# BOOM

babies of outstanding mommies

COVER STORY:

## VARDIS FAMILY

«LOVE BUILDS A HAPPY HOME»

THE BACK TO SCHOOL EDITION



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020

#ISSUE 05

BACK TO SCHOOL ★ KIDS FASHION ★ OUTSTANDING DADDIES
★ AMAZING INTERVIEWS ★ BOOM APPROVED BRANDS ★ PREGNANCY

# THE APIVITA EXPERIENCE STORE

## Μια όαση έμπνευσης & ευεξίας στο κέντρο της Αθήνας

Με θεμέλιους λίθους τη φιλοσοφία και τις αξίες της, που βασίζονται στη συναρπαστική κοινωνία της μέλισσας, η APIVITA δημιούργησε έναν πενταώροφο πολυχώρο υψηλής αισθητικής, «φυτεύοντας» ένα κομμάτι ελληνικής φύσης στο σύγχρονο αστικό περιβάλλον.



Με το που εισέρχεται κανείς στο ισόγειο, στον χώρο που μπορεί να αγοράσει όλα τα προϊόντα της APIVITA, αντικρίζει ένα μεγάλο ξύλινο τραπέζι – ωδή στη φημισμένη ελληνική φιλοξενία: Φτιαγμένο από αληθινές κυψέλες, υποδέχεται τον επισκέπτη με ένα ζεστό τσάι με μέλι και ξηρούς καρπούς και, όταν τα μελίσσια το επιτρέπουν, φρέσκια κερήθρα κατευθείαν από την κυψέλη. Στη μέση της αίθουσας, η εντυπωσιακή ελιά –έργο του γλύπτη Κωνσταντίνου Βαλαή– ρίχνει τον «ίσκιο» της πάνω στο τραπέζι και μας παραπέμπει στις αξίες των Ολυμπιακών αγώνων, στη σοφία, στη νίκη, στη γνώση και φυσικά στην ελληνική φύση.

1

Στον πρώτο όροφο, η «Αγορά», ένας χώρος γεμάτος γνώση, φιλοσοφία, δημιουργικές προτάσεις και εξατομικευμένη φροντίδα… Εδώ, δεσπόζει το Natural Pharmacy, όπου μπορεί κανείς με τη βοήθεια ειδικών, να δημιουργήσει τα δικά του προσωπικά καλλυντικά προϊόντα, βασισμένα αποκλειστικά στις ανάγκες του, αλλά και να αγοράσει βότανα από διαφορετικά μέρη της Ελλάδας με ευεργετικές ιδιότητες.



Ο ίδιος χώρος ενδείκνυται για χαλάρωση και διάβασμα, με τη συνοδεία ενός detox smoothie από το αυστηρά βιολογικό «Juicy Bee Bar» με τις πρωτότυπες, δυναμωτικές και νόστιμες προτάσεις.

**Πλέον οι ολόφρεσκοι χυμοί και όλο το νέο μενού του «Juicy Bee Bar» είναι διαθέσιμα και μέσω της Wolt!**



2

Στον δεύτερο όροφο, στο ηλιόλουστο HIPPOCRATES LECTURE HALL, η APIVITA «επικοινιάζει», μέσα από workshops και εκδηλώσεις, τη γνώση της για τα ελληνικά φυτά και βότανα, για τα μελισσοκομικά προϊόντα και τη θαυμαστή κοινωνία της μέλισσας, σε όσους την επισκέπτονται.

3

Έναν όροφο πιο πάνω βρίσκει κανείς το APIVITA Hair Studio, το πρώτο «πράσινο» κομμωτήριο της Αθήνας. Εδώ, προσφέρονται όλες οι παραδοσιακές υπηρεσίες ενός κομμωτηρίου –βαφή μαλλιών αποκλειστικά με την My Color Elixir της APIVITA, θεραπείες μαλλιών με ειδικές μάσκες και έλαια, κούρεμα– αλλά και συμβουλές από hair experts.





4

Στον τελευταίο όροφο... μια κυψέλη!

Στο Beehive Spa οι τοίχοι είναι επενδυμένοι με κομμάτια από αποσυναρμολογημένες κυψέλες και η οροφή είναι φτιαγμένη από κρύσταλλο στο χρώμα του μελιού, δίνοντας την αίσθηση ότι βρισκόμαστε μέσα σε ένα πραγματικό μελίσσι, όπου ρέει το μέλι ασταμάτητα! Η επιλογή πολύτιμων συστατικών, τα αιθέρια έλαια, οι Ιπποκρατικές θεραπείες, το ζεστό χρώμα του μελιού, συνδυάζονται αρμονικά, για να σας χαρίσουν μία ανεπανάληπτη θεραπευτική εμπειρία, από μασάζ μέχρι εξειδικευμένες θεραπείες προσώπου και σώματος.



*#JoinTheHive*

THE APIVITA EXPERIENCE STORE

Σόλωνος 6, Κολωνάκι
T: 210 3640560
Email: experience_store@apivita.com

www.apivita.com/apivita-experience-store

@theapivitaexperiencestore



# Lapin Bébé

Ανακαλύψτε όλα όσα θα χρειαστείτε εσείς & οι μικροί μας φίλοι
από την πρώτη κιόλας μέρα που θα έρθουν στον κόσμο!








mamas & papas · MAXI-COSI We carry the future · STOKKE · Elodie · bugaboo · done by deer

Angelcare · CHILDHOME · petitpraia · nibbling · Baby Art · Tiny Love

Επισκεφτείτε ένα κατάστημα Lapin Bebe ή Lapin MagicLand ή ηλεκτρονικά το lapinkids.com και θα βρείτε τις συλλογές όλων των αγαπημένων brand πάντα με την υψηλότερη ποιότητα & αξιοπιστία.

**lapinkids.com**


LAPIN HOUSE
lapinkids.com

# LAPIN HOUSE PARENT'S GUIDE




POLO RALPH LAUREN · MONCLER · HOGAN · KARL LAGERFELD · SCOTCH&SODA AMSTERDAM COUTURE

GIVENCHY · Barbour · BALMAIN PARIS · MOSCHINO · Timberland

GUCCI · BOSS HUGO BOSS · Chloé · LITTLE MARC JACOBS · KENZO

**Welcome to Lapin House World!**

lapinkids.com

# Παιδικά αξεσουάρ βγαλμένα από όνειρο

Γνωρίστε τη βέλγικη εταιρεία Trixie, που εδώ και πάνω από 10 χρόνια αιχμαλωτίζει την παιδική φαντασία, δημιουργεί eco-friendly μοναδικές συλλογές, που ανταποκρίνονται πλήρως στις ανάγκες των παιδιών, και σχεδιάζει με πολλή φροντίδα αξεσουάρ απλά στη χρήση, παιχνιδιάρικα, βγαλμένα από παιδικό όνειρο!



**Backpack Mrs Rabbit:** Η πρώτη τσάντα του παιδιού σας οφείλει να του μείνει αξέχαστη! Να είναι όμορφη, άνετη και εύκολη στη χρήση, ακριβώς όπως αυτή.



**Mr Lion 350 ml:** Ποιο παιδί δεν θέλει ένα χρωματιστό μπουκάλι με το αγαπημένο του ζωάκι;



**Πετσέτα με κουκούλα Mrs Elephant:** Αμέσως μετά το μπανάκι χρειάζεται μια απαλή αγκαλιά, και η Mrs Elephant από οργανικό πετσετέ ύφασμα είναι η πλέον κατάλληλη!



**Κουδουνίστρα για τον καρπό Mr Polar Bear:** Ό,τι πιο χαριτωμένο! Όσο το μωρό σας κουνάει τα χεράκια του, διασκεδάζει ή και νανουρίζεται με τους ήχους που κάνει η κουδουνίστρα.







**Σετ φαγητού Mrs. Flamingo:** Για να φάνε τα παιδιά το φαγητό τους, θέλουν να ακούσουν ένα όμορφο παραμύθι. Και αυτό το σετ φαγητού από μπαμπού αποτελεί αστείρευτη πηγή έμπνευσης για να του εξιστορείτε κάθε φορά και μια καινούρια ιστορία!

**Βρείτε τη συλλογή της Trixie στο Milkshakes and Dreams**

WWW.MILKSHAKESANDDREAMS.COM milkshakesanddreams

@happymommyhappybaby.gr

@trixie.baby

# Το Up Up and Away απογειώνει τη διακόσμηση του παιδικού δωματίου!

*Όχι, αυτό δεν είναι ένα παιδικό δωμάτιο που βρήκαμε στις σελίδες ενός παραμυθιού, αλλά στο κατάστημα Up Up and Away...*




PHOTOS: ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΓΔΑΛΑΣΙΔΗΣ - WWW.GMPHOTOGRAPHY.GR

*Στο κατάστημα και e-shop Up Up and Away, που ίδρυσε η Νικολέττα Μακέδου, θα βρείτε παιχνίδια, αξεσουάρ για τη μαμά και το μωρό, μικροέπιπλα και διακοσμητικά για το παιδικό δωμάτιο, όλα επιλεγμένα με πολλή προσοχή και αγάπη και με γνώμονα την αξεπέραστη ποιότητα, το σύγχρονο design και την υψηλή αισθητική.*

WWW.UPUPANDAWAY.GR Up Up And Away @upupandaway__kavala

# Madam Sousou

love ♥ made

**Premier Event Planning | Love ♥ Made Design | Ολοκληρωμένα σετ βάπτισης | Χειροποίητες κούκλες**












ΚΥΔΩΝΙΑΣ 22 & ΧΑΝΔΑΚΟΣ ΓΩΝΙΑ, ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ, ΤΗΛ.: 2810 220415

www.madamsousou.gr | madamsousougr | @madamsousougr



TINY TOES

The lifestyle brand for Babies & Kids

www.tinytoes.gr

Αγίου Δημητρίου 168 & Συρράκου 2, Αγ. Δημήτριος

tinytoesgr

@tinytoesgr

Cover Story



## 54 VARDIS family

*«Γέλια, αγκαλιές, λίγη μωρουδένια γκρίνια, αϋπνία της μαμάς, χαμόγελα, τρυφερότητα, παιχνίδι και το πιο σπουδαίο family reminder: Η αγάπη "χτίζει" ένα ευτυχισμένο σπίτι».*

**Photo:** Δανάη Ίσαρη
**Fashion Director:** Μαριλού Θεοδωρίδου
**Καλλιτεχνική Επιμέλεια:** Σοφία Φάκου | Sparkling Day
**Hair & Make Up:** Σαββίνα Σκεπετάρη
**Κατερίνα & Αντώνης:** Παιδικές πιτζάμες Big Little Ones, Two Monkeys
**Νατάσα & Γιάννης:** Λινές ρόμπες, H&M Home

## Fashion & Beauty


4 Lapin House
30 Autumn shopping
34 Two Monkeys
36 CONVERSE
38 YELL-OH!
40 H & M
76 BOOM beauty


## BOOM Approved Brands


2&86 APIVITA
8 Trixie
9 Up Up and Away
11 Tiny Toes
16 Munchkin
24 Babylino
46 Inglesina
48 Safe Bebe
53&115 CYBEX
74 Mini Fee
82 FREZYDERM
84 GUM


## BOOM Reportage


52 Παιδί στο αυτοκίνητο | Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε
70 Μπαμπάδες-πριγκίπισσες, μαμάδες-πολεμιστές | Η δύναμη της αγάπης μεταμορφώνει
112 Σύνθημα κινδύνου & άλλοι 7 βασικοί κανόνες ασφαλείας που πρέπει να μάθουμε στα παιδιά


## Interesting meetings


44 Σεξ & εγκυμοσύνη | Ο Δρ Ιωάννης Καλογήρου μάς δίνει όλες τις απαντήσεις
88 Κατρίνα Τσάνταλη | Η ευαισθητοποιημένη influencer που κάνει trend την αγάπη για τα ζώα & το περιβάλλον
91 Νικόλας Σακελλαρίου | 5 φανταστικές ΠΟΠ συνταγές
94 Σταύρος Σβήγκος | Manual για νέους μπαμπάδες
102 Μαρίνα Κουταρέλλη | Διδάσκει στα παιδιά μας την αξία της συμμετοχής
104 Τι απαντάς όταν το παιδί σου σε ρωτάει «Μαμά, θα πεθάνεις;» | Έλσα Μαυρομαρά
106 Meet the writer | Άρης Δημοκίδης
110 BOOM heroes | Συνέντευξη με την Αναστασία Σταματέα-Βαρδουλάκη, πρόεδρο του Συλλόγου «Η Πίστη»


## Back to School Topics


16 Όλα όσα θα χρειαστείτε για τη νέα σχολική χρονιά
18 «Μαμά, δεν θέλω να πάω σχολείο!» | Ποια είναι η σωστή απάντηση;
20 Η παιδίατρος Κατερίνα Κατσιμπάρδη μάς δίνει χρήσιμα tips
50 E - learning | Must-Know tips
96 4 μπαμπάδες μοιράζονται μαζί μας back to school σκέψεις & αναμνήσεις


## Play, travel & learn!


26 Αλεξάνδρα Αυγερινού, Διευθύντρια Επικοινωνίας & Δημοσίων Σχέσεων των Εκδόσεων Διόπτρα | Πώς θα μυήσουμε τα παιδιά μας στο διάβασμα;
28 Σοφία Παπαφάνη & Δώρα Χαρατσάρη | 5 περιπτώσεις όπου ένα παιδί χρειάζεται λογοθεραπεία
64 Sparkling Day | 6 βήματα που οδηγούν σε ένα πετυχημένο παιδικό πάρτι
66 House124 | 10 λόγοι που μας έκαναν να νιώσουμε «σαν στο σπίτι μας»
68 Δεντρόσπιτο | Πάρτι βγαλμένα από παραμύθι
100 Aldemar Olympian Village | The ultimate family paradise



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

BOOM
babies of outstanding mommies

**THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 05 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 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 | **PHOTOGRAPHER:** ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ | **EDITORS :** ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **MAKE-UP & HAIR:** ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK

**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.*

# editorial

Όταν ήμουν μικρή θυμάμαι πως η χρονιά ξεκινούσε πάντα τον Σεπτέμβριο. Τότε ήταν η αρχή των πραγμάτων. **Κάθε Σεπτέμβριο όλοι μεγαλώναμε κατά έναν χρόνο.** Στην πορεία, στα χρόνια του πανεπιστημίου και της δουλειάς, τη θέση του starting point πήρε η Πρωτοχρονιά, όπου με διθυραμβικούς εορτασμούς λαμβάνονταν μικρές ή πιο μεγάλες αποφάσεις.



PHOTO: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

Και μετά έγινα μαμά. **Και ο Σεπτέμβριος σηματοδότησε και πάλι την αρχή της χρονιάς μου, το «σημείο μηδέν»** για αναθεωρήσεις, αλλαγές και όνειρα.

Φέτος όμως, για εμένα, **ο Σεπτέμβριος είναι διαφορετικός.** Είναι κάτι παραπάνω από την αρχή μιας ακόμη σχολικής χρονιάς. Είναι η στιγμή που ο γιος μου θα πάει –covid επιτρέποντος– στην πρώτη δημοτικού. Γράφω αυτές τις λέξεις και αισθάνομαι ότι μιλάω για ένα άλλο παιδί. Μιας άλλης μαμάς. Δεν μπορεί το μωρό που κρατούσα στην αγκαλιά μου πριν από λίγο καιρό να είναι έτοιμο να ανοίξει τα φτερά του, να αυτονομηθεί και να πάει στο «μεγάλο σχολείο». Το σκέφτομαι και νιώθω έναν –άλλοτε ευχάριστο άλλοτε όχι– κόμπο στο στομάχι. Την ίδια ώρα η κόρη μου, φτιάχνει όλο χαρά την τσάντα της για το προνήπιο και η βραδινή πιπίλα είναι το τελευταίο φρούριο της μωρουδίλας που αναμένεται να πέσει σύντομα.

**Αναρωτιέμαι πόσες «πρώτες ημέρες» στο σχολείο πρέπει να ζήσει κάθε γονιός** για να σταματήσει να συγκινείται, να αναλογίζεται και να έχει στα χείλη του αυτό το μοναδικό στον κόσμο χαμόγελο περηφάνιας για το μωρό που γίνεται χρόνο με τον χρόνο ένας μικρός ολοκληρωμένος άνθρωπος. Κάθε Σεπτέμβριο οι ευθύνες του γονέα μεγαλώνουν. Οι στόχοι πολλαπλασιάζονται, τα λάθη παύουν να είναι αμελητέα.

Εσείς που διαβάζετε αυτές τις λέξεις κρατώντας στην αγκαλιά σας το νεογέννητο μωρό σας ή χαϊδεύοντας την κοιλιά σας ενώ ένα μικρό πατουσάκι σάς κάνει σινιάλα, θέλω να με πιστέψετε πως μπορεί τα μωρά να είναι το απόλυτο θαύμα της ζωής όμως όσο μεγαλώνει **ένα παιδί κάθε ημέρα της ζωής μαζί του είναι 1.000 φορές καλύτερη από την προηγούμενη.**

Ταυτόχρονα αισθάνομαι πως οι γονείς μας είχαν δίκιο. Τα παιδιά μεγαλώνουν ΠΑΡΑ πολύ γρήγορα. Κλείνεις τα μάτια σου και νομίζεις πως σε μια στιγμή το μωρό που κοίμιζες στην αγκαλιά σου, ετοιμάζει την τσάντα του για το σχολείο. Σε βλέπει που το κοιτάς συγκινημένη και απορεί. «Μαμά κλαις;» Μα φυσικά. «Από χαρά παιδί μου». Εκείνο συνεχίζει να φτιάχνει την κασετίνα του και εσύ συνεχίζεις να το παρατηρείς, όσο μπορείς να δεις πριν πλημμυρίσουν εντελώς τα μάτια σου...

Γιατί τελικά η **μητρότητα –και η πατρότητα– είναι η στενή παρατήρηση ενός θαύματος.** Του δικού σου. Όσο κι αν παρέμβεις, όσο κι αν προσφέρεις με όλη σου την ψυχή, αυτό το μικρό, απίστευτα ολοκληρωμένο πλάσμα έχει τόσο έντονα δικά του χαρακτηριστικά που φέρνουν και πάλι στα χείλη σου αυτό το «χαζό» μοναδικό χαμόγελο. Για εκείνο το μωρό που ανοίγει δικούς του δρόμους μέρα με τη μέρα.

**Σε λίγες μέρες επιστρέφουμε –παιδιά και γονείς– στα θρανία, σε μια χρονιά που αναμένεται να είναι διαφορετική από τις άλλες.** Πριν τρελαθούμε με σενάρια lockdown και καταστροφολογίες, προτείνω στον δικό μας μικρόκοσμο να πάρουμε 3 σημαντικές back to school αποφάσεις. Να θέσουμε 3 στόχους για εμάς και τα παιδιά μας.

- Να τα μάθουμε να αγαπούν τους άλλους. Τους διαφορετικούς, που όταν τους γνωρίσουν αποδεικνύεται τελικά πως... είναι τόσο ίδιοι με εμάς. Να τους μάθουμε να μοιράζονται συναισθήματα και παιχνίδια. Αγκαλιές και μπάλες. Σκέψεις και τετράδια.
- Να τους εμπνεύσουμε την αγάπη για τον πλανήτη μας. Μέσα από το δικό μας παράδειγμα, θα μάθουν να σέβονται τη φύση, να ανακυκλώνουν, να μην σπαταλούν.
- Και τέλος να τους ανοίξουμε τον δρόμο για την αγάπη και την εκτίμηση του ίδιου τους του εαυτού, δείχνοντάς τους με λόγια, συναισθήματα και πράξεις πόσο μοναδικά ξεχωριστές προσωπικότητες είναι.

Η νέα σχολική χρόνια βρίσκει «στο θρανίο» και εμάς τους γονείς. Διαβάστε, αλλάξτε, εξελιχθείτε. **Εμείς στο BOOM θα λειτουργήσουμε υποστηρικτικά με εκατοντάδες άρθρα** στο www.boommag.gr, προτάσεις, παρουσιάσεις και συμβουλές. Όμως, πάνω από όλα, θέλω να θυμάστε πως οι καλύτεροι δάσκαλοι του κόσμου είναι τα παιδιά μας. Εκείνα βλέπουν τον κόσμο με καθαρό μυαλό και μπορούν να μας διδάξουν αβίαστα με μια κίνηση ή μία μόνο κουβέντα τα σπουδαιότερα μαθήματα της ζωής.

Η φετινή χρονιά θα είναι διαφορετική. Αυτό το ξέρουμε όλοι. Όμως η αγάπη ανάμεσα στα μέλη της κάθε οικογένειας είναι το δικό μας «όπλο» ενάντια στις απαιτητικές παγκόσμιες συγκυρίες. Όταν ο πυρήνας είναι δυνατός και ενωμένος, όλα τα άλλα λειτουργούν περιφερειακά. Η οικογένεια είναι η μόνη που μπορεί να παρακάμψει το social distancing και η αγκαλιά του γονιού προς το παιδί αποτελεί αιώνιο φάρμακο ενάντια στα άγχη και τις στεναχώριες.

**Σας εύχομαι μια καλή, ασφαλή σχολική χρονιά.** Μια χρονιά που γνωρίζουμε από την αρχή της πως θα είναι διαφορετική, όπως επίσης γνωρίζουμε πως είναι στο χέρι μας και στην ατομική ευθύνη του καθενός να την κάνουμε να περάσει αναίμακτα.

*Με όλη μου την αγάπη,*
*Μυρτώ*



# WORK FROM HOME

## The mommy guide

*Ήρθαν έτσι τα πράγματα που, είτε μας αρέσει είτε όχι, κάποιες μαμάδες θα συνεχίσουν να εργάζονται από το σπίτι. Άλλες στο σύνολο του μήνα, άλλες εκ περιτροπής. Αντιλαμβανόμαστε απόλυτα πως οι συνθήκες είναι δύσκολες, γιατί πώς να συγκεντρωθείς όταν ένα 2χρονο κρέμεται από το πόδι σου, όταν ένα μωρό 10 μηνών θέλει την αγκαλίτσα της μαμάς του ή όταν ένα 5χρονο αγόρι ζητάει επίμονα να παίξετε ποδόσφαιρο και σου κλείνει το λάπτοπ με τέτοια δύναμη, που κατά 99% έχει σπάσει η οθόνη.*

*Η δουλειά από το σπίτι δεν είναι ένα εύκολο case, όμως, ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές, είμαστε σίγουροι πως θα καταφέρετε να είστε πολύ αποδοτικές!*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Μπείτε στο **www.boommag.gr** και βρείτε τις πιο χρήσιμες συμβουλές για μαμάδες!

