριόζικη ηρεμία.

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ... να 'ταν τόσος κάθε μέρα.

ΤΟ ΠΙΟ ΑΣΤΕΙΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗ ΗΤΑΝ...όταν είδα τις κόρες μου με χειρουργικές μάσκες και για μια στιγμή πίστεψα ότι γύρισαν από την ορκωμοσία τους.

ΟΛΟΙ ΝΙΩΘΑΜΕ... ότι κάποια στιγμή θα ξυπνούσαμε.

ΔΕ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ... τους courier.

Η ΠΙΟ ΤΡΥΦΕΡΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ ΠΟΥ ΘΑ ΔΙΗΓΟΥΜΑΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΧΡΟΝΙΑ... είναι οι βραδιές που κοιμόμασταν στρωματσάδα όλοι μαζί στο σαλόνι βλέποντας ταινία.

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΗΣΩ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ... θα αγόραζα περισσότερα παζλ.

@gweddphotography

PHOTO CREDIT: ΓΙΩΤΑ ΦΑΚΟΥΡΕΛΗ



Χρήστος Χατζηιωάννου

Head of Native and Branded Content, 24MEDIA

Μπαμπάς του Φίλιππου, 8 ετών, και του Ερμή, 8 μηνών

ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ, ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΗΚΑ ΗΤΑΝ...
να προστατεύσω την οικογένειά μου με κάθε τρόπο.

ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΠΙΣΤΕΥΑ ΠΩΣ...θα ταλαιπωρηθούμε δυο μήνες και θα το αφήσουμε πίσω μας, αλλά τελικά μιλάμε για μια νέα κανονικότητα που μας στερεί πολλά.

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΕ... ο νόμος της ζούγκλας. Ο μπαμπάς και η μαμά εναλλάξ στους υπολογιστές, με video calls και άγχος, και τα παιδιά να συναγωνίζονται ποιο από τα δύο θα πιάσει ντεσιμπέλ συναυλίας.

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ... ήταν το μεγαλύτερο δώρο αυτής της κατάστασης. Γιατί, ακόμα κι ένα μικρό διάλειμμα από τη δουλειά, ήταν μια ευκαιρία για λίγο παιχνίδι παραπάνω και μια αγκαλιά.

ΤΟ ΠΙΟ ΑΣΤΕΙΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗ ΗΤΑΝ...το Zoom-bombing που έκαναν Ερμής και Φίλιππος σε πολλά από τα calls, με αποτέλεσμα να διαλύεται κάθε συζήτηση.

ΟΛΟΙ ΝΙΩΘΑΜΕ... ανυπομονησία για την ημέρα που θα μπορούσαμε και πάλι να δούμε και να αγκαλιάσουμε τους φίλους και τους συγγενείς μας.

ΔΕ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ... το πρωινό που ο Ερμής ήταν ξαπλωμένος στο γυμναστήριό του και είπε το πρώτο του «μπα». Όταν καταφέρει να ενώσει δύο «μπα» μαζί, θα κάνω πάρτι.

Η ΠΙΟ ΤΡΥΦΕΡΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ ΠΟΥ ΘΑ ΔΙΗΓΟΥΜΑΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΧΡΟΝΙΑ... δεν ξέρω αν έχει να κάνει τόσο με την καραντίνα, όσο με την ηλικία του μικρού. Είναι η ώρα που περνούσαμε, αργά κάθε απόγευμα, όλοι μαζί στο κρεβάτι, με απλωμένα παιχνίδια και βιβλία. Παίζοντας, γελώντας, χαλαρώνοντας ύστερα από μια γεμάτη μέρα.

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΗΣΩ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ...
θα έδινα σίγουρα ακόμα περισσότερο χρόνο στην οικογένειά μου.

@christoschatzi



Ευριπίδης Γουργουλίδης

Brand Communications Manager, Clinique & Designer Fragrances Balkans, Estée Lauder Group of Companies

Μπαμπάς της Αλίκης, 4 ετών

ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ, ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΗΚΑ ΗΤΑΝ... πως μπόρα είναι, θα περάσει!

ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΠΙΣΤΕΥΑ ΠΩΣ... δε θα πειθαρχήσουμε ως λαός, αλλά τελικά αποδειχθήκαμε στην πλειοψηφία υπεύθυνοι πολίτες... Μάλλον ενεργοποιήθηκε το φοβικό σύνδρομο των Ελλήνων, «ζακέτα-να-πάρεις», και προστατεύσαμε τους εαυτούς μας.

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΕ... η ακαταστασία και οι φωνές ενός παιδότοπου σε συνδυασμό με το κλίμα ενός γραφείου, καθώς δουλεύαμε και οι δύο από το σπίτι.

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ... «κβαντικός». Άλλες φορές νόμιζα ότι δεν περνούσε και άλλες φορές ήθελα να τον γυρίσω πίσω για να ξαναζήσω στιγμές μαζί της.

ΤΟ ΠΙΟ ΑΣΤΕΙΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗ ΗΤΑΝ... όταν μπήκε η Αλίκη στην τουαλέτα με το κινητό στο χέρι και live όλη την τάξη του σχολείου για να «δείξει τον μπαμπά της» ενώ εγώ έκανα μπάνιο! Ευτυχώς το προλάβαμε... χα χα χα!

ΟΛΟΙ ΝΙΘΑΜΕ... ενωμένη «Αγία Οικογένεια».

ΔΕ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ... την εκκωφαντική ησυχία που είχε η πόλη τα βράδια από το μπαλκόνι μας.

Η ΠΙΟ ΤΡΥΦΕΡΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ ΠΟΥ ΘΑ ΔΙΗΓΟΥΜΑΙ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΧΡΟΝΙΑ... είναι όταν με ξυπνάει με χάδια και πειράγματα το πρωί! Ανεκτίμητο!

ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΗΣΩ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ... θα ήταν στην Τήνο.



@evripidisg



Μπείτε στο
www.boommag.gr
και διαβάστε τι μας
είπαν όλοι οι υπέροχοι
μπαμπάδες που έχουμε
φιλοξενήσει μέχρι
στιγμής στη στήλη
“Πρώτη φορά που...”

Ανδρέας Βούρος

Managing Director, Thrive Global Greece

Μπαμπάς του Κωνσταντίνου, 11 ετών, και της Αριάδνης, 3 μηνών

ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ, ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΗΚΑ ΗΤΑΝ...
ότι δε θα ξεμπερδέψουμε εύκολα από αυτή την περιπέτεια.

ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΠΙΣΤΕΥΑ ΠΩΣ... η πανδημία θα αποτελέσει καταλύτη για ριζικές μεταβολές στην κοινωνία, αλλά τελικά πιστεύω ότι η αδράνεια της κοινωνίας έχει τεράστια δύναμη. Φοβάμαι ότι, όταν με το καλό ξεμπερδέψουμε, ύστερα από λίγο θα ξεχαστούν όλα και θα γυρίσουμε πάλι στο business as usual που μας οδήγησε εδώ...

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΣΕ... και επικρατεί μια πολύ γλυκιά κατάσταση λόγω του Κωνσταντίνου και της Αριάδνης μας. Όλο αυτό μας βρήκε αμέσως μετά τη γέννηση της κόρης μας, ένα γεγονός που έχει χαρακτηρίσει αυτή την περίοδο περισσότερο από τον κορωνοϊό. Η μικρούλα μας, μια γλύκα, ένα φραντζολάκι για φάγωμα και ο μεγάλος μας, το καλύτερο πλάσμα που έχω γνωρίσει ποτέ, η πιο γλυκιά ψυχή του γνωστού σύμπαντος (και δεν το λέω γιατί είναι ο γιος μου).

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ... είναι ό,τι πολυτιμότερο έχω. Η απόλυτη ζωοποιός δύναμη.

ΤΟ ΠΙΟ ΑΣΤΕΙΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗ ΗΤΑΝ... όταν είδα την γκριμάτσα της μικρής σε μια selfie που τράβηξα πριν από κανέναν μήνα (αν τη βλέπατε, θα καταλαβαίνατε).

ΟΛΟΙ ΝΙΘΑΜΕ... μια ανασφάλεια απέναντι σε μια άγνωστη απειλή από την οποία δεν έχεις τη δυνατότητα να ξεφύγεις, και είναι δεδομένο ότι θα σε επηρεάσει σοβαρά, είτε άμεσα είτε έμμεσα.

ΔΕ ΘΑ ΞΕΧΑΣΩ ΠΟΤΕ... ένα πρωινό που όλοι κοιμόντουσαν στο σπίτι κι εγώ είχα τη μικρούλα μου αγκαλιά και ακούγαμε μουσική. Της τραγουδούσα ένα αγαπημένο μου κομμάτι και ξαφνικά, σαν να έσπασε ένα φράγμα, κι όλα τα συναισθήματα του κόσμου με πλημμύρισαν, σαν ένα τεράστιο κύμα οξυτοκίνης.

Η ΠΙΟ ΤΡΥΦΕΡΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ ΠΟΥ ΘΑ ΔΙΗΓΟΥΜΑΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΧΡΟΝΙΑ... είναι οι στιγμές αναμονής στο μαιευτήριο που περάσαμε παρέα με τον Κωνσταντίνο αλλά και όταν μαζί γνωρίσαμε και πήραμε αγκαλιά τη μικρή του αδελφή. Είναι συγκλονιστικό να το ζεις αυτό με το πιο αγαπημένο σου πλάσμα, τον γιο σου. Θυμόμουν όταν περίμενα να γεννηθεί εκείνος, και τώρα να, ήμασταν μαζί περιμένοντας την αδελφή του. Δεν έχω λόγια να το περιγράψω...

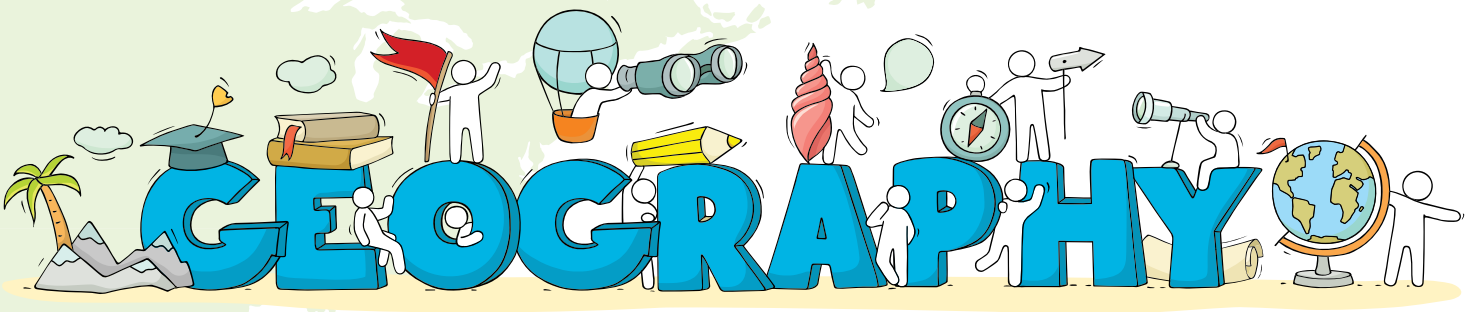
ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΞΑΝΑΖΗΣΩ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ...
δε θα άλλαζα τίποτα απολύτως.

Andreas Vouros

Τελικά, η γεωγραφία είναι όντως πολύ κουλ!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ "Η ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΟΥΛ"

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



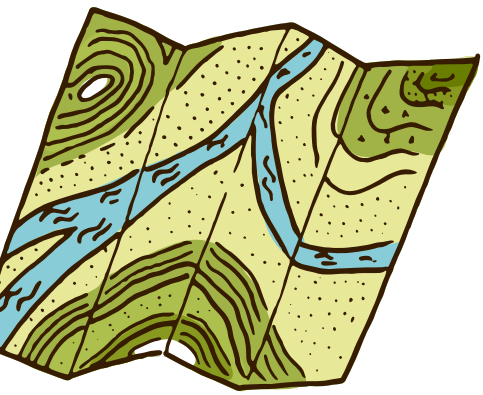
Εσείς γνωρίζατε πως έχουμε κι εδώ ροζ φλαμίγκο; Και πως η αρχαιότερη ελιά του κόσμου βρίσκεται στην Κρήτη; Αυτά και άλλα πολλά μαθαίνουμε ταξιδεύοντας με το προφίλ «Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ», που έγινε viral και κατάφερε το μέχρι πρότινος ακατόρθωτο: Να μετατρέψει το πιο βαρετό μάθημα σε διασκέδαση. Μα ποιος κρύβεται πίσω από όλα αυτά και πώς ξαφνικά όλοι γίναμε «γεωγραφίλοι»;

Ποιος «κρύβεται» πίσω από τη σελίδα «Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ»;

Ένας από τους (περίπου) 7,8 δισεκατομμύρια ανθρώπους που υπάρχουν αυτήν τη στιγμή στη Γη μας (εκ των οποίων περίπου τα τεσσεράμισι είναι στην Ασία!). Η Βικιπαίδεια βέβαια λέει ακόμα πως είμαστε 7,6 δις, γι' αυτό προτείνω σε όλους όσοι διαβάζουν αυτήν τη συνέντευξη να κάνουν πάντα τις ιντερνετικές τους αναζητήσεις στα αγγλικά. Αυτό μπορεί να ακούγεται απλό, αλλά είναι σημαντικό να το γνωρίζουν οι φιλοπερίεργοι άνθρωποι, γιατί το περιεχόμενο του ελληνικού ίντερνετ είναι πολύ πιο περιορισμένο και δεν ανανεώνεται τόσο συχνά!

Γιατί δημιούργησες αυτήν τη σελίδα;

Γιατί η γεωγραφία είναι πραγματικά πολύ κουλ και ήθελα να το μάθουν όσο περισσότερα άτομα γίνεται. Είναι μια φοβερή διαδικασία το να μαθαίνεις για τον κόσμο... Ξυπνάει το παιδί που έχεις μέσα σου κι αυτό για την ψυχολογία μας νομίζω είναι πολύ βοηθητικό, εκτός από το ότι είναι πολύ χρήσιμο για τη ζωή. Όταν αρχίζει κανείς να ανακαλύπτει όλα αυτά τα φανταστικά και περίεργα μέρη του κόσμου, αυτόματα το μυαλό του κάνει εικόνες και ταξιδεύει, ξεφεύγει από την πραγματικότητα! Όποτε διαβάζω για καινούρια μέρη του πλανήτη και βλέπω στο ίντερνετ εικόνες και βίντεο με ηφαίστεια, ανθρώπους, ζώα, ποτάμια, βουνά, κλπ., νιώθω σαν σκύλος που κουνάει την ουρά του.





Πιστεύεις πως η «μέθοδός» σου θα μπορούσε να εφαρμοστεί και σε άλλα γνωστικά αντικείμενα;

Φυσικά! Ήδη γίνεται σε πολλά κανάλια στο YouTube και σε πολλά blogs. Υπάρχει πλέον φοβερά καλοδιατυπωμένη και εύπεπτη γνώση στην οποία όλοι έχουμε πρόσβαση, αρκεί να κάνουμε τον κόπο να ψάξουμε λιγάκι στο ίντερνετ. Για κάποιον λόγο όμως, δεν το κάνουμε συχνά. Είναι σαν να χάνουμε την περιέργειά μας μεγαλώνοντας, κι αυτό είναι κρίμα. Πάντως είναι πολλοί οι άνθρωποι που έχουν φοβερό ταλέντο στη μετάδοση γνώσης και τη διατύπωση – το πρόβλημα είναι πως οι περισσότεροι από αυτούς τα λένε ή τα γράφουν στα αγγλικά. Μέσα από τη σελίδα αυτή συνειδητοποίησα πως η γλώσσα αποτελεί εμπόδιο για πολλούς, γι' αυτό σκέφτομαι να οργανώσω κάποιο μεταφραστικό project, με σκοπό να γίνει προσβάσιμο αυτό το φοβερό περιεχόμενο σε περισσότερο κόσμο. Νομίζω αυτό είναι το κλειδί: η προσβασιμότητα. Να παίρνεις τα πράγματα από την αρχή και να τα εξηγείς με τρόπο που να μπορεί να τα καταλάβει και η γιαγιά και ο παππούς και η θεία και η μαμά κι ο αδερφός και το εγγόνι! Και κυρίως, να σε ενδιαφέρει πραγματικά το αντικείμενο.

Έχεις μετατρέψει τη γεωγραφία από το πιο βαρετό μάθημα σε πραγματική διασκέδαση. Πώς το καταφέρνεις;

Η γεωγραφία δεν είναι καθόλου βαρετή, απλά στα σχολεία διδάσκεται με εντυπωσιακά βαρετό και ανέμπνευστο τρόπο, όπως και σχεδόν όλα τα υπόλοιπα μαθήματα. Και μετά έχουμε το θράσος να μαλώνουμε τα παιδιά γιατί δεν αποδίδουν καλά στο σχολείο! Μα πώς είναι δυνατό να αποδώσουν αν δεν τα εμπνέεις και αν τα βάζεις απλά να απομνημονεύουν ονομασίες και λίστες; Η γεωγραφία ΕΙΝΑΙ διασκέδαση, δεν την έκανα εγώ! Το μόνο που κάνω είναι ότι προσπαθώ να γράφω με τρόπο κατανοητό και προσιτό σε όλους, ανεξάρτητα από την ηλικία ή τις γνώσεις τους.



Γιατί αγαπάς τόσο πολύ τη γεωγραφία;

Για δύο λόγους: Πρώτον, γιατί με βοηθάει να ενεργοποιώ τη φαντασία μου που είχε «σκουριάσει» και δεύτερον, επειδή μου αρέσει να καταλαβαίνω γιατί τα πράγματα στον κόσμο είναι έτσι όπως είναι. Και η γεωγραφία είναι ένας τέλειος τρόπος για να ξεκινήσει κανείς να το κάνει αυτό.

Τελικά, ποιος είναι ο πιο σωστός τρόπος μάθησης;

Δεν ξέρω αν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος μάθησης, πάντως αυτό που έμαθα από τη συγκεκριμένη σελίδα είναι πως σε όλους αρέσει τελικά να μαθαίνουν κάτι καινούριο. Νομίζω ότι η φιλοπεριέργεια υπάρχει έμφυτη σε όλους τους ανθρώπους, απλά το σχολείο δε μας την καλλιεργεί, ώστε να ανθίσει και να γίνει αγάπη για τη γνώση. Αν ενδιαφέρεστε να μαθαίνετε κάτι καινούριο για τον κόσμο καθημερινά, ακολουθήστε τη σελίδα. Υπάρχει πραγματικά πολλή αγάπη και έχει δημιουργηθεί μια κοινότητα πολύ μοναδική. Στείλτε μου μήνυμα να τα πούμε!

Bonus:

7 & 1 ενδιαφέροντα facts που δε γνωρίζατε για την Ελλάδα



- Ξέρατε ότι στη χώρα μας μπορεί να συναντήσει κανείς ροζ φλαμίγκο; Αν και δεν έχουν φωλιάσει ποτέ στην Ελλάδα, είναι τακτικοί αποδημητικοί επισκέπτες και μπορεί να τα πετύχει κανείς στο Ναύπλιο, τη Θράκη, τη Λήμνο, την Κω, τη Σάμο και άλλα μέρη!
- Ο Όλυμπος, το πιο ψηλό βουνό της Ελλάδας, φτάνει σε ύψος τα 2.918 μέτρα, που είναι περίπου σαν 100 εξαώροφες πολυκατοικίες η μία πάνω στην άλλη!
- Ούτε το Καρπενήσι ούτε το Λαγονήσι είναι νησιά! Μα γιατί τα ονόμασαν έτσι και μας μπερδεύουν;
- Παρόλο που η χώρα μας είναι σχετικά μικρή (95η σε μέγεθος από τα 195 κράτη του κόσμου σήμερα), υπολογίζεται πως έχει τη 10η ή 11η μεγαλύτερη ακτογραμμή του κόσμου, λόγω του μοναδικού της σχήματος αλλά και των νησιών της!
- Επίσης, η Ελλάδα είναι η 10η χώρα του κόσμου με τα περισσότερα νησιά, με περίπου 6.000-7.000!
- Μέσα στην Κρήτη, το μεγαλύτερο ελληνικό νησί, χωράει 3 φορές σχεδόν το Λουξεμβούργο!
- Στην Κρήτη επίσης υπάρχει η γηραιότερη ελιά του κόσμου, που υπολογίζεται πως είναι περίπου 3.500-5.000 ετών!
- Παρόλο που η Ελλάδα είναι γνωστή σε όλο τον κόσμο για τα νησιά και τις παραλίες της, θεωρείται ένα από τα πιο «βουνίσια» κράτη της Ευρώπης, καθώς το 80% της έκτασής της είναι λόφοι και βουνά!





Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ αλλά και φαινόμενο, αφού σε λιγότερο από έναν χρόνο μετρά ήδη πάνω από 46.000 φίλους στο Facebook, ενώ πρόσφατα απέκτησε και αδερφάκι: τη σελίδα «Τα ζώα είναι πολύ κουλ άτομα».

f ai.lob.them.ol

geografitness i_gewgrafia_einai_poli_koul

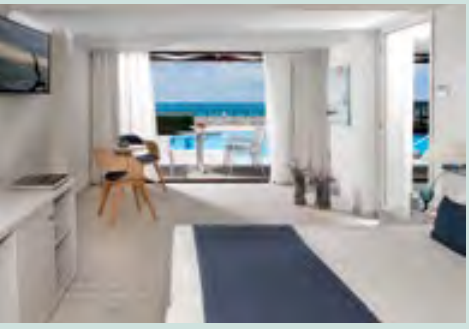
Aldemar Olympian Village



10 λόγοι που το καθιστούν τον απόλυτο προορισμό για οικογενειακές διακοπές

Από την Εύα Ανυφαντή

Λένε πως οι περισσότερες αναμνήσεις που έχουμε από την παιδική μας ηλικία πηγάζουν από τις καλοκαιρινές διακοπές. Γι' αυτό λοιπόν πρέπει το ημερολόγιο διακοπών να γεμίζει με γέλια, ατέλειωτα παιχνίδια στο νερό, αγκαλιές και τις πιο δυνατές κι ευχάριστες εμπειρίες, όπως αυτές που προσφέρει το Aldemar Olympian Village.





1. «Μαμά, πότε φτάνουμε;» Όλοι οι γονείς γνωρίζουν πολύ καλά πως πριν προλάβουν να περάσουν 5 λεπτά από τη στιγμή που θα ξεκινήσει το αυτοκίνητο, τα παιδιά θα έχουν αρχίσει ήδη να κουράζονται, γιατί βαριούνται τα μεγάλα ταξίδια και είναι λογικό. Το Olympian Village απέχει περίπου τρεις ώρες από το κέντρο της Αθήνας και αυτό είναι ένα από τα πολύ βασικά του πλεονεκτήματα.

2. «Ουάου!» Τα παιδιά λένε πάντα την αλήθεια, και όταν φτάνουν στο Aldemar Olympian Village δεν μπορούν να κρύψουν τον ενθουσιασμό τους: Οι μικροί πύργοι, οι πισίνες, τα γεφυράκια, η 93 μέτρων νεροτσουλήθρα, η τεράστια παραλία, οι μεγάλοι κήποι, οι παιδικές χαρές είναι μερικά μόνο από όλα όσα τους κάνουν εντύπωση, και έχουν δίκιο!

3. «Μαμά, βαριέμαι» Αυτή είναι ίσως η μοναδική φράση που δε θα ακούσετε κατά τη διάρκεια των διακοπών σας στο Olympian Village. Εκτός από το μπάνιο στη θάλασσα και τις πισίνες, τα θαλάσσια σπορ, τα ατέλειωτα παιχνίδια, τις αμέτρητες επιλογές σε δραστηριότητες όπως ιππασία, τένις, πιγκ πογκ, ποδήλατα και πατίνια, εδώ τα παιδιά μπορούν να παρακολουθούν ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα ψυχαγωγίας με μουσική και χορό που τους δίνουν ερεθίσματα να ανακαλύψουν τα ταλέντα τους. Επιπλέον, τα μικρότερα παιδιά μπορούν να επισκέπτονται το ειδικά διαμορφωμένο mini club, να συμμετέχουν σε παιδικά προγράμματα ψυχαγωγίας, ομαδικά παιχνίδια, να παίζουν, να ζωγραφίζουν, να κάνουν κατασκευές στη γωνιά Playmobil, και όλα αυτά υπό την εποπτεία εκπαιδευμένων επαγγελματιών και παιδαγωγών.









4 **ΑΝΕΜΕΛΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ!** Η ασφάλεια των παιδιών είναι δικαιολογημένα το μεγαλύτερο άγχος των γονιών κάθε φορά που πηγαίνουν διακοπές, όχι όμως όταν ο προορισμός είναι το Olympian Village. Εκτός από το ότι βρίσκεται σε απόσταση ασφαλείας από την Αθήνα, όλες οι εγκαταστάσεις του συγκροτήματος είναι φιλικές και ασφαλείς προς τα παιδιά, δύο από τις 22 πισίνες του είναι αποκλειστικά παιδικές, υπάρχει 24ωρη φύλαξη, ενώ οι φιλοξενούμενοι απολαμβάνουν το μπάνιο τους τόσο στην παραλία όσο και στις κεντρικές πισίνες υπό το άγρυπνο βλέμμα των ναυαγοσωστών.

5 **KIDS-FRIENDLY ART DE LA TABLE!** Στο Aldemar Olympian Village υπάρχει ξεχωριστός μπουφές στο ύψος των παιδιών και βέβαια τα ανάλογα τραπεζοκαθίσματα. Επιπλέον, το παιδικό μενού είναι ειδικά μελετημένο, με «κρυμμένες» βιταμίνες σε φαγητά, σνακ και λιχουδιές που λατρεύουν όλα τα παιδιά!

6 **ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ!** Όλα τα δωμάτια του συγκροτήματος, συμπεριλαμβανομένων φυσικά των family apartments, προσφέρουν τον χώρο που χρειάζεται μια οικογένεια για να ζει με άνεση, ενώ τα family apartments έχουν θέα σε θάλασσα ή κήπο αλλά και sharing pool. Έτσι, τα παιδιά απολαμβάνουν μια ευχάριστη διαμονή και νιώθουν σαν στο σπίτι τους!

7 **SOCIALIZING!** Το Aldemar Olympian Village είναι στην πραγματικότητα ένα μικρό παραθαλάσσιο χωριό που συνδυάζει τις παροχές ενός πεντάστερου resort με την αυθεντική ελληνική φιλοξενία. Εδώ τα παιδιά κυκλοφορούν άνετα, παίζουν με άλλα παιδάκια και μπορεί να κάνουν και καινούριους φίλους!

8 **ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ!** Πολύ κοντά στο ξενοδοχείο βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος της Ολυμπίας και αποτελεί καλή ευκαιρία για μια μικρή οικογενειακή εκδρομή. Πάρτε τα καπέλα και τα παγούρια σας κι αφήστε τα παιδιά να τρέξουν στο στάδιο από όπου ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες!

9 **MOMMIES & DADDIES NIGHT!** Το Olympian Village παρέχει την υπηρεσία φύλαξης παιδιών (κατόπιν ζήτησης), κι έτσι οι «μεγάλοι» μπορούν να απολαύσουν ένα ρομαντικό δείπνο στη θάλασσα ή μια θεματική disco night!

10 **ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ** Μην εκπλαγείτε αν από τη δεύτερη κιόλας μέρα οι άνθρωποι του Olympian Village φωνάζουν τα παιδιά σας με το μικρό τους όνομα. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε πως το συγκρότημα έχει βραβευτεί ως το καλύτερο Best Greek Family Resort. Μικροί και μεγάλοι νιώθουν οικεία εδώ από την πρώτη στιγμή, κι αυτός είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους θέλουν να επιστρέφουν ξανά και ξανά.

ALDEMAR RESORTS

WWW.ALDEMAROLYMPIANVILLAGE.GR/EL/

@AldemarOlympianVillage

@aldemar_olympian_village

Σκαφιδιά Ηλείας, Ολυμπία | Πελοπόννησος

Τηλέφωνο: 26210 82000

E-mail: ov@aldemar.gr

Traveling with kids:

Το ζευγάρι Ελλήνων YouTubers που έχει ταξιδέψει σε 32 χώρες με δύο μικρά παιδιά

Ο Θοδωρής Αναγνωστόπουλος και η Μαρία Βρανοπούλου έχουν μάθει να ζουν ταξιδεύοντας, και δε σταμάτησαν ούτε όταν γνωρίστηκαν ούτε όταν έγιναν γονείς. Ο 9 ετών γιος τους Αλέξανδρος έχει ταξιδέψει σε 32 χώρες και η Μαριάννα στα 3 της χρόνια έχει επισκεφτεί 16 χώρες, από τη Σρι Λάνκα μέχρι τη Γουατεμάλα. Πώς είναι λοιπόν να ταξιδεύεις με δύο μικρά παιδιά;

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Ποια είναι η κορυφαία ανάμνησή σας; Και ποιος από τους προορισμούς σάς ξάφνιασε ευχάριστα;

Αν πρέπει να διαλέξουμε μία κορυφαία ανάμνηση, μάλλον θα ήταν η Ναμίμπια: μια πανέμορφη χώρα, πολύ ασφαλής, με καλές τουριστικές υποδομές. Είναι ιδανικός προορισμός για παιδιά. Λίγες χώρες διαθέτουν τόσες εναλλαγές στα τοπία και πλήθος αξιοθέατων και δραστηριοτήτων: για παράδειγμα το σαφάρι στο Etosha National Park, η εξερεύνηση της ερήμου στο Sossusvlei, η ατελείωτη ακτογραμμή με τα ναυάγια (το Skeleton Coast), η βουτιά στο παρελθόν με τις φυλές των Himba και των τελευταίων εναπομεινάντων κυνηγών-τροφοσυλλεκτών San. Εντούτοις, θετικά ξαφνιαστήκαμε από το ταξίδι στη Μογγολία. Φοβερά τοπία, αχανείς εκτάσεις και ένας τελείως διαφορετικός τρόπος ζωής. Γίναμε κι εμείς νομάδες, μέναμε στις σκηνές των ντόπιων, τρώγαμε τα λιγοστά προϊόντα από τα ζώα της περιοχής και ταξιδεύαμε σε δρόμους δύσκολους και ατελείωτους. Η προσαρμοστικότητα και η αντοχή του επτάχρονου τότε Αλέξανδρου ήταν εκπληκτική.



Στο **www.boommag.gr** θα βρείτε έναν χρήσιμο οδηγό με όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε όταν ταξιδεύετε με παιδιά

Πώς ωφελείται ένα παιδί ταξιδεύοντας;
Ο πλούτος των γνώσεων που μπορεί να λάβει είναι ανεκτίμητος. Μαθαίνει πως δεν είναι το κέντρο του κόσμου, πως δε ζουν όλοι οι άνθρωποι κάτω από τις ίδιες συνθήκες, έτσι εκπαιδεύεται να εκτιμά τα καλά στη ζωή του. Μαθαίνει επίσης να είναι υπομονετικό, να παρατηρεί, να αγαπά τη φύση και τα ζώα. Ανάλογα με την ηλικία του, μπορεί να μάθει για την ιστορία και την κουλτούρα άλλων λαών, να δέχεται το διαφορετικό, να υπομένει τις δυσκολίες, να αγαπά την περιπέτεια, να εξερευνά και να κάνει φίλους από όλο τον κόσμο. Τέλος, εμείς θα θέλαμε να συνειδητοποιήσει πως στη ζωή έχουν πιο πολλή αξία οι εμπειρίες παρά τα υλικά πράγματα.

Μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά σε θέματα περιβάλλοντος μέσα από ένα ταξίδι;
Θεωρούμε πως τα ταξίδια συμβάλλουν στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίησή τους. Για παράδειγμα, όταν ήμασταν σε μια ζούγκλα στο Βόρνεο, ενημερωθήκαμε για τη σημασία της βιοποικιλότητας βλέποντας την τεράστια ποικιλομορφία φυτών, ζώων, εντόμων, πουλιών κ.ά. Πετώντας όμως με ένα μικρό αεροπλανάκι για να επιστρέψουμε στην πόλη, είδαμε επίσης την τεράστια οικολογική καταστροφή. Το πώς ξεριζώνονται τα δέντρα στη ζούγκλα για να φυτευτούν οι μονοκαλλιέργειες των φοινικόδεντρων, που παράγουν φοινικέλαιο. Ύστερα από αυτό το ταξίδι αποφασίσαμε να αποφεύγουμε όσο μπορούμε τα προϊόντα με φοινικέλαιο.

Ένα άλλο παράδειγμα αποτελεί η επίσκεψή μας σε ένα ηφαίστειο της Αιθιοπίας, όπου η ρύπανση από πλαστικά στη γύρω περιοχή ήταν τεράστια. Το θέαμα ήταν τόσο στενάχωρο, που από μόνος του ο Αλέξανδρος πήρε μια σακούλα και άρχισε να μαζεύει ό,τι σκουπίδι έβρισκε.
Επίσης, όταν τα παιδιά ταξιδεύουν στη φύση και βλέπουν ελεύθερα τα άγρια ζώα στο φυσικό τους περιβάλλον, μαθαίνουν να τα θαυμάζουν και να τα σέβονται. Μαθαίνουν για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν και χτίζεται μέσα τους η αγάπη γι' αυτά.

Φοβηθήκατε ποτέ για την ασφάλεια της οικογένειάς σας;
Πάντα επιλέγουμε ασφαλείς προορισμούς, αλλά υπάρχουν και τα απρόοπτα. Ήμασταν στο Βόρνεο, στη μέση της ζούγκλας, πάνω σε μια βάρκα στη μέση του ποταμού. Ξαφνικά ο καιρός άλλαξε και βρεθήκαμε στο επίκεντρο τροπικής καταιγίδας. Δεν ήμασταν καθόλου προετοιμασμένοι και, από ό,τι φάνηκε, ούτε οι οδηγοί της βάρκας (βλ. επεισόδιο 3 – Βόρνεο). Το ποτάμι αγρίεψε, η βροχή μάς πονούσε, κρυώναμε, και το χειρότερο ήταν πως υπήρχαν κροκόδειλοι στο νερό. Εκεί αγχωθήκαμε και σκεφτόμασταν τι θα κάνουμε αν αναποδογυρίσει η βάρκα, πόσο μακριά είναι η ακτή και, αν γλιτώσουμε από τους κροκόδειλους, ποια άλλα άγρια ζώα θα είχαμε να αντιμετωπίσουμε. Ευτυχώς, όλα πήγαν καλά.

Με ποια κριτήρια επιλέγετε κάθε νέο προορισμό σας;
Καταρχάς, επιλέγουμε μέρη όπου δεν έχουμε ξαναπάει και που έχουμε ακούσει ότι παρουσιάζουν ενδιαφέρον. Στη συνέχεια ελέγχουμε κατά πόσο θεωρούνται ασφαλή, δηλαδή δεν πάμε ποτέ σε χώρες με ελονοσία ή άλλη επικίνδυνη νόσο, ούτε προφανώς σε εμπόλεμες ή ασταθείς πολιτικά περιοχές. Μετά εξετάζουμε αν είναι οικονομικά εφικτό το ταξίδι. Τέλος, αναζητάμε πληροφορίες για δραστηριότητες φιλικές και ενδιαφέρουσες για τα παιδιά.

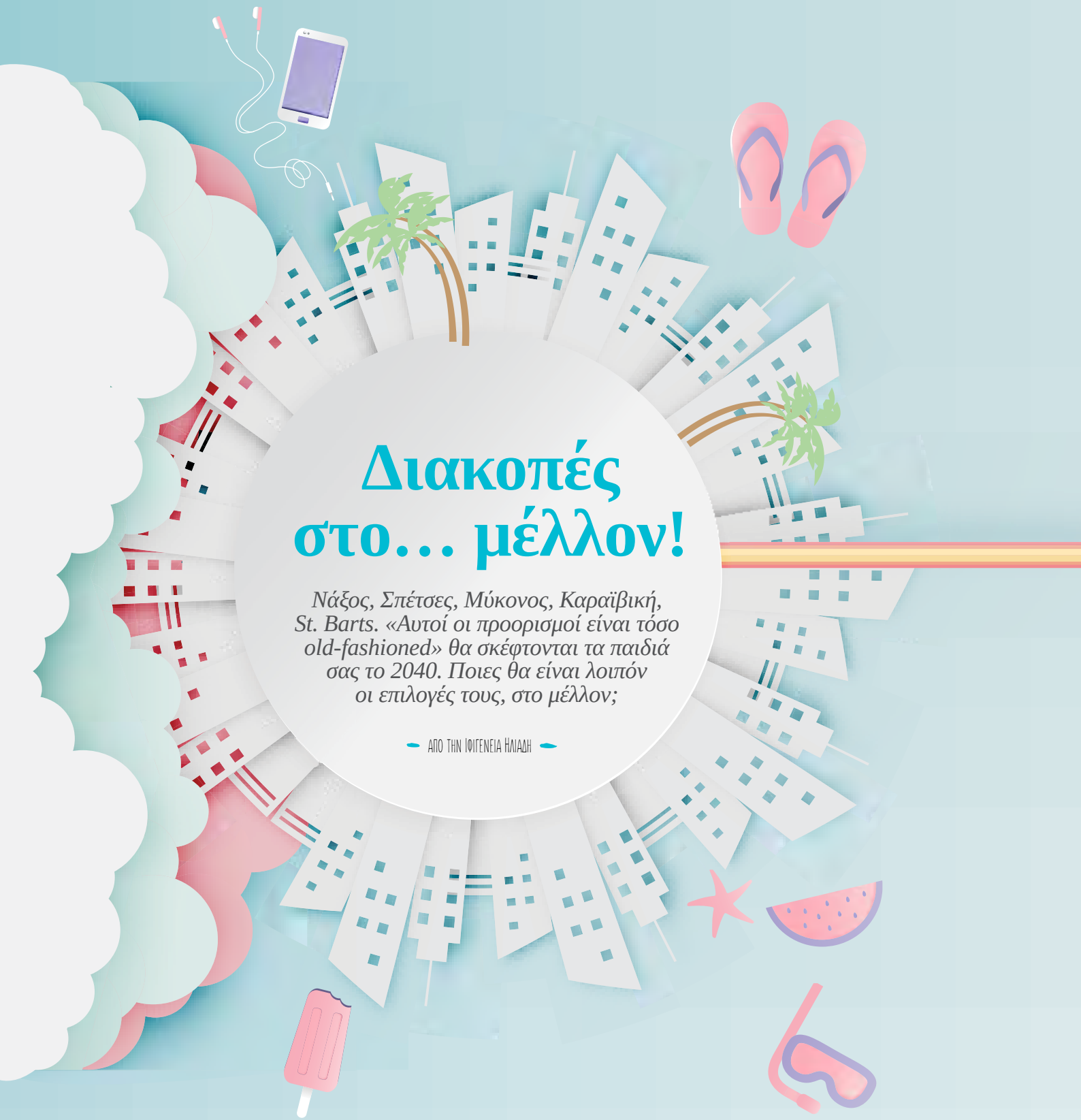
Θα συνεχίσετε τα ταξίδια όσο υπάρχει η απειλή του κορωνοϊού;
Αρχικά, λέμε να συνεχίσουμε να ταξιδεύουμε στην Ελλάδα. Είναι μια πανέμορφη χώρα με τεράστιο ιστορικό και ταξιδιωτικό ενδιαφέρον. Σχετικά με τα διεθνή ταξίδια, το πιθανότερο είναι ότι θα επιλέγουμε χώρες οι οποίες θα δείχνουν ασφαλείς την περίοδο που θα θέλουμε να ταξιδέψουμε, όπως αυτήν τη στιγμή η Νέα Ζηλανδία. Προφανώς θα παίρνουμε όλες τις δυνατές προφυλάξεις. Το πρώτο μας διεθνές ταξίδι ευελπιστούμε να είναι τα Χριστούγεννα του 2020.



LET'S TRAVEL the WORLD

Ο Θοδωρής Αναγνωστόπουλος είναι science communicator, κοινωνικός επιχειρηματίας και πρεσβευτής του Al Gore για το πρόγραμμα κλιματικής αλλαγής (Climate Reality Project) και η Μαρία Βρανοπούλου είναι φιλόλογος, με σπουδές Ιστορίας και Αρχαιολογίας, κόρη ιστορικού που συμμετείχε στην πρώτη ελληνική αποστολή που έφτασε στη φυλή των Καλάς στο Πακιστάν.

Επισκεφτείτε το κανάλι τους στο YouTube Traveling with kids



Διακοπές στο… μέλλον!

Νάξος, Σπέτσες, Μύκονος, Καραϊβική, St. Barts. «Αυτοί οι προορισμοί είναι τόσο old-fashioned» θα σκέφτονται τα παιδιά σας το 2040. Ποιες θα είναι λοιπόν οι επιλογές τους, στο μέλλον;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

«The future is always beginning now!»

– Mark Strand –

Κρουαζιέρα στον αέρα

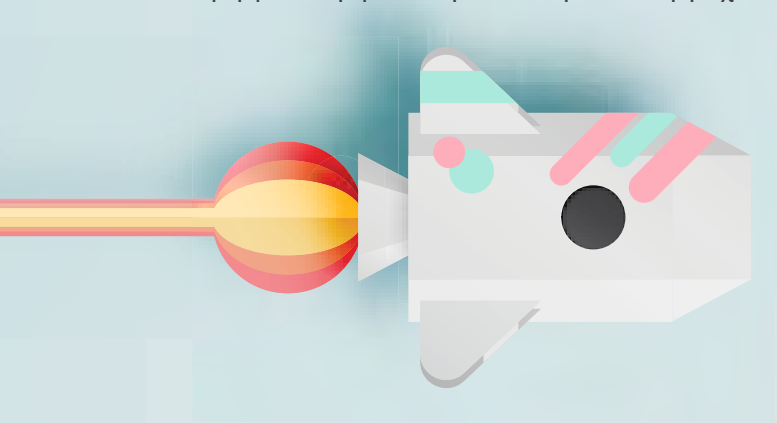
Το island hopping είναι must στις καλοκαιρινές διακοπές, σκεφτείτε όμως πόσο διαφορετικά θα είναι όταν οι στάσεις θα πραγματοποιούνται ανάμεσα στα σύννεφα. Η ιπτάμενη κρουαζιέρα θα γίνει η απόλυτη ταξιδιωτική εμπειρία και μέσα από αυτή τα παιδιά σας θα δουν τους προορισμούς από εντελώς διαφορετική σκοπιά – κυριολεκτικά. Το ιπτάμενο σκάφος θα είναι πλήρως εξοπλισμένο και πολυτελές, θα διαθέτει ένα τεράστιο, ανοιχτό deck, πισίνα ολυμπιακών προδιαγραφών, πολύ πράσινο και φυσικά απεριόριστη θέα!