WIFE MOM BOSS

### 1. Ορίστε το χρονοδιάγραμμα

Συζητήστε με τον σύντροφό σας για το πρόγραμμά σας. Εξηγήστε του πόσες ώρες χρειάζεστε και συμφωνήστε να αναλάβει εκείνος τα παιδιά μερικές ώρες της ημέρας. Η δουλειά από το σπίτι απαιτεί απερίσπαστη προσοχή και όχι διακοπές κάθε λίγα λεπτά.

### 2. Βρείτε το νέο σας «γραφείο»

Επιλέξτε έναν χώρο του σπιτιού που μπορεί να σας προσφέρει απομόνωση και πηγαίνετε εκεί. Κλείστε την πόρτα, βάλτε ακουστικά και ήρεμη μουσική και ξεκινήστε τη δουλειά. Φροντίστε να έχετε μια ανατομική καρέκλα, πορτατίφ και ιδανικά φυσικό φωτισμό από κάποιο παράθυρο, που θα προσφέρει και φρέσκο οξυγόνο καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

### 3. Εξηγήστε στα παιδιά σας τα νέα δεδομένα

Πριν κλειστείτε ξαφνικά σε ένα δωμάτιο, εξηγήστε στα παιδιά σας γιατί πρέπει να γίνει αυτό. «Η μαμά πρέπει να συνεχίσει τη δουλειά της για να φέρει χρήματα στο σπίτι και να έχουμε τρόπο να αγοράσουμε φαγητό και παιχνίδια» ή όποια αιτιολογία πιστεύετε ότι θα δουλέψει καλύτερα στο δικό σας παιδί. Είναι πιθανό να πρέπει να πείτε ξανά τα ίδια και τα ίδια, αρκετές φορές. Είναι μια νέα πραγματικότητα και τα παιδιά θέλουν χρόνο. Αφιερώστε τον.

### 4. Πάρτε ένα νέο σημειωματάριο — The work-from-home edition

Να το έχετε συνέχεια κοντά σας για να σημειώνετε εκκρεμότητες και ιδέες όταν δεν είστε σε work-from-home mode. Μπορεί να μαγειρεύετε και να θυμηθείτε πως δεν στείλατε ένα mail που έπρεπε. Σημειώστε τα πάντα. Πλέον δεν έχετε το 8ωρο που είχατε αλλά πιθανώς πολύ λιγότερες ώρες στη διάθεσή σας, επομένως πρέπει να έχετε τα πάντα γραμμένα σε λίστες και να δουλεύετε σε νέες ταχύτητες.

### 5. Νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ

Καθώς τα παιδιά δεν λείπουν την ημέρα στο σχολείο, πριν ξυπνήσουν το πρωί ή αφού κοιμηθούν το βράδυ είναι για πολλούς γονείς η πιο κατάλληλη στιγμή για εργασία. Πιθανόν να μην μπορείτε να κάνετε call με τον διευθυντή σας, μπορείτε όμως να βγάλετε πολλή δουλειά γραφείου, που είναι καλό να μη μαζεύεται για την επόμενη ημέρα.

### 6. Πλατφόρμες που θα σας λύσουν τα χέρια

Η τεχνολογία προσφέρει πάρα πολλά εργαλεία για να δουλέψουμε από το σπίτι, που −τι φανταστικό− είναι συνήθως δωρεάν. Δοκιμάστε το Zoom, το Slack, το Google Meet και το Microsoft Teams, ενώ το FaceTime είναι δεδομένο πως θα γίνει ο νέος καλύτερός σας φίλος!

### 7. Be prepared

Πριν ξεκινήσετε, ετοιμάστε όλα όσα θα χρειαστείτε για να μην ξανασηκωθείτε από τη θέση σας. Σημειωματάρια, ατζέντες, κινητό, σνακ, έναν χυμό.

### 8. Μακριά από το ψυγείο!

Είναι «επιστημονικά τεκμηριωμένο» πως η δουλειά από το σπίτι έρχεται συνδυαστικά με 2-3 κιλά, που προκύπτουν από τα αλλεπάλληλα διαλείμματα για σνακ, καθώς το ψυγείο βρίσκεται κυριολεκτικά δυο βήματα μακριά! Μην πέσετε σε αυτή την παγίδα!

**Η νέα κανονικότητα του work from home δεν ξέρουμε αν ήρθε για να μείνει ή αν θα ατονήσει σε λίγο καιρό. Όπως και να έχει, οι μαμάδες, παγκόσμιες πρωταθλήτριες της προσαρμοστικότητας, δεν έχουμε να πτοηθούμε από τίποτα! Η δουλειά από το σπίτι θα γίνει ένα ακόμα project που θα κατακτήσουμε!**

The Back-to-School Supplies List

# ΤΟ BOOM ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ

## *Αυτή είναι η πιο ενημερωμένη λίστα με όλα όσα θα χρειαστείτε για τη νέα σχολική χρονιά*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

## Toddlers



**Ποτήρι Cool Cat | Munchkin**
Έχει αυτιά γάτας και διατηρεί το νερό στην ιδανική θερμοκρασία μέχρι και 15 ώρες!



**Μαχαιροπίρουνα ασφαλείας Raise™ | Munchkin**
Με εργονομικό σχεδιασμό και βάση που δεν επιτρέπει στις άκρες τους να ακουμπήσουν στο τραπέζι και άλλες επιφάνειες.




**Small snack bag | Bumkins**
Κλείνει με φερμουάρ και είναι ειδικά ελεγμένο και ασφαλές για σνακ.



**Mrs. Elephant Backpack | Trixie**
Η ιδανική τσάντα για τον παιδικό σταθμό. Χωράει όλα όσα χρειάζεται το παιδί σας.



**Κύπελλο Snack Catcher® | Munchkin**
Χάρη στα πτερύγια σιλικόνης συγκρατεί τα κομματάκια τροφής. Δεν θα βρίσκετε κάτω ούτε ψίχουλο!

## Children



**Μπουκάλι Gradient Neon | Chillys**
Η νούμερο 1 επιλογή παιδιών & μαμάδων!



**Lunch Bento Box | Munchkin**
Πολύχρωμο, με πέντε χωριστά διαμερίσματα και κουταλοπίρουνα που αποθηκεύονται στο καπάκι.



**Snack bags | Bumkins**
Κυκλοφορούν σε υπέροχα σχέδια και χρώματα και είναι ό,τι πιο χρήσιμο!



**Rainbow Unicorn Pink κασετίνα | Fringoo**
Δεν υπάρχει κορίτσι που δεν θα λατρέψει αυτήν τη κασετίνα-μονόκερο!



**Sparkalicious pink backpack | BixBee**
Για όλα τα κορίτσια που αγαπούν τις statement εμφανίσεις!

## Free time!

Πώς γεμίζουμε δημιουργικά τον χρόνο μας τα απογεύματα και το Σαββατοκύριακο;
Με ξεχωριστά Arts & Crafts από την Avenir για μικρούς καλλιτέχνες!




**Scratch-4 Magic butterflies**
Απλά ξύστε τη μαύρη επιφάνεια με το ξυλάκι, για να αποκαλύψετε έντονα χρώματα και να δημιουργήσετε ό,τι σχέδιο θέλετε!




**Mosaik junior**
Φτιάξτε τα πιο εντυπωσιακά μωσαϊκά με αυτά τα μεγάλα αφρώδη αυτοκόλλητα!




**12 Silky Crayons**
Εκτός από crayons, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως νερομπογιές, ενώ η συσκευασία περιλαμβάνει και ένα πόστερ διπλής όψεως!

HAPPY MOMMY • HAPPY BABY

@MunchkinGR @bumkinsbaby @chillysbottles @avenirgr

# «Μαμά, δεν θέλω να πάω σχολείο!»

*Είτε το παιδί σας πηγαίνει παιδικό σταθμό είτε λύκειο, θα έρθει ένα απόγευμα Κυριακής ή ένα πρωινό Δευτέρας και θα σας πει με ύφος που ακροβατεί ανάμεσα στην γκρίνια και το νάζι: «Μαμά, δεν θέλω να πάω σχολείο!» Πώς θα αντιδράσετε τότε; Θα επιμείνετε να πάει σχολείο ή θα του δώσετε την επιλογή να μείνει σπίτι;*
*Η* ***ψυχολόγος Αλεξία Βερνίκου*** *μάς δίνει tips και τις σωστές απαντήσεις.*

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή





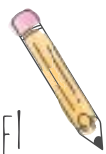
## IT'S OK!

Είναι απόλυτα φυσιολογικό να υπάρχουν μέρες που τα παιδιά μας δεν θέλουν να πάνε σχολείο. Τα καλά νέα είναι ότι και εμείς κάποτε αισθανθήκαμε έτσι. Υπήρχαν μέρες, που ως παιδιά δεν θέλαμε να πάμε σχολείο, και πιθανότατα ακόμα και ως ενήλικες πλέον έρχονται μέρες που δεν θέλουμε να πάμε στη δουλειά. Όμως... πρέπει. Και ξεκινάμε πάντα με αυτό.



## ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΙΝΑΙ «ΦΙΛΟΣ» ΜΑΣ.

Εξηγούμε από νωρίς στα παιδιά μας τη σημασία της γνώσης και της μάθησης. Εμπιστευόμαστε το σχολείο που επιλέγουμε και γινόμαστε «σύμμαχοι». Έτσι, τα παιδιά μας εμπιστεύονται και αυτά το σχολείο και ξεκινάει μια υγιής σχέση με αυτό.



## I' VE BEEN THERE!

Αναγνωρίζουμε το συναίσθημα των παιδιών μας, την κούραση, τον φόβο και το άγχος. Μιλάμε για εμάς τους ίδιους ως παιδιά και τη δική μας εμπειρία με το σχολείο. Μήπως είχαμε αισθανθεί και εμείς έτσι;

## Η ΚΑΛΗ ΜΕΡΑ ΑΠ' ΤΟ ΠΡΩΙ ΦΑΙΝΕΤΑΙ!

Η συζήτηση εξαρτάται από την ηλικία τους, οι βάσεις, όμως, μπαίνουν από νωρίς. Άρα, από το προνήπιο κιόλας, το καθημερινό ξύπνημα για το σχολείο πρέπει να γίνει ρουτίνα και υποχρέωση και όχι επιλογή.



## Η ειλικρινεια ειναι ο πιο συντομος δρομος.

Να μερικές φράσεις που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε:

• *Όπως οι μεγάλοι πρέπει να πηγαίνουν στις δουλειές τους, έτσι και τα παιδιά πρέπει να πηγαίνουν στο σχολείο.*

• *Ούτε εγώ θέλω να πάω σήμερα στη δουλειά. Μακάρι να μπορούσαμε να μείνουμε σπίτι.*

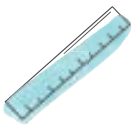
• *Κι εγώ νυστάζω και δυσκολεύομαι να σηκωθώ. Δύο μέρες ακόμα μέχρι το Σαββατοκύριακο, κουράγιο...*



## I'll Make You an Offer You Can't Refuse!

Σε κάθε περίπτωση η επιλογή του να μείνει σπίτι δεν θα πρέπει να είναι δελεαστική. Οι γονείς έχουν και εκείνοι τις δικές τους υποχρεώσεις και το σπίτι πρέπει να «αδειάζει».





## Keep calm and follow the rules.

Αναγνωρίζουμε τη δυσκολία τους και αποδεχόμαστε ότι έχουμε αισθανθεί και εμείς έτσι. Επιμένουμε, όμως, ότι το σχολείο είναι υποχρεωτικό. Εάν το κάνουμε προαιρετικό, τότε θα προσθέσουμε ακόμα ένα διαπραγματεύσιμο ζήτημα στη ζωή τους και μια αφορμή για ρήξη στη σχέση μας.

## Συμβαινει και στις καλυτερες οικογενειες.

Όσο καλή προετοιμασία κι αν έχουμε κάνει, θα υπάρξουν μέρες που τα παιδιά μας θα μας εκφράσουν ανοιχτά ότι δεν θέλουν να πάνε σχολείο. Στην περίπτωση αυτή, το πιο βασικό είναι να τα ακούσουμε και να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε το γιατί. Πρόκειται για παράγοντα κοινωνικό ή συναισθηματικό;

• Εάν ο παράγοντας σχετίζεται με το σχολείο, για παράδειγμα υπάρχει κάποια δυσκολία στη σχέση με άλλα παιδιά ή με κάποιον εκπαιδευτικό, τότε βοηθάμε ενεργά να ξεπεραστεί και να επιλυθεί το πρόβλημα σε συνεργασία τόσο με το παιδί μας όσο και με το σχολείο. Ανάλογα με την ηλικία, τη βαθμίδα και τη σοβαρότητα, η επίλυση μπορεί να πάρει από λίγο έως πολύ χρόνο. Κατά τη διάρκεια αυτή, στεκόμαστε δίπλα του.

• Εάν ο παράγοντας έχει να κάνει με το ίδιο το παιδί μας, για παράδειγμα κούραση, άγχος, τεμπελιά, χειριστικότητα ή ανυπακοή, τότε κατανοούμε όλα τα παραπάνω, αλλά επιμένουμε πως το σχολείο είναι μια υποχρέωση την οποία οφείλει να αναλάβει.





## Οι εξαιρεσεις που επιβεβαιωνουν τον κανονα.

Εξαιρέσεις υπάρχουν σε όλους τους κανόνες. Εάν νιώσουμε ότι το παιδί μας είναι ιδιαίτερα φορτισμένο και κρίνουμε ότι ένα διάλειμμα θα λειτουργούσε θετικά, το αφήνουμε να ξεκουραστεί ή να περάσει μια όμορφη ημέρα μαζί μας. Στην περίπτωση αυτή, η απόφαση είναι δική μας (και όχι του παιδιού), ονοματίζουμε την εξαίρεση και εξηγούμε τον λόγο.



## Be prepared!

Η αντίδραση περιμένουμε να εμφανιστεί ιδιαίτερα έντονη αυτόν τον Σεπτέμβριο που έχει προηγηθεί μια 3μηνη περίοδος καραντίνας και ένα καλοκαίρι. Είναι λογικό τα παιδιά να δυσκολευτούν να ξαναμπούν στη λογική της καθημερινής σχολικής ρουτίνας και να αντιδράσουν. Άρα, αυτή η σχολική χρονιά ας ξεκινήσει με περισσότερη υπομονή από μέρους μας. Ας είμαστε ακόμα πιο κοντά, συναισθηματικά, στα παιδιά μας, έτοιμοι να αφουγκραστούμε τις ανησυχίες και τις αγωνίες τους.

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

# Back to school health tips

## από την παιδίατρο Κατερίνα Κατσιμπάρδη

*Σωστή διατροφή, καλός ύπνος, τήρηση των βασικών κανόνων υγιεινής και πρόληψη. Αυτά είναι τα μυστικά για να έχουμε μια καλή και υγιή σχολική χρονιά!*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ






**Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή με βάση τη μεσογειακή πυραμίδα.** Καθιερώστε τρία γεύματα την ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και ενδιάμεσα σνακ (2-3). Δώστε μεγάλη βαρύτητα στο πρωινό, ιδιαίτερα για τα παιδιά που πηγαίνουν σχολείο. Επιλέξτε τροφές από τις 4 βασικές κατηγορίες τροφίμων:

- γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί και γιαούρτι με πλήρη ή χαμηλά λιπαρά, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού)
- φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής
- τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη (κοτόπουλο, ψάρι, κρέας, αυγά)
- δημητριακά (ψωμί ολικής άλεσης, βρόμη, ρύζι).

***Προσοχή:*** Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι βιταμίνες δεν αντικαθιστούν την υγιεινή διατροφή και είναι προτιμότερο το παιδί μας να μάθει να τρώει όλες τις τροφές. Σε υγιή παιδιά δεν συστήνεται η χορήγηση βιταμινών, σύμφωνα με τις οδηγίες της Αμερικάνικης Ακαδημίας Παιδιατρικής.

Στο **www.boommag.gr** θα βρείτε πολλά επιστημονικά άρθρα με συμβουλές για την υγεία των παιδιών



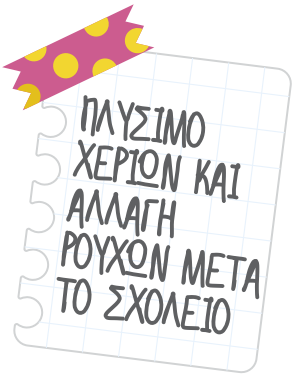

**«Καλός ύπνος, ξεκούραστα παιδιά».** Ο ύπνος είναι σημαντικός για όλους, ιδιαίτερα όμως για τα παιδιά, τόσο για τα βρέφη όσο και για τους εφήβους. Συσχετίζεται με τη γνωσιακή, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη, ενώ ένα παιδί που δεν κοιμάται καλά μπορεί να παρουσιάσει διαταραχές συμπεριφοράς με επιπτώσεις στη μάθηση και τη μνήμη. Η φυσιολογική διάρκεια του ύπνου ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία και κυμαίνεται από 16-18 ώρες στα νεογνά, 13-15 ώρες στα βρέφη, 12-13 ώρες στα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, 8-10 ώρες στους εφήβους.

- Δημιουργήστε μια ρουτίνα ύπνου ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και εκπαιδεύστε το να κοιμάται νωρίς (περίπου στις 20.30 τα παιδιά προσχολικής ηλικίας).
- Διαβάστε ένα παραμύθι στο παιδί σας και φροντίστε να βρίσκεται ήδη στο κρεβάτι του και όχι να το τοποθετείτε σε αυτό αφού κοιμηθεί.




**Εμβολιασμός: Η πρόληψη μέσω των εμβολίων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα και δεν πρέπει να τον αμελούμε!** Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς:

- επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας και συζητήστε εάν υπάρχουν δόσεις εμβολίων που δεν έχουν γίνει ή επαναληπτικές δόσεις που πρέπει να πραγματοποιηθούν
- δείτε εάν έχουν γίνει οι επαναληπτικές δόσεις στους εφήβους
- συζητήστε με τον παιδίατρο εάν πρέπει να κάνει το παιδί σας το αντιγριπικό εμβόλιο.




**«Χέρια καθαρά, μικρόβια μακριά».** Το τακτικό και σωστό πλύσιμο των χεριών αποτελεί έναν πολύ σημαντικό τρόπο πρόληψης των λοιμώξεων.
Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας να πλένουν τα χέρια τους:

- πριν από κάθε γεύμα ή σνακ
- όταν επιστρέφουν στο σπίτι από το σχολείο, από την αθλητική δραστηριότητα ή οποιαδήποτε άλλη έξοδο (π.χ. παιδική χαρά)
- πριν και μετά την τουαλέτα
- εάν φτερνιστούν, βήξουν ή αγγίξουν τη μύτη τους.

Ενημερώστε τα επίσης ότι πρέπει να βάζουν τον αγκώνα και όχι τα χέρια τους όταν βήχουν ή φταρνίζονται.
Μάθετε στο παιδί σας να αλλάζει τα ρούχα του όταν επιστρέφει στο σπίτι από το σχολείο ή τον αθλητισμό, δημιουργώντας έτσι μια ρουτίνα στα μικρότερα παιδιά, ή αφήστε σε συγκεκριμένο σημείο τα «ρούχα του σπιτιού» για τα μεγαλύτερα παιδιά και εξηγήστε τους πόσο σημαντική είναι αυτή η συνήθεια.




**Οι ιώσεις είναι πιο συχνές τους χειμερινούς μήνες,** οπότε φροντίζουμε να:

- αερίζουμε πολύ καλά τους χώρους
- τηρούμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής
- μη συγχρωτιζόμαστε σε κλειστούς χώρους (ειδικά οι ευπαθείς ομάδες)
- τρεφόμαστε σωστά.

**BOOM MEMO**

- ✓ Καθημερινή λήψη βιταμίνης C (πορτοκάλι, ακτινίδιο), ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες.
- ✓ Υγιεινά και τακτικά γεύματα και σνακ.

*Η Κατερίνα Κατσιμπάρδη είναι παιδίατρος και Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών.*

# Checklist



## BACK TO SCHOOL

*Η επιστροφή στα θρανία –ή ακόμα καλύτερα η πρώτη χρονιά στον παιδικό σταθμό– θέλει οργάνωση και προγραμματισμό, τόσο από τους μικρούς μαθητές όσο και από τους γονείς! Ένα Back To School checklist θα σας λύσει τα χέρια...*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

## Παιδικός σταθμός /Νηπιαγωγείο

### ΤΣΑΝΤΑ

- ☐ Παγούρι με δροσερό νερό
- ☐ Ταπεράκι/Σνακ (αν δεν προσφέρει το σχολείο)
- ☐ Πάνες – ιδανικά 3 (ισχύει για τον παιδικό σταθμό)
- ☐ Αλλαξιά ρούχων και ένα εσωρουχάκι, αν δεν φοράει πάνα το παιδάκι μας
- ☐ Αντισηπτικό, χαρτομάντιλα και υγρά μαντιλάκια
- ☐ Αδιάβροχο και ομπρέλα για τις βροχερές ημέρες

*Πολλές φορές χρειάζονται μερικά πράγματα γραφικής ύλης, ενδεχομένως οδοντόβουρτσες και αντηλιακά παραδίδονται στον παιδικό σταθμό και μένουν εκεί με το όνομα του παιδιού ως το τέλος της χρονιάς.

### ΔΩΜΑΤΙΟ

- ☐ Μικρό γραφείο με ειδικό καθισματάκι
- ☐ Μπλοκ ζωγραφικής/Μαρκαδόροι
- ☐ Πίνακας ζωγραφικής με κιμωλίες
- ☐ Πλαστελίνες

### & MORE

- ☐ Αθλητικά παπούτσια
- ☐ Αθλητικές κάλτσες
- ☐ Φόρμες/T-shirts
- ☐ Καινούρια εσωρουχάκια
- ☐ Φθινοπωρινό μπουφάν
- ☐ Τσάντα για τα sports με όλα τα απαραίτητα ανάλογα τη δραστηριότητα (πισίνα, καράτε, ενόργανη κ.ο.κ.)



## Δημοτικό



### ΤΣΑΝΤΑ

- ☐ Παγούρι με δροσερό νερό
- ☐ Lunchbox με υγιεινά σνακ
- ☐ Αντισηπτικό, χαρτομάντιλα και υγρά μαντιλάκια
- ☐ Βιβλία και τετράδια ημέρας
- ☐ Κασετίνα με όλα τα απαραίτητα (2 μολύβια, 2 στιλό, γόμα, ξύστρα, χάρακα, ψαλίδι και ό,τι άλλο περιλαμβάνει η λίστα γραφικής ύλης που θα πάρετε από το σχολείο)
- ☐ Kit για μικροατυχήματα

### ΔΩΜΑΤΙΟ

- ☐ Γραφείο
- ☐ Ανατομική καρέκλα
- ☐ Βιβλιοθήκη
- ☐ Πορτατίφ
- ☐ Ντοσιέ/Τετράδια
- ☐ Μολυβοθήκη με μολύβια και στιλό
- ☐ Χάρακας/Ψαλίδι/Κόλλα/Σελοτέιπ/Γόμες/Ξύστρα
- ☐ Πίνακας εβδομαδιαίου προγράμματος
- ☐ Υπολογιστής
- ☐ Λεξικό (ακούγεται old-school αλλά είναι πάντα χρήσιμο)



wet hankies®
Antibacterial




No.1 μάρκα

Η No1* ΑΝΤΙΒΑΚΤΗΡΙΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΣΤΕ

# Ο απόλυτος σύμμαχός μας ενάντια στα μικρόβια



*Αν γνωρίζουμε κάτι με βεβαιότητα για τις ιώσεις και τα μικρόβια, είναι πως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας είναι τα καθαρά χέρια. Πώς θα μάθουμε, όμως, στα παιδιά μας να καθαρίζουν σωστά και συχνά τα χέρια τους;* ***Τα υγρά μαντήλια Wet Hankies Antibacterial,*** *χάρη στην αποδεδειγμένη αντιβακτηριδιακή προστασία που προσφέρουν,* ***με οινόπνευμα και επιπλέον αντισηπτικό παράγοντα,*** *θα γίνουν ο απόλυτος σύμμαχός μας ενάντια στα μικρόβια, όπου κι αν βρισκόμαστε, αρκεί να ακολουθήσουμε 5 δοκιμασμένα tips.*



***«Πάλι να τα καθαρίσω; Αφού είναι καθαρά»,*** αναρωτιούνται τα παιδιά μας κάθε φορά που τα προτρέπουμε να καθαρίσουν τα χέρια τους. Ο μόνος τρόπος να τα πείσουμε, λοιπόν, είναι να "δουν" πόσα μικρόβια υπάρχουν γύρω μας και πώς με τον τακτικό καθαρισμό των χεριών, αυτά φεύγουν μακριά. Κάτι που δεν γινόταν με γυμνό μάτι, μέχρι τη στιγμή που μπήκε στη ζωή μας το μαγικό πείραμα με το σαπούνι και το πιπέρι που έγινε –δικαίως– viral. Μια δοκιμή αρκεί για να πείσει και τους πιο δύσπιστους!

**Πώς καθαρίζουμε σωστά τα χέρια μας με το μαντηλάκι;** Παίρνουμε ένα μαντηλάκι και κλείνουμε αμέσως καλά τη συσκευασία. Τρίβουμε καλά τα χεράκια, ξεκινώντας από τις παλάμες, συνεχίζουμε με τα δαχτυλάκια ένα ένα (και τα νυχάκια), και τέλος, περνάμε στο πάνω μέρος των χεριών. Τώρα τα χέρια μας είναι πεντακάθαρα. Το μόνο που μένει είναι να επιλέξουμε το αγαπημένο μας άρωμα: λεμόνι, πορτοκάλι, μήλο ή κλασικό άρωμα καθαριότητας. Δεν έχουμε παρά να διαλέξουμε έναν από τους αντίστοιχους τύπους Wet Hankies.

**Κάθε πότε;** Εκτός από το πρωί που ξυπνάμε και πλένουμε χεράκια και πρόσωπο, 5 είναι οι περιπτώσεις όπου πρέπει οπωσδήποτε να απολυμαίνουμε τα χέρια μας μέσα στη μέρα:

- Πριν και μετά τη χρήση τουαλέτας
- Πριν φάμε
- Όταν επιστρέφουμε στο σπίτι
- Μετά από παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο ή αφού έχουμε παίξει με τα ζωάκια μας
- Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε. Βέβαια, προσπαθούμε πάντα σε αυτές τις περιπτώσεις να χρησιμοποιούμε το εσωτερικό του αγκώνα, αλλά όταν αυτό δεν γίνεται, τότε πρέπει οπωσδήποτε να καθαρίσουμε τα χέρια μας.

**Να, λοιπόν, γιατί τα Wet Hankies Antibacterial αποτελούν μια επιλογή εμπιστοσύνης, που μας λύνει τα χέρια.** Καθώς διατίθενται σε compact συσκευασία και χωράνε παντού, μπορούμε να τα έχουμε πάντα μαζί μας! Στο γραφείο μας, στο πάρκο, στη βόλτα, στο σχολείο! Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακόμα και όταν δεν υπάρχει διαθέσιμο νερό και σαπούνι, ενώ είναι πιο ελαφριά από οποιοδήποτε μπουκάλι σαπουνιού ή gel.

**PLUS:** Εκτός από τον καθαρισμό των χεριών μας, που αποτελεί την πρωταρχική χρήση των Wet Hankies Antibacterial, μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε για να πιάσουμε κάτι, έτσι ώστε να μην έρθουμε απευθείας σε επαφή με επιφάνειες ή αντικείμενα που ενδεχομένως να έχουν μικρόβια. Επιπλέον, μπορούμε να καθαρίσουμε με αυτά επιφάνειες ή αντικείμενα που χρησιμοποιούμε συχνά, παρ' όλο που δεν πρόκειται για μαντήλια επιφανειών.

WWW.MEGADIS.GR

Με πιστοποιημένη αντιβακτηριδιακή δράση, σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά πρότυπα **EN1650, EN1276, EN1040, EN14476, EN1499**

Δρουν αποδεδειγμένα κατά των ιών της γρίπης **(H1N1, H3N2)**



**LAST BUT NOT LEAST**

Μετά τη χρήση πετάμε πάντα το μαντηλάκι μας σε κάδο απορριμμάτων!

**Πηγή IRI, Total Greece, Value Shares in Wet Wipes Antibacterial, Years 2015-2016-2017-2018-2019.*




# BabyΛύνω

## ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ: ΠΩΣ ΟΙ ΝΕΕΣ ΠΑΝΕΣ-ΒΡΑΚΑΚΙ BABYLINO SENSITIVE PANTS ΘΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΑΝΕΥΚΟΛΗ!

*Είτε στον παιδικό σταθμό του παιδιού σας αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την εγγραφή να έχει αποχωριστεί την πάνα είτε όχι, το σίγουρο είναι ότι ο Σεπτέμβριος είναι κατάλληλος μήνας για την εκπαίδευση τουαλέτας. Η Μυρτώ Κάζη και η Babylino μάς δίνουν χρήσιμες και πολύτιμες συμβουλές.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

### Είναι ειδικά σχεδιασμένες για παιδιά που κατακτούν «κορυφές!»

Ήρθε η ώρα που το παιδί σας θα ανοίξει τα φτερά του, θα κοινωνικοποιηθεί, θα μπει σε ένα εντελώς νέο περιβάλλον και θα κατακτήσει την πρώτη του «προσωπική κορυφή»! Χρειάζεται να νιώθει άνετα για να μπορεί να παίζει και να τρέχει με τα άλλα παιδάκια, χωρίς κανέναν περιορισμό, γι' αυτό και οι νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants είναι ο κατάλληλος σύμμαχός του σε αυτή του την προσπάθεια. Εφαρμόζουν τέλεια χάρη στην καινοτόμο τεχνολογία all around elastic, προσφέρουν απίστευτη ελαστικότητα 360 μοιρών περιμετρικά τόσο στη μεσούλα όσο και στα ποδαράκια, κι εξασφαλίζουν απόλυτη ελευθερία κινήσεων, αγκαλιάζοντας με τρυφερότητα το παιδικό σωματάκι και κρατώντας την πάνα σταθερή, χωρίς να «κρεμάει».




### 3 συν 1 πράγματα που πρέπει οπωσδήποτε να βάλετε στην τσάντα του παιδιού σας

Καλό είναι από το βράδυ να ετοιμάζετε την τσάντα του παιδιού σας και να είστε βέβαιη πως περιέχει:

- Τουλάχιστον 3 πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants που ανεβοκατεβαίνουν εύκολα σαν εσωρουχάκι, και έτσι μπορούν οι βρεφονηπιοκόμοι να το αλλάζουν με μια κίνηση, χωρίς να πρέπει το παιδί να είναι ξαπλωμένο.
- Την κρέμα & τα μωρομάντιλα που χρησιμοποιείτε.
- Μια δεύτερη αλλαξιά για την περίπτωση ατυχημάτων!




### Ακολουθήστε το πρόγραμμα!

Μπορεί στην αρχή να δυσκολευτείτε κι εσείς και το παιδί, και η αλήθεια είναι πως η διαδικασία από τη στιγμή που ξυπνάτε μέχρι να μπείτε στο αυτοκίνητο θα μοιάζει τις πρώτες μέρες με μαραθώνιο, αλλά ο παιδικός σταθμός θα σας βοηθήσει να μπείτε σε ένα νέο, σταθερό πρόγραμμα. Αυτό σημαίνει πως το παιδί θα αποκτήσει μια ρουτίνα με δραστηριότητες και γεύματα σε προκαθορισμένες ώρες – κάτι πολύ σημαντικό για τη σωστή λειτουργία του εντέρου, που θα βοηθήσει με τη σειρά του στην εκπαίδευση τουαλέτας.

## Κι αν καθυστερήσει λίγο η αλλαγή πάνας;

Είτε επειδή το παιδί σας θα ξεχαστεί με το παιχνίδι, είτε επειδή οι παιδαγωγοί φροντίζουν πολλά παιδάκια ταυτόχρονα, είναι λογικό να υπάρξουν φορές που θα καθυστερήσουν λίγο να αλλάξουν την πάνα του μωρού σας. Οι Babylino Sensitive Pants, όμως, είναι πιστοποιημένα φιλικές προς το δέρμα, βραβευμένες μάλιστα από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως ένα από τα πιο ασφαλή βρεφικά προϊόντα της Ευρώπης, 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»), ενώ περιέχουν και εκχύλισμα χαμομηλιού. Αυτό σημαίνει πως επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και το αγγίζουν με αποδεδειγμένη φιλικότητα. Για όλους αυτούς τους λόγους, λοιπόν, μπορείτε να είστε ήσυχες, για την ασφαλή φροντίδα και προστασία που προσφέρουν στο ευαίσθητο παιδικό δερματάκι του.




## In case of emergency

Στον πυρήνα των Babylino Sensitive Pants βρίσκεται ένα πλέγμα φυτικών ινών που συγκρατεί την υγρασία στο εσωτερικό τους (τεχνολογία Dry Matrix), γεγονός που τις κατατάσσει στις ανώτερες ποιοτικές κλάσεις ως προς την απορροφητικότητά τους (βάσει εξειδικευμένων μετρήσεων των εργαστηρίων Courtray SGS France). Επιπλέον, έχουν ανατομικό σχεδιασμό και φράγματα προστασίας από διαρροές. Επομένως, αν βρείτε λίγη παραπάνω κίνηση και αργήσετε στον δρόμο για το σχολείο ή το σπίτι, μην ανησυχήσετε για τυχόν διαρροές.






## Plus!

Η φράση «τα παιδιά μεγαλώνουν από τη μια μέρα στην άλλη» είναι 100% αληθινή! Γι' αυτό φροντίστε να συμβαδίζει το νούμερο της πάνας με τα κιλά του παιδιού σας. Έτσι θα αποφύγετε και τις διαρροές!




Άριστη απορροφητικότητα

## Sweet Dreams!

Απαραίτητη προϋπόθεση για ένα χαρούμενο ξύπνημα, είναι ένας καλός, άνετος και ήρεμος ύπνος. Γι΄ αυτό και οι Babylino Sensitive Pants είναι κατάλληλες και ως «πάνες νυκτός», αφού προσφέρουν extra απορροφητικότητα, προστασία από διαρροές, αλλά και τη στεγνότητα που χρειάζεται το δέρμα μετά από την πολύωρη χρήση.




## Αν το πάρει από το σχολείο η γιαγιά;

Θα υπάρξουν και οι μέρες που δεν θα μπορέσετε να είστε την ώρα που πρέπει έξω από το σχολείο. Τότε θα το παραλάβει η γιαγιά ή ο παππούς, και ήδη αμφιβάλλετε για το αν θα καταφέρουν να ανταποκριθούν με επιτυχία στο δύσκολο task της αλλαγής πάνας. Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε, όπως γνωρίζετε πολύ καλά, οι Babylino Sensitive Pants αλλάζουν με μια κίνηση, σαν εσωρουχάκι!

## Συνεργαστείτε με τους παιδαγωγούς

Ζητήστε τη βοήθεια των παιδαγωγών ή των βρεφονηπιοκόμων, ώστε να έχετε κοινή τακτική κατά τη διαδικασία του αποχωρισμού της πάνας. Αντίστοιχα, φροντίστε να εξηγήσετε στο παιδί σας πως είναι σημαντικό να ενημερώνει τη δασκάλα ή τον δάσκαλο κάθε φορά που αισθάνεται πως χρειάζεται τουαλέτα και να μην ντρέπεται. Μόνο έτσι θα τα καταφέρετε!

## Ο χρυσός κανόνας!

Όπως σε όλα τα πράγματα έτσι κι εδώ, η πίεση όχι μόνο δεν θα βοηθήσει, αλλά θα προκαλέσει τα αντίθετα αποτελέσματα. Άλλα παιδιά θα τα έχουν καταφέρει μέχρι τα Χριστούγεννα, αλλά λίγο αργότερα, όμως, στο τέλος, όλα θα τα καταφέρουν! Επιβραβεύστε κάθε τους προσπάθεια και δώστε τους όσο χρόνο χρειάζονται!




## 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).*

PLUS: *Κάθε μέγεθος έχει ως σήμα κατατεθέν ένα σχέδιο με ένα αγαπημένο μας ζωάκι!*

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



# Αλεξάνδρα Αυγερινού

## Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΔΙΟΠΤΡΑ ΜΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ ΠΩΣ ΝΑ ΜΥΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ.

PHOTO: ΝΙΚΟΣ ΖΗΚΟΣ



*Η επιστροφή στο σχολείο συνεπάγεται για όλες τις τάξεις και την επιστροφή στο διάβασμα. Μια καθημερινή «υποχρέωση» των παιδιών μας που άλλοτε είναι απολαυστική και άλλοτε καταναγκαστική. Συναντήσαμε την Αλεξάνδρα Αυγερινού, Διευθύντρια Επικοινωνίας και Δημοσίων Σχέσεων των Εκδόσεων Διόπτρα, και μοιράστηκε μαζί μας πολύτιμα «μυστικά ανάγνωσης». Διαβάστε τη συνέντευξή της, εμπλουτίστε τη βιβλιοθήκη των παιδιών σας με τα αγαπημένα της βιβλία και ένα είναι το σίγουρο: η ανάγνωση στο σπίτι σας, πλέον, θα είναι η αγαπημένη σας family δραστηριότητα!*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

**Back to school, back to reality. Πώς γίνεται η προσαρμογή στο περιβάλλον του σπιτιού, των υποχρεώσεων και του διαβάσματος, έπειτα από ένα γεμάτο συναισθήματα και υπέροχες αναμνήσεις καλοκαίρι;**

*Ιδανικά, και εφόσον τα παιδιά ήρθαν έστω και ελάχιστα σε επαφή με την ανάγνωση και τη γραφή, επιστρέφουν πιο εύκολα στις υποχρεώσεις του διαβάσματος. Αν πάλι δεν είχαμε τον χρόνο, λίγο καιρό προτού ξεκινήσουν τα σχολεία, μπορούμε να καθίσουμε μαζί τους και να διαβάσουμε κάποια από τα αγαπημένα τους αναγνώσματα ή να τους ζητήσουμε να γράψουν μια μικρή περίληψη για το πώς πέρασαν το καλοκαίρι τους.*

**«Διδάσκεται» τελικά η αγάπη για τα βιβλία στα παιδιά μας και, αν ναι, πώς;**

*Ευτυχώς, υπάρχουν βιβλία ακόμα και για μωρά. Είναι πολύ σημαντικό για το παιδί να έχει πρόσβαση σε βιβλία ήδη από τη βρεφική ηλικία, από τη στιγμή που αρχίζει να πιάνει πράγματα. Εφόσον υπάρχουν στο σπίτι, αναμφίβολα θα τα αγαπήσουν. Όσο πιο πολύ ασχολούμαστε κι εμείς ως γονείς, εξηγώντας τους τι διαβάζουμε και κοιτάζοντας μαζί τους τις εικόνες, τόσο πιο πλούσιος σε γνώσεις και ευρύς ανοίγεται ο νέος κόσμος μπροστά τους.*

**Υπάρχουν παιδιά που απλώς «δεν θέλουν» να διαβάσουν εξωσχολικά βιβλία. Πώς τα μυούμε στον μαγικό κόσμο της ανάγνωσης;**

*Όντως υπάρχουν, αλλά θεωρώ ότι έχει να κάνει με αρκετά πράγματα. Και με το περιβάλλον της οικογένειας και με τον χαρακτήρα του παιδιού, αλλά και με τη σχέση που έχει με τις ηλεκτρονικές συσκευές. Όσο νωρίτερα δώσουμε στο παιδί ένα βιβλίο τόσο πιο εύκολα θα συνεχίσει να ενδιαφέρεται γι' αυτά. Η αγάπη για το διάβασμα έρχεται σε μεγαλύτερες ηλικίες, θεωρώ. Όσο πιο πολύ διαβάζουν οι γονείς τόσο πιο πολύ τα παιδιά θα βλέπουν, θα αγγίζουν και θα περιεργάζονται τα βιβλία, ακόμα και αν δεν τους αρέσει το διάβασμα. Δεν υπάρχει κάποιος κανόνας. Αυτό που θα μπορούσα να προτείνω είναι να υπάρχουν διάφορες «γωνίες» στο σπίτι με εύκολη πρόσβαση σε βιβλία, απ' όταν ακόμα μπουσουλάνε και έχουν περιέργεια για το περιβάλλον και τα αντικείμενα. Ας είναι και για μεγαλύτερα παιδιά – ειδικά αν υπάρχουν μεγαλύτερα αδέλφια. Πάντα θα τους δημιουργείται η περιέργεια, και αυτό είναι κάτι που μπορούμε να το καλλιεργήσουμε από νωρίς.*

**Ποια δικά σας mommy-tips έχετε να μοιραστείτε μαζί μας;**

+ *Βάλτε βιβλία στο σπίτι. Σε διάφορες γωνίες. Κάντε χώρο στη δική σας βιβλιοθήκη και τοποθετήστε εκεί τα βιβλία τους. Στο σαλόνι, επίσης, μπορείτε να έχετε μια μικρή γωνία με τα δικά τους αναγνώσματα. Φροντίστε όλα να είναι εύκολα προσβάσιμα.*
+ *Όταν βγαίνετε για φαγητό, προτιμήστε να πάρετε μαζί το αγαπημένο τους βιβλίο. Επιπλέον, υπάρχουν βιβλία που είναι για δεκαοχτώ μηνών και τους παρέχεται η δυνατότητα να ζωγραφίσουν στο εσωτερικό τους. Έχοντας μαζί σας μαρκαδόρους, περνάει η ώρα τους ευχάριστα και αποκτούν επαφή με το χαρτί και τις εικόνες.*
+ *Μια βόλτα σε ένα βιβλιοπωλείο πάντα αρέσει στα παιδιά. Επίσης, υπάρχουν ειδικές γωνίες για τα πιο μικρά παιδιά, που μπορούν να ακουμπήσουν και να ξεφυλλίσουν τα βιβλία.*
+ *Μια ωραία συνήθεια που μπορείτε να καθιερώσετε είναι το διάβασμα πριν από τον ύπνο. Αυτό αρέσει σε όλα τα παιδιά. Και πάλι, αποφύγετε να διαβάσετε στο παιδί κάποιο παραμύθι από το κινητό. Όσο κουρασμένοι και αν είστε, ακόμα και δύο σελίδες να ξεφυλλίσετε με το παιδί είναι κέρδος.*

**Πότε ξεκινάει ένα παιδί την πρώτη του επαφή με το βιβλίο;**

*Από την πρώτη φορά που θα δει τον γονιό να διαβάζει ένα βιβλίο και με την πρώτη επίσκεψή του σε βιβλιοπωλείο. Το πρώτο άγγιγμα είναι πολύ σημαντικό. Ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς. Στη συνέχεια, η σχέση αρχίζει να χτίζεται.*

**Το παράδειγμα του γονέα πόσο σημαντικό είναι για τη μιμητική στάση του παιδιού;**

*Καθοριστικό. Αν βλέπουν τον γονέα να διαβάζει, αντί να ασχολείται με το κινητό του ή το τάμπλετ, είναι βέβαιο ότι θα ανοίξει και το ίδιο βιβλία. Κάποια παιδιά γεννιούνται αναγνώστες, σε άλλα μπορεί να χρειαστεί να καλλιεργήσουμε την αγάπη τους αυτή. Ο γονιός αποτελεί παράδειγμα για το παιδί σε ό,τι κι αν κάνει.*
*Ένα υπέροχο γνωμικό είναι το εξής:* ***«Μην ανησυχείτε που τα παιδιά σας δεν σας ακούνε, να ανησυχείτε επειδή πάντα σας βλέπουν».*** *~Robert Fulghum*