Eco-νησια που επιπλεουν

Οι κλιματικές αλλαγές μπορεί να απειλούν πολλά νησιά στον πλανήτη, όχι όμως τα τεχνητά νησιά τύπου Lilypad, όπου τα παιδιά σας θα έχουν την ευκαιρία να περάσουν τις διακοπές τους το 2040. Τα νησιά αυτά θα είναι eco-friendly αφού θα είναι ενεργειακά αυτόνομα, ενώ θα απορροφούν το διοξείδιο του άνθρακα από την ατμόσφαιρα και θα το μετατρέπουν σε οξυγόνο. Αυτή η πράσινη «όαση» θα μπορεί να φιλοξενήσει έως 50.000 επισκέπτες, οι οποίοι αποκλείεται να νιώσουν ποτέ την πλήξη των διακοπών, γιατί τα νησιά θα μετακινούνται ελαφρώς καθώς επιπλέουν ανάλογα με το πού τα οδηγεί το ρεύμα του νερού!

Υποθαλασσια θερετρα

Μπορεί τα πρώτα υποθαλάσσια ξενοδοχεία να εμφανίστηκαν το 2018 στο Ντουμπάι, τις Μαλδίβες και την Κίνα, όμως το 2040 τα παιδιά σας θα επισκέπτονται ολόκληρες υποθαλάσσιες περιοχές. Ο βυθός είναι γεμάτος εκπλήξεις και θησαυρούς, «αξιοθέατα» που σπάνια έχει κανείς την ευκαιρία να θαυμάσει από κοντά. Σαν άλλοι Cousteau λοιπόν, θα ανακαλύψουν άγνωστες τοποθεσίες, θα «πιάνουν» το φαγητό τους εύκολα, θα περιπλανηθούν σε τεράστιες βιβλιοθήκες, θα απολαύσουν τις ανέσεις του υπερπολυτελούς ξενοδοχείου τους αλλά και τη μαγική υποθαλάσσια ομορφιά. Και βέβαια, θα βιώνουν την απόλυτη ησυχία!



> Ακόμα και αν στον Άρη κατασκευαστεί το πιο in θέρετρο του κόσμου, οι Κυκλάδες και όλα τα ελληνικά νησιά θα έχουν πάντα μια θέση στις top επιλογές των ταξιδιωτών!

Space Tourism

Μη σας φανεί περίεργο αν το 2040 το παιδί σας έχει πρόταση για δουλειά στο διάστημα. Παρ' όλα αυτά, αν δυσκολευτεί να πάρει μια τόσο μεγάλη απόφαση, θα μπορεί έστω να το επισκεφθεί για τις διακοπές του. Η βόλτα στο φεγγάρι και η ξενάγηση στον Άρη θα είναι κάτι μοναδικό, η θέα από το δωμάτιό του θα βλέπει σε όλο τον Γαλαξία, θα κοιμάται ανάμεσα στα αστέρια, ενώ σίγουρα θα παρακολουθήσει από κοντά πολύ ενδιαφέροντα τουρνουά, όπως το low-gravity μπάσκετ. Plus: Δε θα έχει τον φόβο τού να μην παχύνει στις διακοπές – για όσο τουλάχιστον βρίσκεται εκεί!

Digital Ξενοδοχειο

Αν από τώρα το παιδί σας δε λατρεύει την πολυκοσμία και ονειρεύεται την απόλυτη ησυχία, χωρίς να βλέπει κυριολεκτικά άνθρωπο, το 2040 θα μπορεί να επισκεφθεί ένα από τα digital ξενοδοχεία, που σίγουρα θα αποτελεί το τελευταίο trend. Από το check in μέχρι το check out, δε θα χρειαστεί να έρθει σε επαφή με κανέναν, αφού το ξενοδοχείο θα έχει υπερδιαδραστική λειτουργία. Φυσικά, δε θα χάσει τις ανέσεις, αφού, αν επιθυμεί για παράδειγμα να κάνει μασάζ, με το πάτημα ενός κουμπιού τα μαξιλάρια θα ξεκινούν το session, ενώ με τον ίδιο τρόπο θα τον ξυπνούν το πρωί. Επίσης, δε θα αμελήσει το πρόγραμμα γυμναστικής του ούτε στις διακοπές, γιατί με τη βοήθεια ολογράμματος θα έχει στο δωμάτιό του τον γυμναστή του ή τον yoga instructor.

VR διακοπες

Το ξέρετε πως το 2040 το παιδί σας θα μπορεί να γυρίσει όλο τον κόσμο χωρίς να χρειαστεί να σηκωθεί από τον καναπέ του σπιτιού του; Αν δεν του το επιτρέπει η δουλειά του ή για οποιονδήποτε άλλο λόγο δε θέλει να φύγει από το σπίτι του, τότε με τα ειδικά γυαλιά VR θα κάνει ηλιοθεραπεία νιώθοντας τη ζεστασιά του ήλιου, θα κολυμπάει στα δροσερά νερά της θάλασσας, θα γνωρίσει νέα μέρη, θα έχει την ευκαιρία να βγάλει αμέτρητες φωτογραφίες, και όλα αυτά έχοντας την απόλυτη αίσθηση ότι βρίσκεται εκεί. Κρίμα που η τεχνολογία αυτή δεν είναι διαθέσιμη φέτος το καλοκαίρι.

Summer tantrums:

ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ



*Το παιδί σας ουρλιάζει και χτυπιέται στη μέση του δρόμου κι εσείς, άναυδη, ανυπεράσπιστη και σε πανικό, προσπαθείτε να διαχειριστείτε την κατάσταση, κι όλα αυτά υπό τα αδιάκριτα βλέμματα των περαστικών. Tantrum it is, και ναι, συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες. Πώς τα αντιμετωπίζουμε, λοιπόν; Η ψυχολόγος **Αλεξία Βερνίκου** μας δίνει χρήσιμα tips και πολύτιμες συμβουλές.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ «TANTRUMS»;

Τα tantrums εμφανίζονται στα παιδιά γύρω στον δεύτερο χρόνο της ζωής τους και χαρακτηρίζονται από ένα έντονο συναισθηματικό ξέσπασμα. Οφείλονται στο γεγονός ότι τα παιδιά σε αυτή την ηλικία δεν είναι αναπτυξιακά έτοιμα ακόμα να διαχειριστούν και να εκφράσουν το αρνητικό συναίσθημα που νιώθουν με έναν ήρεμο, ώριμο και «αποδεκτό» τρόπο. Το συναίσθημα αυτό είναι συνήθως θυμός, ένταση, φόβος, μπορεί όμως να είναι και κάτι πιο απλό, όπως κούραση και πείνα. Τόσο η ανάπτυξη και η ιδιοσυγκρασία του παιδιού όσο και η αντιμετώπιση του γονέα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διάρκεια και την ένταση που θα έχουν τα tantrums.

ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΝΤΑΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ;

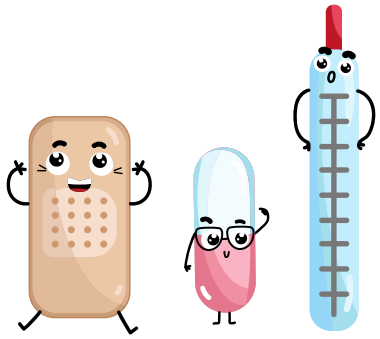
Κατά τη διάρκεια των διακοπών βλέπουμε τα tantrums των παιδιών μας να γίνονται πιο πολλά και πιο συχνά. Αυτό συμβαίνει διότι τα παιδιά βρίσκονται εκτός προγράμματος και λειτουργούν με λιγότερα όρια, λιγότερους κανόνες και λιγότερη ξεκούραση.

ΠΩΣ ΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ;

- Λειτουργώ με πρόγραμμα και στις διακοπές. Φροντίζω το παιδί μου να ακολουθεί ένα σταθερό πρόγραμμα διατροφής και ύπνου. Προσπαθώ να μην ξεφεύγω από τη ρουτίνα που του προκαλεί ασφάλεια και ξεκούραση.
- Σκέφτομαι πως, όπως όλα στη ζωή του παιδιού μου, είναι μια φάση που θα περάσει.
- Έχω την ίδια αντιμετώπιση κάθε φορά.
- Απομακρύνω το παιδί μου από την κατάσταση που του προκαλεί ένταση.
- SAVE now & TEACH later. Την ώρα που συμβαίνει το tantrum, στέκομαι ήρεμη δίπλα στο παιδί μου και ΔΕ μιλάω (save). Ό,τι και να πω, εκείνη την ώρα δε με ακούει. Αφού ηρεμήσει, συζητάμε (teach).
- Εάν δυσκολεύομαι, καλύτερα να απομακρυνθώ παρά να χάσω τον έλεγχο.
- Εάν είμαι εκτός σπιτιού, αδιαφορώ για το τι θα σκέφτονται οι γύρω μου. Απομακρύνομαι με το παιδί μου για να μην ενοχλώ και αντιμετωπίζω την κατάσταση.
- Ελέγχω το συναίσθημά μου και μένω ήρεμη και ψύχραιμη, χωρίς να χαθώ και εγώ σε ένα «ενήλικο tantrum».
- ΔΕΝ ενδίδω και ΔΕΝ του κάνω το χατίρι κατά τη διάρκεια ή μετά το tantrum.
- Περνάω ποιοτικό και ποσοτικό χρόνο με το παιδί μου και παραμένω συναισθηματικά συνδεδεμένη μαζί του.

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

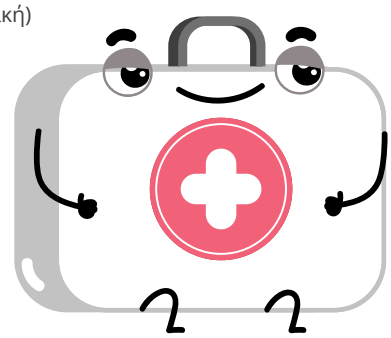
Το φαρμακείο των διακοπών



Συνήθως, πρώτα παθαίνεις και μετά μαθαίνεις, για τον λόγο αυτό ετοιμάσαμε μια λίστα με όλα όσα πρέπει να περιλαμβάνει το φαρμακείο των διακοπών σας. Ναι, το ξέρουμε, είναι πολλά. Όμως, καλύτερα να τα μεταφέρετε άδικα, παρά να σας χρειαστούν και να μην τα έχετε!

Από τη Μυρτώ Καζή

- Αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας
- Εντομοαπωθητικό
- Κρέμα για τα τσιμπήματα (αντιισταμινική)
- Αντιισταμινικό σιρόπι (σε περίπτωση αλλεργικής αντίδρασης)
- Κορτιζονούχα αλοιφή
- Αντιβιοτική αλοιφή
- Αποστειρωμένες γάζες
- Αντισηπτικά μαντιλάκια
- Βαμβάκι
- Ελαστικός επίδεσμος



- Αντιπυρετικό σιρόπι
- Θερμόμετρο
- Αντιβίωση
- Σταγόνες κορτιζόνης
- Σύριγγες για μέτρηση δοσολογίας
- Ψαλίδι
- Φυσιολογικός ορός σε αμπούλες & ρινικό σπρέι
- Κολλύριο για τα μάτια
- Ιωδιούχο διάλυμα
- Βιβλιάριο υγείας παιδιού

BOOM TIPS

- Πριν φτιάξετε το φαρμακείο των διακοπών, συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.
- Τα φάρμακα θα πρέπει να τοποθετηθούν σε ειδική τσάντα, να είναι πάντα μακριά από τα παιδιά και σε καμία περίπτωση να μη μείνουν σε πολύ ζεστό περιβάλλον. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε μόλις φτάσετε στον προορισμό σας είναι να βγάλετε το φαρμακείο από το αυτοκίνητο και να το τοποθετήσετε σε ένα ασφαλές σημείο.
- Τα φάρμακα χορηγούνται πάντα έπειτα από επικοινωνία με τον παιδίατρο.
- Μόλις φτάσετε στον προορισμό σας, ζητήστε το τηλέφωνο του Κέντρου Υγείας της περιοχής και αποθηκεύστε το στο κινητό σας. Φυσικά, ο αριθμός του παιδιάτρου είναι πάντα στα favorites.



BOOM BEAUTY

Μπείτε στο
www.boommag.gr
και ανακαλύψτε
μοναδικά
beauty secrets



Back to sunny days με σύμμαχο την APIVITA

ΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΟ ΠΕΡΙΜΕΝΑΜΕ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΛΛΗ ΧΡΟΝΙΑ. ΑΣ ΤΟ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ ΣΤΟΝ ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΘΜΟ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΤΗ ΗΛΙΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTOS: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

Το ευαίσθητο δέρμα των παιδιών χρειάζεται ειδικά σχεδιασμένα αντηλιακά, που όχι μόνο προστατεύουν αλλά προσφέρουν και εντατική φροντίδα, ακριβώς όπως τα παιδικά αντηλιακά της σειράς APIVITA Suncare.

Αντηλιακό spray SPF 50 με αλόη και καλέντουλα για νήπια και παιδιά. Παρέχει υψηλή προστασία από την ακτινοβολία (UVA και UVB), κατα-πραΰνει την ευαίσθητη επιδερμίδα του βρέφους και του παιδιού, προλαμβάνει πιθανούς ερεθισμούς και είναι εξαιρετικά πρακτικό!

Αντηλιακή κρέμα SPF 30 με ελιά και καλέντουλα για βρέφη και νήπια. Υποαλλεργική, με 100% φυσικά φίλτρα και 97% φυσικά συστατικά, προσφέρει την καλύτερη δυνατή προστασία για τις πρώτες βόλτες.

Παιδικό αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος SPF 50 και UVA 29, με βερίκοκο και καλέντου-λα. Όχι μόνο προστατεύει αλλά περιποιείται εντατικά την παιδική επιδερμίδα.

PLUS: Από τον ήλιο προστατευτήκαμε, ποιος θα μας ανακουφίσει όμως από τις μικρές μελανιές αλλά και τα τσιμπήματα των κουνουπιών? Gel με άρνικα από τη σειρά Herbal Creams, που είναι βασισμένες στις πιο αποτελεσματικές παραδοσιακές συνταγές.

BOOM sunny tips:
• Η σωστή ποσότητα αντηλιακού είναι 2mg/cm², δηλαδή 3 με 5 κουταλάκια του γλυκού για πρόσωπο και σώμα!
• Δεν ξεχνάμε τα «κρυφά» σημεία (αυτάκια, αυχένα, πίσω από τα γόνατα, κουντεπιέ).
• Βάζουμε αντηλιακό τουλάχιστον 20 λεπτά πριν βγούμε από το σπίτι (όχι όταν μπαίνουμε στο αυτοκίνητο!) και ανανεώνουμε οπωσδήποτε ανά περίπου 2 ώρες. Προσοχή! Αν ενδιάμεσα ιδρώσουμε, βουτήξουμε ξανά ή αν σκουπιστούμε με πετσέτα, βάζουμε ξανά αντηλιακό.
• Βρέφη και μικρά παιδιά δεν πρέπει να εκτίθενται στο άμεσο ηλιακό φως και κυρίως τις «επικίνδυνες» ώρες, από τις 12 το μεσημέρι ως τις 4 το απόγευμα.

Κάθε μαμά είναι μοναδική, το ίδιο και οι ανάγκες της επιδερμίδας της. Γι' αυτό βρείτε το προϊόν που σας ταιριάζει περισσότερο...



BOOM sunny tips:
• Η σωστή ποσότητα είναι 6 κουταλάκια του γλυκού για το σώμα και μισό κουταλάκι του γλυκού για το πρόσωπο.
• Έχουμε την τύχη να ζούμε σε μια από τις πιο ηλιόλουστες χώρες στον κόσμο με ηλιοφάνεια σχεδόν όλο τον χρόνο, γι'αυτό δεν ξεχνάμε να φοράμε το αντηλιακό προσώπου κάθε μέρα χειμώνα – καλοκαίρι.
• Ο ήλιος μας βλέπει ακόμα κι όταν νομίζουμε πως του κρυβόμαστε (κάτω από την ομπρέλα, στο αυτοκίνητο ή σε σκιά)
• Δε φοράμε αντηλιακό μόνο όταν πάμε στη θάλασσα, αλλά κάθε μέρα το καλοκαίρι.
• Προσοχή, τα αντηλιακά έχουν ημερομηνία λήξης και μπορεί να αλλοιωθούν από τη ζέστη, γι' αυτό δεν τα ξεχνάμε στο αυτοκίνητο.

1. Urban mommies με πανάδες: Κρέμα Προσώπου Κατά των Πανάδων SPF 50 με κρίταμο: Συμβάλλει αποτελεσματικά στη μείωση των πανάδων και παρέχει προστασία από τον σχηματισμό νέων. Σε δύο εκδοχές, με χρώμα και χωρίς!
2. Mommies to be: Κρέμα Προσώπου για Ευαίσθητες Επιδερμίδες SPF50 με χαμομήλι, για υψηλή αντηλιακή προστασία και καταπραϋντική δράση. ***BOOM tip:*** Συνδυάζεται τέλεια με το AQUA BEELICIOUS Booster που προσφέρει μια έκρηξη ενυδάτωσης και αναζωογόνησης με λουλούδια και μέλι.
3. Για μαμάδες που αγαπούν τα σημάδια του χρόνου: Αντιρυτιδική κρέμα προσώπου SPF 30 με ελιά. Με πολύ ελαφριά υφή αλλά εξαιρετικά υψηλή προστασία.
4. Μαμάδες με λιπαρή/ μεικτή επιδερμίδα: Κρέμα Προσώπου Ελαφριάς Υφής Εξισορρόπησης της Λιπαρότητας με SPF 30. Παρέχει υψηλή προστασία, χαρίζει ματ αποτέλεσμα στην επιδερμίδα και ρυθμίζει τη λιπαρότητα. Σε δύο εκδοχές, με χρώμα και χωρίς!
5. New mommies: Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος SPF 50 με θαλάσσια λεβάντα και πρόπολη. Ιδανικό για τις μαμάδες που έχουν γεννήσει πρόσφατα, έχουν ευαίσθητο δέρμα και δεν εκτίθενται συχνά στον ήλιο.
6. Για μαμάδες με πιο σκουρόχρωμο δέρμα: Αντηλιακό λάδι σώματος υψηλής προστασίας SPF 30 με ηλίανθο και καρότο. Ναι στο μαύρισμα αλλά με ασφαλή και σωστό τρόπο!

7. PLUS: Αντηλιακό λάδι μαλλιών με ηλίανθο και λάδι Αβησσυνίας, επειδή και τα μαλλιά μας χρειάζονται προστασία και ενυδάτωση!

Good, sunny news!

Η αντηλιακή σειρά SUNCARE της APIVITA συνδυάζει τη χρήση μικροφυκών από τα βάθη της Μεσογείου με το πατενταρισμένο εκχύλισμα πρόπολης. Με αυτό τον τρόπο χάρη στην παγκόσμια καινοτομία 3D PRO-ALGAE® που διατηρεί τη 3D δομή της επιδερμίδας, προστατεύει ταυτόχρονα από τον ήλιο και τη φωτογήρανση. Επιπλέον, δρα εξειδικευμένα κατά των ρυτιδων, των πανάδων και της λιπαρότητας!

Το καλοκαιρινό νεσεσέρ δεν περιέχει μόνο αντηλιακά, αλλά και προϊόντα περιποίησης που μυρίζουν καλοκαίρι!

Νερό προσώπου από ελληνικό τσάι του βουνού. Δε νιώθετε μερικές φορές πως διψάτε, όσο νερό κι αν έχετε πιει; Το νερό προσώπου από ελληνικό βιολογικό τσάι του βουνού, με ένα... φσιτ, όχι μόνο θα σας χαρίσει την ενυδάτωση που χρειάζεστε αλλά θα σας προστατεύσει και από την πρόωρη γήρανση.

Bonus Tip: φυλάξτε το στο ψυγείο για έξτρα δροσιά!



Refreshing Fig: Όλο το ελληνικό καλοκαίρι σε ένα αφρόλουτρο! Δροσερό, καθαρίζει απαλά την επιδερμίδα χωρίς να την αφυδατώνει, ενώ διατηρεί τη φυσική υγρασία του δέρματος.



Τα μαλλιά ταλαιπωρούνται πολύ περισσότερο το καλοκαίρι, γι' αυτό χρησιμοποιούμε τα κατάλληλα προϊόντα που όχι μόνο καθαρίζουν αλλά προστατεύουν και ενυδατώνουν την τρίχα: Σαμπουάν ενυδάτωσης με υαλουρονικό οξύ και αλόη, εμπλουτισμένο με υδρολυμένο υαλουρονικό οξύ που εισχωρεί στο εσωτερικό της τρίχας (σε αντίθεση με το κοινό υαλουρονικό οξύ που δρα μόνο στην επιφάνειά της).