**Στις πρώτες τάξεις του σχολείου, διαβάζω εγώ στο παιδί μου ή το αφήνω να προσπαθήσει να διαβάσει μόνο του;**

*Κάνουμε ό,τι μπορούμε για να διαβάσει μόνο του. Στην αρχή μια πρόταση, μετά μια σελίδα και στη συνέχεια, ειδικά αν του αρέσει η εικονογράφηση και η ιστορία, θα παρατηρήσετε ότι θα θέλει να το διαβάσει μόνο του. Αν στην αρχή δυσκολεύεται, τότε του διαβάζουμε εμείς και μετά μαζί, πρόταση πρόταση. Την επόμενη μέρα πάμε φράση φράση κ.ο.κ., μέχρι το παιδί να αισθανθεί άνετα και ευχάριστα με το βιβλίο του.*

**Πώς φτιάχνω τη βιβλιοθήκη του παιδιού μου;**

*Ανάλογα με την ηλικία. Για παράδειγμα, για τις ηλικίες 0-2 ετών προτιμούμε βιβλία με σκληρό χαρτόνι και με στοιχεία που μπορούν να ακουμπήσουν. Στη συνέχεια, υπάρχουν βιβλία με χρώματα, ζώα κ.λπ. Η ποικιλία –ευτυχώς– είναι τεράστια. Φυσικά, προσαρμοζόμαστε ανάλογα με τα ενδιαφέροντα του παιδιού.*

**Η πιο σημαντική συμβουλή που θέλετε να μοιραστείτε με τους γονείς είναι...**

*Διαβάστε μαζί ένα βιβλίο! Δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από το να χτίζουμε όμορφες αναμνήσεις μέσα από ένα βιβλίο.*

**Τα αγαπημένα βιβλία της Αλεξάνδρας Αυγερινού που πρέπει να έχει κάθε παιδική βιβλιοθήκη είναι:**



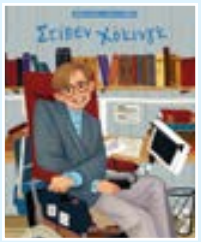
Το κουνελάκι άκουγε



Η βαλίτσα



Μαρί Κιουρί



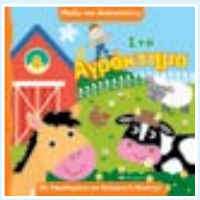
Στίβεν Χόκινγκ



Αιχμάλωτοι της Γεωγραφίας



Πώς οι Δανοί εκπαιδεύουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στο σχολείο και στην οικογένεια



Στο αγρόκτημα



Στη θάλασσα



Εφευρέσεις



Διάστημα



Πλανήτης Γη

εκδόσεις διόπτρα

www.dioptra.gr

dioptrapublishing @dioptrabooks

# 5 περιπτώσεις όπου ένα παιδί χρειάζεται λογοθεραπεία

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗ ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΦΑΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΩΡΑ ΧΑΡΑΤΣΑΡΗ



***Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, μας δίνουν πέντε χαρακτηριστικά παραδείγματα συμπεριφορών, πίσω από τα οποία κρύβονται συχνά δυσκολίες που χρήζουν ανάλογης αντιμετώπισης.***

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ • PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ




***«Δεν πειράζει που το παιδί μου δεν μιλάει, και εγώ άργησα να μιλήσω».***

Η λεκτική επικοινωνία είναι σημαντική για την ομαλή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού. Γι' αυτό βοηθάμε και προτρέπουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τον λόγο τους από νωρίς, έχοντας πάντα στο μυαλό μας ότι δεν μεγαλώνουν όλα με τον ίδιο ρυθμό. Το προσχολικό και σχολικό πλαίσιο είναι πλέον πιο απαιτητικά συγκριτικά με το όταν ήμασταν εμείς παιδιά, και για αυτόν τον λόγο είναι συνετό να βοηθάμε τα παιδιά μας από νωρίς, για να αποφύγουμε πιθανές μελλοντικές δυσκολίες που θα επηρεάσουν τη σχολική τους επίδοση. Έτσι, η έμπειρη ομάδα του Λογocare αναλαμβάνει παιδιά από 18 μηνών και άνω.




***«Η κόρη μου έχει δυσλεξία και είμαι σίγουρη πως δεν θα μπορέσει να μάθει ποτέ καλά μια δεύτερη ξένη γλώσσα».***

Ένα παιδί με μαθησιακές δυσκολίες είναι πιθανό να αντιμετωπίσει ίδιες ή παρεμφερείς δυσκολίες και σε μια δεύτερη ξένη γλώσσα. Ωστόσο, μια ξένη γλώσσα μπορεί να διδαχθεί με επιτυχία, όταν ο δάσκαλος/καθηγητής έχει εξειδικευτεί στις ειδικές μαθησιακές ανάγκες. Στην περίπτωση αυτή, θα διαμορφώσει ένα πρόγραμμα βασισμένο σ' ένα πολυαισθητηριακό-διαδραστικό μοτίβο, χρησιμοποιώντας εικόνα, ήχο, αφή και κίνηση. Στο Λογocare η παρέμβαση των μαθησιακών δυσκολιών βοηθά το διάβασμα μέσα από ένα συνεχόμενο παιχνίδι με όλες τις αισθήσεις.




***«Ο γιος μου μιλάει τόσο γρήγορα που δεν τον καταλαβαίνουμε»!***

Πολλά παιδιά φοβούνται μην ξεχάσουν τις σκέψεις και τις ιδέες που θέλουν να μοιραστούν και για τον λόγο αυτό μιλούν γρήγορα. Η ομιλία όμως, για να είναι κατανοητή, χρειάζεται παύσεις, συγκροτημένη σκέψη και οργάνωση του περιεχομένου του μηνύματος που θέλουμε να πούμε. Επομένως, είναι σημαντικό για τα παιδιά να υιοθετήσουν έναν διαφορετικό τρόπο έκφρασης, ώστε η σκέψη τους να μπορεί να ακολουθήσει τον ρυθμό της ομιλίας. Στο Λογocare τα παιδιά ανακαλύπτουν τον κατάλληλο τρόπο ομιλίας μέσα από τη λογοθεραπεία.




***«Ο γιος μου συνεχώς σκοντάφτει ή πέφτει πάνω σε έπιπλα».***

Όταν ένα παιδί σκοντάφτει ή πέφτει μπορεί να χαρακτηριστεί ζωηρό, κουρασμένο, αφηρημένο κλπ. Είναι σημαντικό για αρχή να λάβουμε όλα τα μέτρα ασφαλείας, αν όμως παρατηρήσουμε τη συμπεριφορά αυτή να επαναλαμβάνεται, τότε πραγματοποιούμε οφθαλμολογική και ορθοπεδική εξέταση και στη συνέχεια έναν αναπτυξιακό έλεγχο. Τα παιδιά που σκοντάφτουν ή πέφτουν είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν δυσκολία στην αδρή κίνηση, το οποίο ενισχύεται σημαντικά ως δεξιότητα μέσω της εργοθεραπείας. Γι' αυτό τον λόγο στο Λογocare υπάρχουν εξοπλισμένες αίθουσες με αιωρούμενο, επιτοίχιο και επιδαπέδιο εξοπλισμό για όλα τα παιδιά.




***«Το παιδί μου είναι έξυπνο αλλά η δασκάλα τού κάνει συνέχεια παρατηρήσεις»!***

Η νοημοσύνη του παιδιού δεν συνδέεται πάντα με τη σχολική συμμετοχή και απόδοση. Παρατηρείται μάλιστα συχνά ένα έξυπνο παιδί να δέχεται παρατηρήσεις από τη δασκάλα επειδή δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και να οργανωθεί. Όταν συμβαίνει αυτό, πρέπει να θυμόμαστε πως το παιδί δεν το κάνει επίτηδες, ή με κάποιον σκοπό, αλλά στ' αλήθεια προσπαθεί και αδυνατεί να παρακολουθήσει τη σχολική ύλη. Στο Λογocare τα παιδιά αυξάνουν τη συγκέντρωση και την προσοχή τους μέσω της αισθητηριακής ολοκλήρωσης και της μαθησιακής παρέμβασης.

*Στο Κέντρο Ειδικής Αγωγής Λογocare 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.*

*Η δημιουργική έκφραση είναι το Α και το Ω, γι' αυτό στο Λογocare εκφράζεται η μοναδικότητα άμεσα με λέξεις ή έμμεσα με πηλό, ζωγραφική, χορό, συμβολικό και θεατρικό παιχνίδι.*

*Στις 3 πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες εργοθεραπείας του Λογocare, τα παιδιά εξασκούν δεξιότητες αδρής και λεπτής κίνησης, μνήμη και συγκέντρωση ανεβαίνοντας σε κούνιες, ειδικά διαμορφωμένους τοίχους αναρρίχησης, κεκλιμένα επίπεδα, τραμπολίνο και πατίνια!*

λογocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

WWW.LOGOCARE.GR

logocarekifisia @logocare_

**Διεύθυνση:** Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63

Τηλέφωνο: 210 8010 858

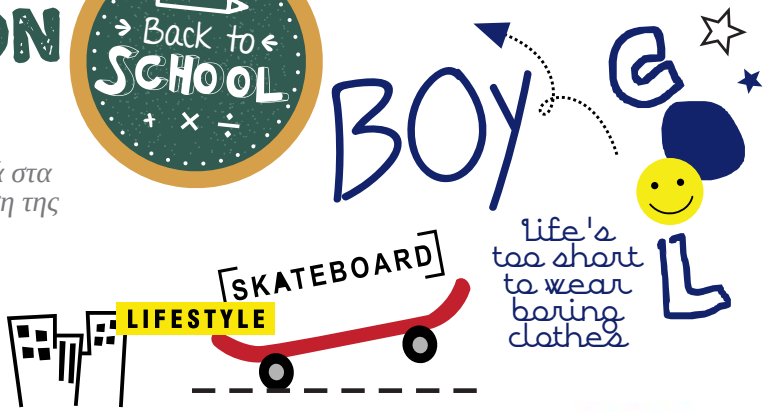
# BOOM FASHION

## ΤΑ ΣΚΟΝΑΚΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΜΟΔΑΣ

*Το κουδούνι χτύπησε, καθίστε αναπαυτικά στα θρανία και παρακολουθήστε την παράδοση της φετινής -so cool for school fashion- ύλης.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ






Πουλόβερ Shark, Little Man Happy, **Kids Closet**



Γυαλιά οράσεως Carrera, **Orama Optics**



Κορμάκι Monsters, **Tiny Toes**



Ρολόι Funky Bugs, **Flik Flak**



Lunchbox Monkey, Bixbee, **Happy Mommy Happy Baby**





Μπουρνούζι Αλεπού Lilly, **Up Up and Away**



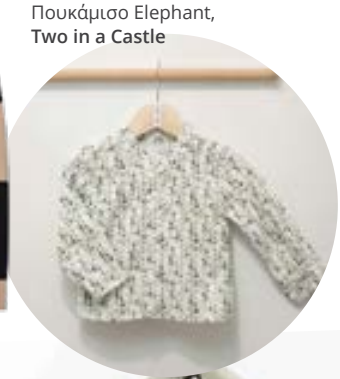
Σορτς Νεο, **Bonpoint**



Sneakers, **Converse**




Πουλόβερ από μαλλί και κασμίρ, **DIOR**



Πουκάμισο Elephant, **Two in a Castle**



Κοντομάνικο φορμάκι Keep me Safe, **SafeBebe**



Αδιάβροχο παλτό, **H & M**



Sneakers Polo Ralph Lauren, **Lapin House**





Τουνίκ, **YELL-OH!**

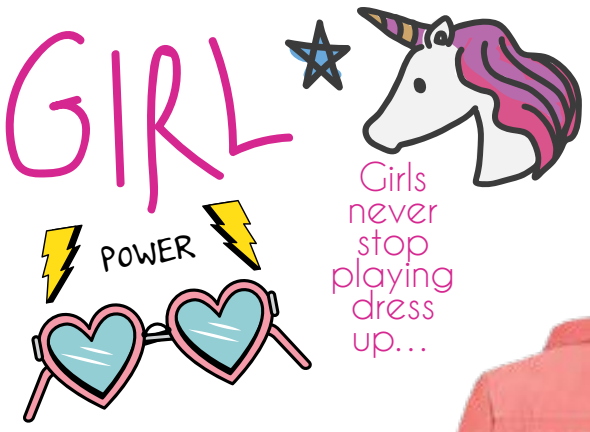


Τσάντα πλάτης Engel, **Dodo & Berries**



Κάλτσες SpongeBob Smile Storm, **Happy Socks**

Ζακέτα σταυρωτή από οικολογικό φλις Vespa Grey, **Tiny Toes**






Φούστα, **Artili clothing**

Τζάκετ, **DIOR**



Μάσκα, **Disney**



Πλεκτή κορδέλα για τα μαλλιά, **Tiny Toes**



Μπλούζα A076, **Milkshakes and Dreams**



Παντελόνι Stella McCartney, **Two Monkeys**



Τζιν, **H&M**



Mules Gucci, **Lapin House**



Ζακέτα με κουκούλα, **H&M**



Αδιάβροχο παλτό, **H&M**



Φούτερ με κουκούλα, **DKNY Kids**

Κλιπ πιπίλας με όνομα, **Mini Fee**





Sneakers, **Converse**



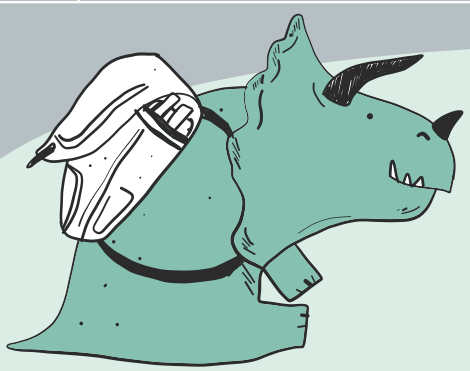
Τσάντα Trixie, **Milkshakes and Dreams**



**Κάλτσες Wavy Stripe Rib, Happy Socks**



Κασετίνα Chubby unicorn, Fringoo, **Happy Mommy Happy Baby**



# BOOM Parents' School

# ΕΥΓΕΝΕΙΑ & ΚΑΛΟΣΥΝΗ

*Πώς γίνεται να μεγαλώσουμε καλά κι ευγενικά παιδιά;*

## Η ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Μια καλή πράξη που θα κάνεις, άμεσα ή έμμεσα θα τη λάβεις πίσω. Το άτομο που προσφέρει βοήθεια και χρόνο σε άλλους, βιώνει περισσότερα θετικά συναισθήματα, είναι πιο αισιόδοξο από άλλα άτομα και έχει περισσότερες πιθανότητες να ζητήσει βοήθεια αν τη χρειαστεί. Έρευνες έχουν δείξει πως η καλοσύνη συνδέεται μακροπρόθεσμα με την αίσθηση της ευτυχίας, αφού οι καλές πράξεις αυξάνουν την ωκυτοκίνη, γνωστή ως "ορμόνη της αγάπης" και το αίσθημα της ικανοποίησης από τη ζωή. Επιπλέον, μια καλή πράξη προκαλεί αναμφισβήτητα ένα «Domino effect». Με άλλα λόγια, η καλοσύνη είναι μεταδοτική και φυσικά μπορεί να διδαχθεί.

## BE THE CHANGE YOU WISH TO SEE

Για να διδάξετε το οτιδήποτε στα παιδιά σας, αρχικά οφείλετε εσείς οι ίδιοι να το έχετε κατακτήσει. Δεδομένου ότι τα παιδιά από πολύ νωρίς μιμούνται και αναπαράγουν συμπεριφορές που βλέπουν καθημερινά στο περιβάλλον τους, είναι επόμενο οι «σκηνές» αυτές που παρακολουθούν, να αποτελούν τα μοτίβα συμπεριφοράς που θα ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή. Ένα απλό «ευχαριστώ», «παρακαλώ», μια ειλικρινής «συγγνώμη» είναι τα απαραίτητα εφόδια στον τρόπο επικοινωνίας, ενώ ο σεβασμός προς τους άλλους πρέπει να είναι πάντα έκδηλος. Θα παρατηρήσετε ότι τα παιδιά από την βρεφική κιόλας ηλικία δείχνουν ενσυναίσθηση προς κάποιο άλλο βρέφος που κλαίει, ενώ προσφέρουν ανιδιοτελώς την αγάπη τους όταν δουν ένα δικό τους πρόσωπο να είναι στενοχωρημένο ή άρρωστο. Σε αυτό το σημείο οφείλετε να «εκμεταλλευτείτε» τα ένστικτα αυτά, επιβραβεύοντας τα παιδιά σας για την κίνησή τους αυτή.



Στην κατηγορία PSYCHOLOGY του **boommag.gr** θα βρείτε πολλά άρθρα με tips & χρήσιμες συμβουλές από ειδικούς

## KINDNESS DIET

★ ***Πήρα απλώς να σου πω σ' αγαπώ…***

Μην ψάχνετε αφορμή για να ευχηθείτε, ή για να εκφράσετε την ευγενική σας σκέψη σε κάποιον! Επικοινωνήστε με τους αγαπημένους σας κι εκπλήξτε τους ευχάριστα ακόμα κι αν δεν υπάρχει συγκεκριμένος λόγος!

★ ***Μια φορά κι έναν καιρό***

Όλοι γνωρίζουμε πως τα παιδιά λατρεύουν τις ιστορίες και πως μέσα από αυτές μπορούν να λάβουν σημαντικά μαθήματα για τη ζωή. Επιλέγετε λοιπόν βιβλία με ευγενικούς και καλούς ήρωες, ή περιγράφετε στιγμές καλοσύνης από τη δική σας καθημερινότητα.

★ ***Χαμογελάτε, είναι μεταδοτικό!***

Μια πράξη καλοσύνης, όπως ένα ουσιαστικό χαμόγελο ή μια ευγενική χειρονομία, μπορούν να φωτίσουν στιγμές της ημέρας σας. Δοκιμάστε το, είναι μεταδοτικό!

★ ***Small acts, big change***

Τυχαίες πράξεις καλοσύνης μπορεί να φτιάξουν την ημέρα κάποιου άλλου, όπως το να παραχωρήσετε τη σειρά σας, να βοηθήσετε έναν φίλο ή έναν άγνωστο.

★ ***Λέμε «ναι» στον εθελοντισμό!***

Όποιον τομέα κι αν επιλέξετε και για όσο χρόνο μπορείτε να διαθέσετε, το να βοηθάτε άλλους μπορεί να επιστρέψει σε εσάς χαρά και ικανοποίηση. Είναι χρήσιμο και για τα παιδιά να μυηθούν στον εθελοντισμό από μικρή ηλικία. Άλλωστε η αξία του εθελοντισμού και της προσφοράς βοηθά στη διάδοση παγκόσμιων αξιών και κανόνων που προάγουν την αλληλεγγύη.

Πριν προλάβετε να κατηγορήσετε τον εαυτό σας για τις φορές που δεν έχετε παραχωρήσει τη σειρά σας σε κάποιον που έχει ανάγκη επειδή βιάζεστε, ας δεχτούμε πως οι πράξεις καλοσύνης δεν είναι πάντα η «φυσική» μας συμπεριφορά, αφού πολλές φορές τα πράγματα γίνονται μηχανικά, αγνοώντας τις ευκαιρίες αλτρουισμού. Σε συνθήκες πίεσης περιορίζουμε τα αποθέματα αλτρουισμού που όλοι διαθέτουμε, για την εξυπηρέτηση δικών μας αναγκών, και είναι οκ!

*Ευχαριστούμε θερμά την Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, Συμβουλευτική Ψυχολόγο MSc*

"Η ευγένεια αξίζει πολλά και δεν κοστίζει τίποτα!"

*κινέζικη παροιμία*





# BACK TO SCHOOL fashion





★ **Photos:** *Δανάη Ίσαρη* ★ **Fashion Director:** *Μαριλού Θεοδωρίδου*
★ **Hair & Make Up:** *Σαββίνα Σκεπετάρη*



*Η επιστροφή στα θρανία προστάζει total ανανέωση της γκαρνταρόμπας και της διάθεσής μας με παιχνιδιάρικα αξεσουάρ, super stylish φθινοπωρινά outfits και funky παπούτσια που παίρνουν επάξια 10 με τόνο.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

A person who never made a mistake, never tried anything new

-Albert Einstein



Μπλούζα & φούστα
Stella McCartney, **Two Monkeys**
Στέκα JoMalmi, **Two Monkeys**
Backpack Sticky Lemon, **Two Monkeys**



Φόρεμα & κολάν
Stella McCartney, **Two Monkeys**
Βραχιόλια Christian Dior,
**Two Monkeys**
Scrunchies **Two Monkeys**



Καπιτονέ πουκάμισο
& παντελόνι
Stella McCartney,
**Two Monkeys**

TWO MONKEYS www.twomonkeys.gr TwoMonkeysGlyfada @twomonkeys_glyfadas



Δερμάτινα μποτάκια
**CONVERSE**

Sneakers **CONVERSE**




CONVERSE @converse.greece



Κοτλέ παντελόνι &
μπλούζα **YELL-OH!**

T-shirt & φόρμα **YELL-OH!**

The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams

Eleanor Roosevelt




Φούτερ & κοτλέ
παντελόνι **YELL-OH!**

Φόρεμα & jacket
**YELL-OH!**

YELL-OH!

www.yell-oh.gr (coming soon) Yellowsub – Yell-oh @yelloh.official




Φούτερ
Harry Potter x H&M,
φόρμα & παπούτσια
**H&M**

Σετ φόρμα Harry
Potter x H&M &
παπούτσια **H&M**

*It is important to remember that we all have magic inside us*

J.K. Rowling



Μακρύ φούτερ & πλεκτό κολάν Whooli Chen x H&M, παπούτσια & ακουστικά μονόκερος **H&M**

Σκουφάκι Harry Potter x H&M, T-shirt, πουκάμισο, τζιν παντελόνι & παπούτσια **H&M**

H&M www.hm.com H&M @hm_kids

# Ο 8ος μήνας της εγκυμοσύνης

## Ο μήνας της γλυκιάς ανυπομονησίας

*Έμειναν λίγες μόνο εβδομάδες μέχρι τη στιγμή που θα πάρεις αγκαλίτσα το μωρό σου! Στον 8ο μήνα της εγκυμοσύνης το μωρό, γνωρίζοντας ότι φτάνει στην τελική ευθεία, παίρνει πάρα πολύ βάρος! Πρόσεξε μην κάνεις το ίδιο και εσύ! Βάλε ένα όριο στο τι τρως και θα το εκτιμήσεις μετά! Ο μήνας αυτός βασίζεται στο τρίπτυχο «ανυπομονησία-χαρά-προετοιμασία» και θα έλεγε κανείς πως είναι μοιρασμένα ισόποσα, με την ανυπομονησία και το άγχος να κερδίζουν περισσότερο χώρο μέρα με τη μέρα! Ο 8ος μήνας είναι ένας απολαυστικός μήνας, καθώς πολύ πιθανώς σιγά σιγά θα σταματήσεις από τη δουλειά σου, αν εργάζεσαι, οι τελευταίες εκκρεμότητες του παιδικού δωματίου αρχίζουν να κλείνουν και πλέον δικαιωματικά σου ανήκει η καλύτερη θέση στον καναπέ του σπιτιού, στο σινεμά και σίγουρα το 75% του χώρου του κρεβατιού σας! Enjoy!*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

### ΕΣΥ

Δυσκολεύεσαι πολύ να ανέβεις σκάλες, να περπατήσεις ακόμα και ελάχιστα μέτρα, ανασαίνεις με δυσκολία και αναρωτιέσαι αν ποτέ θα ανακτήσεις τις χαμένες σου δυνάμεις. Η απάντηση είναι καταφατική. Δώσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου και λίγο καιρό μετά τη γέννα θα είσαι και πάλι ένας οργανισμός ικανός να περπατήσει, να ανέβει σκάλες, να φάει καυτερά και να κοιμηθεί το βράδυ.