Μαλακτική κρέμα μαλλιών ενυδάτωσης με υαλουρονικό οξύ και αλόη: Απλώστε στα μήκη και στις άκρες μετά το λούσιμο για 2-3 λεπτά, ξεπλύνετε με άφθονο νερό και αφήστε τα μαλλιά σας να στεγνώσουν φυσικά. Μετά από λίγες εφαρμογές, θα τα νιώθετε πιο υγιή και απαλά από ποτέ!





Κρέμα με καλέντουλα: Για εκείνες τις φορές που θα ξεχαστούμε και θα καθίσουμε λίγο παραπάνω στην παραλία...

Express Beauty! Μάσκα προσώπου με θαλάσσια λεβάντα για ενυδάτωση και antipollution δράση, και μάσκα με αλόη. Ο καλύτερος επίλογος μιας ζεστής καλοκαιρινής μέρας!



After Sun δροσιστική, ενυδατική κρέμα-gel προσώπου και σώματος με σύκο και αλόη: το καλύτερο γαλάκτωμα για μετά το ντους. Διατίθεται και σε travel size για τις καλοκαιρινές μίνι αποδράσεις σας.

Μάθετε περισσότερα για τα προϊόντα της APIVITA στο www.apivita.com

WWW.APIVITA.COM

apivita

@apivita

APIVITA

Here comes the sun...
με παιδικά αντηλιακά FREZYDERM

*Αφού #μείναμεσπίτι όσο χρειάστηκε, τώρα οφείλουμε να **#μείνουμεασφαλείς** όσο βρισκόμαστε έξω, τηρώντας φυσικά όλα τα μέτρα πρόληψης. Και επειδή τα παιδιά μας δε βλέπουν την ώρα να χαρούν τον ήλιο που τόσο στερήθηκαν, η **FREZYDERM** μας εξοπλίζει με την ολοκληρωμένη σειρά αντηλιακών που προστατεύει και σέβεται την παιδική επιδερμίδα σε κάθε εποχή και ηλικία.*

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ —



Κουβαδάκι / ποτιστήρι παραλίας και φτυαράκι παραλίας από σιλικόνη Scrunch, **Mini Fee**

BABY SUN CARE SPF 25
My sensitive baby...

Με σύνθεση εμπλουτισμένη με βιταμίνη Ε και πανθενόλη, το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος για βρέφη Baby Sun Care δε θα λείψει από τη mommy bag σας. Είναι ειδικά σχεδιασμένο να σέβεται τη φυσιολογία του ευαίσθητου βρεφικού δέρματος, περιέχει φυσικά φίλτρα και είναι ανθεκτικό στο νερό. Plus: Είναι κατάλληλο και για άτομα με ατοπική προδιάθεση ή/και δυσανεκτικά στα οργανικά φίλτρα, οπότε, αν βρίσκεστε σε αυτή την κατηγορία, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και εσείς!

INFANT SUN CARE SPF 50+
Προστασία υψηλών προδιαγραφών!

Χωρίς αμφιβολία, είναι επιλογή-μονόδρομος για το νήπιό σας, και αυτό γιατί το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος Infant Sun Care προσφέρει αποτελεσματική και πολύ υψηλή ηλιοπροστασία μόνο με φυσικά φίλτρα. Σημαντικό ρόλο παίζει το πρωτοποριακό αδιάβροχο φιλμ προστασίας με γαλάζιο φυτικό χρώμα που υποδεικνύει την ακριβή περιοχή εφαρμογής –χωρίς όμως να αφήνει αντίστοιχη λευκή ή γαλάζια χροιά–, ενώ η εμπλουτισμένη σύνθεσή του με χαμομήλι θα προστατεύσει την ευαίσθητη επιδερμίδα του παιδιού σας από την αφυδάτωση και τους ερεθισμούς.

KIDS SUN CARE SPF 50+
Not your typical sunscreen...

Με πολύ υψηλή προστασία και ανθεκτικότητα στο νερό, εξασφαλίζει παρατεταμένη και σταθερή αντηλιακή φροντίδα, προστατεύοντας τα βλαστοκύτταρα του δέρματος. Παράλληλα, έχει τη δυνατότητα να θωρακίσει το DNA του δέρματος, να ενισχύσει τους μηχανισμούς αυτοεπιδιόρθωσής του και να προστατεύσει από τη φωτοανοσοκαταστολή, τους περιβαλλοντικούς ρύπους και τις ελεύθερες ρίζες. Το παιδί σας μπορεί να μην τα καταλάβει όλα αυτά, όμως εσείς είστε 100% σίγουρη ότι έχετε κάνει την καλύτερη επιλογή! Αν το παιδί σας εμφανίσει ερυθήματα ή έχει φωτοευαισθησία, τότε αυτόματα το Kids Sun Care με SPF 50 γίνεται το δικό του αντηλιακό.

KIDS SUN + NIP SPF 50+
Win-win situation!

Ενώ περιλαμβάνει όλα τα οφέλη ενός παιδικού FREZYDERM αντηλιακού, με την υψηλότερη αποτελεσματική προστασία κατά του ήλιου και τη θωράκιση του DNA του δέρματος, λύνει ένα ακόμα πρόβλημα που ταλανίζει πολλά παιδιά την περίοδο του καλοκαιριού: Χάρη στην πρωτοποριακή τεχνολογία Insect Guard, προσφέρει αποτελεσματική προστασία από τις επιθέσεις των εντόμων παραλίας, κάνοντας το παιχνίδι ακόμα πιο ξέγνοιαστο. Διπλή προστασία, διπλά οφέλη!

Here comes the sun and I say it's alright.
The Beatles



Κουβαδάκι παραλίας από σιλικόνη Scrunch, **Mini Fee**

KIDS SUN CARE SPF 50+ WET SKIN SPRAY
Και το παιχνίδι δε σταματά ποτέ...

Το παιδικό αντηλιακό spray της FREZYDERM θα κάνει τη ζωή σας πιο εύκολη, αφού το παιδί σας δε θα χρειαστεί να διακόψει το παιχνίδι του ούτε στιγμή. Εφαρμόζεται απευθείας σε βρεγμένη περιοχή χωρίς να χρειαστεί σκούπισμα της επιδερμίδας, ενώ ο φανταστικός στοχευμένος ψεκασμός του σας λύνει τα χέρια ακόμα και σε συνθήκες υψηλού ανέμου. Τέρμα πλέον οι «λευκοί ώμοι», αφού η υγρή και διάφανη σύνθεσή του δεν αφήνει ίχνη.

BOOM INFO

- Η ολοκληρωμένη σειρά αντηλιακών FREZYDERM είναι σχεδιασμένη με σεβασμό στην ευαίσθητη επιδερμίδα, με φωτοσταθερά φίλτρα που εξασφαλίζουν παρατεταμένη ηλιοπροστασία, αλλά και λεπτόρρευστες συνθέσεις για εύκολη εφαρμογή, ώστε να μη διακόπτεται το παιχνίδι ή οι δραστηριότητες των παιδιών ούτε στιγμή!
- *Remember to:* Εφαρμόζουμε το αντηλιακό 20-30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο και το ανανεώνουμε ανά 1 ώρα, ακόμα και στην επιφάνεια του δέρματος που καλύπτεται από το μπλουζάκι και οπωσδήποτε μετά το κολύμπι ή το σκούπισμα με την πετσέτα.
- *Don't forget:* Προστατεύουμε και τα δύσκολα σημεία όπως αυτιά, μέτωπο, μύτη, πέλματα και πίσω από τα γόνατα.

FREZYDERM WWW.FREZYDERM.GR FrezydermBaby @frezyderm

Game of Cones

Το καλοκαίρι μετριέται σε παγωτά και βουτιές στη θάλασσα! Συγκεντρώσαμε τα beauty προϊόντα που πρέπει να εντάξετε στη λίστα των αγορών σας λίγο πριν ξεκινήσετε την πιο fun και δροσιστική καταμέτρηση του έτους!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ • PHOTOS: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΡΑΟΥΛΑ

Νιώστε την έκρηξη δροσιάς με αφρόλουτρα, σαμπουάν, γαλακτώματα σώματος και προϊόντα περιποίησης μαλλιών στο ζωηρό χρώμα της φράουλας, ειδικά σχεδιασμένα για το ευαίσθητο παιδικό δέρμα και την καλοκαιρινή φροντίδα του.



Μαλακτική λοσιόν μαλλιών για τη φυσιολογική, ευαίσθητη ή ερεθισμένη παιδική επιδερμίδα, **FREZYDERM**

Παιδικό σαμπουάν Shiny Drops, **JOHNSON'S**

Συμπλήρωμα διατροφής βιταμίνης D3 με τη μορφή πόσιμου διαλύματος σε σταγόνες D3 Fix Drops, **INTERMED**

Ενυδατικό balm χειλιών για παιδιά, **APIVITA**

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

Ενυδατικό και αρωματικό παιδικό body mist με χυμό αγγουριού και εκχύλισμα πορτοκαλιού Ballerina, **LITTLE SECRETS**

Απαλό υγρό καθημερινού καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής για κορίτσια, **INTERMED**

Conditioner μαλλιών με άρωμα φράουλας και έλαια βιολογικής μέντας για νεογέννητα και άνω, **CHILDS FARM**



Μετά το παγωτό πλένουμε τα δόντια μας καλά! Το ίδιο σχολαστικοί είμαστε με την καθαριότητα του προσώπου, του σώματος και των μαλλιών των παιδιών μας αλλά και αδιαπραγμάτευτοι όσον αφορά την ποιότητα του ύπνου τους.

Απαλό σαμπουάν με χαμομήλι και πρωτεΐνες σιταριού Baby Shampoo, **FREZYDERM**

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

Gel καθαρισμού με προστατευτική και καταπραϋντική δράση Lipikar Gel Lavant, **LA ROCHE-POSAY**

Σαμπουάν και αφρόλουτρο 2 σε 1 BabyDerm, **INTERMED**

Επίθεμα ρινικής αποσυμφόρησης Selva Vapor Patch, **INTERMED**


GELATO ΦΙΛΤΙΚΙ
Αποτυπώστε τις προσδοκίες σας για ένα καλοκαίρι αρμονικό και αισιόδοξο στις γαλήνιες mint αποχρώσεις των συσκευασιών και στα παιχνιδιάρικα sprinkles στο χωνάκι!
Προστατευτική κρέμα αλλαγής πάνας Baby Cream, FREZYDERM
FREZYDERM
baby cream
with Chamomile Oil Pantothenol + Zinc Oxide
Επίθεμα ευκαλύπτου που βοηθά στην αναπνοή Kid Care, PHARMASEPT
PHARMASEPT
Baby Care
επίθεμα ευκαλύπτου
Απαλό βρεφικό αφρόλουτρο για σώμα και μαλλιά Mild Bath, PHARMASEPT
PHARMASEPT
Baby Care
mild bath
Φυσικό λάδι για το σώμα και το πρόσωπο του μωρού, PHARMASEPT
PHARMASEPT
Γαλάκτωμα σώματος με άρωμα καρπούζι, MESSINIAN SPA
messinian spa
watermelon & shea butter

Βάλτε την υγιεινή και την υγεία του δέρματος στο μικροσκόπιο αυτό το καλοκαίρι! Οι συσκευασίες στο ζωηρό χρώμα του μάνγκο με καβουράκια και ζέβρες θα κάνουν τη χρήση αντισηπτικού και αντηλιακού τις πιο αγαπημένες συνήθειες των παιδιών!

Παιδικό αντηλιακό spray προσώπου και σώματος με SPF 50, **APIVITA**

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

Αρωματικό νερό Acqua Profumata, **LINEA MAMMABABY**

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

Αδιάβροχη αντηλιακή κρέμα με SPF 50 Sun Kids Comfort Cream, **LANCASTER**

Απαλό σαμπουάν και αφρόλουτρο για παιδιά, με μανταρίνι και μέλι, Kids Care, **APIVITA**

Παιδικό στοματικό διάλυμα με γεύση τσιχλόφουσκα Baby-Derm Mouthwash, **INTERMED**

Βρεφικό αντηλιακό με SPF 30 για πρόσωπο και σώμα, με καρύδα και αμύγδαλο, Baby Sunscreen, **KORRES**

I make ice cream disappear. What's your superpower?

mama

ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ

Ενδώστε στις ζουμερές αποχρώσεις του σμέουρου και του μύρτιλου για να χρωματίσουν τα χείλη σας. Η beauty περιποίηση της μαμάς αναβαθμίζεται, γίνεται πιο εκλεπτυσμένη και ιδιαίτερη, όπως το παγωτό μόλις συνδυαστεί με σιρόπι από εξωτικά φρούτα του δάσους...



Αφεθείτε στη μαγεία του καλοκαιριού και αποκτήστε ηλιοκαμένη όψη χωρίς να κάνετε skip τη φροντίδα της επιδερμίδας σας! Ιδιαίτερα και μοναδικά, όπως και η βανίλια Μαδαγασκάρης, αυτά τα beauty θαύματα εντάσσονται στη summer καθημερινότητα και σας συντροφεύουν all year round!

Λεπτόρρευστη ενυδατική κρέμα, **JOWAÉ**

Αγωγή λάμψης και φωτεινότητας Skin Radiance Cream Booster, **FREZYDERM**

Λοσιόν σώματος που θρέφει και ενυδατώνει την επιδερμίδα σε βάθος Selene, **LITTLE SECRETS**

Υγρό κραγιόν μεγάλης διάρκειας με ματ αποτέλεσμα Morello Matte Lasting Lip Fluid, Blueberry Popsicle,**KORRES**

Ορός ματιών για αντιγήρανση και λάμψη Supra Radiance, **LIERAC PARIS**

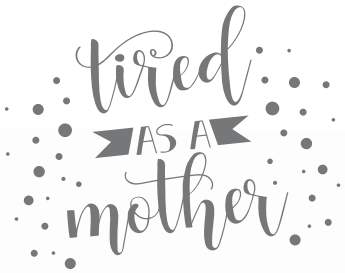
Scrub σώματος Botanical Sculpt Scrub Slimming Program, **LITTLE SECRETS**

Makeup Pro Filt'r Hydrating Longwear Foundation, **FENTY BEAUTY BY RIHANNA, SEPHORA**

Μάσκα ματιών για το κουρασμένο και ευαίσθητο δέρμα Hydrogel Eye Patch, **FREZYDERM**

I love you more than ice cream!

Στη μαμά που δεν εργάζεται: *Τώρα πια κανείς δε θα σε υποτιμά που μένεις σπίτι*



ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Είσαι η μαμά που, όταν οι άλλες σταματούν τη συζήτηση για τις πάνες, τη διατροφή και τον βραδινό ύπνο και περνούν στα θέματα της δουλειάς τους, σιωπά.
Ίσως, όταν σε ρωτούν άλλες μαμάδες «με τι ασχολείσαι» και δεν έχεις κάποιον επαγγελματικό τίτλο να επιδείξεις, να αισθάνεσαι το επικριτικό βλέμμα τους – έστω κι αν είναι η ιδέα σου.

Ίσως ακόμα, αν τα παιδιά σου είναι μικρά, να προτιμάς να πηγαίνεις τα πρωινά στην παιδική χαρά ή το πάρκο, όπου έχεις δημιουργήσει μια κοινότητα με άλλες μαμάδες που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση με εσένα: που, είτε από επιλογή είτε όχι, δεν εργάζονται αλλά έχουν αναδείξει τη μητρότητα σε πλήρη απασχόληση. Σίγουρα κάποια στιγμή, είτε καλοπροαίρετα είτε όχι, κάποια άλλη μαμά θα σε έχει ρωτήσει: «Μα δεν είναι βαρετό να κάθεσαι όλη μέρα σπίτι και να ασχολείσαι μόνο με τα παιδιά και το νοικοκυριό; Δε θέλεις να εργαστείς;». Η ίδια πιθανόν να ρωτάει άλλες γυναίκες: «Μα δε θέλεις να κάνεις δεύτερο παιδί;» «Δε θέλεις να κάνεις παιδιά;» «Δε θέλεις να παντρευτείς;» «Δε θέλεις να βρεις έναν μόνιμο σύντροφο;».

Όμως μια από τις θετικές παρακαταθήκες της καραντίνας και της πανδημίας είναι ότι τώρα πια κανείς δε θα σε υποτιμά που μένεις σπίτι. Οι μαμάδες που μπορεί να είχαν αναρωτηθεί στο παρελθόν «μα τι κάνει όλη μέρα σπίτι με τα παιδιά;», πλέον έχουν αναθεωρήσει.



* Είναι οι μαμάδες που, όταν βρέθηκαν σε ειδική άδεια λόγω του κορωνοϊού, άρχισαν να αναρωτιούνται στο τέλος της μέρας γιατί αισθάνονται πιο κουρασμένες.
* Που μέχρι τις δέκα το πρωί είχαν κάνει άπειρες δουλειές: είχαν ξυπνήσει τα παιδιά, τα είχαν αλλάξει, είχαν ετοιμάσει το πρωινό τους, είχαν κάνει ένα πρόχειρο έστω συγύρισμα του σπιτιού και αναζητούσαν ήδη έναν τρόπο δημιουργικής απασχόλησής τους, για να μην περάσουν όλη τη μέρα τους μπροστά στην οθόνη.
* Που μέχρι τις δώδεκα το μεσημέρι τούς είχαν διαβάσει βιβλία, είχαν ζωγραφίσει παρέα, είχαν κάνει τον διαιτητή στους αδελφικούς καβγάδες, είχαν πάει μαζί βόλτα (έστω και με τον κωδικό μετακίνησης 6), είχαν πάει για ψώνια (έστω και με τον κωδικό 2), είχαν επιστρέψει και είχαν ξανακάνει ένα πρόχειρο συγύρισμα, απλώς και μόνο για να απελευθερώσουν τους διαδρόμους από τα σκορπισμένα παιχνίδια.
* Που μέχρι τις δύο το μεσημέρι είχαν μαγειρέψει, είχαν ταΐσει δύο παιδιά (το μικρότερο κουταλιά κουταλιά στο στόμα και με ένα πλήρες οπτικοακουστικό σόου για αντιπερισπασμό), είχαν νανουρίσει το μικρότερο και έπλεναν τα πιάτα καθώς το μεγαλύτερο έκανε σβούρες πλάι τους στην κουζίνα.
* Που μέχρι τις πέντε το απόγευμα είχαν συγυρίσει (για τρίτη φορά μέσα στη μέρα) το σπίτι, είχαν εκμεταλλευτεί τον μεσημεριανό ύπνο του μικρότερου παιδιού για να σιδερώσουν την απίστευτη στοίβα των ρούχων που είχε δημιουργηθεί μέσα σε μία μέρα, ενώ το μεγαλύτερο έβλεπε παιδικά στην τηλεόραση (θα συνέβαινε κι αυτό αργά ή γρήγορα), είχαν τακτοποιήσει τα ρούχα στις ντουλάπες και ήδη πάλευαν με την πλατφόρμα τηλε-εκπαίδευσης του μεγαλύτερου παιδιού.
* Που μέχρι τις οκτώ το βράδυ είχαν επιδοθεί σε έναν άνισο αγώνα με την τεχνολογία της τηλε-εκπαίδευσης και την επίμονη άρνηση του μεγαλύτερου παιδιού να κάνει τα μαθήματά του, είχαν επιστρατεύσει όλα τα υλικά χειροτεχνίας και ζωγραφικής για να κρατήσουν απασχολημένο το μικρότερο, είχαν καθαρίσει το σπίτι από όλα τα υλικά χειροτεχνίας και ζωγραφικής που είχε αφήσει πίσω της η δημιουργική απασχόληση του μικρότερου και, με την επιστροφή του μπαμπά στο σπίτι, είχαν βγάλει τον σκύλο βόλτα αφού, στη διάρκεια της μέρας, τον είχαν δει να καταστρέφει έπιπλα, παιχνίδια και παπούτσια.
* Που μέχρι να πέσουν για ύπνο είχαν καταλάβει ότι η μητρότητα πλήρους απασχόλησης είναι κυριολεκτικά πλήρης απασχόληση, 24/7.
* Κάποιες από αυτές, βλέποντας στα social media άλλες εργαζόμενες μητέρες που δεν είχαν βγει σε ειδική άδεια να γράφουν για τη δουλειά τους, τα παράπονά τους έστω, ένιωσαν μικρά τσιμπήματα ζήλιας.

Όλες τους όμως δεν μπόρεσαν παρά να θαυμάσουν την υπομονή, την αφοσίωση, την ευρηματικότητα, την αυτοθυσία των γυναικών που, είτε από επιλογή είτε όχι, ζουν μόνιμα την καθημερινότητα της άδειας του ειδικού σκοπού.



Inspiration: Motherly

3 fun DIY κατασκευές για να φτιάξετε με τα παιδιά στο σπίτι!

Η Βάλια Νούσια, event planner και πολύτιμη συνεργάτιδα του BOOM, μας δείχνει πώς θα δημιουργήσουμε παιχνίδια και διακοσμητικά με υλικά που έχουμε όλοι στο σπίτι!



ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ ΣΤΟ ΧΕΡΙ

Θα χρειαστούμε:
• 1 καπάκι από κουτί παπουτσιών
• Μικρά γλωσσοπίεστρα (δηλαδή τα ξυλάκια που χρησιμοποιεί ο παιδίατρος για να εξετάσει τον λαιμό) ή καλαμάκια ροφήματος, κομμένα σε μικρά και μεγαλύτερα κομματάκια
• Υγρή κόλλα ή θερμόκολλα
• 1 μολύβι
• Βόλους

Για να το φτιάξουμε:
1. Παίρνουμε το καπάκι και σχεδιάζουμε στην εσωτερική πλευρά του έναν λαβύρινθο, με μία ή και περισσότερες διαδρομές, με αρχή και τέλος.
2. Αρχίζουμε να κολλάμε με την κόλλα τα ξυλάκια σαν τοίχους.
3. Αφήνουμε να στεγνώσει και το παιχνίδι ξεκινάει.
Ποιος θα μπορέσει να κάνει τη διαδρομή γρηγορότερα;

BOOM TIP

Αν δυσκολευόμαστε να σχεδιάσουμε μόνοι μας τον λαβύρινθο, τυπώνουμε έναν από το διαδίκτυο και τον ξεπατικώνουμε με ένα μολύβι προσέχοντας η μπαλίτσα ή ο βόλος που θα χρησιμοποιήσουμε να χωράει στους διαδρόμους του λαβυρίνθου.



PIZZERIA ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Θα χρειαστούμε:
• 1 κουτί παπουτσιών
• 1 χαρτόκουτο
• Δύο καπάκια από γάλα
• 1 κομμάτι χαρτόκουτο
• Χρωματιστά χαρτόνια
• 1 ανεξίτηλο μαρκαδόρο

Για να το φτιάξουμε:
1. Παίρνουμε το κάτω μέρος του κουτιού και χαράζουμε με ένα μαχαίρι ένα μεγάλο Π που θα καλύπτει περίπου τα $^{2}/_{3}$ του κουτιού. Το Π αυτό θα γίνει το πορτάκι του φούρνου μας.
2. Σχεδιάζουμε με τον μαρκαδόρο τα καπάκια σαν διακόπτες του φούρνου.
3. Κολλάμε τα καπάκια στο $^{1}/_{3}$ της πλευράς δίπλα στο πορτάκι.
4. Στο χαρτόκουτο σχεδιάζουμε και κόβουμε ένα τετράγωνο σχήμα λίγο μικρότερο από το μήκος που έχει το πορτάκι, ώστε να μπορεί να μπαινοβγαίνει.
5. Κόβουμε ένα μακρόστενο κομμάτι που θα γίνει το χερούλι για το ξύλο φουρνίσματος.
6. Κόβουμε μια στρογγυλή βάση από χαρτόνι για την πίτσα μας.
7. Κόβουμε τα υλικά της πίτσας από χρωματιστά χαρτόνια.
Καλή μας όρεξη!



3D Γράμματα

Θα χρειαστούμε:
- 1 χαρτόκουτο από παπούτσια ή παρόμοιου μεγέθους
- 1 εκτύπωση ενός γράμματος της επιλογής μας σε word, με μέγεθος γραμματοσειράς 600
- 1 κομμάτι ύφασμα 30x30 cm
- 4-5 καπάκια από γάλα ή χυμό
- 1 χαρτοταινία ή 1 φαρδύ σελοτέιπ
- 1 μαρκαδόρο
- Ψαλίδι
- Υγρή κόλλα ή θερμόκολλα

Για να το φτιάξουμε:
1. Παίρνουμε την εκτυπωμένη σελίδα και κόβουμε περιμετρικά το γράμμα μας με το ψαλίδι.
2. Με τον μαρκαδόρο σχεδιάζουμε το σχήμα του γράμματός μας σε ένα κομμάτι χαρτόκουτο και μετά σε ένα ακόμα.
3. Κόβουμε περιμετρικά το γράμμα με το ψαλίδι και στα δύο κομμάτια από το χαρτόκουτο.
4. Με τη βοήθεια ζεστής σιλικόνης (θερμόκολλας) ή υγρής κόλλας (σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να περιμένουμε περίπου 3 ώρες για να στεγνώσει καλά), κολλάμε τα καπάκια στη μία πλευρά του ενός γράμματος, στις άκρες του αλλά και στη μέση του.
5. Βάζουμε κόλλα και στην άλλη πλευρά των καπακιών και κολλάμε πάνω το άλλο μας γράμμα. Η κατασκευή μας πλέον είναι τρισδιάστατη.
6. Χρησιμοποιούμε την ταινία για να κλείσουμε την ανοιχτή πλαϊνή πλευρά του γράμματός μας όσο καλύτερα μπορούμε.
7. Βάζουμε κόλλα στη μία πλευρά του γράμματος και το ακουμπάμε στη μέση του υφάσματος.
8. Κάνουμε τομές στο ύφασμα ώστε να μπορέσουμε να το διπλώσουμε γύρω από το γράμμα και κολλάμε καλά. Είμαστε έτοιμοι!

Beaucoup
WWW.BEAUCOUP.GR
Beaucoup Events & Handcrafts
@beaucoup.gr

Βρείτε κι άλλες ιδέες για DIY κατασκευές στο **www.boommag.gr**

BOOM Recipes

by Μαρία Χολέβα

Πώς θα «εντάξουμε» τα λαχανικά στα γεύματα των παιδιών μας; Η expert του είδους Μαρία Χολέβα μετατρέπει τις συνταγές σε παιχνίδια και παραμύθια και λύνει το αιώνιο πρόβλημα!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΚΛΙΑΔΗ



Θέλεις να σκαρφαλώσουμε;

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ TIP

Τα ντοματίνια οφείλουν το κόκκινο χρώμα τους στο λυκοπένιο, μια ουσία με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Η θρεπτική τους αξία είναι μεγάλη, καθώς περιέχουν ποικιλία βιταμινών, όπως η Α και η C, και άλλων πολύτιμων μικροθρεπτικών συστατικών, όπως το κάλιο και το μαγγάνιο.

ΥΛΙΚΑ

- 1 φέτα ψωμί του τοστ σικάλεως
- 1 φέτα αγγούρι, κομμένη κατά μήκος
- 1 κουτ. σούπας τυρί κρέμα
- 8 κόκκινα ντοματίνια
- 4 πορτοκαλί ντοματίνια
- 4 κίτρινα ντοματίνια
- 3 κριτσίνια
- φυλλαράκια φρέσκιας ρίγανης

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Με ειδικό κουπ πατ κόβουμε τη φέτα ψωμί του τοστ σε σχήμα μεγάλου λουλουδιού και την αλείφουμε με τυρί κρέμα. Χαράσσουμε τη φέτα αγγουριού και αφαιρούμε τετραγωνάκια ώστε να δημιουργηθεί η σκάλα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τη φέτα ψωμί σαν φυλλωσιά του δέντρου στο πάνω μέρος του πιάτου. Διακοσμούμε με τα ντοματίνια και τα φυλλαράκια φρέσκιας ρίγανης. Στο κάτω μέρος της φυλλωσιάς τοποθετούμε τη σκάλα από το αγγούρι και τα τρία κριτσίνια για τον κορμό του δέντρου. Συνεχίζουμε με τα υπόλοιπα ντοματίνια, που τα τοποθετούμε δίπλα από τον κορμό για να δίνουν την εικόνα των πεσμένων μήλων.

Διατροφικό tip

Κάθε ψάρι έχει να προσφέρει τα δικά του πολύτιμα συστατικά στον οργανισμό των παιδιών. Για παράδειγμα, ο μπακαλιάρος έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες Α και D, ενώ το λαβράκι, ως πιο λιπαρό ψάρι, είναι πλούσιο σε ω-3 και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Βουτιά στην απόλαυση



Υλικά

- 1 φιλέτο ψαριού (πέρκα, μπακαλιάρος, λαβράκι ή άλλο)
- ½ φλιτζάνι αρακά
- ½ φλιτζάνι καλαμπόκι
- μανιτάρια shimeji white, ελαφρώς σοταρισμένα, για να μη χάσουν το σχήμα τους
- 1 αυγό, χτυπημένο
- ½ φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ φλιτζάνι φρυγανιά, τριμμένη
- ½ φλιτζάνι αλμύρα
- λάδι (για τηγάνισμα)

Προετοιμασία

Ετοιμάζουμε τις ψαροκροκέτες. Παίρνουμε το φιλέτο ψαριού και με τη βοήθεια ενός κουπ πατ φτιάχνουμε μικρά ψαράκια. Τα πανάρουμε περνώντας τα από το χτυπημένο αυγό, το αλεύρι και την τριμμένη φρυγανιά. Τηγανίζουμε σε καυτό λάδι ή ψήνουμε στον φούρνο στους 200 °C για 20 λεπτά. Βράζουμε χωριστά το καλαμπόκι, τον αρακά και την αλμύρα σε αλατισμένο νερό.

Εκτέλεση

Στο κέντρο του πιάτου τοποθετούμε αντικριστά τα ψαράκια. Για τα μάτια τους, κόβουμε ένα πολύ μικρό κομμάτι από την αλμύρα. Τοποθετούμε αρακά πάνω από τα ψαράκια δημιουργώντας φυσαλίδες. Στη βάση του πιάτου φτιάχνουμε τον βυθό βάζοντας τα μανιτάρια. Ανάμεσά τους τοποθετούμε εναλλάξ αλμύρα, καλαμπόκι και αρακά.



Το μικρό σπίτι στο πιατάκι

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ TIP

Οι πορτοκαλί πιπεριές διαφέρουν από τις πράσινες, όχι μόνο σε γεύση, καθώς είναι πιο γλυκές, αλλά και σε διατροφική αξία. Αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών A, B6 και C, αλλά και αντιοξειδωτικών, όπως η λουτεΐνη που ενισχύει την υγεία των ματιών.

ΥΛΙΚΑ

- 1 αυγό
- 4 ντοματίνια «βελανίδια»
- 2 φέτες ψωμί του τοστ
- 2 κουτ. γλυκού πάστα ελιάς
- 2 φέτες γαλοπούλα
- 1 φέτα κίτρινο τυρί
- μπουκετάκια μπρόκολου, βρασμένα
- φλούδες αγγουριού
- 1 πορτοκαλί πιπεριά
- 2 μπιζέλια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Χρησιμοποιώντας το ειδικό κουπ πατ, φτιάχνουμε τα λουλούδια με την πορτοκαλί πιπεριά. Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση, και σε ορθογώνια και τετράγωνα κομμάτια τη φέτα γαλοπούλας και το τυρί. Έπειτα, παίρνουμε μία φέτα ψωμί του τοστ και την κόβουμε σε τρίγωνο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη σκεπή, αλείφουμε το ψωμί που έχουμε κόψει σε τριγωνάκι με πάστα ελιάς, το τοποθετούμε στο πιάτο και προσθέτουμε από πάνω τα ντοματίνια για κεραμίδια.

Για να φτιάξουμε την πρόσοψη, παίρνουμε την ολόκληρη φέτα ψωμί, την αλείφουμε με πάστα ελιάς και την τοποθετούμε κάτω από τη σκεπή. Στη συνέχεια, χτίζουμε τον τοίχο με τα κομμάτια της γαλοπούλας σαν να είναι τούβλα. Με τα κομμάτια τυριού σχηματίζουμε το παράθυρο και την πόρτα. Τοποθετούμε μία μακρόστενη, λεπτή λωρίδα γαλοπούλας κάθετα στη μέση της πόρτας και χρησιμοποιούμε δύο μπιζέλια για χερούλια. Στη συνέχεια, βάζουμε τις φλούδες αγγουριού για να δημιουργηθεί το γρασίδι. Τις φλούδες που μας περίσσεψαν τις κάνουμε ρολό και, μαζί με τα λουλούδια της πορτοκαλί πιπεριάς, τις τοποθετούμε αριστερά από το σπιτάκι, ενώ στη δεξιά πλευρά τοποθετούμε το βρασμένο μπρόκολο, δημιουργώντας θάμνους. Σε ένα τηγανάκι τοποθετούμε ένα κουπ πατ σε σχήμα σύννεφου και τηγανίζουμε το αυγό. Το τοποθετούμε ψηλά στο πιάτο για ήλιο.

Η άγρυπνη κουκουβάγια



Υλικά

- 2 φέτες ψωμί του τοστ ολικής άλεσης
- 2 κουτ. σούπας πάστα ελιάς
- 1 αγγούρι
- 2 κουτ. σούπας τυρί κρέμα
- 2 ροδέλες ελιάς
- κολοκυθόσποροι
- 1 κριτσίνι
- φύλλα μπρόκολου
- 1 ρέβα
- 1 φέτα τυρί τσένταρ

Διατροφικό tip

Οι ελιές είναι ένα από τα τρόφιμα που αγαπούν τα περισσότερα παιδιά και, όπως θα δούμε, καλά κάνουν! Γιατί, εκτός από τη χαρακτηριστική τους γεύση, προσφέρουν σημαντικές ποσότητες πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K) και αντιοξειδωτικών.

Προετοιμασία

Με τη βοήθεια ενός μεγάλου, στρογγυλού κουπ πατ, κόβουμε δύο κομμάτια από τη μία φέτα ψωμί του τοστ. Με ένα λεπτό μαχαίρι κόβουμε προσεκτικά τη δεύτερη φέτα, σχηματίζοντας δύο τρίγωνα για τις φτερούγες. Κόβουμε σε στρογγυλές φέτες το αγγούρι, χωρίς να το ξεφλουδίσουμε, και κρατάμε δύο για τα μάτια, ενώ τις υπόλοιπες τις κόβουμε στη μέση για τα φτερά της κουκουβάγιας. Με τη βοήθεια ενός κοφτερού μαχαιριού, κόβουμε τη ρέβα σε σχήμα νότας. Στη συνέχεια, με τα αντίστοιχα κουπ πατ ή με ένα κοφτερό μαχαίρι, σχηματίζουμε το φεγγάρι και το αστέρι με το τυρί.

Εκτέλεση

Τοποθετούμε το κριτσίνι οριζόντια, στο κάτω μέρος του πιάτου, και το στολίζουμε με τα φύλλα μπρόκολου. Στη συνέχεια, για το σώμα της κουκουβάγιας, τοποθετούμε τη φέτα ψωμί που περίσσεψε όταν κόψαμε τα τριγωνάκια για τις φτερούγες, αφού πρώτα την αλείψουμε με πάστα ελιάς. Ύστερα, διακοσμούμε με τις φέτες αγγουριού που κόψαμε στη μέση και επαναλαμβάνουμε για τις φτερούγες. Τοποθετούμε τα στρογγυλά κομμάτια από το ψωμί του τοστ για να σχηματίσουμε τη βάση των ματιών, αφού τα αλείψουμε με τυρί κρέμα. Από πάνω βάζουμε τις στρογγυλές φέτες του αγγουριού. Για τις κόρες, χρησιμοποιούμε τις ροδέλες ελιάς. Τέλος, βάζουμε τους κολοκυθόσπορους για να τονίσουμε τα μάτια.

Στο **www.boommag.gr** θα βρείτε πολλές ακόμα εύκολες & γρήγορες συνταγές που λατρεύουν τα παιδιά



*Η Μαρία Χολέβα είναι δημιουργός του **www.mothersbird.gr** και συγγραφέας του βιβλίου **«Στη Χώρα των Λαχανικών»**, που συγκαταλέγεται στα 10 καλύτερα στην κατηγορία του, σύμφωνα με τα Βραβεία Βιβλίου Public (2019) . Μέσω της μεγάλης περιοδείας της, πάνω από 1.800 παιδιά ταξίδεψαν στη Χώρα των Λαχανικών, σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.*
Αυτή την περίοδο ασχολείται με τη συγγραφή του δεύτερου βιβλίου της, ενώ παράλληλα έχει αναλάβει την αρχισυνταξία στην παιδική ενότητα της τηλεοπτικής εκπομπής «Dot.».

@cholevamaria @mothersbird

*Οι συνταγές και το φωτογραφικό υλικό είναι από το βιβλίο **«Στη Χώρα των Λαχανικών»**, που κυκλοφορεί από τις **εκδόσεις Διόπτρα***

Photo Credits: Δανάη Ίσαρη

Αδερφές Μητρούδη:
Η ισχύς εν τη ενώσει

Τρεις αδερφές ενωμένες "σαν γροθιά". Πώς γίνεται να είναι τόσο αγαπημένες; Συναντήσαμε την Τόνια Μητρούδη και μας αποκάλυψε ποιο είναι το μυστικό για να μεγαλώσουν οι γονείς αγαπημένα αδέρφια.





Τόνια, γιατί οι αδερφές σου είναι το πολυτιμότερο δώρο που σου έκαναν οι γονείς σου; Με ποιον τρόπο συνέβαλαν οι γονείς σας στο να είστε τόσο αγαπημένες;
Γιατί όλες μου τις εικόνες τις μοιράστηκα από το μηδέν μαζί με τη Νάντια, καθώς είμαστε δίδυμες, αλλά είχαμε την τύχη να έχουμε συντροφιά μας τη μεγαλύτερή μας, τη Φαίη, που μας βοήθησε σε όλη αυτή την ανακάλυψη. Οι γονείς μας, το πρώτο δώρο που μας έκαναν ήταν να μας φέρουν μαζί στη ζωή, χωρίς όμως να μας αφήσουν μόνες, αφού είχαμε την τρίτη που ήδη μας περίμενε.

Πόσα χρόνια διαφορά έχετε;
Με τη Φαίη 7 χρόνια, με τη Νάντια ένα λεπτό, καθώς γεννηθήκαμε με καισαρική.

Ποια υποχωρεί πρώτη;
Κάθε φορά αποτελεί και μια διαφορετική περίπτωση. Ανάμεσα σε δύο δίδυμα, η αδυναμία ή η δύναμη του ενός αυξάνεται ανάλογα με την ευαλωτότητα του άλλου. Είχε και συνεχίζει να έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον μέχρι και σήμερα. Όσον αφορά τη Φαίη, τις περισσότερες φορές υποχωρεί εκείνη.

Ποια είναι η πιο αυστηρή;
Εκείνη που εκάστοτε χρειάζεται να δώσει κάποιο reminder στις άλλες δύο!

Μια σύντομη φράση που λέτε συχνά η μία στην άλλη...
«Όλα για κάποιον λόγο γίνονται» και «Αν δεν είχα εσένα, τι θα έκανα», αυτό όμως που μας κάνει κάθε φορά να γελάμε είναι το «Μα μοιάζουμε τόσο πολύ!».

Ποιο είναι το πιο ακραίο περιστατικό που έχετε ζήσει και δε θα ξεχάσετε ποτέ;
Τα πιο ακραία περιστατικά συμβαίνουν συνήθως ανάμεσα σ' εμένα και τη Νάντια κι αυτό λόγω ομοιότητας, σχεδόν όλα είναι αρκετά αστεία. Κατά τα άλλα, ίσως επειδή είμαστε τρεις και έχουμε πολύ στενή σχέση, τα ξεπερνάμε όλα σαν μια γροθιά.

Ποιος ήταν ο πιο συχνός λόγος για τον οποίο μαλώνατε;
Μικρές, περισσότερο για ανόητους λόγους, πλέον δε μαλώνουμε ποτέ.

Ποιο είναι το μυστικό για να μεγαλώνουν οι γονείς αγαπημένα αδέρφια;
Να τους δίνουν χώρο να θέλουν να γίνουν φιλαράκια, να αισθάνονται ότι μοιράζονται τα πάντα αλλά την ίδια στιγμή να δρουν και σαν ανεξάρτητοι άνθρωποι, έχοντας, εφόσον είναι εφικτό, και τον δικό τους χώρο στο σπίτι.

Ο κόσμος χωρίς τις αδερφές σου θα ήταν...
Σίγουρα ένας αλλιώτικος κόσμος, στον οποίο δε θα ήμουν ο ίδιος άνθρωπος που είμαι σήμερα.

Τόνια Μητρούδη, ***Founder & Creative Director of Nidodileda***
Νάντια Μητρούδη, ***Wholesale Manager of Nidodileda***
Φαίη Μητρούδη, ***Architect & Creative Director of Nido by Nidodileda***

WWW.NIDODILEDA.COM

Σύμφωνα με τον μύθο, οι Διόσκουροι, οι δίδυμοι γιοι της Λήδας και του Δία, έγιναν αστέρια στον ουρανό εξαιτίας της υποδειγματικής αδερφικής τους αγάπης, σχηματίζοντας τον Αστερισμό των Διδύμων, τον οποίο ο Δάντης ονομάζει στη «Θεία Κωμωδία» Nido di Leda (φωλιά της Λήδας). Η ίδια αδερφική αγάπη αποτελεί σημείο αναφοράς και πηγή έμπνευσης για τις αδερφές Μητρούδη, γι' αυτό και ονόμασαν το brand τους «Nidodileda». Η Τόνια, η Νάντια και η Φαίη είναι αχώριστες και η σχέση τους αποτελεί τον ορισμό της αδερφικής αγάπης.

Πώς πέρασε την καραντίνα ο Κώστας Κρομμύδας;



Και ηθοποιός, και συγγραφέας, και μπαμπάς, και σύζυγος και ώρες ώρες peacemaker! Πώς κατάφερε να ανταπεξέλθει σε όλους αυτούς τους ρόλους;

Ηθοποιός: Έχω μάθει να αλλάζω ρόλους και να προσαρμόζομαι σε διαφορετικές καταστάσεις και σενάρια. Και όλο αυτό έμοιαζε με σενάριο επιστημονικής φαντασίας! Στην αρχή ανησυχούσα λίγο, περνώντας οι μέρες όμως, συνειδητοποίησα πως τελικά δεν ήταν τόσο δύσκολος «ρόλος».