Χαϊδεύεις την κοιλιά σου με λατρεία και πολύ καλά κάνεις! Η ένωση με το μωρό σου είναι απίστευτα ισχυρή πια και είναι υπέροχο που του δείχνεις πόσο πολύ ανυπομονείς να το αγκαλιάσεις.

Τα βράδια ξυπνάς με εφιάλτες που γυρίζουν γύρω από τη γέννα και άγχη που αφορούν το μωρό σου, όμως στη συνέχεια νυστάζεις τόσο πολύ, που ευτυχώς ξανακοιμάσαι σαν πουλάκι.

Αδυνατείς να βολευτείς ακόμα και στην πιο άνετη πολυθρόνα του κόσμου και φυσικά τα ρούχα και τα εσώρουχά σου σε κάνουν συχνά να νιώθεις ασφυξία. Είναι λογικό! Τώρα το σώμα σου παίρνει το τελικό του μέγεθος!

Όταν το μωρό σου κινείται, νιώθεις η πιο ευτυχισμένη γυναίκα του κόσμου! Μα δεν είναι ένα θαύμα;

### ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ

Το μωρό σου αναπτύσσεται τόσο γρήγορα... Το δερματάκι του είναι τώρα απαλό και λείο, «μωρουδιακό» και το χνούδι αποβάλλεται, τα οστά του δυναμώνουν, όμως ακόμη υπάρχουν κενά ανάμεσα στα οστά του κρανίου, καθώς ο εγκέφαλός του θα συνεχίσει να μεγαλώνει ακόμα και μετά τη γέννησή του. Η αίσθηση της γεύσης έχει αναπτυχθεί και το μωράκι σου γεύεται ό,τι γεύεσαι και εσύ! Στο τέλος αυτού του συναρπαστικού μήνα το μωρό σου ζυγίζει... 2,5 κιλά και έχει φτάσει τα 45 εκατοστά σε ύψος! Το ήπαρ και τα νεφρά του έχουν αναπτυχθεί πλήρως, ανοίγει τα μάτια του όταν είναι ξύπνιο και τα κλείνει όταν κοιμάται, σταδιακά παίρνει και εκφράσεις στο πρόσωπό του! Μερικά μωρά χαμογελούν, μερικά συνοφρυώνονται... Και φυσικά, ήρθε η ώρα να πάρει την τελική του θέση... Με άλλα λόγια, είναι έτοιμο να κάνει τη μεγάλη έξοδο στον έξω κόσμο!

### ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Οι ορμόνες σου χτυπάνε κόκκινο, με ό,τι μπορεί να συνεπάγεται αυτό! Πάρε βαθιές ανάσες κάθε φορά που αισθάνεσαι πιεσμένη. Όλα θα πάνε καλά! Το σώμα σου κάνει κατακράτηση υγρών που, ναι, το ξέρουμε, δεν είναι μια ευχάριστη κατάσταση. Μπορείς να πίνεις πολύ νερό και να βάζεις τα πόδια σου ψηλά, για να μπορέσεις να βοηθήσεις το σώμα σου να αποβάλει τα υγρά. Η μήτρα σου έχει περίπου το μέγεθος ενός πεπονιού και η κορυφή της φτάνει στα 15 εκατοστά πάνω από τον αφαλό σου. Η κοιλιά σου είναι πια πολύ μεγάλη, καθώς πλέον το μωρό σου παίρνει 500 γραμμάρια βάρος κάθε εβδομάδα! Νιώθεις δυσφορία, δυσκολεύεσαι να ντυθείς μόνη σου, να βγεις από το αυτοκίνητο, να σηκωθείς από τον καναπέ, να δέσεις τα κορδόνια σου... Λίγη υπομονή!

Happiness is carrying a whole world inside you...

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

## BOOM TIPS

• Δώσε μεγάλο βάρος στη διατροφή σου και προσπάθησε να μην πάρεις περιττά κιλά.
Όταν βλέπεις ότι δεν μπορείς να κάνεις κάτι, είναι καλό να μην το κάνεις. Ζήτησε βοήθεια και άσε τους άλλους να λειτουργήσουν υποστηρικτικά! Οι σύζυγοι αλλά και οι παππούδες-to-be συνήθως λατρεύουν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους! Το ίδιο και οι κολλητές!
• Μπορείς να ξεκινήσεις να περπατάς τα βράδια για λίγα λεπτά μαζί με τον άντρα σου. Το περπάτημα θα δυναμώσει το σώμα σου, θα σε ανακουφίσει από κράμπες και πιασίματα και θα βοηθήσει τον μεταβολισμό σου.
• Φτιάξε την τσάντα του μαιευτηρίου, αν δεν την έχεις ήδη έτοιμη, και προμηθεύσου με σουτιέν θηλασμού.
Μπορείς να πάρεις και κάποιες προμήθειες για το σπίτι σας, ώστε να μη χρειαστεί να τρέχεις μετά τη γέννα για βασικά είδη, όπως φρυγανιές, καφέ, απορρυπαντικά, χαρτικά και άλλα.
• Η ακράτεια των ούρων είναι μέσα στα αναμενόμενα του μήνα αυτού. Η μήτρα σου είναι τόσο μεγάλη, που πιέζει την ουρήθρα, όμως αυτό θα σταματήσει να συμβαίνει αμέσως μόλις γεννήσεις.
• Κατανάλωσε ψάρια και τροφές πλούσιες σε Ω3 λιπαρά καθώς είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος του μωρού σου και απόφυγε σπιτικές μαγιονέζες που μπορεί να περιέχουν ωμά αυγά, μαλακά τυριά όπως ροκφόρ και blue cheese ή σαλάτες σε εστιατόρια που μπορεί να μην έχουν πλυθεί καλά.
• Βάλε στο Spotify λίστες με Baby Music και απόλαυσε μαγικές στιγμές με το μωρό σου. Θυμήσου, τώρα το μωρό ακούει τα πάντα, γι' αυτό είναι καλό να μην πας σινεμά, σε ταινίες που έχουν Dolby και δυνατά ηχητικά εφέ.
• Πλέον επισκέπτεσαι τον γυναικολόγο σου κάθε 15 ημέρες ή και πιο σύντομα!



# ΣΕΞ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

*Ήρθε η ώρα να καταρρίψουμε τους μύθους γύρω από το σεξ κατά την εγκυμοσύνη, να απενοχοποιήσουμε τους συντρόφους των εγκύων αλλά και τις ίδιες τις έγκυες! Ο* ***Δρ Ιωάννης Καλογήρου*** *έχει φυσικά όλες τις απαντήσεις ακόμα και στις πιο… δύσκολες ερωτήσεις!*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

**Γιατρέ μας, για κάποιες γυναίκες η εγκυμοσύνη σημαίνει 9 μήνες αποχής από το σεξ, ενώ για άλλες σηματοδοτεί έναν σεξουαλικό μήνα του μέλιτος! Πού βρίσκεται, άραγε, η αλήθεια;**

*Η αλήθεια είναι κάπου στη μέση. Πάντα στην εγκυμοσύνη έχουμε μια έκρηξη ορμονών, σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχει μεγαλύτερη διάθεση για σεξουαλική επαφή, αλλά πολλές φορές και αποστροφή. Συχνά οι γυναίκες έχουν ονειρώξεις και αυτό σχετίζεται αποκλειστικά με το ορμονικό πάρτι που συμβαίνει αυτή την περίοδο. Η στάση του συντρόφου παίζει ρόλο. Πολλοί σύντροφοι βλέπουν τη γυναίκα τους σαν εύθραυστο βάζο, με αποτέλεσμα να αποφεύγουν τις σεξουαλικές επαφές και τα ερωτικά παιχνίδια και ως φυσικό επακόλουθο δημιουργούνται προστριβές στο ζευγάρι. Ακόμη, πολλές γυναίκες βλέπουν το σώμα τους να αλλάζει και αυτόματα δημιουργείται αποστροφή προς την εικόνα του εαυτού τους αλλά και της σεξουαλικότητάς τους. Σε αυτό το σημείο καθοριστικό ρόλο παίζει ο σύντροφος και ο ενισχυτικός χαρακτήρας του.*

**Ποιοι μήνες είναι θεωρητικά πιο ακίνδυνοι και σε ποιους πρέπει να είμαστε πιο προσεκτικές;**
*Η επικινδυνότητα του σεξ κατά την εγκυμοσύνη δεν σχετίζεται με το τρίμηνο στο οποίο αυτή βρίσκεται. Καλό είναι να τηρούνται οι συμβουλές του θεράποντος κατά γράμμα. Σίγουρα η περίοδος μετά την αυχενική διαφάνεια θεωρείται πιο ακίνδυνη, δηλαδή από τις 12 έως τις 20 εβδομάδες, αρκεί να μην υπάρχει ιατρική απαγόρευση.*
*• 1ο τρίμηνο: προσοχή - επιτρέπεται με περιοδικότητα.*
*• 2ο τρίμηνο: με λίγο περισσότερη προσοχή.*
*• 3ο τρίμηνο: επιβάλλεται για έναν φυσιολογικό τοκετό, όσο συχνά μπορούμε.*

**Μπορεί το έμβρυο να πάθει κάτι κατά τη διάρκεια του σεξ; Μπορεί να προκληθεί πρόωρος τοκετός ή αποβολή;**
*Το έμβρυο δεν μπορεί να πάθει κάτι κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Ούτε υπάρχει πιθανότητα πρόωρου τοκετού ή αποβολής, αρκεί να υπάρχει η σύμφωνη γνώμη του μαιευτήρα που παρακολουθεί την έγκυο. Θα λέγαμε, όμως, σαν γενική συμβουλή, η σεξουαλική επαφή να γίνεται με ήπιο τρόπο.*

**Είναι στο μυαλό των γυναικών ή οφείλεται, πράγματι, στις ορμόνες η αλλαγή της σεξουαλικής τους διάθεσης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;**
*Σίγουρα υπάρχει μεγάλη ορμονική διαταραχή που μπορεί να προκαλέσει αύξηση αλλά και μείωση τη libido. Όμως, η διάθεση πολλές φορές μεταβάλλεται ανάλογα με την ψυχολογία της εγκύου, ή θα λέγαμε καλύτερα ότι η ψυχολογία και η ήρεμη κατάσταση είναι εκείνες που δίνουν το έναυσμα στη διάθεση για σεξουαλική επαφή! Η καλύτερη, λοιπόν, συμβουλή προς τους συντρόφους των γυναικών είναι ότι είμαστε παρόντες, δοτικοί, υποστηρικτικοί και με αγάπη!*

**Πότε ένα ζευγάρι δεν πρέπει να κάνει σεξ;**
*Θα λέγαμε ένα ζευγάρι να αποφύγει το σεξ, όταν ισχύει κάτι από τα παρακάτω:*
*• Ιστορικό χαμηλής πρόσφυσης πλακούντα ή αποκόλλησης αυτού.*
*• Κοντός τράχηλος.*
*• Πρόωρες συστολές της μήτρας.*
*• Σε κάποιες περιπτώσεις πολύδυμης κύησης ή σπάνιες περιπτώσεις ανωμαλιών μήτρας.*
*• Όταν ο θεράπων ιατρός το απαγορεύει για συγκεκριμένους λόγους.*
*• Και τέλος, η σεξουαλική επαφή γίνεται, επειδή το θέλει η γυναίκα και όχι επειδή επιβάλλεται. Δεν κάνουμε ποτέ κάτι που δεν αισθανόμαστε!*

**Το ζευγάρι είναι ελεύθερο να απολαύσει το σεξ όπως θέλει ή θα πρέπει να έχει κάποιον «περιορισμό κινήσεων»;**
*Θα λέγαμε ότι μπορεί να κάνει σεξ σε όποια στάση θέλει, αλλά κατά το τελευταίο τρίμηνο, που η κοιλιά είναι πιο μεγάλη, η ιδανική στάση είναι η στάση "κουταλάκι".*

**Μετά από έναν φυσιολογικό τοκετό, η γυναίκα και το σώμα της επανέρχονται στην προηγούμενη κατάσταση; Απολαμβάνει, δηλαδή, το σεξ όπως πριν;**
*Δεν αλλάζει κάτι ριζικά, αν και σε κάποιες σπάνιες περιπτώσεις με μεγάλα μωρά και δύσκολους τοκετούς έχουν αναφερθεί συμπτώματα ακράτειας ούρων και χαλάρωσης κόλπου. Σε αυτές τις λίγες περιπτώσεις επεμβαίνουμε διορθωτικά.*

**Ποια συμβουλή θα δίνατε σε έναν σύντροφο που φοβάται να αγγίξει την έγκυο σύντροφό του;**
*Δεν πρέπει να φοβάται, το σεξ είναι υγεία, η έγκυος το έχει ανάγκη και βέβαια είναι το μυστικό για έναν φυσιολογικό τοκετό... Το περπάτημα και οι βόλτες από μόνες τους δεν φτάνουν!*

**Πώς βοηθάει το σεξ τις τελευταίες ημέρες πριν από τον τοκετό;**
*Τις τελευταίες ημέρες βοηθάει στην ενεργοποίηση του τραχήλου (μαλακώνει τον τράχηλο με το σπέρμα που περιέχει προσταγλανδίνες). Γίνεται διάταση του περινέου, που βοηθάει στη γέννηση παιδιού χωρίς περινεοτομή και, τέλος, αυξάνει την πιθανότητα αυτόματης ρήξης των υμένων, που είναι ιδανικό για έναν εύκολο φυσικό τοκετό.*

**Πότε μπορεί ένα ζευγάρι να επανέλθει στη σεξουαλική του ζωή μετά τη γέννα;**
*Θα λέγαμε ότι ιδανικό διάστημα είναι μετά από 30 μέρες και όχι 40, είτε γεννήσει φυσιολογικά είτε με καισαρική.*



PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

***Ο Δρ Ιωάννης Καλογήρου είναι ιδρυτής της Woman Clinic Καλογήρου, που εξειδικεύεται στον τομέα της Γυναικολογίας & Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής.***

# Inglesina

## *Το σύστημα μεταφοράς Aptica XT Quattro θα μας πάει παντού*



Παντός εδάφους, κινείται με άνεση σε κάθε επιφάνεια και αντιμετωπίζει όλα τα εμπόδια με ευκολία. Ήρθε να λύσει τα χέρια στις οικογένειες που λατρεύουμε τις περιπέτειες και τις μετακινήσεις χωρίς περιορισμούς. Μπορεί να γίναμε γονείς, αλλά ποτέ δεν απαρνηθήκαμε την αγάπη μας για τις βόλτες, τα ταξίδια και τις εξερευνήσεις. Για όλες εμάς τις δραστήριες και ανήσυχες οικογένειες η Inglesina, η κορυφαία ιταλική εταιρεία παιδικών καροτσιών, δημιούργησε ένα πρωτοποριακό σύστημα μεταφοράς παντός εδάφους, που μπορεί να ανταπεξέλθει και στις πιο δύσκολες επιφάνειες, όπως σ' έναν χωματόδρομο ή στην άμμο.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

### *Καρότσι για οδήγηση off road*

Το Aptica XT Quattro, με προδιαγραφές που καλύπτουν ένα παιδί από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά, μας λύνει τα χέρια ακόμα και στις πιο απαιτητικές μετακινήσεις χάρη στον προσαρμοζόμενο έλεγχο πορείας Adaptive Cruise. Τα ατού του; Πρώτον, μεγάλες ρόδες που του επιτρέπουν να κινείται με άνεση σε διαφορετικά εδάφη και να ξεπερνά με ευκολία τα εμπόδια. Δεύτερον, ελαστικά από καουτσούκ, με ειδική επίστρωση, που μειώνουν τους κραδασμούς και την πίεση που υφίστανται τόσο το μωρό όσο και η χειρολαβή. Τρίτον, σύστημα προσαρμογής της ανάρτησης σε κάθε τροχό, αναγνωρισμένο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας, που εξασφαλίζει τη μεγαλύτερη δυνατή άνεση στο παιδί, σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του.







Ένα ακόμα χαρακτηριστικό που το κάνει να ξεχωρίζει είναι το ευρύχωρο πορτ-μπεμπέ (εσωτερικές διαστάσεις 79x37 εκ.). Μαζί με το πρωτοποριακό Welcome Pad™, διαπνέον, υποαλλεργικό και αντιβακτηριακό, εξασφαλίζουν στο νεογέννητο ευεξία, σωστή στάση, ασφάλεια, ενώ σέβεται απόλυτα το ευαίσθητο δερματάκι του.



### *Σούπερ ευέλικτα και ασφαλή παιδικά καθίσματα*

Όπως όλα τα συστήματα μεταφοράς Quattro της Inglesina, το Aptica XT είναι εξοπλισμένο, επιπλέον, με σκελετό, θέση περιπάτου, standup και κάθισμα αυτοκινήτου. Το τελευταίο διατίθεται σε δύο μοντέλα: βάσει ύψους 40-75εκ. το Darwin Infant (R129 i-Size) ή βάσει κιλών 0-13κιλά το Cab (R44/04).

Ενισχυμένα και τα δύο καθίσματα με την τεχνολογία Side Head Protection (σύστημα S.H.P), παρέχουν υψηλή προστασία από πλευρικές συγκρούσεις. Μάλιστα, η ασφάλεια συνδυάζεται με την εργονομία και την άνεση, χάρη σε χαρακτηριστικά όπως το προσκέφαλο ρυθμιζόμενου ύψους, οι ιμάντες 3 σημείων που προσαρμόζονται στην ανάπτυξη του μωρού και το μαλακό μαξιλαράκι. Και κάτι εξίσου σημαντικό για εμάς, τις «δραστήριες» οικογένειες: Τα καθίσματα τοποθετούνται και αφαιρούνται εύκολα από οποιαδήποτε βάση του συστήματος μεταφοράς.

Αν μάλιστα επιλέξουμε το κάθισμα Darwin Infant, μπορούμε να το συνδυάσουμε, προαιρετικά, με τη βάση i-Size, που μας επιτρέπει αργότερα να περάσουμε στο κάθισμα Darwin Toddler, κατάλληλο για παιδιά ύψους από 61 εκ. έως 105 εκ. (περίπου 4 ετών).



Κάθισμα αυτοκινήτου Cab Gr0+



Κάθισμα αυτοκινήτου Darwin Infant Gr0+ πάνω στην i-Size βάση του




### *Σακίδιο για οικογενειακές περιπέτειες*

Και επειδή δεν μπορούμε να πάμε πουθενά χωρίς τα απαραίτητα του μωρού, επιλέγουμε το ευρύχωρο σακίδιο πλάτης Adventure Bag της Inglesina, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με λουρί ώμου. Εξοπλισμένο με πρακτική αλλαξιέρα ταξιδιού, ισοθερμικές εξωτερικές τσέπες και πολλές θήκες με αδιάβροχο φερμουάρ, δεν θα λείψει τίποτα στο μικρό μας, ακόμα και αν ταξιδέψουμε στην άλλη άκρη του κόσμου.



Το σύστημα μεταφοράς Aptica XT Quattro διατίθεται σε τρία χρώματα: Sequoia Green, Polar Blue και Horizon Grey με χαρακτηριστικό ύφασμα που αντέχει στις καθημερινές περιπηγήσεις, τις εκδρομές και τα ταξίδια.



### # DO NOT DISTURB!

*Γνωρίζουμε πόσο πολύτιμος είναι ο ύπνος του μωρού, ειδικά κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του, γι' αυτό και δεν πρέπει να τον διακόπτουμε. Πώς θα το αφήσουμε να κοιμηθεί, όμως, μετά τη βόλτα; Η απάντηση είναι η βάση στήριξης της* ***Inglesina Standup****. Τοποθετήστε επάνω το πορτ-μπεμπέ και το μετατρέπετε σε ένα πραγματικό κρεβατάκι!*

Inglesina

WWW.INGLESINA.GR

@inglesinagr @inglesinagr @InglesinaBaby

# Safebebe

## 10 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ που θα κάνουν το σπίτι σας ένα ασφαλές φρούριο

*Και ποιος γονιός δεν ανησυχεί για τα παιδικά ατυχήματα; Ειδικά από τη στιγμή που οι μικροί μας εξερευνητές στέκονται στα δύο τους πόδια και αρχίζουν να ανακαλύπτουν τον κόσμο; Κάποιες φορές όμως αρκεί να βρούμε το κατάλληλο γκάτζετ για να θωρακίσουμε τα μικρά μας απέναντι στα πιο τρομακτικά σενάρια και να χαλαρώσουμε. Γι' αυτό ενθουσιαστήκαμε με τη Safebebe, μια ξεχωριστή εταιρεία –και e-shop– που ειδικεύεται στο babyproofing, δηλαδή στην πρόληψη των παιδικών τραυματισμών, φέρνοντας στην Ελλάδα τα πιο καινοτόμα προϊόντα της αγοράς.*

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

### Παιχνίδι-εξερεύνηση

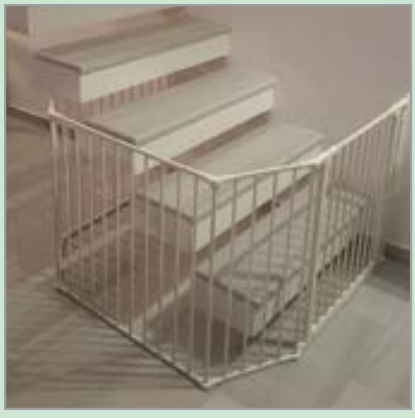
**Προστατευτικό Table Edge Guard**

Αν και όλοι οι γονείς τοποθετούν προστατευτικές γωνίες στα έπιπλα, τελικά είναι οι απροστάτευτες πλευρές των τραπεζιών εκείνες που τραβούν τα παιδιά σαν μαγνήτης. Γι' αυτό η λύση είναι το **Table Edge Guard**, ένα προστατευτικό για τραπέζια από σούπερ ανθεκτικό και μαλακό αφρώδες υλικό, που καλύπτει περιμετρικά τις ακμές τους και αφαιρείται πανεύκολα όταν ο μικρός εξερευνητής μεγαλώσει.