Συγγραφέας: Ως συγγραφέας είμαι συνηθισμένος στην απομόνωση και μπορώ να σας πω ότι ως ένα σημείο μου αρέσει – φτάνει να έχω πράγματα να κάνω. Η καραντίνα λοιπόν με ευνόησε γιατί με «ανάγκασε» να συγκεντρωθώ πιο πολύ στη δουλειά μου, την οποία έτσι κι αλλιώς μπορώ να κάνω από το σπίτι. Άλλωστε, λένε πως ο Σαίξπηρ σε μια αντίστοιχη καραντίνα έγραψε τον «Βασιλιά Ληρ»!

Μπαμπάς: Ξέρω ότι ο χρόνος που περάσαμε με την κόρη μας αυτές τις μέρες θα αποτυπωθεί πολύ καλά σε όλους μας. Είναι χρόνος που «κλέψαμε» από τον χρόνο που δε θα είχαμε λόγω όλων των άλλων υποχρεώσεών μας... Δουλειές, ραντεβού, περιοδείες, ταξίδια... Τώρα όμως καθιερώσαμε μια καθημερινή βόλτα στο δάσος, μαγειρεύουμε μαζί και γενικά κάναμε αρκετά πράγματα σαν οικογένεια. Το καλό είναι πως η κόρη μας αυτονομήθηκε σε μεγάλο βαθμό. Πλέον μαγειρεύει μόνη της, ετοιμάζει το δωμάτιό της και φροντίζει για απλά πράγματα τα οποία μέχρι τώρα κάναμε εμείς. (Ελπίζω να κρατήσει αυτές τις συνήθειες και μετά την καραντίνα!)

Σύζυγος: Με τη Μαρίνα είχαμε καθιερώσει τη δική μας ευχάριστη ρουτίνα: Είχαμε «έξοδο» στο σπίτι κάθε βράδυ! Πίναμε ένα ποτήρι κρασί και βλέπαμε ταινία. Και βέβαια, βοηθήσαμε πολύ ο ένας τον άλλο στη δουλειά του...

«Peacemaker»: Η κόρη μας κλείνει σε λίγο τα 12. Έτσι κι αλλιώς είναι δύσκολο να διαχειριστεί κανείς ένα παιδί στην εφηβεία, πόσω μάλλον τώρα με κλειστά σχολεία. Όλο αυτό το διάστημα λοιπόν είχαμε αρκετές διακυμάνσεις. Της έχω και μου έχει αδυναμία, ήρθε όμως και μια στιγμή τρομερής έντασης, που κράτησε... 24 ώρες! Αυτό έφερε αλυσιδωτές αντιδράσεις και περάσαμε μια ολόκληρη μέρα και οι τρεις τσακωμένοι, σχεδόν δε μιλιόμασταν. Το επόμενο πρωί, με ηρεμία λύσαμε το θέμα σε ένα λεπτό και μετά βέβαια προχωρήσαμε πολύ καλύτερα.

ΥΓ: Γράφω τις τελευταίες λέξεις αυτού του άρθρου λίγο μετά από ένα μεσημεριανό τραπέζι στον κήπο μας, με πολλά γέλια και πειράγματα, και σκέφτομαι πως τελικά δεν ήταν και τόσο άσχημο που μείναμε μόνοι μας, οι τρεις μας στο σπίτι...

BOOM INFO **Αυτή την περίοδο κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα το νέο βιβλίο του Κώστα Κρομμύδα με τίτλο «Εβόρα».**

WWW.KOSTASKROMMYDAS.GR Kostas Krommydas @krommydaskostas



Ο Ετεοκλής Παύλου γράφει ένα manual για νέους μπαμπάδες

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

Ο Ετεοκλής Παύλου είναι διεθνής αθλητής με πλήθος διακρίσεων και μέλος της εθνικής ομάδας στο άθλημα του κανόε-καγιάκ ατόμων με αναπηρία (Paracanoe), μπαμπάς της Μελίτας-Δήμητρας και σύζυγος της τραγουδίστριας Ελένης Χατζίδου, με την οποία συμμετέχουν αυτή την περίοδο στο «J2US».

eteoklispavlou

MR & MRS E

10 οικογενειακές «ασκήσεις» και οι αντίστοιχες οδηγίες από τον προπονητή!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:
Η γυναίκα σου περνάει μια εξαιρετικά δύσκολη κατάσταση κι εσύ πρέπει να δείχνεις απόλυτη κατανόηση στις ψυχολογικές της διακυμάνσεις, όμως μην την αντιμετωπίζεις σαν άρρωστη, λέγοντάς της πως έχει σε όλα δίκιο!
Όταν βλέπεις πως κάτι είναι λάθος, πρέπει να βάζεις ένα «στοπ», όχι για να δείξεις ότι έχεις δίκιο εσύ, αλλά για να προφυλάξεις την ίδια από την κλιμάκωση της έντασης των συναισθημάτων της.
Σημασία έχει το timing και ο τρόπος που θα το κάνεις, μην ξεχνάς πως είναι η ίδια γυναίκα που γνώρισες, και πάντα θα σε ακούει γιατί ξέρει ότι την αγαπάς.

Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί σας... Είσαι κι εσύ πρωταγωνιστής σε ένα αληθινό θαύμα. Χάραξε στο μυαλό και την καρδιά σου κάθε στιγμή, γιατί είσαι πραγματικά ευλογημένος που μπορείς και το ζεις. Είναι η στιγμή που, εκτός από το παιδί σου, ξαναγεννιέσαι και εσύ!

Το πρώτο 24ωρο με το παιδί στο σπίτι...
Είναι σαν τα παιχνίδια που έπαιζες μικρός, που ένωνες τις κουκκίδες για να βγει το σκίτσο, αλλά ποτέ δεν έβγαζαν νόημα μέχρι να τα ενώσεις όλα μεταξύ τους! Είναι απόλυτα φυσιολογικό να νιώθεις χαμένος και να μην ξέρεις τι να κάνεις, όμως αυτή η άγνοια και η ανάγκη να μαντέψεις και να καταλάβεις τι χρειάζεται το παιδί σου ανά πάσα ώρα και στιγμή θα σου αφήσει αναμνήσεις απίστευτης συγκίνησης και αγάπης.

Όταν η μαμά είναι έτοιμη να καταρρεύσει...
Ξέρεις πως από τη στιγμή που θα νιώσετε και οι δύο έτσι, έχετε τόσο και άλλο τόσο να δώσετε, αλλά είναι ένα κομβικό σημείο για τη μεταξύ σας σχέση. Ο τρόπος που θα φερθείς είναι κάτι που θα θυμάται πάντα. Εκτός από το πρακτικό κομμάτι, προσπάθησε να την αποφορτίσεις ψυχολογικά, αφού η κατάρρευση είναι κάτι που πηγάζει από μέσα μας. Να συζητάς μαζί της όσο περισσότερο μπορείς, εστιάζοντας στα όμορφα και μαγικά πράγματα που ζείτε.
Αυτό θα της φέρει ηρεμία και γαλήνη, και μπορείς να της τα προσφέρεις μονάχα εσύ!

Όταν πραγματικά φοβάσαι ότι μπορεί να συμβεί στο παιδί σου κάτι κακό
Είναι το παιδί σου και δε θέλεις τίποτα να του πηγαίνει στραβά, όμως ξέρεις πως τα μεγαλύτερα μαθήματα στη ζωή τα παίρνουμε από τις αποτυχίες μας. Θα πρέπει να θυμάσαι πως αυτό είναι ένα από τα απαραίτητα στάδια για να γαλουχηθεί ένα παιδί και κατ' επέκταση μια υγιής προσωπικότητα. Αυτό που εύχομαι εγώ για το δικό μου παιδί είναι να πάρει το καλύτερο δυνατό μάθημα με το μικρότερο τίμημα.

Όταν ένα μωρό σε βγάζει εκτός εαυτού
Εδώ, το βασικό στοιχείο είναι η υπομονή. Να μην ξεχνάς πως, όταν για παράδειγμα κλαίει και το ηρεμείς, του δείχνεις στην ουσία πώς να αντιμετωπίζει κι εκείνο τις καταστάσεις μεγαλώνοντας. Είσαι η βασική του επιρροή και άρα συνυπεύθυνος για τις σωστές ή λάθος αποφάσεις και συμπεριφορές του παιδιού ακόμα κι έπειτα από αρκετά χρόνια. Τα παιδιά καταλαβαίνουν τα πάντα και παραδειγματίζονται από τις πράξεις των γονέων, όχι από τις συμβουλές τους.

Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και σε περιμένει να παίξετε
Αν μιλάμε για βρέφος, δεν μπορεί καμία δουλειά και κανένας τρόπος ζωής να σε κουράσει τόσο, ώστε να αντισταθείς στη χαρά που θα προσφέρεις στο παιδί σου παίζοντας μαζί του. Αν το παιδί σου είναι λίγο μεγαλύτερο και σε θέση να καταλάβει, μην το αποπάρεις ποτέ και σίγουρα μην κάνεις το παιχνίδι μαζί του να μοιάζει αγγαρεία, γιατί θα το αισθανθεί. Μη διστάσεις να του μιλήσεις με απλό και όμορφο τρόπο, αντιμετώπισέ το σαν έναν νοήμων ενήλικα και εξήγησέ του ότι είσαι κουρασμένος τη συγκεκριμένη στιγμή.

Όταν δεν τρώει
Προσπάθησε να βρεις μαζί του έναν δικό σας κώδικα που θα κάνει το τάισμα μια ευχάριστη διαδικασία, που, εκτός από το ότι καλύπτει μια βασική ανάγκη, είναι και ένας τρόπος να περάσετε λίγες όμορφες στιγμές μαζί.

Όταν δεν κοιμάται
Αφού έχεις βεβαιωθεί πως δεν πεινάει ή δε θέλει άλλαγμα το μωράκι σου, προσπάθησε να το κάνεις να νιώσει το αίσθημα της ασφάλειας. Μια αγκαλιά, ένα χάδι, μια κουβέντα ή απλώς και η φιγούρα σου στον χώρο μπορεί να του δημιουργήσουν απίστευτη ηρεμία και να κοιμηθεί πολύ πιο εύκολα.

Τρία tips για να αποφύγεις να πεις «μη»
• Το σημαντικότερο είναι να εξηγήσεις στο παιδί σου για ποιον λόγο να μην κάνει κάτι και όχι απλώς να του πεις «μη».
• Σίγουρα, το να του κινήσεις την περιέργεια με κάτι άλλο εκείνη τη στιγμή θα βοηθήσει.
• Μπορείς να αντικαταστήσεις το «μη» με το «δεν πρέπει να το κάνεις αυτό επειδή...».

ΓΕΝΙΚΑ TIPS

• Προσπάθησε να μην κάνεις ποτέ κάτι σαν αγγαρεία, είτε αυτό λέγεται παιχνίδι, είτε φαγητό, είτε ύπνος, αλλά να είσαι παρών με την καρδιά σου, δίνοντας τον καλύτερό σου εαυτό.
• Όπως λένε και στα αεροπορικά ταξίδια, πρώτα φοράμε τη μάσκα εμείς, για να είμαστε σε θέση να προστατεύσουμε αυτούς που αγαπάμε. Γι' αυτό μην ξεχνάς να φροντίζεις τη γυναίκα σου και τον εαυτό σου, όχι μόνο εξωτερικά αλλά κυρίως πνευματικά. Όσο και αν πιστεύεις πως αντέχεις, αν δεν τροφοδοτείς τον εσωτερικό σου κόσμο με όμορφα συναισθήματα και στιγμές, είτε διαβάζοντας είτε περνώντας λίγο χρόνο με τη γυναίκα σου, αυτό θα έχει σοβαρό αντίκτυπο και στην ψυχική υγεία του παιδιού σου και κατ' επέκταση του σπιτιού.

Γράμμα από τη γιαγιά στην εγγονή



Η κυρία Άννα είναι η γιαγιά της Ιριάνας και του Οδυσσέα και μας εκμυστηρεύτηκε πως θα γινόταν ακόμα πιο ευτυχισμένη αν αποκτούσε ακόμα ένα εγγονάκι ή και δύο!

Photos: Δανάη Ισαρη



Πολυαγαπημένη μου εγγονούλα,

Ακόμα θυμάμαι τη στιγμή που η μαμά σου μου είπε ότι περιμένει μωρό. Ένιωσα ότι σε αγάπησα από την πρώτη κιόλας φορά που σε είδα στο υπερηχογράφημα. Ήμουν σίγουρη πως, μαζί με τον αδελφό σου, θα είχες κι εσύ μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου.

Η ημέρα της γέννησής σου ήταν καθορισμένη, γιατί η μανούλα σου έπρεπε να κάνει καισαρική. Φαντάζεσαι, λοιπόν, ότι ήμουν η πρώτη που έφτασα -πριν από τους γονείς σου- στο μαιευτήριο. Όταν μας ανακοίνωσαν ότι γεννήθηκες και είσαι καλά στην υγεία σου, μου ήταν αδύνατο να συγκρατήσω τα δάκρυά μου! Ανυπομονούσα να σε γνωρίσω και, όταν σε έφεραν στο δωμάτιο και σε πήρα για πρώτη φορά αγκαλίτσα, κατάλαβα ότι μεταξύ μας θα αναπτυσσόταν μία ξεχωριστή σχέση. Και πράγματι, σιγά σιγά γίναμε αυτοκόλλητες.

Σε αυτό, βέβαια, βοήθησε και το γεγονός ότι οι γονείς σου εργάζονταν, ενώ εγώ είχα σταματήσει να δουλεύω και είχα όλο τον χρόνο να ασχοληθώ με το μεγάλωμά σου. Τι μοναδική ευτυχία είναι αυτή για τους παππούδες και τις γιαγιάδες!

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η ζωή θα χάσει το νόημά της μετά τη συνταξιοδότηση. Αυτό μπορούν να το διαψεύσουν τα εγγόνια. Μας δίνετε τη δυνατότητα να αποκτήσουμε νέες ασχολίες και αρμοδιότητες, και μάλιστα όχι με την απόλυτη ευθύνη των γονιών, με ό,τι καλύτερο μπορεί να μας προσφέρει η ζωή. Με τη συνέχειά μας.

Τον πρώτο καιρό, μου άρεσε να σε νανουρίζω και δεν έφευγα από το σπίτι σου αν δεν είχες κοιμηθεί. Σε τάιζα, σου τραγουδούσα, σε έντυνα, σου μιλούσα, κι ας μην καταλάβαινες στην αρχή. Όταν μεγάλωνα τη μαμά σου, δεν είχα τον ίδιο χρόνο για να ζήσω αυτές τις υπέροχες στιγμές. Όταν, όμως, εσύ είπες τις πρώτες σου συλλαβές, όταν έκανες τα πρώτα σου βηματάκια και όταν με είπες γιαγιά, ήμουν «εκεί»! Νιώθω πραγματικά τυχερή.

Από την ηλικία των 8 μηνών, μέχρι να πας στον παιδικό σταθμό, πηγαίναμε καθημερινά στην παιδική χαρά. Εκεί γνώρισες πολλά παιδάκια και περνούσες ευχάριστα. Δυσκολευόμουν να σε πείσω να γυρίσουμε στο σπίτι και, όσο κι αν αισθανόμουν κούραση, απολάμβανα να σε βλέπω να περνάς όμορφα, να παίζεις, να ανακαλύπτεις τον κόσμο.

Πραγματικά δε νιώθω κούραση, ούτε τώρα που έχεις μεγαλώσει αρκετά και με βάζεις να κάθομαι στο πάτωμα για να παίξουμε. ΄Η να τρέχω πίσω από το ποδηλατάκι σου για ώρες!

Δεν ξέρεις τι χαρά παίρνουμε με τον παππού σου κάθε φορά που ζητάς από τους γονείς σου να μας πάρεις τηλέφωνο ή όταν εμφανίζεσαι στο σπίτι μας με τα πιτζαμάκια σου σε μια τσαντούλα για να κοιμηθείς μαζί μας το βράδυ! Αυτό με κάνει να αισθάνομαι μια «ξεχωριστή» γιαγιά. Περνάμε τέλεια και κάνουμε πολλά πράγματα μαζί. Στην κουζίνα, στον κήπο, ταΐζουμε τα ζωάκια μας, τρώμε, παίζουμε, τραγουδάμε... και το κυριότερο, σου δίνω σοκολάτες με την προϋπόθεση να μη με μαρτυρήσεις!

Δεν παραπονιέμαι όταν κάνεις σκανταλιές ή όταν μου φέρνεις αντίρρηση σε κάτι που θα ήθελα να γίνει.
Σε αγαπώ άνευ όρων και το μόνο που θέλω είναι να είσαι ευτυχισμένη.

Όταν μεγαλώσεις και δε θα είμαι πια κοντά σου, θα ήθελα να θυμάσαι τις υπέροχες στιγμές που ζήσαμε μαζί και να ξέρεις ότι πάντα σε θεωρούσα όμορφη, έξυπνη, ξεχωριστή. Είμαι τυχερή που ήρθες στη ζωή μου.

Η γιαγιά σου

BOOM heroes

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ
ΚΑΙ Η ΣΤΗΛΗ ΑΥΤΗ
ΤΟΥΣ ΑΝΗΚΕΙ.

Συνέντευξη με τον Κώστα Γιαννόπουλο – πρόεδρο του οργανισμού *«Το Χαμόγελο του Παιδιού»*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Ήταν η πρώτη φορά στη ζωή μου που έκανα μια συνέντευξη και έκλαιγα στο μεγαλύτερο κομμάτι της. Ευτυχώς που μιλούσαμε τηλεφωνικά με τον κ. Κώστα Γιαννόπουλο, τον ιδρυτή του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού», γιατί από κοντά φοβάμαι πως απλά θα σταματούσα να του μιλάω και θα ήθελα να τον αγκαλιάσω και να του πω πόσο –ΠΟΣΟ– πολύ τον θαυμάζω. Εκείνος πάλι, προσγειωμένος και με χίλια πράγματα στο μυαλό του, αντί να απολαμβάνει τους επαίνους για το ιερό έργο του που φτάνουν κατά χιλιάδες από τον κόσμο, σκύβει το κεφάλι και το ρίχνει στη δουλειά. Είναι απαιτητικό να είσαι «πατέρας» τόσων χιλιάδων παιδιών σκέφτομαι και με τα λόγια του μου το επιβεβαιώνει. Πώς γίνεται, αναρωτιέμαι, ένας πατέρας να χάνει τον 10χρονο γιο του από όγκο στον εγκέφαλο και, αντί να επιλέξει τον δρόμο της θλίψης, να δημιουργεί έναν οργανισμό με κινητήρια δύναμη το παιδί του και όραμα να σώσει όσα άλλα παιδιά μπορεί.





Τον ρωτάω για τις αμέτρητες δράσεις του οργανισμού. Συνειδητοποιώ πως, αν ρωτήσει κανείς 1.000 άτομα τι κάνει «Το Χαμόγελο του Παιδιού», και οι 1.000 θα απαντήσουν κάτι διαφορετικό, με κοινό παρονομαστή φυσικά το παιδί. Θα έχουν όμως δίκιο, γιατί πράγματι το «Χαμόγελο του Παιδιού» δραστηριοποιείται σε δεκάδες τομείς. **«Έτσι είναι»** μου λέει **«και, αν είχατε δει την έρευνα της Focus Bari, αυτό θα διαπιστώνατε ακριβώς. Ενώ μας αγαπάνε και μας νοιάζονται, δεν ξέρουν ουσιαστικά όλες τις δράσεις μας, κάτι που είναι βέβαια και πολύ λογικό. Ο καθένας έχει μια διαφορετική εμπειρία από το Χαμόγελο».**

«Για να επιβιώσει ένας τέτοιος οργανισμός, που πλέον έχει γίνει θεσμός στην Ελλάδα, χρειάζεται ψυχή και, ξέρετε, υπάρχουν άνθρωποι με ψυχή γύρω μας» μου εξομολογείται και αισθάνομαι πως νιώθει δυνατός που έχει μια τόσο καλή και έμπειρη ομάδα από εργαζόμενους και εθελοντές γύρω του. **«Άλλο να είσαι ευαισθητοποιημένος και άλλο να είσαι κινητοποιημένος. Για να φτιάξεις ένα φαγητό χρειάζεσαι όλα τα υλικά. Και τα υλικά υπάρχουν. Χρειάζονται μόνο διάθεση, οργάνωση και θετική αύρα. Και όταν πέφτεις»** το φοβόμουν ότι θα φτάσουμε και σε αυτό **«και πολλές φορές πέφτω, πρέπει να σηκώνεσαι πάλι. Είναι πολύ ψυχοφθόρο στην καθημερινότητα, όμως είμαστε στρατιώτες. Έχουμε παιδιά που είναι κοντά μας, για κάποια περιμένουμε ότι θα γίνουν καλά, ενώ για κάποια άλλα γνωρίζουμε πως δε θα τα καταφέρουν. Μεγαλώνουν μαζί μας και πρέπει να τους δώσουμε το φιλί της ζωής. Ζεις καθημερινά την αγωνία της ακτινοβολίας, της χημειοθεραπείας»** μου λέει και κάνει μια παύση.