**Μαγνητικές ασφάλειες ντουλαπιών**

Στη Safebebe θα βρείτε όλων των ειδών τις ασφάλειες, όμως τις μαγνητικές θα τις αγαπήσετε, γιατί μπαίνουν μέσα στο ντουλάπι και δεν τις βλέπει το παιδί σας! Τις εξωτερικές ασφάλειες τα παιδιά τις αντιμετωπίζουν ως «challenge» ενώ οι εσωτερικές μαγνητικές ασφάλειες είναι «μαγικές», ώστε να προστατεύουν ουσιαστικά το παιδί σας από το να φτάσει σε ντουλάπια και συρτάρια με επικίνδυνο περιεχόμενο!



**Πολυγωνικό πορτάκι**

Για κάθε σπίτι που έχει σκάλα, το προστατευτικό πορτάκι δεν είναι καν υπό συζήτηση! Στη Safebebe θα σας βοηθήσουν να βρείτε το κατάλληλο, όσο περίεργη κι αν είναι η σκάλα σας. **Safebebe Tip:** Τοποθετήστε ένα πορτάκι και στην πόρτα του δωματίου του παιδιού σας. Έτσι, το παιδάκι σας θα μένει στο δωμάτιό του το πρωί που ξυπνάει εκείνα τα λίγα λεπτά που μπορεί να χρειαστείτε εσείς να σηκωθείτε από το κρεβάτι! Όλα υπό έλεγχο!





**Προστατευτικά για πρίζες**

Ο κανόνας λέει πως βάζουμε προστατευτικά σε όλες τις πρίζες του σπιτιού όσο κι αν κάποιες μοιάζουν «δυσπρόσιτες» στα παιδιά μας. Δυστυχώς, είναι δεδομένο πως κάθε παιδάκι θα πλησιάσει και θα θέλει να εξερευνήσει τις πρίζες του σπιτιού μας, οπότε τοποθετήστε τα ειδικά προστατευτικά παντού και ξεγνοιάστε! **Safebebe Tip:** Ζητήστε τα προστατευτικά χωρίς κλειδιά και θα μας θυμηθείτε.



**Προστατευτικό κουζίνας**

Το προστατευτικό για τα μάτια της κουζίνας θα το λατρέψετε! Στην ουσία αποτρέπει το παιδί σας από το να βάλει το χέρι του πάνω στην εστία και να καεί, καθώς και να τραβήξει τα σκεύη επάνω του, με κίνδυνο να πάθει εγκαύματα! **Safebebe Tip:** Προσαρμόζεται σε όλες τις εστίες και τοποθετείται με ταινίες διπλής όψης. Το φανταστικό είναι ότι βγαίνει και πλένεται στο πλυντήριο πιάτων!

## Μπάνιο

### Βρεφικό μπανάκι Tubimal

Γιατί ακόμα και το μπάνιο του μωρού να συνοδεύεται από τόσο άγχος; Τώρα μπορείτε να χαρείτε τη διαδικασία, χάρη στο βρεφικό μπανάκι **Tubimal της Prince Lionheart**, με μίνι αιώρα που κρατάει το μωρό στο ιδανικό ύψος. Και όταν το παιδί μεγαλώσει, το μπανάκι μετατρέπεται σε κουτί αποθήκευσης για το δωμάτιό του.





### Χαλάκι Bathmat παζλ

Όταν το μικρό μας αρχίσει να στέκεται στα πόδια του, νέα τρομακτικά σενάρια κάνουν την εμφάνισή τους: Κι αν γλιστρήσει ενώ κάνει το μπάνιο του; Αν πέσει και χτυπήσει το κεφαλάκι του; Το χαλάκι **Bathmat παζλ** κάνει τη διαδικασία του μπάνιου τόσο ασφαλή όσο και διασκεδαστική, καθώς αποτελείται από 18 αντιολισθητικά και **αντιμικροβιακά** κομμάτια παζλ που κολλούν με βεντούζες –και δίνουν χρώμα!– στο δάπεδο της μπανιέρας.



### Επέκταση βρύσης tapEXTENDER

Είτε προσπαθούμε να πλύνουμε τα χεράκια του μωρού μας κρατώντας το με το ένα χέρι και ανοίγοντας τη βρύση με το άλλο, είτε βλέπουμε το νήπιό μας να στέκεται στις μύτες των ποδιών για να πλυθεί μόνο του... Τέρμα πλέον τα επικίνδυνα ακροβατικά! Η επέκταση βρύσης **tapEXTENDER,** που τοποθετείται εύκολα, φέρνει το νερό πιο κοντά στο παιδί και είναι αντιμικροβιακό.

## Φαγητό



### Καθισματάκι φαγητού Boost Squish

Εξαιρετικά μαλακό και άνετο, το καθισματάκι φαγητού Boost Squish (κατάλληλο για ηλικίες 18+ μηνών) είναι ο ιδανικός «θρόνος» για το μικρό σας! Διαθέτει ειδικούς ιμάντες ασφαλείας κι έτσι μπορείτε να απολαμβάνετε όλοι μαζί χαρούμενες στιγμές γύρω από το οικογενειακό τραπέζι. Επιπλέον, είναι πολύ ελαφρύ για να το παίρνετε μαζί σε βόλτες και ταξίδια!

## Ύπνος



### Προστατευτικό κούνιας Crib Rail Teether

Τα περισσότερα παιδιά μετατρέπουν τα κάγκελα της βρεφικής κούνιας σε παιχνίδι οδοντοφυΐας. Γι' αυτό χρειάζεται το προστατευτικό κούνιας της **Prince Lionheart, Crib Rail Teether.** Φτιαγμένο από χειρουργική σιλικόνη με τις υψηλότερες προδιαγραφές, προστατεύει το μωρό από βαφές, βερνίκια και κομμάτια ξύλου, ενώ ταυτόχρονα ανακουφίζει από τον πόνο των ούλων.

***Meet Safebebe***

*• Η εταιρεία babyproofing ιδρύθηκε από τον Δημήτρη Γιαννακάκη, πολιτικό μηχανικό, ειδικό σε θέματα παιδικής ασφάλειας, με συνιδρύτρια την Κέλλυ Γιαννάκη, director of marketing & sales.*
*• Είναι η πρώτη εταιρεία στην Ελλάδα που ασχολείται αποκλειστικά με την πρόληψη παιδικών τραυματισμών, εστιάζοντας στις ηλικίες 0-4 ετών, το babyproofing δηλαδή.*
*• Οι επιλογές που προσφέρει είναι δύο: είτε έρχεται στο σπίτι σας, αξιολογεί τους χώρους και συντάσσει μία μελέτη babyproofing, προτείνοντας όλες τις επεμβάσεις που κρίνει ότι χρειάζονται, είτε αγοράζετε απευθείας από το e-shop τα προϊόντα που θεωρείτε απαραίτητα.*

SafeBebe
Ασφαλές Σπίτι - Χαρούμενη Οικογένεια

WWW.SAFEBEBE.GR
Safebebe @safebebe.gr

Δημητρίου Βασιλείου 13Α Νέο Ψυχικό
Τηλέφωνο: 210 22 02 815, 210 67 19 059

# *E - learning*
# Must-Know tips



*Ευχόμαστε να αποτελεί ένα μακρινό σενάριο που δεν θα επανέλθει με τη νέα σχολική χρονιά. Παρ' όλα αυτά, μοιραζόμαστε μαζί σας τη λίστα με τα 10 must-know tips για την περίπτωση που η «εκπαίδευση από το σπίτι» επιστρέψει.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

## 1. Το γραφείο

Δημιουργήστε έναν χώρο διαβάσματος που θα έχει οπωσδήποτε ένα γραφείο, μια σωστή καρέκλα με ανατομική πλάτη, όπου τα πόδια του παιδιού θα πρέπει να ακουμπούν στο πάτωμα ή σε κάποιο υποπόδιο, φυσικό φως, ένα πορτατίφ και –ιδανικά– παράθυρο για να μπαίνει οξυγόνο. Το παιδί δεν μπορεί να κάνει το μάθημά του μία στην κουζίνα, μία στο κρεβάτι του και μία στο σαλόνι. Θα πρέπει να έχει ένα οριοθετημένο γραφείο με όλα όσα χρειάζεται προκειμένου να μην σηκώνεται κάθε λίγα λεπτά.

## 2. Η οργάνωση

Βοηθήστε το παιδί σας να οργανωθεί εξηγώντας του το νέο time plan αλλά και παρέχοντάς του όλα όσα θα χρειαστεί. Ενθαρρύνετε μια σταθερή ρουτίνα αλλά και ένα πλάνο για την οργάνωση των δραστηριοτήτων, χωρίς να είστε δεκτικοί σε μεγάλες αλλαγές. Θα πρέπει να υπάρχει με έναν τρόπο η πειθαρχία του σχολείου και στο σπίτι. Φυσικά το ίδιο οργανωμένο θα πρέπει να είναι και το δωμάτιο. Οτιδήποτε μπορεί να διαταράξει την προσοχή του παιδιού μας, όπως παιχνίδια, αρκουδάκια, tablet κ.ά. θα πρέπει να απομακρυνθούν.

## 3. Το α΄ πληθυντικό

Να το πιο γνωστό λάθος της ελληνικής οικογένειας. «Τι έχουμε να διαβάσουμε σήμερα;», «Εμάς μας αρέσει πολύ η Γεωγραφία», «Είμαστε οι καλύτεροι μαθητές». Λάθος μεγάλο η χρήση του πρώτου πληθυντικού, καθώς το παιδί αισθάνεται πως δεν έχει την πλήρη ευθύνη για την απόδοσή του αφού τη μοιράζεται με τον γονιό.

## 4. Εξηγήσεις

Εξηγήστε πως η κατάσταση αυτή είναι προσωρινή και διατηρήστε «ζωντανή» την επαφή με το σχολείο, δείτε φωτογραφίες με τους φίλους του παιδιού και μιλήστε για τη δασκάλα ή τον δάσκαλο, τα χόμπι και για όλα όσα θα επιστρέψουν μόλις τα πράγματα μπουν και πάλι σε κανονική ροή. Μιλήστε ανοιχτά για τον νέο ιό χωρίς να δίνετε όμως πληροφορίες για θανάτους. Εξηγήστε πως αντιμετωπίζουμε έναν ιό που το μόνο που «θέλει από εμάς» είναι να μείνουμε για λίγο σπίτι και να πλένουμε καλά τα χέρια μας.

## 5. Ανεξαρτησία

Την ώρα του μαθήματος το παιδί θα πρέπει να είναι μόνο του στο δωμάτιο προκειμένου να μπορεί να συγκεντρωθεί. Εσείς φροντίστε να μην διασπάται από τον ήχο του κινητού ή του σταθερού τηλεφώνου, του απορροφητήρα, της ηλεκτρικής σκούπας κ.ο.κ.

## 6. Έξτρα δραστηριότητες

Το σχολείο δεν είναι μόνο μαθήματα, διάβασμα και ίσως κούραση! Έχει παιχνίδι, αθλήματα, γέλια και χαρές. Φροντίστε να προσφέρετε στο παιδί σας, ανάλογα με την ηλικία του, τη δυνατότητα να κάνει και άλλα πράγματα που θα εκτονώσουν την ενέργειά του. Προγραμματίστε βόλτες στη γειτονιά, παιχνίδι στο μπαλκόνι ή κάποια πιο active δραστηριότητα που περιλαμβάνει σωματική κίνηση κάθε μέρα.

## 7. Το μενού

Είναι πολύ σημαντικό το παιδί, πριν ξεκινήσει τα μαθήματά του, να έχει φάει ένα πλήρες και θρεπτικό πρωινό και να έχει πιει νερό. Τοποθετήστε ένα ποτήρι με νερό στο γραφείο του καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ενώ στα διαλείμματα προσφέρετε ελαφρύ σνακ για ενέργεια!

## 8. Οι κανόνες

Θέστε κανόνες για τη νέα πραγματικότητα και μην αποθαρρυνθείτε αν πρέπει να τους επαναλάβετε ξανά και ξανά. Συμφωνήστε τις ώρες της τηλεόρασης ή του tablet και μην διαπραγματευτείτε την ώρα του ύπνου γιατί θα φέρει ένα δύσκολο ντόμινο το επόμενο πρωί.

## 9. Η συμβολή του γονέα

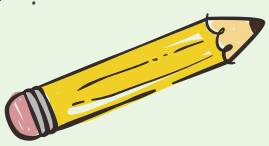
Ο ρόλος του γονέα είναι εξαιρετικά σημαντικός στην περίπτωση της κατ' οίκον διδασκαλίας. Δεν θα πρέπει να είναι ούτε ο φωτεινός παντογνώστης, που ξέρει τα πάντα και δίνει απαντήσεις χωρίς συχνά να του ζητηθούν, ούτε όμως ένα φάντασμα που απουσιάζει πλήρως αφήνοντας το παιδί να κολυμπήσει μόνο του σε άγνωστα νερά.

## 10. Η επιβράβευση

Μπορεί τα παιδιά να μην έχουν πλήρη εικόνα της παγκόσμιας συγκυρίας όμως είναι το ίδιο –ίσως και περισσότερο– αναστατωμένα με εμάς τους μεγάλους. Καθησυχάστε τα σε καθημερινή βάση και επιβραβεύστε τα που τα καταφέρνουν τόσο καλά!

**Ο άνθρωπος είναι το πιο προσαρμοστικό ον της φύσης και τα παιδιά ακόμα περισσότερο. Μην τους μεταφέρετε το δικό σας άγχος, για εκείνα η κατ' οίκον διδασκαλία είναι μέρος μιας νέας πραγματικότητας που θα «αγκαλιάσουν» σιγά σιγά με τον τρόπο τους και θα μας εκπλήξουν με τις δημιουργικές παραμέτρους που θα ανακαλύψουν!**

*Enjoy the ride!*



TIP: Ακολουθήστε τον κανόνα

20/20/20

Κάντε ένα διάλειμμα ανά 20 λεπτά. Για 20 δευτερόλεπτα, κοιτάξτε τουλάχιστον 20 πόδια (περίπου 6 μέτρα) μακριά από την οθόνη του υπολογιστή σας!

# Παιδί στο αυτοκίνητο

## Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για την ασφάλειά του



*Παρόλο που τα τροχαία δυστυχήματα εξακολουθούν να είναι η πρώτη αιτία θανάτου για παιδιά και νέους ανθρώπους, η εκπαίδευσή μας σε θέματα οδικής ασφάλειας παραμένει ανεπαρκής. Γι' αυτό ζητήσαμε από την Χριστίνα Σταθάκη να μοιραστεί μαζί μας τις βασικές αρχές της ασφαλούς μετακίνησης παιδιών με αυτοκίνητο.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

- Ακολουθούμε πάντα τις οδηγίες στήριξης του κατασκευαστή του καθίσματος και του κατασκευαστή του αυτοκινήτου. Ένα κάθισμα που δεν έχει στερεωθεί σωστά δεν μπορεί να προσφέρει προστασία.
- Βάζουμε πάντα τα παιδιά στο κάθισμα, δεμένα σωστά με τις ζώνες σε κάθε διαδρομή, όσο μικρή κι αν είναι, αλλά και για όση ώρα παραμένουμε μέσα στο αυτοκίνητο, ακόμα και σε στάση.
- Δένουμε πάντα και ελέγχουμε τις ζώνες. Όπως η δική μας ζώνη, έτσι και οι ζώνες του παιδικού καθίσματος μπορεί να φαίνεται ότι έχουν ασφαλίσει. Γι' αυτό ελέγχουμε κάθε φορά ότι έχουν κλείσει σωστά.
- Βγάζουμε τα χοντρά ρούχα και το μπουφάν προτού δέσουμε το παιδί στο κάθισμα, ενώ αν έχει κρύο σκεπάζουμε με το μπουφάν ή ένα κουβερτάκι από πάνω, αφού πρώτα βάλουμε σωστά τις ζώνες ασφαλείας.
- Προσαρμόζουμε τις ζώνες και αλλάζουμε το κάθισμα όταν το παιδί μεγαλώνει και διαφοροποιείται το ύψος και το βάρος του. Είναι πολύ σημαντικό, όπως προσέχουμε το νούμερο στα ρούχα και τα παπούτσια, να αλλάζουμε και το κάθισμα. Το κόστος δεν είναι αμελητέο, ωστόσο το κάθισμα και οι ζώνες προστατεύουν τη ζωή του παιδιού όταν είναι τα κατάλληλα για το μέγεθός του.
- Κρατάμε το κάθισμα ανάποδα στη φορά κίνησης του αυτοκινήτου, για όσο περισσότερο γίνεται. Μπορεί στα παιδιά να αρέσει να κοιτούν μπροστά, και στους γονείς να τα βλέπουν από τον μεσαίο καθρέφτη, όμως με το κάθισμα ανάποδα προστατεύεται καλύτερα ο ευαίσθητος αυχένας των παιδιών σε περίπτωση απότομου φρεναρίσματος ή σύγκρουσης.
- Στερεώνουμε και τακτοποιούμε σχολαστικά όλα τα αντικείμενα που βρίσκονται μέσα στην καμπίνα και στον χώρο των αποσκευών. Σε περίπτωση σύγκρουσης ή ανατροπής, μπορούν να τραυματίσουν εμάς και τα παιδιά μας, ακόμα και αν όλοι είμαστε σωστά δεμένοι στο κάθισμά μας.

### Γνωρίζατε ότι...

- *i-Size είναι ο σύγχρονος τρόπος ορισμού του μεγέθους ενός παιδικού καθίσματος. Το μέγεθος ορίζεται με βάση το ύψος και το βάρος του παιδιού, σε αντίθεση με το προηγούμενο σύστημα που βασιζόταν στην ηλικία και δεν ήταν ακριβές.*
- *Οι αγώνες αυτοκινήτου είναι το βασικό πεδίο εξέλιξης των αυτοκινήτων. Εκεί δοκιμάζονται και εξελίσσονται σχεδόν όλα τα συστήματα που μετά φτάνουν στα δικά μας, καθημερινά αυτοκίνητα. Τα παιδικά καθίσματα και οι ζώνες τους είναι μια μικρογραφία των καθισμάτων των αγωνιστικών αυτοκινήτων (Bucket) και πολλές φορές κατασκευάζονται από τα ίδια εργοστάσια. Οι ομοιότητες είναι ξεκάθαρες, και η κατασκευή τους, που έχει αναπτυχθεί μέσα από τους αγώνες, προσφέρει τη μέγιστη ασφάλεια σε περίπτωση ατυχήματος.*

Η Χριστίνα Σταθάκη είναι δημοσιογράφος και μέσω του Ιδρύματος Άρη Σταθάκη για την Οδική Ασφάλεια («StAr»), ενημερώνει δωρεάν παιδιά και ενήλικες για τους κινδύνους στον δρόμο και τους τρόπους αντιμετώπισής τους, πραγματοποιώντας επισκέψεις σε σχολεία, προγράμματα κυκλοφοριακής αγωγής και εκδηλώσεις.

# Η ΕΤΑΙΡΙΑ - ΗΓΕΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

*Από τη στιγμή που γινόμαστε γονείς, η οδήγηση συνδέεται με έναν μεγάλο φόβο: Τι θα συνέβαινε στους μικρούς μας επιβάτες σε περίπτωση ατυχήματος; Αναμφίβολα, ένα καλό παιδικό κάθισμα θα τους προστατεύσει από τα χειρότερα σενάρια. Κορυφαία επένδυση αποτελούν τα παιδικά καθίσματα της σειράς CYBEX Platinum*

Από τη Γεωργία Καρκάνη

Όλα τα προϊόντα της CYBEX βασίζονται στην αρχή D.S.F. και η ασφάλεια των παιδιών ήταν πάντα στον πυρήνα του DNA της. Τα καθίσματα αυτοκινήτου της CYBEX ελέγχονται και τεστάρονται στα crash test facilities που διαθέτει η εταιρεία στα κεντρικά της γραφεία στην Γερμανία, ώστε να πληρούν τις υψηλότερες προδιαγραφές ασφαλείας. Δεν είναι τυχαίο, ότι η εταιρεία έχει κερδίσει πάνω από 400 βραβεία για το design, την ασφάλεια και τον εργονομικό σχεδιασμό των προϊόντων της.

## Τα προϊόντα

**Cloud Z i-Size (45-87 εκατοστά ύψος - ηλικία 0-24 μηνών):** Το κάθισμα πρώτης βρεφικής ηλικίας Cloud Z i-Size, αποτελεί το best seller της σειράς. Το ενσωματωμένο σύστημα προστασίας από πλευρική σύγκρουση – Σύστημα L.S.P.– και το κέλυφος απορρόφησης ενέργειας αυξάνουν σημαντικά την ασφάλεια σε περίπτωση πλευρικής σύγκρουσης. Το κάθισμα τοποθετείται με φορά προς τα πίσω και ο μηχανισμός περιστροφής 180° διευκολύνει την επιβίβαση και την αποβίβαση χάρη στην καινοτομία της βάσης Z. Επίσης, διαθέτει ρυθμιζόμενο προσκέφαλο 11 θέσεων, ενώ ρυθμίζεται και σε οριζόντια θέση πάνω στον σκελετό ενός καροτσιού CYBEX ή άλλων επιλεγμένων μαρκών με την χρήση ανταπτόρων.