Αλλάζει θέμα και καλά κάνει. Ο ίδιος άλλωστε επιλέγει πάντα να βλέπει τη θετική πλευρά της ζωής. **«24 ώρες το 24ωρο 500 επαγγελματίες, 3.500 εθελοντές σε όλη τη χώρα χρειάζονται έναν μαέστρο»** μου λέει και αντιλαμβάνομαι την ευθύνη που νιώθει. «Το Χαμόγελο του Παιδιού» έχει γίνει θεσμός της πολιτείας, με 11 δευτερόλεπτα μέσο χρόνο αναμονής στο 1056, οριακά ως γονιός σκέφτεσαι να καλέσεις πρώτα το Χαμόγελο παρά το ΕΚΑΒ ή την Αστυνομία. Μέσα σου ξέρεις ότι εκείνοι όχι μόνο θα τρέξουν αλλά έχουν τη δυνατότητα, τον τρόπο και τα μέσα να φέρουν εις πέρας κάθε αποστολή που αφορά το παιδί.

«Όταν πέρασα τον καρκίνο, φοβήθηκα φυσικά μήπως χάσω τους ανθρώπους μας, αλλά έτρεμα μήπως χαθεί το Χαμόγελο. "Αν αύριο δε βγω από το χειρουργείο, το Χαμόγελο του Παιδιού δεν είναι του Γιαννόπουλου" τους είχα πει "ανήκει σε όλους μας και πρέπει να το συνεχίσετε"».

> «Το Χαμόγελο του Παιδιού» έχει γίνει θεσμός της πολιτείας, με 11 δευτερόλεπτα μέσο χρόνο αναμονής στο 1056. Ως γονιός ξέρεις ότι εκείνοι όχι μόνο θα τρέξουν αλλά έχουν τη δυνατότητα, τον τρόπο και τα μέσα να φέρουν εις πέρας κάθε αποστολή που αφορά το παιδί.

«Σήμερα έκανα μια συνάντηση με τους υπευθύνους των σπιτιών» μου λέει και αισθάνομαι πως η πανδημία τους δυσκόλεψε αλλά τους έκανε ακόμα πιο δυνατούς. **«Ένιωσα τόσο περήφανος. Στις δύσκολες στιγμές φαίνεται ο στρατιώτης. Θα έχει ψυχή; Για 2 μήνες περίπου χάσαμε τους εθελοντές μας από την πρώτη γραμμή της μάχης, γιατί έπρεπε να τους προστατεύσουμε, και έτσι δουλεύαμε διαδικτυακά, με χιλιάδες δυσκολίες. Όμως τα καταφέραμε. Τώρα θέλω να μεταφέρω στους γονείς το μήνυμα πως ο κορωνοϊός δεν είναι ο μόνος εχθρός. Πρέπει να επιστρέψουμε στον παιδίατρο, τον οδοντίατρο, την πρόληψη σε όλα τα επίπεδα».**

Πριν γίνω μαμά δε θυμάμαι αν έστελνα πάντα μήνυμα στο Χαμόγελο όταν μου το ζητούσαν. Από τη μέρα που απέκτησα τον Οδυσσέα όμως, το θεωρώ ως το ελάχιστο χρέος να στείλεις αυτό το μήνυμα των 2 ευρώ όταν σ' το ζητούν. **«Ο κόσμος ανταποκρίνεται όσο μπορεί στα μηνύματα και φυσικά αυτό είναι μια βοήθεια, αλλά, ξέρετε, οι υποχρεώσεις του Χαμόγελου είναι τόσο μεγάλες, που χρειαζόμαστε αδιάκοπη υποστήριξη. Οι εταιρείες μάς στηρίζουν σε είδος και αυτό είναι σημαντικό, όμως δε σας κρύβω ότι ανησυχούμε. Δε θέλω αυτή η ανησυχία να περάσει σαν μιζέρια»** διορθώνει αμέσως τον εαυτό του και ακούω το χαμόγελο που προσπαθεί να φέρει στα χείλη του **«όμως είναι ένας φόβος ότι η οικογένεια του Χαμόγελου πρέπει να συνεχίσει να υπάρχει. Στην Ελλάδα υπάρχει η πεποίθηση πως όποιος πάει καλά δεν έχει ανάγκη»** εξηγεί. **«Στηρίζουμε αυτόν που βγάζει πόνο. Εμείς όμως έχουμε επιλέξει να δείχνουμε την καλή πλευρά της ζωής. Είναι απάνθρωπο να χρησιμοποιείς τα παιδιά για να καταφέρεις τους σκοπούς σου. Φυσικά όμως και έχουμε ανάγκη. Στηρίζουμε 95.000 παιδιά σε όλη τη χώρα...»**

Τελικά, όταν γίνεσαι γονιός, γίνεσαι γονιός όλων των παιδιών αυτού του κόσμου. Αυτό είναι το «μάθημα» που παίρνω από τον κ. Γιαννόπουλο και αναρωτιέμαι αυθόρμητα αν γνωρίζει όλα τα παιδιά του οργανισμού. «**Έχω την απόλυτη εικόνα τους!»** μου λέει περήφανος, σαν πατέρας μιας πολυμελούς οικογένειας.

«Τα γνωρίζω όλα και τα τελευταία του κορωνοϊού, που δεν μπορούσα να τα γνωρίσω από κοντά, τα γνωρίζω διαδικτυακά. Με θεωρούν πατρικό πρότυπο, δύναμη, λένε "θα το πω στον κ. Κώστα". Αλλά και τα μεγάλα πάλι σε εμένα έρχονται. Πριν από λίγες ημέρες λάβαμε ένα μήνυμα από ένα παιδί μας, είναι τώρα μεγάλος και έχει οικογένεια. "Ντρέπομαι να ζητήσω κάτι αλλά βρίσκομαι σε απόγνωση και σκέφτηκα πως μόνο η πραγματική μου οικογένεια μπορεί να με στηρίξει" μας είπε. Μας ζήτησε τρόφιμα για να επιβιώσει η οικογένειά του γιατί είχε χάσει τη δουλειά του. Είμαστε ακόμα η οικογένειά του, πώς θα μπορούσαμε να μη στηρίξουμε το παιδί μας;».

«Μην ξεχνάτε πως, σε συνεργασία με τους επαγγελματίες, μιλάμε για το μέλλον των παιδιών μας. Πού θα πάνε, πού θα σπουδάσουν, πού έχουν κλίση; Έχουμε απόλυτη γνώση για το καθένα ξεχωριστά. Και στεναχωριέμαι που δεν αφιερώνω περισσότερο χρόνο σε αυτά, αλλά τον χρόνο μου μου τον "κλέβει" η επιβίωση του Χαμόγελου. Ραντεβού με υπουργούς, μάχες, υποστήριξη, ξανά ραντεβού...»

Σκέφτομαι την εικόνα του και νιώθω ότι ο κ. Γιαννόπουλος ήταν από πάντα εκεί! Σαν να γεννήθηκε μαζί με το Χαμόγελο. **«Σας δηλώνω έντονα πως δε γεννήθηκα στο Χαμόγελο! Γεννήθηκα κάπου αλλού, από μικρός πάλεψα πολύ, σπούδασα στο Λονδίνο και ξεκίνησα τη δική μου εταιρεία, στην πορεία έχτισα μαζί με συνεργάτες μου την πληροφορική και την τεχνολογία σε μια εποχή που όλα αυτά ξεκινούσαν στην Ελλάδα. Και τότε ο γιος μου εμφάνισε όγκο στο κεφάλι. Αναγεννήθηκα, ξέρετε, μέσα από την ιδέα του γιου μου. Την ωριμότητα και την αγνότητα ενός 10χρονου παιδιού. Όταν τον έχασα, έγινα οδοστρωτήρας. Έπρεπε να κερδίσω. Είχα λόγο. Είχα όραμα. Τον γιο μου. Μέσα από το Χαμόγελο ζει ο Ανδρέας. Τον κράτησα ζωντανό, νέα παιδιά εμπνέονται από εκείνον και κάποιοι ακολουθούν ιατρικά ή κοινωνικά επαγγέλματα γιατί εμπνεύστηκαν από τον Ανδρέα...»**

> «Δε θέλω να μοιραστώ τις ιστορίες μας για να πω πόσο δύσκολη είναι η ζωή, αλλά για να πείσω ότι αξίζει να παλέψεις».

Τι λέει άραγε σε άλλους γονείς που βιώνουν αντίστοιχες καταστάσεις με εκείνον; **«Ο καθένας έχει τη δική του ιστορία και τον δικό του χαρακτήρα. Κάποιοι γονείς αυτή τη στιγμή που μιλάμε περνούν τον δικό τους γολγοθά. Η ψυχή τους κλαίει αλλά το πρόσωπό τους γελάει. Τους συμβουλεύω να κάνουν αυτό που θα ήθελε η ψυχούλα του παιδιού τους να κάνουν, να μην πέφτουν, να δίνουν αισιοδοξία στην υπόλοιπη οικογένεια, να χαμογελούν. Κάποιοι θεωρούν ότι δεν μπορείς να πεις ούτε από μέσα σου ότι "θα ήθελα να φύγει το παιδί μου για να ηρεμήσει", όμως σε εμένα το εκμυστηρεύονται και λυτρώνονται. Γιατί το είπα κι εγώ αυτό, "να φύγει για να μην πονάει".**

Κάποιες φορές, ξέρετε, η αισιοδοξία των γονιών είναι ένα έξτρα φάρμακο για την ίαση. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο. Άρα ως γονέας οφείλεις να δώσεις τις μάχες σου για να στηρίξεις και το παιδί αλλά και την υπόλοιπη οικογένεια.

Δε θέλω όμως να μοιραστώ τις ιστορίες μας για να πω πόσο δύσκολη είναι η ζωή, αλλά για να πείσω ότι αξίζει να παλέψεις».

Νιώθω θαυμασμό και αισθάνομαι ότι θα ήθελα να του μιλάω για ώρες. Έχει έναν μαγικό τρόπο να κάνει τη ζωή να μοιάζει υπέροχη. Και ίσως το μυστικό είναι ότι πιστεύει στην πρόληψη. Γι' αυτό άλλωστε και «Το Χαμόγελο του Παιδιού» επενδύει πολύ σε αυτόν τον τομέα. **«Αδιάκοπες επικοινωνίες με τα παιδιά στα σχολεία, ενημέρωση για τη βία, το bullying, τα ναρκωτικά, μονάδες προληπτικής ιατρικής και πολλά άλλα είναι στο καθημερινό μας πρόγραμμα»** μου εξηγεί.

Μα πρέπει να βοηθήσω σκέφτομαι. Και όχι μόνο χρηματικά. **«Πριν από λίγο καιρό στο σουπερμάρκετ ήρθε μια γυναίκα ξαφνικά και με πήρε αγκαλιά. Δεν την είχα ξαναδεί και έτσι ήξερα πως δεν ήταν η μαμά κάποιου παιδιού μας. "Έχω δύο παιδιά, κύριε Γιαννόπουλε" μου είπε "και δεν έχω καθόλου χρόνο, είμαι όμως εθελόντρια στο Χαμόγελο. Όταν φεύγω από το σπίτι μου για να πάω στο νοσοκομείο να δω εγκαταλελειμμένα ή άρρωστα παιδιά, λέω στα δικά μου ότι πάω να δω άλλα παιδάκια που με έχουν ανάγκη. Έτσι προσφέρω και σε εκείνα αλλά και στα δικά μου, που μαθαίνουν μαζί μου τον αληθινό κόσμο"».** Πόσο σπουδαίο να μπορείς να βοηθήσεις έναν τέτοιο οργανισμό με τα μέσα που έχεις σκέφτομαι και μπαίνω αμέσως στο hamogelo.gr για να βρω τη θέση μου στον οργανισμό. **«Η φιλανθρωπία είναι εύκολο πράγμα. Η υλοποίηση όμως είναι σπουδαίο πράγμα»** μου λέει και διακρίνω παράπονο και υπερηφάνεια μαζί.

Κλείνω τη συνέντευξη με μια φράση του που με σημάδεψε. **«Μέχρι σήμερα έχουμε στηρίξει περισσότερα από 1.600.000 παιδιά και τις οικογένειές τους. Παιδιά θύματα κάθε μορφής βίας, παιδιά θύματα εξαφάνισης, παιδιά με προβλήματα υγείας, παιδιά που βρίσκονται ή απειλούνται να βρεθούν σε κατάσταση φτώχειας. Είμαστε υποχρεωμένοι να είμαστε ετοιμοπόλεμοι. Φανταστείτε τι ευθύνη μας δίνει αυτό...»**



Στηρίξτε
«Το Χαμόγελο του Παιδιού»
με πράξεις

www.hamogelo.gr/gr/el/stirikste-mas/

ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ
www.hamogelo.gr/gr/el/ethelontismos/

Το Χαμόγελο του Παιδιού

@hamogelo

Ο Ανδρέας γεννήθηκε στις 21 Απριλίου 1985. Από μικρός ήταν ένα παιδί με ιδιαίτερες ευαισθησίες, και με τις «μικρές» του δυνάμεις πρόσφερε αγάπη και χαμόγελα σε όλους όσοι ήταν δίπλα του! Είχε την αγαπημένη του οικογένεια, τους φίλους του, τους συμμαθητές του, το δικό του σκυλάκι, που φρόντιζε και αγαπούσε. Είχε τα δικά του όνειρα, τα δικά του «θέλω», όλη τη ζωή μπροστά του.

Ο Ανδρέας αρρώστησε το 1994 και από την πρώτη μέχρι και την τελευταία στιγμή αντιμετώπισε την ασθένειά του με θάρρος και αξιοπρέπεια, συνεχίζοντας να προσφέρει δύναμη και χαμόγελο στους γύρω του.
Τον Νοέμβριο του 1995 ο Ανδρέας αποτύπωσε το όραμά του στο προσωπικό του ημερολόγιο. Επιθυμία του ήταν να ιδρυθεί ένας σύλλογος για να έχουν όλα τα παιδιά ένα ΧΑΜΟΓΕΛΟ!

Ωστόσο ο Ανδρέας δε στάθηκε μόνο εκεί αλλά μοιράστηκε την επιθυμία του δημόσια, στην εκπομπή «Κόκκινη Κάρτα» του Γιώργου Παπαδάκη στον ΑΝΤΕΝΝΑ. Από την πρώτη στιγμή όλοι οι συντελεστές της εκπομπής «αγκάλιασαν» τον Ανδρέα και έκαναν ό,τι ήταν εφικτό για να ακουστεί η φωνή του! Κι όταν έφτασε η στιγμή που η φωνή του δεν έβγαινε, με μια χαρακτηριστική κίνηση ζωγράφισε ένα χαμόγελο στο δικό του πρόσωπο, ζητώντας όλα τα παιδιά του κόσμου να αποκτήσουν το δικαίωμα να χαμογελούν ευτυχισμένα.

Η απήχηση που είχε η εκπομπή ήταν πραγματικά ανέλπιστη! Στην Ελλάδα, στην Κύπρο αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο οι Έλληνες συγκλονίστηκαν και από την πρώτη στιγμή έσπευσαν με κάθε τρόπο να στηρίξουν το όραμα του Ανδρέα. Του Ανδρέα «όλων μας», όπως χαρακτηριστικά είπε ο Γιώργος Παπαδάκης στην εκπομπή.

Σε λιγότερο από έναν μήνα, ο 10χρονος Ανδρέας έφυγε από τη ζωή... αφήνοντας όμως πίσω του: «Το Χαμόγελο του Παιδιού»! Το ημερολόγιό του είναι η κληρονομιά μας. Και το χαμόγελο που ζωγράφισε στο δικό του πρόσωπο έγινε το χαμόγελο και η ελπίδα για τα εκατοντάδες παιδιά που κινδυνεύουν στην Ελλάδα.

Γνωρίστε κι άλλους
BOOM heroes στο
www.boommag.gr



BNN ...FROM AROUND THE WORLD!

COVID-19 – edition –

Boom News Network

Όλα τα πράγματα έχουν δύο όψεις και το Boom News Network επιλέγει να εστιάζει στη θετική!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ



GLOBAL

ΤΑ ΜΩΡΑ ΤΟΥ... ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ: ΚΑΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΑΥΤΩΝ CORONIALS Ή QUARANTEENS!

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020 BNN

Πολλοί ειδικοί μιλούν ήδη για το επόμενο Baby Boom, μια μεγάλη αύξηση γεννήσεων που αναμένουν από το τέλος του 2020 και θα φέρει τα μωρά του... κορωνοϊού. Άλλοι πάλι διαφωνούν, υποστηρίζοντας πως η κατάσταση δε θα φέρει μωρά αλλά... διαζύγια. Η ιστορία θα δείξει, το σίγουρο όμως είναι πως τα μωρά που θα συλληφθούν κατά την περίοδο της καραντίνας, όσα κι αν είναι, θα ονομάζονται Coronials ή Quaranteens.

GLOBAL

ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ LOCKDOWN ΕΔΩΣΕ ΤΟ ΦΙΛΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020 BNN

Με την καραντίνα να αναγκάζει σχεδόν όλο τον παγκόσμιο πληθυσμό να μείνει στο σπίτι, οι ειδικοί παρατήρησαν μια πρωτοφανή αλλαγή στο περιβάλλον. Σε όλες τις χώρες μειώθηκε η ατμοσφαιρική ρύπανση, με τις 10 μεγαλύτερες πόλεις στον κόσμο να εμφανίζουν μάλιστα έως και 60% χαμηλότερα ποσοστά, τα κανάλια της Βενετίας καθάρισαν, πρώτη φορά ύστερα από 240 χρόνια εμφανίστηκε να πετάει ο θαλασσαετός - είδος προς εξαφάνιση - πάνω από την Αγγλία, αυξήθηκαν οι σπάνιες θαλάσσιες χελώνες στην Ταϊλάνδη, και αυτά είναι μερικά μόνο από όσα συνέβησαν, θυμίζοντάς μας πως η φύση τα καταφέρνει μια χαρά και χωρίς εμάς!

ΕΥΡΩΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΚΔΡΟΜΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΛΕΥΧΑΙΜΙΑ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020 BNN

Εξαιτίας της παγκόσμιας πανδημίας του κορωνοϊού, οι μαθητές του 2ου Γυμνασίου Νάουσας αναγκάστηκαν να ακυρώσουν την εκδρομή τους στην Κέρκυρα. Αντί όμως να πάρουν τα χρήματά τους πίσω, αποφασίστηκε από το 15μελές μαθητικό συμβούλιο το ποσό που συγκεντρώθηκε να διατεθεί για τα ιατρικά έξοδα του 16χρονου Γιώργου, μαθητή του ΕΠΑΛ Νάουσας που πάσχει από λευχαιμία.

ΑΜΕΡΙΚΗ ΟΥΑΣΙΝΓΚΤΟΝ

ΓΥΝΑΙΚΑ ΓΕΝΝΗΣΕ ΕΝΩ ΒΡΙΣΚΟΤΑΝ ΣΕ ΚΩΜΑ ΠΑΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020 BNN

Η Angela Primachenko, εμφανίζοντας συμπτώματα κορωνοϊού και ενώ βρισκόταν στην 33η εβδομάδα της εγκυμοσύνης της, οδηγήθηκε εσπευσμένα στο νοσοκομείο. Οι γιατροί την έβαλαν σε καταστολή για λίγες ημέρες ώστε να προλάβουν την κατάσταση και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το περιστατικό. Η Primachenko, στο διάστημα που βρισκόταν σε κώμα, όχι μόνο νίκησε τον κορωνοϊό αλλά γέννησε και τη μικρή της κόρη. Έπειτα από 2 εβδομάδες και αφού ήταν αρνητική στα COVID-19 tests, πήρε στην αγκαλιά της για πρώτη φορά το μωρό της, ακόμα και αν δε θυμάται τη γέννησή του.

Κάθε μέρα στο **www.boommag.gr** δημοσιεύουμε τις πιο απίθανες ειδήσεις από όλο τον κόσμο. Stay tuned!



ΕΥΡΩΠΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ

ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΔΙΑΝΥΕΙ 8 ΧΛΜ. ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΝΕΙΜΕΙ ΔΩΡΕΑΝ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020 **BNN**

Σύμφωνα με στατιστικές, το 41% των παιδιών που φοιτά σε σχολεία της περιοχής Grimsby πληροί τις προϋποθέσεις για δωρεάν σχολικό γεύμα, αφού το 34% των παιδιών που μένει στην περιοχή ζει στα όρια της φτώχειας. Αυτό σημαίνει πως, εξαιτίας του κορωνοϊού και του λουκέτου που μπήκε στα σχολεία, πολλοί γονείς αδυνατούν να καλύψουν τη σίτιση των παιδιών τους. Έτσι, ο δάσκαλος Zane Powles αποφάσισε να διανείμει ο ίδιος προσωπικά στους μαθητές του το δωρεάν γεύμα που θα λάμβαναν υπό φυσιολογικές συνθήκες, περπατώντας καθημερινά 8 χιλιόμετρα προκειμένου να επισκεφθεί καθένα από τα 78 παιδιά και κουβαλώντας ένα τεράστιο backpack που ζυγίζει περίπου 20 κιλά.

ΕΥΡΩΠΗ ΕΛΛΑΔΑ

Η ΜΕΓΑ ΠΡΟΧΩΡΑ ΣΕ ΔΩΡΕΑ 20 ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΩΝ ΚΛΙΝΩΝ ΣΤΙΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΩΝ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2020 **BNN**

Με αίσθημα ευθύνης απέναντι στην κοινωνία, η ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ – ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ Α.Ε συνέβαλε με όλους τους τρόπους στον αγώνα αντιμετώπισης της σοβαρής απειλής της υγείας, λόγω της εξάπλωσης του κορωνοϊού και στη χώρα μας. Η εταιρεία, παραγωγός των αντιβακτηριδιακών μαντηλιών Wet Hankies και ΜΕΓΑ, προχώρησε στη δωρεά 20 νοσοκομειακών κλινών, σχεδιασμένων με ειδικές προδιαγραφές για ΜΕΘ, προς το Υπουργείο Υγείας. Οι νοσοκομειακές κλίνες παραδόθηκαν στο Υπουργείο προκειμένου να εξοπλίσουν τις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας των νοσοκομείων.

GLOBAL

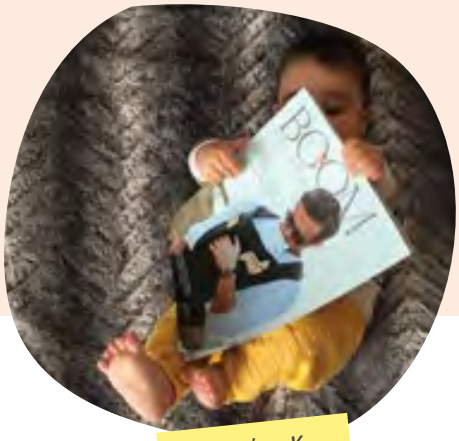
ΔΙΑΣΗΜΟΙ ΑΣΤΕΡΕΣ ΤΟΥ HOLLYWOOD ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΟΛΥΕΘΝΙΚΕΣ ΔΩΡΙΖΟΥΝ ΧΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

ΜΑΡΤΙΟΣ-ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020 **BNN**

Ηθοποιοί, τραγουδιστές, celebrities απ' όλο τον κόσμο και μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες δώρισαν υπέρογκα ποσά για τον αγώνα κατά της πανδημίας. Μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα:

- Οι Blake Lively και Ryan Reynolds δώρισαν 1 εκατομμύριο δολάρια στους οργανισμούς Feeding America και Food Banks Canada, για οικογένειες και ανθρώπους που δυσκολεύονται οικονομικά να ανταπεξέλθουν στις νέες συνθήκες.
- Η σχεδιάστρια Donatella Versace μαζί με την κόρη της Allegra δώρισαν το ποσό των 200.000 ευρώ στο νοσοκομείο San Raffaele στο Μιλάνο, με σκοπό να διατεθούν για την αγορά ιατρικών αναλώσιμων.
- Με έναν έρανο που ξεκίνησαν στη σελίδα GoFundMe και δίνοντας το ποσό των 100.000 ευρώ, η Chiara Ferragni με τον σύζυγό της Fedez θέλησαν να βοηθήσουν τα νοσοκομεία της Ιταλίας. Σήμερα, το ποσό έχει ξεπεράσει τα 4.000.000 ευρώ. Με τα χρήματα αυτά το νοσοκομείο San Raffaele στο Μιλάνο μπόρεσε να προμηθευτεί νέα νοσοκομειακά κρεβάτια.
- Ο Mark Zuckerberg ξεκίνησε μέσω Facebook έναν έρανο σε συνεργασία με τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για την καταπολέμηση της πανδημίας. Κάθε χρήστης μπορούσε να συνεισφέρει από 5 έως 500 ευρώ με στόχο να συγκεντρωθεί το ποσό των 10.000.000 ευρώ, που θα διατεθεί υπέρ των ασθενών αλλά και για την έρευνα γύρω από την εύρεση εμβολίου.
- Με πρωτοβουλία των ηθοποιών Jennifer Garner και Amy Adams και σε συνεργασία με τους φιλανθρωπικούς οργανισμούς Save the Children και No Kid Hungry, γεννήθηκε η καμπάνια Save with Stories, στο πλαίσιο της οποίας celebrities ανεβάζουν videos όπου διαβάζουν παραμύθια σε παιδιά, προκειμένου να γνωστοποιηθεί το μήνυμα και η αξία της δωρεάς στους οργανισμούς αυτούς. Μέχρι τώρα, ανάμεσα στους διάσημους που έχουν συμμετάσχει είναι ο Jimmy Fallon, η Camila Cabello, η Ellen DeGeneres αλλά και η Meghan Markle...

Το BOOM έχει απίστευτα όμορφα άρθρα, κατάλληλα για τη μαμά και για το παιδί. Μάλιστα η κορούλα μου το ξεφυλλίζει και γελάει με τα μωράκια που βλέπει μέσα!


Αντιγόνη Κ.

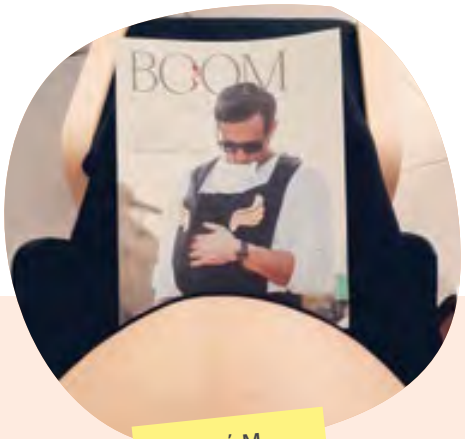

Γιολάντα Ν.


Δήμητρα Β.

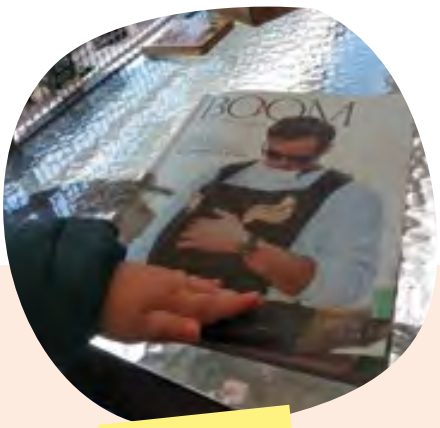
#Μένονταςσπίτι με το *BOOM*

Κατά τη διάρκεια της καραντίνας, το BOOM ανταποκρίθηκε με χαρά στο αίτημα δεκάδων μαμάδων στέλνοντάς τους το ανοιξιάτικο τεύχος στο σπίτι. Εκείνες, για να μας ευχαριστήσουν, μας έστειλαν τις πιο τρυφερές τους φωτογραφίες.


Μαρία Φ.


Χαρά Μ.

Θυμάμαι πόση χαρά ένιωσα όταν έλαβα το περιοδικό σας εν μέσω καραντίνας και ενώ ήμουν έγκυος στις ημέρες μου... Ήταν μια ευχάριστη παρέα, την οποία πήρα μαζί και λίγες μέρες μετά στο μαιευτήριο!


Σοφία Κ.

Όταν διάβαζα το περιοδικό μαζί με τα παιδιά μου, ένιωθα πως ξέφευγα από την καραντίνα. Ήταν σαν να είχα βγει για καφέ!

Θέλετε κι εσείς να έρχεται το BOOM στην πόρτα σας;
Δείτε τη διαδικασία ετήσιας συνδρομής στη σελίδα 111



Πολυξένη Π.

Διαβάζοντας το BOOM ένιωσα ζεστασιά και οικειότητα! Τα δε μικρούλια ξετρελάθηκαν, είπαν: «Ουάου, μαμά, αυτό το περιοδικό για παιδιά είναι ΤΕΛΕΙΟ!». Το ξεφυλλίσαμε μαζί και κατέληξαν πως το αγαπημένο τους θέμα ήταν φυσικά το πάρτι του Οδυσσέα. Το δικό μου πάλι ήταν το γράμμα της Κέλλυς Σώκου για τα πρόωρα μωράκια, καθώς και τα διδυμάκια μου γεννήθηκαν πρόωρα και μπήκαν στη θερμοκοιτίδα. Με λίγα λόγια, ταυτίστηκα!



Κατερίνα Β.



Λία Γ.

Η ποιότητα του περιοδικού είναι καταπληκτική... Εννοείται πως το διαβάσαμε μαζί με την κόρη μου, και μάλιστα, η αγαπημένη της σελίδα ήταν εκείνη με το μωράκι και το τηλέφωνο.



Ελισάβετ Ν.

Όταν κοιμηθούν τα παιδιά, διαβάζω το BOOM πίνοντας μια κούπα ζεστό τσάι... Η απόλυτη χαλάρωση!



Μαριάννα Αρ.



Χριστίνα Γ.

Outstanding μαμάδες, αυτό το τεύχος είναι αφιερωμένο σε όλες εσάς! Στις μαμάδες που, παρά τις δυσκολίες, καταφέρατε να κρατήσετε μια ισορροπία στο σπίτι, να συνδυάσετε τη δουλειά με τη φροντίδα των παιδιών και να προστατέψετε την οικογένειά σας #μένονταςσπίτι.



Αναζητήστε το free press σε περισσότερα από 300 σημεία σε όλη τη χώρα και διαβάστε περισσότερα άρθρα online.

@yesidogr @yesidogr @yesidogr

www.yes-i-do.gr

Τα μωρά τα φέρνει ο πελαργός και το *BOOM* ο ταχυδρόμος!

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ
4 τεύχη

ΚΟΣΤΟΣ:
10 ευρώ*



*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

ΒΗΜΑ 1ο

Καταθέτετε το ποσό των 10 ευρώ με αιτιολογία ***Ετήσια συνδρομή BOOM*** στο λογαριασμό που ακολουθεί:

Eurobank: 0026.0095.51.0201296374

IBAN: GR8102600950000510201296374

ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο

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

- **Ονοματεπώνυμο**
- **Διεύθυνση -ΤΚ**
- **Πόλη**
- **Κινητό τηλέφωνο**
- **Τηλέφωνο**
- **Email**

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

20 skills
του παρελθόντος που πρέπει να μάθουν τα παιδιά σας σήμερα

Μπορεί να μεγαλώσαμε σε μια εποχή χωρίς tablets, Netflix, TikTok και social media, αποκτήσαμε όμως ορισμένα στοιχειώδη skills που τα παιδιά μας αγνοούν. Μήπως ήρθε η ώρα να τα μάθουν;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ



Πώς να γράψεις ένα γράμμα & πώς να το ταχυδρομήσεις



Πώς να απαντήσεις ευγενικά στο σταθερό τηλέφωνο



Πώς να κάνεις παρέα με όλες τις ηλικίες, από μωρά μέχρι πολύ μεγάλους!



Πώς να ράψεις ένα κουμπί



Πώς να κορνιζάρεις στον τοίχο μια φωτογραφία



Πώς να συστήνεσαι



Πώς να κάνεις μια χειραψία (τηρώντας πάντα τα μέτρα ασφαλείας)



Πώς να γράψεις μια ευχαριστήρια κάρτα



Πώς να φροντίζεις τον κήπο



Πώς να πλένεις τα πιάτα



Πώς να μαζεύεις χρήματα σε κουμπαρά



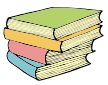
Πώς να κάνεις ερωτήσεις για να γνωρίσεις κάποιον



Πώς να κάνεις μια λίστα με θετικά και αρνητικά πράγματα



Πώς να διαβάζεις έναν χάρτη



Πώς να βρίσκεις ένα βιβλίο στη βιβλιοθήκη και μια λέξη στο λεξικό



Πώς να γεμίζεις ένα συρραπτικό



Πώς να φροντίζεις ένα κατοικίδιο



Πώς να στρώνεις το τραπέζι



Πώς να διαβάζεις μια συνταγή



Πώς να αγαπάς τον εαυτό σου!

What we learn with pleasure we never forget

- Alfred Mercier -

Inspiration: Frugal fun for boys and girls

Θα μας βρείτε εδώ...

Παιδικοί Σταθμοί και Εκπαιδευτικοί φορείς

Dorothy Snot | Αθήνα
Littles | Κηφισιά
Montessori Community School | Λυκόβρυση
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
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
Τροφούπολη | Αργυρούπολη
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Kids Fun Factory
AROUND GREECE
Pica Pica Concept Store | Ξάνθη
Volta Fun Town | Λάρισα
Μινιατούρες Kids Play Café | Ηράκλειο Κρήτης
Μπομπιρούπολη | Ηράκλειο Κρήτης
Παιδότοπος 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
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Bella Vespa | Γλυφάδα
Cake | Κηφισιά
CouPepe | Νέα Πεντέλη
Different Beast | Κηφισιά
Dizzer | Πεύκη
Dream House | Νέα Σμυρνή
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 | Γλυφάδα
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Cafe | Μοναστηράκι
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
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
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
Si Doux | Πάτρα

Καταστήματα

ΑΘΗΝΑ
Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη
Blue & Red | Κηφισιά
Dress Affair | Χαλάνδρι
Elissavet Maurogenni Bags and Accessories | Χολαργός
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Iro Kids | Αιγάλεω
It's your day by Emma | Νέα Σμύρνη
KK Jewellery Lab by Katerina Koulouboυrou | Βύρωνας
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
Once Upon a Shoe| Κολωνάκι
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω
SafeBebe | Νέο Ψυχικό
Stova Bambini | Αττική
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Carouzel Events
Bimbo
Mini Fee®
Phaedra Events
AROUND GREECE
27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Laka Luka | Ξάνθη
Love + Made Events Design | Αίγιο
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
Photo Expert Παλαιουδάκης Στυλιανός |
Νέα Μουδανιά Χαλκιδικής
Princess Boutique | Καβάλα
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
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
Medihall | Κηφισιά
Regen | Σύνταγμα
Regen Clinic | Χολαργός
The Dental – Eye Project | Άγιος Δημήτριος
Vets 4 Life | Πικέρμι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Γκούμα Βικτώρια – Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι
Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Λόγοcare | Κηφισιά
Μαριαλένα Κυριακάκου - Παιδίατρος | Ιλίσια
Μαντζάνη Γιαννούλα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Μεγαπάνος Χρήστος – Πλαστικός Χειρουργός | Πικέρμι
Μπαμπανέλου Αικατερίνη – Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα Γυναικολόγος - Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπόνου Πιπίνα – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Παιδιατρικό Ιατρείο Κατσιμπάρδη Κατερίνα | Βούλα
Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα Ερυθραία
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Καστάλντο - Χειρουργός Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Πεύκη
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός Ωρλ Ενηλίκων & Παίδων | Μαρούσι
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
Φαρμακείο Παναγιώτης Κυριαζής | Νέα Μάκρη
Χαλιάσου Νάνσυ – Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Kantounis M.D. dermatology and laser clinic
Ophthalmore Εξειδικευμένο Οφθαλμολογικό Ιατρείο
Οδοντιατρείο Smiles
AROUND GREECE
Kidcenter | Πτολεμαΐδα
Γεώργιος Καλόγηρος Γυναικολόγος – Μαιευτήρας | Τρίκαλα
Κέντρο Λογοθεραπείας – Παιχνίδια Λόγου
Ράνια Θεοδωρίδου | Φλώρινα
Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοπεδικοί - Λογοθεραπευτές - Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα

Beauty Spots

ΑΘΗΝΑ
Baby Beauty | Βριλήσσια
Beauty Hall | Γλυφάδα
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα
Fairynails Athens Metro Mall | Άγιος Δημήτριος
Fairynails | Αγ. Παρασκευή
Fairynails | Αμπελόκηποι
Fairynails | Βριλήσσια
Fairynails | Ερυθραία
Fairynails | Κολωνάκι
Fairynails Golden Hall | Μαρούσι
Fairynails | Νέα Ιωνία
Fairynails | Νέα Σμύρνη
Fairynails | Σύνταγμα
Fairynails | Χαλάνδρι
Fairynails | Ψυχικό
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα
K8 Beauty Care | Αργυρούπολη
Nailed it | Κηφισιά
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
VANI nails & more | Καισαριανή
You 've got Nails by RAF | Μαρούσι
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Beauty Bar
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
Magic Mirror – Kids Hair Salon | 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 | Λυκαβητός
Semiramis Hotel | Κηφισιά
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Colors Urban Hotel
AROUND GREECE
Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

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

Eva's Picks

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

ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΤΣΑΝΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ ΜΑΝΑΣ, Η ΤΣΑΝΤΑ ΤΗΣ ΜΑΙΡΗ ΠΟΠΠΙΝΣ ΜΟΙΑΖΕΙ ΑΔΕΙΑ. ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΥΜΕ, ΤΙ ΘΑ ΕΧΕΙ ΜΕΣΑ ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ...

01.

Sea, salty bag
Κατασκευάστηκε στην Κέρκυρα, από χρησιμοποιημένα ιστιοπλοϊκά πανιά που έχουν ταξιδέψει στις ελληνικές θάλασσες και όχι μόνο, και φέρει το όνομα μιας από τις καλύτερες - αν όχι της καλύτερης - παραλίες των Σπετσών.

SALTY BAG | Zogheria

02.

«Ανθισμένη» πετσέτα θαλάσσης για τις μικρές κυρίες
Ένας κήπος από τριαντάφυλλα και μια βελούδινη αγκαλιά για τα κορίτσια που μόλις έχουν βγει από το νερό.

Dolce & Gabbana | Ivory & Pink Towel

03.

Keep your lashes long and your standards high!
Γυαλάκια θαλάσσης με βλεφαρίδες για τις μικρές γοργόνες!

Bling2o | Pink Eyelash Swimming Goggles

04.

24/7 summer outfit
Κόκκινο, καρό, δροσερό και φραουλένιο! Το απόλυτο καλοκαιρινό κοριτσίστικο φόρεμα και με ασορτί καπέλο!

Sonia Rykiel Paris | Red Cotton Gingham Dress

01.



02.



03.



04.



05 & 06.

Ποιος είπε πως υπάρχουν μόνο λευκοί και μαύροι κύκνοι;
Κυκλοφορούν κόκκινοι, ροζ, ενίοτε και χρυσοί...

Stella McCartney Kids | Pink & Red Swan Sunglasses & Gucci | Gold Swan & Silver Sandals

05.



06.



08.



07.

Ναι στην προστασία, με στιλ και φαντασία!
Υφασμάτινες μάσκες με αγαπημένους ήρωες της Disney.

Disney's Cloth Face Masks | www.shopdisney.com

07.



08.

Αν το καλοκαίρι ήταν παιχνίδι...
...Τότε θα έμοιαζε σίγουρα με αυτό το βγαλμένο από παραμύθι παγωτατζίδικο!

Ice Cream Trolley | Harrods

09.



09.

Bon Voyage!
Μπουκάλι νερού & ευχή για ένα καλοτάξιδο και ανέμελο καλοκαίρι!

Bon Voyage Water Bottle | S'WELL, Harrods

HATZIYIANNAKIS





Μπομπονιέρες & candy bar βάπτισης με κουφέτα Crispy

Χρώμα, στιλ & απίθανη γεύση που ξετρελαίνει μικρούς και μεγάλους!

- με πυρήνα δημητριακών και σοκολάτα γάλακτος
- περιέχουν χρώματα φυσικής προέλευσης και φυσικές αρωματικές ύλες που τα καθιστά ιδανικά για κατανάλωση από παιδιά
- διατίθενται σε κουτί 700g και σε συσκευασία των 7 τεμαχίων



- 100% υγειονομικά ασφαλή προϊόντα
- Αναγραφή προτεινόμενης ημερομηνίας ανάλωσης
- Αναγραφή αλλεργιογόνων
- Εγγυημένη ποιότητα Hatziyiannakis

www.hatziyiannakis.gr

*Η ατομική συσκευασία όπως απεικονίζεται στην εικόνα θα είναι διαθέσιμη μετά τον Αύγουστο του 2020.
Για το ενδιάμεσο διάστημα, από τον Ιούνιο 2020, θα είναι διαθέσιμη προς πώληση η ίδια συσκευασία αλλά σε διάφανο σακουλάκι με εκτυπωμένες τις πληροφορίες του προϊόντος.



Babylino Sensitive with chamomile

Certified & Recommended

OEKO-TEX® STANDARD 100
Πιστοποιημένο κατά Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία βλαβερών ουσιών

Συνιστάται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών - Μαιευτών Αθήνας

Συνιστάται από την Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας

Dermatologically tested

TESTED BY DERMATOLOGISTS AND PAEDIATRICIANS
CLINICALLY PROVEN EXCELLENT
BY DERMATEST

Πρώτη και τελευταία σας σκέψη είναι η προστασία του. Το ίδιο και η δική μας!

Μία βρεφική πάνα δεν αρκεί να είναι απαλή και απορροφητική. Χρειάζεται να προσφέρει και φιλικότητα στο βρεφικό δέρμα. Τα **Babylino Sensitive** έχουν λάβει **Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή** και είναι οι **πρώτες πάνες στην Ευρώπη** με πιστοποίηση **OEKO-TEX® STANDARD 100**, για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών. Είναι κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα, υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων **του εργαστηρίου Dermatest** και συνιστώνται από τον **Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας (ΣΕΜΜΑ).**

2019 PRODUCT SAFETY BRONZE AWARD

Κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής



www.babylino.gr

ΜΕΓΑ Ελληνική καινοτομία