**Sirona Z i-Size (45 εκ - 105 εκ. ύψος - ηλικία 0-4 ετών):** Το επόμενο κάθισμα της σειράς είναι το Sirona Z i-Size, που χάρη στο Z-Line Modular System μπορεί να τοποθετηθεί στην ίδια βάση. Επιπλέον, διαθέτει μηχανισμό πλήρους περιστροφής 360° πάνω στη βάση, ανάκλιση 5 θέσεων όταν τοποθετείται με φορά προς τα πίσω, ενσωματωμένο σύστημα προστασίας από πλευρική σύγκρουση και τεχνολογία απορρόφησης ενέργειας σε περίπτωση μετωπικής σύγκρουσης, και το πιο σημαντικό ρυθμιζόμενο προσκέφαλο 12 θέσεων ώστε να καλύπτει τις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε παιδιού.

**Solution Z i-Fix (100 εκ - 150 εκ. ηλικίες 3-12 ετών):** Το κάθισμα Solution Z i-Fix είναι σχεδιασμένο να μεγαλώνει μαζί με το παιδί. Χάρη στην εργονομική κατασκευή, το ύψος ρυθμίζεται σε 12 θέσεις, το πλάτος ρυθμίζεται αυτόματα, ενώ το πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο και το σύστημα εξαερισμού κρατά το παιδί δροσερό ακόμα και τις καλοκαιρινές μέρες. Η ασφάλεια ενισχύεται από το βελτιστοποιημένο σύστημα προστασίας από πλευρική σύγκρουση.

## BOOM IMPORTANT NOTES

- *Η σειρά παίρνει εξαιρετικές βαθμολογίες σε κορυφαίες ευρωπαϊκές δοκιμές ασφαλείας και καταναλωτικές δοκιμές, όπως αυτές των ADAC και Stiftung Warentest. Το Cloud Z i-Size έχει συγκεντρώσει την εξαιρετική βαθμολογία 1.7 στα τεστ του ADAC 05/2019, ενώ το Solution Z i-Fix αναδείχθηκε «Best in Class» στα τεστ 05/2020 με βαθμολογία 1.9.*

- *Επιπλέον, συνοδεύεται από το καινοτόμο κλιπ Sensorsafe, που μας απαλλάσσει από διάφορες ανησυχίες, αφού τοποθετείται στις ζώνες των καθισμάτων, και το οποίο μπορείτε να παραγγείλετε extra. Πώς λειτουργεί; Μας στέλνει, στο κινητό, ειδοποιήσεις για την αποφυγή κρίσιμων καταστάσεων, όπως αν το παιδί αφαιρέσει τις ζώνες, αν κινδυνεύει να πάθει θερμοπληξία λόγω αύξησης της θερμοκρασίας ή αν παραμείνει πολλή ώρα καθισμένο, ακόμα κι αν μείνει μόνο του στο αυτοκίνητο.*



cybex PLATINUM

CYBEX-ONLINE.COM/EL-GR

cybexGR

cybex_global

COVER STORY:

# VARDIS *family*



Γιάννης: T-shirt και ζακέτα **H&M**
Νατάσα: Πουκάμισο & σκουλαρίκια **Mango**
Κατερίνα: Φόρεμα Stella McCartney, **Two Monkeys**
Αντώνης: Μπλούζα Stella McCartney, Two Monkeys | Παντελόνι **YELL-OH!**

# «LOVE BUILDS A HAPPY HOME»

*Η οικογένεια Βαρδή είναι μια ξεχωριστή οικογένεια. Ή για να το θέσω καλύτερα είναι μια αληθινή οικογένεια. Γέλια, αγκαλιές, λίγη μωρουδένια γκρίνια, αϋπνία της μαμάς, χαμόγελα, τρυφερότητα και παιχνίδι γεμίζουν την καθημερινότητά τους και οι ίδιοι μας κάνουν το πιο σπουδαίο family reminder: Η αγάπη «χτίζει» ένα ευτυχισμένο σπίτι. Γιατί κάθε σπίτι τα έχει όλα. Και αγωνίες και χαρές και γέλια και δυσκολίες. Η Νατάσα Σκαφιδά και ο Γιάννης Βαρδής απολαμβάνουν κάθε στιγμή της ημέρας και στα πρόσωπα της τσαχπίνας Κατερίνας και του δυναμικού Αντώνη έχουν βρει την απόλυτη ευτυχία. Κάπως έτσι είναι λοιπόν οι outstanding families...*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



*Photos: Δανάη Ίσαρη* *Fashion Director: Μαριλού Θεοδωρίδου* *Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Σοφία Φάκου | Sparkling Day* *Hair & Make Up: Σαββίνα Σκεπετάρη*

**Αλήθεια, πώς ήσασταν ως ζευγάρι πριν γίνετε γονείς; Για κάποιο λόγο, όταν σας φέρνω στο μυαλό μου είναι λες και είχατε από πάντα την οικογένειά σας!**

***Ν.*** *Η αλήθεια είναι πως ζούσαμε από την αρχή σαν να είχαμε οικογένεια, με την έννοια ότι δεν βγαίναμε πάρα πολύ, δεν ήμασταν από τα ζευγάρια που είναι κάθε βράδυ έξω. Πάντα μας άρεσαν τα πιο χαλαρά και ήσυχα πράγματα. Θα βγούμε μια στο τόσο για ποτό αλλά κυρίως αγαπάμε να είμαστε στο σπίτι μας και να βλέπουμε ταινίες! Είμαστε «σπιτόγατοι».*

***Γ.*** *Για εμένα η Νατάσα ήταν ο άνθρωπος που έψαχνα στη ζωή... Πράγματι από την αρχή την ένιωθα δικό μου άνθρωπο και οικογένειά μου....*

**Αν έπρεπε να επιλέξετε την πιο όμορφη στιγμή της κοινής σας οικογενειακής ζωής ποια θα ήταν αυτή;**

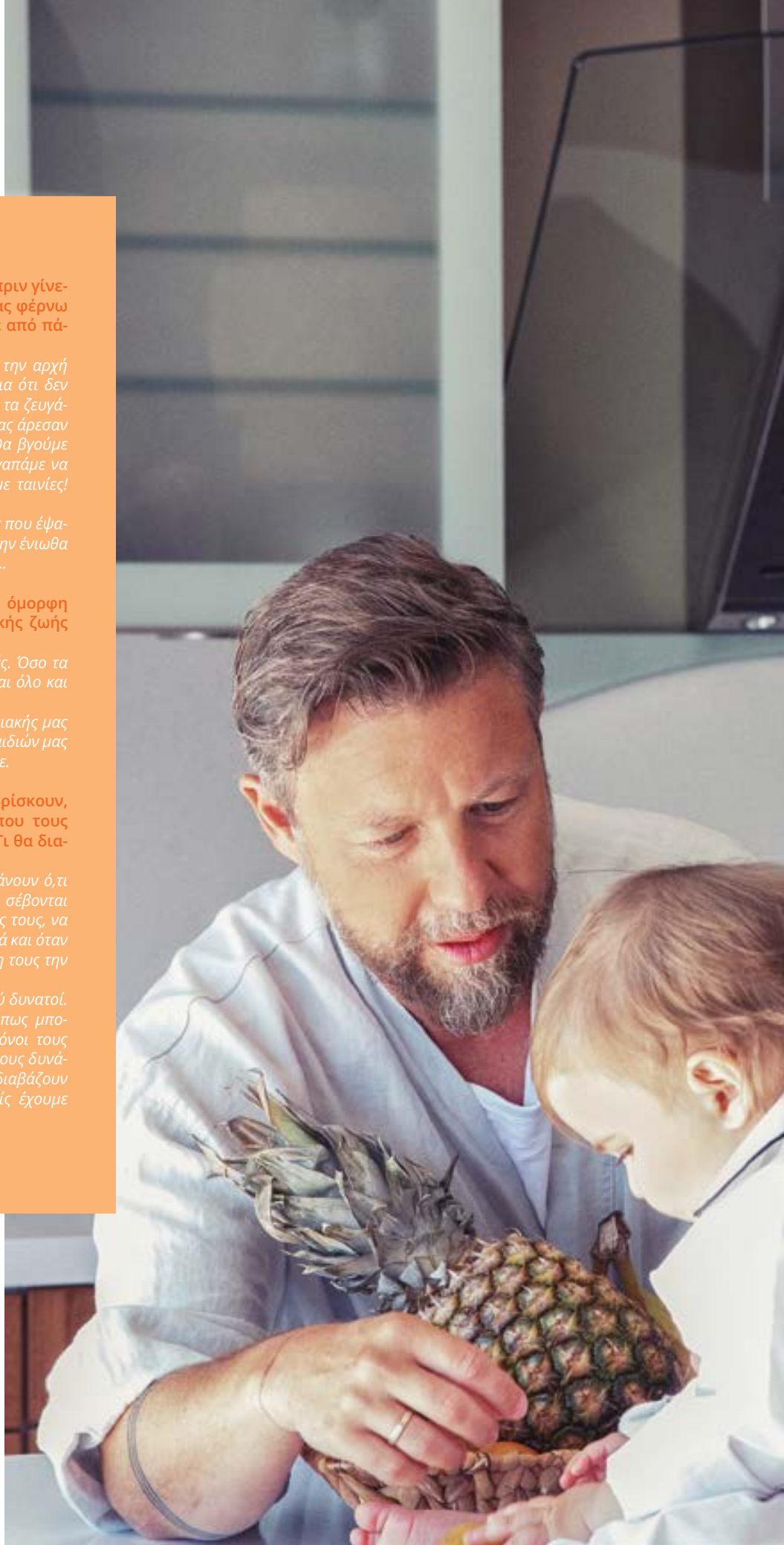
***Ν.*** *Θα επέλεγα τις φετινές μας διακοπές. Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν οι διακοπές γίνονται όλο και πιο υπέροχες!*

***Γ.*** *Οι πιο όμορφες στιγμές της οικογενειακής μας ζωής ήταν η ημέρα της γέννησης των παιδιών μας και φυσικά η ημέρα που παντρευτήκαμε.*

**Μεγαλώνουν τα παιδιά σας και βρίσκουν, ως ενήλικες πλέον, ένα γράμμα που τους έχετε γράψει αρκετά χρόνια πριν. Τι θα διαβάσουν; Τι τους έχετε γράψει;**

***Ν.*** *Θα τους έγραφα να επιλέγουν να κάνουν ό,τι τα κάνει να νιώθουν ευτυχισμένα, να σέβονται τον εαυτό τους και τους συνανθρώπους τους, να συγχωρούν το ίδιο λάθος μόνο μία φορά και όταν αγαπούν να αγαπούν δυνατά και με όλη τους την καρδιά.*

***Γ.*** *Θα τους έγραφα πως είναι πάρα πολύ δυνατοί. Πως δεν έχουν ανάγκη από κανέναν, πως μπορούν στη ζωή τους να προχωρούν μόνοι τους πατώντας στα πόδια τους, με τις δικές τους δυνάμεις και πραγματικά εύχομαι όταν το διαβάζουν να καταλάβουν ότι κι εμείς σαν γονείς έχουμε συμβάλει κάπου σε όλο αυτό.*



Κατερίνα & Αντώνης:
Παιδικές πιτζάμες Big Little Ones,
**Two Monkeys**
Νατάσα & Γιάννης: Λινές ρόμπες
**H&M Home**



**Έχετε φοβίες; Τι σας τρομάζει περισσότερο;**

***Ν.*** *Τώρα πλέον, που έχω γίνει μανούλα, έχω αποκτήσει μία φοβία που δεν την είχα στο παρελθόν, με φοβίζει πολύ ο θάνατος, με τρομάζει το γεγονός αυτό και σκέφτομαι τα παιδάκια μας, αν πάθω κάτι εγώ ή ο Γιάννης...*

***Γ.*** *Με τη γέννηση των παιδιών είναι σαν να πατάς ένα κουμπί και κάτι να αλλάζει μέσα σου. Αυξάνονται οι φοβίες για κάποιο λόγο κι έτσι λοιπόν υπάρχει ένας γενικός φόβος να μην τους συμβεί κάτι. Τα μάτια σου, η ψυχή σου, η ζωή σου όλη είναι γύρω από τα παιδιά – να είναι καλά εκείνα και φυσικά η μαμά τους.*

**Περιγράψτε μου με λίγα λόγια το κάθε σας παιδάκι... Τι αγαπάτε πιο πολύ στο καθένα και σε ποιο χαρακτηριστικό του δεν μπορείτε να αντισταθείτε;**

***Ν.*** *Η Κατερίνα μας είναι ένα αξιαγάπητο πλασματάκι με ενσυναίσθηση και είναι πολύ επικοινωνιακή! Όταν την πιάσει το πείσμα της όμως δεν αλλάζει γνώμη με τίποτα, εκτός αν της τάξεις ένα παγωτάκι – εκεί αλλάζει το πράγμα και το ξανασκέφτεται! Ο Αντώνης μας, αν και μικρούλης πολύ, μας έχει δείξει κάποια δείγματα για το πώς θα εξελιχθεί στο μέλλον. Είναι ένα παιδάκι που διεκδικεί από τώρα τα πάντα, είναι γλύκας και λίγο γκρινιαρούλης!*

***Γ.*** *Ο Αντωνάκης είναι πάρα πολύ μικρός και τώρα αρχίζει να δείχνει κάποια χαρακτηριστικά. Είναι, λοιπόν, λίγο δύσκολο να απαντήσω για τον Αντώνη, αλλά η Κατερίνα έχει πολλά χαρακτηριστικά που τα λατρεύω, όπως ο αυθορμητισμός της, η συμπονετικότητά της για κάτι που μπορεί να έχει συμβεί και η τρυφερότητα. Πρόσφατα χτύπησα και ήρθε κατευθείαν, με πήρε αγκαλιά, άρχισε να με χαϊδεύει και το προσωπάκι της είχε αλλάξει λες και είχε χτυπήσει εκείνη. Είναι απίθανο αυτό, είναι απίθανο το ότι ένιωσε και στεναχωρήθηκε που είδε τον μπαμπά της να πονάει.*

**Έπειτα από μια δύσκολη ημέρα, ποια είναι η πιο μεγάλη ανταμοιβή;**

***Ν.*** *Η μεγαλύτερη ανταμοιβή έπειτα από μία πολύ δύσκολη ημέρα για εμένα είναι το: «Είσαι η καλύτερη μανούλα του κόσμου και σε αγαπάω μέχρι τον ουρανό» που μου λέει η κόρη μας, ένα γλυκό χάδι του μπέμπη μας, και όταν πια τα παιδάκια μας κοιμηθούν, η αγκαλιά του Γιάννη μου και το: «Είσαι πολύ δυνατή» που μου ψιθυρίζει στο αυτί!!!*

**Πώς είναι ένα Σαββατοκύριακο στο σπίτι; Τι απολαμβάνετε να κάνετε όταν είστε οι 4 σας;**

***Ν.*** *Τα Σαββατοκύριακα στο σπίτι είναι σαν να παίζουμε σε κάποια ταινία που το concept είναι να μην μπορούμε να σταθούμε σε ένα σημείο χωρίς να υπάρχει κάποιο παιχνίδι στα πόδια μας! Φυσικά μαζί με βόλτες και επισκέψεις στη γιαγιά μας!*



Νατάσα: Πετσέτες μπάνιου **H&M Home** | Σκουλαρίκια **Mango**
Αντώνης: Μπουρνούζι **H&M Home** | Παιδικές κάλτσες **Zara**



Νατάσα: Φόρεμα από ποπλίνα **H&M**
Γιάννης: Μπλούζα, παντελόνι & κάλτσες **H&M**
Κατερίνα: Πλεκτή μπλούζα και παντελόνι **YELL-OH!** |
Στέκα **JoMalmi, Two Monkeys**


Practically
perfect





**Νατάσα, πώς ήταν οι εγκυμοσύνες σου και τι θυμάσαι από τις δύο γέννες; Ποια στιγμή δεν θα ξεχάσεις ποτέ;**
*Οι εγκυμοσύνες ήταν τελείως διαφορετικές η μία από την άλλη! Στην πρώτη έτρωγα συνέχεια τραχανά και στη δεύτερη πολλά φρούτα και ιδιαίτερα πεπόνι! Η καθεμία βέβαια είχε τη δική της χάρη. Τις θυμάμαι και τις δύο από την πρώτη μέχρι και την τελευταία ημέρα τους, αν και δεν ήταν η πιο εύκολη περίοδος της ζωής μου. Αυτό που μου έχει μείνει πιο πολύ από τη δεύτερη εγκυμοσύνη μου, παρόλο που και τα δυο μου παιδιά τα γέννησα με καισαρική, είναι το πόσο πολύ φοβόμουν, ενώ πάνω κάτω ήξερα τι θα αντιμετωπίσω...*

**Γιάννη, ήσουν μπροστά στη γέννηση των παιδιών σου; Πώς αισθάνεται άραγε ένας μπαμπάς μπροστά στο θαύμα της ζωής;**
*Είναι μοναδικό και πρωτόγνωρο και πραγματικά όποιος μπορεί να το ζήσει να μην το αρνηθεί. Ήμουν παρών και στις δύο γεννήσεις των παιδιών. Περίμενα υπομονετικά και με πολύ άγχος να είναι όλα καλά, αλλά παράλληλα ήθελα να είμαι στήριγμα για τη Νατάσα και με κάθε τρόπο να προσπαθώ να την ηρεμώ, να της κρατάω το χέρι και να της δίνω δυνάμεις.*

**Πώς είναι η ζωή με ένα παιδί και πώς αλλάζει όταν έρθει το δεύτερο;**
***Ν.*** *Η ζωή με ένα παιδί είναι συναρπαστική, η ζωή με δύο παιδιά είναι φαντασμαγορική! Θα μου επιτρέψεις να πω μία φράση που κορόιδευα πριν αποκτήσω το δεύτερο παιδάκι μας: «Ένα ίσον κανένα»!*
***Γ.*** *Όταν ήμασταν μόνο με την Κατερίνα, ειδικά στις αρχές, θεωρούσαμε ότι είναι κάτι πάρα πολύ δύσκολο. Και επειδή δεν γεννιέσαι γονιός αλλά γίνεσαι, από κάποιες δραστηριότητές μας την αφήσαμε λίγο απέξω, για παράδειγμα σε κάποια ταξίδια. Υπήρχε ο φόβος να μη γίνει κάτι και δεν τα πάμε καλά. Όταν ήρθε όμως το δεύτερο παιδί συνειδητοποιήσαμε πως όλα είναι εφικτά! Είναι αρκετά δύσκολα λοιπόν με τα δύο παιδιά αλλά εδώ είμαστε για να τα καταφέρουμε, όπως πρέπει να κάνει ο κάθε γονιός. Τώρα ζούμε ένα διαρκές τρέξιμο αλλά στο τέλος της ημέρας νιώθουμε πολύ όμορφα που έχουμε δύο παιδάκια.*

**Νατάσα, πώς ανακοίνωσες στον Γιάννη την πρώτη σου εγκυμοσύνη και πώς τη δεύτερη;**
*Να σου πω αρχικά πως και τις δύο μου εγκυμοσύνες τις θέλαμε, δεν έγινε κάτι τυχαία.*
*Στην πρώτη, λοιπόν, όταν έκανα το τεστ ήμουν με τη μαμά μου και θα βρισκόμουν με τον Γιάννη στη συνέχεια. Ήξερε ότι θα κάνω το τεστ, αλλά επειδή ήταν πολύ επίμονος και δεν μπορούσε να περιμένει να του πω από κοντά το αποτέλεσμα, του έστειλα μία φωτογραφία δείχνοντάς του ότι είναι θετικό!*
*Τη δεύτερη φορά ο Γιάννης ήταν σε περιοδεία στην Αμερική και θα έλειπε σχεδόν για έναν μήνα. Όταν σιγουρεύτηκα πως είμαι έγκυος, του οργάνωσα ένα μικρό πάρτι για όταν θα επέστρεφε! Τύπωσα μια μπλούζα για την Κατερίνα που έγραφε «Big Sister», μια δική μου που έλεγε «Baby Loading» και πήρα μπαλόνια «Boy or Girl». Έφτιαξα γλυκάκια σε σχήμα πατουσάκια και πιπίλες και όταν επέστρεψε από το ταξίδι του καταλαβαίνεις τι έκπληξη τον περίμενε!*

**Νατάσα, περίγραψέ μας τον Γιάννη ως μπαμπά.**
*Ο Γιάννης μου είναι φοβερά ενεργός ως πατέρας, είναι πολύ τρυφερός, περιποιητικός και αυστηρός εκεί που πρέπει. Με λίγα λόγια είναι ο τέλειος μπαμπάς!*

**Γιάννη, πες μας για τη Νατάσα... Τι είναι εκείνο που την κάνει μια τόσο ξεχωριστή και υπέροχη μαμά;**
*Στη Νατάσα υπάρχει αρχή, μέση και τέλος. Έχει αρχές και σωστή παιδεία. Ξέρει πότε πρέπει να μιλήσει πιο ήρεμα, πότε πρέπει να γίνει πιο αυστηρή και έχει τεράστια υπομονή με τα παιδιά.*

**Ποιο είναι το πιο αστείο περιστατικό που θυμάστε ως γονείς;**
***Γ.*** *Δεν μπορώ να θυμηθώ κάτι συγκεκριμένο ως περιστατικό αλλά αυτό που με κάνει να γελάω πολύ συχνά είναι όταν η Κατερίνα γελάει με τα αστεία μας και προσπαθεί σιγά σιγά να κάνει και τα δικά της αστεία. Το λατρεύω που αποκτά σταδιακά αίσθηση του χιούμορ.*



**Πώς διατηρείτε τη σχέση σας ζωντανή; Μπορεί ένα ζευγάρι με δύο παιδιά να έχει προσωπικές στιγμές; Και αν ναι, τι σας αρέσει να κάνετε όταν είστε οι δυο σας;**

***Ν.*** *Κοίτα, στην αρχή είναι λίγο δύσκολο μέχρι να βρεις τις ισορροπίες και τα πατήματά σου, να μπουν όλα σε ένα πρόγραμμα, αλλά όταν γίνει αυτό φυσικά και μπορείς να έχεις προσωπικές στιγμές. Με λίγη βοήθεια και από τη γιαγιά όλα γίνονται πιο εύκολα... Εμείς αγαπάμε να πηγαίνουμε σινεμά, να βλέπουμε ταινίες στο σπίτι και να βγαίνουμε για φαγητό σε όμορφα μέρη!*

**Ποια συμβουλή θέλετε να δώσετε στους γονείς που αισθάνονται καμιά φορά ότι δεν τα καταφέρνουν;**

***Ν.*** *Εμείς, με τον ερχομό του δεύτερου μωρού μας, η αλήθεια είναι ότι περάσαμε πολύ δύσκολα. Είχα φτάσει στο σημείο να λέω «Θεέ μου, δεν αντέχω άλλο την αϋπνία και την κούραση». Ο μπέμπης για 7,5 μήνες δεν κοιμόταν καθόλου. Χωρίς καμία υπερβολή αυτό που σας λέω! Κοιμόταν κάποια 20λεπτα μέσα στην ημέρα και έτσι στο σπίτι υπήρχε –όπως είναι αναμενόμενο– μεγάλη πίεση, ένταση, αϋπνία και κούραση. Γιατί φυσικά και η Κατερίνα είχε ανάγκες και απαιτήσεις. Έτσι, κάθε μέρα λέγαμε ότι δεν θα αντέξουμε άλλο. Όμως οι γονείς έχουν μαγικές δυνάμεις μέσα τους. Αυτό που θα συμβούλευα, λοιπόν, τους νέους γονείς –ως παθούσα– είναι να έχουν υπομονή και ψυχική ηρεμία και σιγά σιγά θα ξεπεραστούν όλα τα δύσκολα για να έρθουν νέες, συναρπαστικές στιγμές.*

***Γ.*** *Η συμβουλή που θα έδινα στους νέους γονείς είναι πως όταν ο γονιός είναι καλά είναι και το παιδί καλά και όταν το παιδί είναι καλά τότε είναι ήρεμος και ο γονιός. Είναι δύο αλληλένδετα πράγματα και θα πρέπει να το συνειδητοποιήσουμε από την αρχή αυτό...*

**Ποιο είναι άραγε, Γιάννη, το μεγαλύτερο μυστικό της πατρότητας;**

*Δεν πιστεύω ότι υπάρχει μυστικό πατρότητας. Εγώ για παράδειγμα δεν φανταζόμουν ποτέ τον εαυτό μου ως γονιό, αλλά αυτό που μπορώ να πω μετά τη γέννηση των παιδιών μου είναι πως αν μπορούσα να γυρίσω τον χρόνο πίσω θα έκανα παιδιά μικρότερος. Θέλω να τα δω να μεγαλώνουν, να κάνουμε παρέα και να έχουμε καλή επικοινωνία. Θέλω να το ζήσω αυτό...*

**Ποιο μάθημα ζωής θέλετε να πάρουν τα παιδιά σας από εσάς;**

***Ν.*** *Θα ήθελα πρώτα απ' όλα να γνωρίζουν ότι η σωματική και η ψυχική υγεία τους είναι το παν! Να μην υποτιμούν ποτέ και για κανένα λόγο τον εαυτό τους και να είναι ταπεινοί, χωρίς θράσος!*

***Γ.*** *Εύχομαι να μην τα παρατάνε σε οποιαδήποτε δυσκολία, να είναι μαχητές γιατί μόνο έτσι μπορούν να φτάσουν στον στόχο τους. Να πιστεύουν στον εαυτό τους, να έχουν υπομονή και να είναι ταπεινοί.*



**Με μια λέξη:**

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΕΙΝΑΙ:
***Γ.*** **Ο κόσμος όλος**
**Ν. Ζωή**

ΕΡΩΤΑΣ ΕΙΝΑΙ:
***Γ.*** **Τα πάντα**
***Ν.*** **Το παν**

ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ / ΠΑΤΡΟΤΗΤΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:
***Ν. – Γ.*** **Ευθύνη**

Η ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΕΙΝΑΙ:
***Γ.*** **Όταν λέμε «σ' αγαπώ»**
***Ν.*** **Οι αγκαλιές μας**

Η ΦΡΑΣΗ ΠΟΥ ΛΕΤΕ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ:
***Ν. – Γ.*** **«Σ' αγαπώ πολύ»**

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΕΙΝΑΙ:
**Ο Σκρουτζ**

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΟΥ ΜΠΕΜΠΗ ΕΙΝΑΙ:
**«Χαρωπά τα δυο μου χέρια»**

Η ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΕ 3 ΛΕΞΕΙΣ ΕΙΝΑΙ:
**Πεισματάρα**
**Γλυκιά**
**Πανέξυπνη**

Ο ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΕ 3 ΛΕΞΕΙΣ ΕΙΝΑΙ:
**Γκρινιάρης**
**Τσαμπουκάς**
**Ανυπόμονος**

@natasaskafida
@giannisvardis

# SPARKLING Birthday PARTY

## Η ΣΟΦΙΑ ΦΑΚΟΥ ΜΑΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΑ 6 ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΡΤΙ

*Τα πάρτι των παιδικών μας χρόνων καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος στο άλμπουμ των αναμνήσεών μας. Γι' αυτό και η Σοφία Φάκου, event manager και δημιουργός της εταιρείας «Sparkling Day», με τεράστια εμπειρία, μεγάλο αίσθημα ευθύνης και ενθουσιασμό μικρού παιδιού, οργανώνει τα πιο φανταστικά παιδικά πάρτι μέχρι να εισπράξει τη σπουδαιότερη ανταμοιβή: Το χαμόγελο, την έκπληξη και τη χαρά στα πρόσωπα των παιδιών την ώρα του πάρτι τους.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ





PHOTOS: STELIOS TSIKAS

**Το παραμυθένιο πάρτι της Ιριάνας με θέμα το ουράνιο τόξο.**

### 6 steps to a perfect party

- Αν το παιδί σας είναι σε ηλικία που έχει άποψη, ρωτήστε τι θα ήθελε και πώς θα το φανταζόταν και ακολουθήστε τις επιθυμίες του εφόσον είναι υλοποιήσιμες! Αν είναι πολύ μικρό, εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία και κάντε αυτά που αρέσουν σε εσάς, γιατί πολύ γρήγορα θα μεγαλώσει και δε θα συμφωνεί με τις απόψεις σας!
- Βρείτε έναν χώρο που ταιριάζει με την αισθητική σας και όπου τα παιδιά θα παίζουν άνετα και με ασφάλεια, και βάλτε την προσωπική σας πινελιά: Στολίστε το candy bar με props της επιλογής σας, φτιάξτε ένα photo booth σχετικό με το θέμα, οργανώστε θεματικά παιχνίδια...
- Εμπλέξτε τα παιδιά σας στη διαδικασία της προετοιμασίας. Αφήστε τα να ζωγραφίσουν την πρόσκληση, να γράψουν τα ονόματα των φίλων τους στα αναμνηστικά δώρα ή να φτιάξουν ευχαριστήριες κάρτες.
- Think green, όπου μπορείτε! Επιλέξτε tableware, πιατάκια, πιρουνάκια και ποτήρια χάρτινα ή από μπαμπού και ανακυκλώστε ό,τι μπορεί να ανακυκλωθεί. Είναι μια καλή ευκαιρία να περάσουμε και στους μικρούς προσκεκλημένους ένα μήνυμα οικολογικής συνείδησης!
- Φροντίστε να έχετε animateurs, τουλάχιστον έναν ανά 10 παιδάκια, που θα τα απασχολήσουν δημιουργικά με face painting, εκπαιδευτικά παιχνίδια, storytelling ή άλλες δραστηριότητες (ανάλογα πάντα με την ηλικία και τα ενδιαφέροντά τους). Έτσι, και τα παιδιά θα περάσουν υπέροχα αλλά και οι γονείς θα χαλαρώσουν λίγο.
- Τέλος, αφήστε τα παιδάκια σας στα πάρτι να κάνουν και μερικές ατασθαλίες! Φυσικά και πρέπει να τρώμε καλά και υγιεινά αλλά την ημέρα του πάρτι, ας ενδώσουμε και σε μερικές νοστιμιές παραπάνω!

## Fun Inspiration *moodboards* by Sparkling Day





### Το πάρτι του Κωνσταντίνου

Ο Κωνσταντίνος αγαπά πολύ τα αυτοκινητάκια και τα έντονα χρώματα, γι' αυτό και στο πάρτι του πρωταγωνιστές ήταν τα αυτοκίνητα!







### Το διπλό πάρτι της Κατερίνας & του Αντώνη

Η Κατερίνα αγαπάει πολύ τη Βαϊάνα, γι' αυτό και το πάρτι χτίστηκε γύρω από αυτό το θέμα, με πολλές εξωτικές πινελιές.
Ο Αντώνης, από την άλλη, τρελαίνεται για σοκολατένια μπισκότα, γι' αυτό και οι γονείς του επέλεξαν για "πρωταγωνιστή" τον Cookie Monster από το Sesame street!















EVENT · PLANNING
Sparkling Day

WWW.SPARKLINGDAY.GR Sparkling Day @sparklingday_events
**Email:** sofia@sparklingday.gr Τηλέφωνο: 6936848629

# Baptism & Birthday parties @ House124

## 10 λόγοι που μας έκαναν να νιώσουμε «σαν στο σπίτι μας»



*Το House124 μόλις άνοιξε τις πόρτες του και είναι έτοιμο να φιλοξενήσει ονειρεμένες βαπτίσεις και παραμυθένια πάρτι!*

Από την Ιφιγένεια Ηλιάδη

### 1. THE PLACE

Μεγάλοι, kids-friendly, εσωτερικοί και εξωτερικοί, άνετοι χώροι που αγγίζουν τα 1.800 τ.μ. και συνδυάζουν άψογα την κομψότητα με το coziness, περιστοιχισμένοι από πράσινο και δεκάδες καλάμια που αποτελούν πλέον το σήμα κατατεθέν του χώρου, είναι στη διάθεσή σας για να σχεδιάσετε το event σας ακριβώς όπως το θέλετε. Τοποθετήστε candy bars, μπαλόνια, θεματικές γιρλάντες, οργανώστε workshops με animateurs και αφήστε τα παιδιά να παίξουν, να τρέξουν και να διασκεδάσουν με την ψυχή τους.

### 2. THE LOCATION

Το House124 βρίσκεται στην καρδιά του Χαλανδρίου και πιο συγκεκριμένα απέναντι από τη στάση Αγία Παρασκευή του Μετρό, ενώ διαθέτει ιδιωτικό χώρο στάθμευσης χωρητικότητας έως και 120 αυτοκινήτων. Επομένως, οι καλεσμένοι σας θα φτάσουν εύκολα και θα παρκάρουν αμέσως!

### 3. THE ATMOSPHERE

Καθώς η διακόσμηση και η αισθητική του χώρου ακολουθεί σύγχρονες γραμμές, έχετε την ευελιξία να δώσετε στο event το προσωπικό σας στίγμα. Κάθε γωνία του υπέροχου αυτού "σπιτιού" έχει δημιουργηθεί με γνώμονα την υψηλή αισθητική και το minimal design.

### 4. POOL PARTY

Ποιο παιδί –μικρό και μεγάλο– δεν τρελαίνεται για την πισίνα; Στο House124, τα παιδιά μπορούν να την απολαύσουν στο μέγιστο, με ατελείωτο παιχνίδι στο νερό.







### 5. PARENTS-FRIENDLY

Μπορεί το πάρτι ή η βάπτιση να γίνεται προς τιμήν των μικρών σας, όμως αυτό δεν σημαίνει πως και οι γονείς δεν θα πρέπει να περάσουν εξίσου καλά. Το κομψό bar είναι ιδανικό για να απολαύσουν το cocktail τους, έχοντας παράλληλα απόλυτη οπτική επαφή με τα παιδιά τους.

### 6. THE MENU

Η έμπειρη ομάδα catering του House124 θα σας καθοδηγήσει προκειμένου να διαμορφώσετε μαζί ένα εξαιρετικό menu! Οι εξειδικευμένοι επαγγελματίες θα σας βοηθήσουν να κάνετε τις καλύτερες επιλογές και να δημιουργήσετε εξατομικευμένα μενού πρώτης κατηγορίας, ώστε να προσφέρετε στους καλεσμένους σας μια γαστρονομική εμπειρία υψηλού επιπέδου.

### 7. THE GUESTS

Με εσωτερικό χώρο που μπορεί να φιλοξενήσει μέχρι 200 προσκεκλημένους και με εξωτερικούς χώρους που μπορούν να υποδεχτούν έως 400 άτομα, το σίγουρο είναι πως εδώ μπορείτε να οργανώσετε κάθε είδους event, από micro event, μέχρι πολύ ανοιχτό, τηρώντας φυσικά τις αποστάσεις ασφαλείας.

### 8. PLUS

Το House124 προσφέρει δωρεάν Wi-Fi για ατέλειωτο social media posting, ενώ ο σύγχρονος τεχνολογικός εξοπλισμός θα είναι στη διάθεσή σας για μια εκδήλωση που θα μείνει σε όλους αξέχαστη.



### 9. IN THE HOUSE

Με 3 ξεχωριστά δωμάτια και τη δυνατότητα φιλοξενίας 200 επισκεπτών ο εσωτερικός χώρος του House124 μοιάζει βγαλμένος από περιοδικό interior design. Σε κάθε περίπτωση, είτε επειδή έχετε επιλέξει να πραγματοποιήσετε το παιδικό πάρτι ή τη βάπτιση μια μέρα του χειμώνα είτε επειδή σας αποτρέπει η βροχή, το εσωτερικό του "σπιτιού" περιμένει να σας φιλοξενήσει!

### 10. HOSTING YOUR PERFECT EVENT!

Φέρνοντας εις πέρας με επιτυχία κάθε είδους εκδήλωση η έμπειρη ομάδα του House124, είναι δίπλα σας για να σας δώσει τις κατάλληλες λύσεις για την οργάνωση του event σας, αλλά και να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε απρόοπτο προκύψει. Εσείς, δεν έχετε παρά να τους εμπιστευτείτε. Φανταστείτε το House124 σαν έναν καμβά και αξιοποιήστε όλες τις δυνατότητες που σας προσφέρει!



WWW.HOUSE124.GR

House124 @house__124

HOUSE124
hosting your perfect event

**Διεύθυνση:** Αγίας Παρασκευής 124, Χαλάνδρι 152 32

Τηλέφωνα: **6944162691** | Γιώργος Γαλακτερός
**6980112222** | Θέμης Παναγιωτίδης

**Email: info@house124.gr**

# ΔΕΝΤΡΟΣΠΙΤΟ

## Πάρτι βγαλμένα από παραμύθι



*Ξύλινα σπιτάκια και δεντρόσπιτα, ένα περιβάλλον βγαλμένο από παιδικό όνειρο, σπιτικό, gourmet φαγητό, οι πιο έμπειροι και φιλικοί παιδαγωγοί και η τρυφερή προσήλωση του προσωπικού σε κάθε λεπτομέρεια μετατρέπουν το «Δεντρόσπιτο» στο απόλυτο family place to be. Αρκεί να το επισκεφθείτε μία φορά με το παιδί σας για να το βάλετε για πάντα στην καρδιά σας! Το παιδικό αυτό «Εστιατόριο Τέχνης και Επιστημών» είναι μια οικογενειακή καινοτόμα και ποιοτική εμπειρία που προσφέρει στους γονείς ένα ζεστό, φιλικό και οικείο περιβάλλον, ενώ στα παιδιά σύγχρονες ψυχαγωγικές και εκπαιδευτικές δράσεις.*
*Γιατί το πάρτι κάθε παιδιού πρέπει να του μένει αξέχαστο…*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΙΔΡΥΤΗ ΤΟΥ «ΔΕΝΤΡΟΣΠΙΤΟΥ», ΠΕΤΡΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥΛΗ, ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗΗ

PHOTOS: STELIOS TSIKAS





**Ξεναγήστε μας στο «Δεντρόσπιτο»... Τι ξεχωριστό έχει ο συγκεκριμένος χώρος και γιατί τα παιδιά τον λατρεύουν τόσο πολύ;**

*Μπαίνοντας από την κεντρική κιόλας είσοδο στον κήπο του «Δεντρόσπιτου» βρίσκεσαι, από την πολύβουη λεωφόρο, σαν σε ένα σπίτι στην εξοχή. Ένας κήπος με πεύκα, ελιές και λουλούδια εποχής, ξύλινα δεντρόσπιτα και τραπεζάκια που σε καλεί να κάνεις ένα «διάλειμμα» ηρεμίας.*
*Τα παιδιά ξεχύνονται στο σπίτι σαν στο σπίτι τους...*
*Τα υποδέχονται οι φιλικοί παιδαγωγοί μας, νέα κορίτσια και αγόρια άριστα καταρτισμένα, μεταδίδοντάς τους με πάθος και πολλή αγάπη τα ταλέντα τους.*
*Οι μικροί μας φίλοι ντύνονται με τις στολές των ηρώων που επιθυμούν, βάφονται, μπαίνουν στον «ρόλο» τους και ξεκινούν το παιχνίδι.*
*Θέατρο, χορός, μουσική, τραγούδι, παιχνίδια ρόλων, ζωγραφική, χειροτεχνίες, μαγειρική, ομαδικά παιχνίδια, αθλητισμός, επιστήμες, ελεύθερο παιχνίδι...*
*Μαγειρεύουν στην ταβέρνα, ψωνίζουν από το μανάβικο, φτιάχνουν γλυκά και καφεδάκι για τους γονείς-συνοδούς τους από το cafe και επισκέπτονται το διώροφο, ξύλινο ξενοδοχείο για τα «μυστικά» τους. Πηγαίνουν «εκδρομή» στον πίσω κήπο για ομαδικές αθλοπαιδιές. Όλα τα παιδιά είναι μια παρέα. Όταν έρθει η ώρα να φύγουν, αποχωρούν «γεμάτα», καθώς έχουν παίξει, έχουν φάει σπιτικό φαγητό και έχουν ψυχαγωγηθεί πάρα πολύ καλά.*







- Στο «Δεντρόσπιτο» αγαπάμε όλα τα παιδιά σαν παιδιά μας.
- Σκοπός μας είναι να περνούν καλά.
- Να διασκεδάζουν και να ψυχαγωγούνται.
- Να κάνουν παρεούλα με άλλα παιδιά, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση.
- Προσπαθούμε να δίνουμε στα παιδιά όσο το δυνατόν περισσότερα ερεθίσματα για να εκφράσουν ή να ανακαλύψουν τα ταλέντα τους.

**Το ενδιαφέρον με το «Δεντρόσπιτο» είναι ότι το έχουν αγαπήσει και όλοι οι γονείς. Τι διαφορετικό συμβαίνει εκεί και οι γονείς απολαμβάνουν τόσο τα παιδικά πάρτι;**

*Ενώ τα παιδιά απασχολούνται στον χώρο από τους παιδαγωγούς μας, οι γονείς κάνουν ένα διάλειμμα απολαμβάνοντας την «ηρεμία» τους ή την παρέα με τους φίλους τους. Μέριμνά μας είναι η ισορροπημένη αντιμετώπιση των αναγκών των γονέων, μια υποκατάσταση της εξόδου χωρίς «βασικούς» συμβιβασμούς!*

**Τι περιλαμβάνει ένα παιδικό πάρτι;**

*- Αποκλειστική χρήση του χώρου (με τη δυνατότητα θεματικής διακόσμησης).*
*- Ψυχαγωγική και εκπαιδευτική διασκέδαση των παιδιών από τους παιδαγωγούς, βασισμένη στο θεματικό πρόγραμμα που προτιμά το παιδί που γιορτάζει και που αποτελεί τον πρωταγωνιστή.*
*- Χαλαρή ατμόσφαιρα, με ωραία μουσική για τους γονείς.*
*- Μπουφέ με σπιτικό, μαγειρεμένο φαγητό.*
*- Family Disco Party: γονείς και παιδιά χορεύουν μαζί!*

**Πόση σημασία τελικά πρέπει να δίνουμε στους κατάλληλους παιδαγωγούς;**

*Οι κατάλληλοι παιδαγωγοί είναι η ψυχή του «Δεντρόσπιτου». Νηπιαγωγός, χορογράφος, θεατρολόγος, γυμναστής, όλοι έχουν παιδαγωγικό υπόβαθρο.*

**Όλα τα παιχνίδια μοιάζουν χειροποίητα, είναι ξύλινα και στην ουσία δημιουργούν ένα ασφαλές και απίστευτα δημιουργικό και eco-friendly περιβάλλον ψυχαγωγίας. Ποιο είναι το feedback που λαμβάνετε από γονείς και παιδιά;**

*Όλοι το λατρεύουν. Δεν υπάρχει κάτι παρόμοιο. Παρατηρήστε τα σπιτάκια μας, τα ξύλα είναι βγαλμένα από το δάσος και όχι βιομηχανοποιημένα. Γι' αυτό τον λόγο είναι και κάπως... στραβά!*

**Ας μιλήσουμε όμως και για το φαγητό! Έχετε μετατρέψει το kids menu σε μενού βγαλμένο από gourmet περιοδικό.**

*Προσφέρονται σπιτική κουζίνα με φρεσκομαγειρεμένα, «σίγουρα» πιάτα που τρώνε τα παιδιά, αλλά και home-gourmet προτάσεις για τους μεγάλους.*

**Ποια είναι η πιο όμορφη κουβέντα που σας έχει πει ποτέ ένα παιδάκι για το «Δεντρόσπιτο»;**

*Όταν, με κλάματα, έλεγε ότι ήθελε να μείνει κι άλλο. Φεύγοντας, η μαμά του του υποσχέθηκε ότι θα έρχονταν ξανά την επόμενη μέρα.*

**Τελικά, είναι σημαντικό να αγαπάς αυτό που κάνεις και να είσαι όλη μέρα, κάθε μέρα πάνω από κάθε λεπτομέρειά του;**

*Είναι τόσο σημαντικό όσο αυτό που κάνεις κάθε μέρα με τα δικά σου παιδιά στο δικό σου σπίτι.*

Τα παιδικά πάρτι στο «Δεντρόσπιτο» με 3 λέξεις είναι:

ΑΞΕΧΑΣΤΑ
για μικρούς και μεγάλους.

ΜΟΝΑΔΙΚΗ
εμπειρία, ακόμα και αν έχεις ξανάρθει.

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ/ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ
για τους γονείς που το έχουν κάνει, διότι όλοι οι καλεσμένοι τους έχουν περάσει υπέροχα.

WWW.DENTROSPITO.COM

dentrospito.gr

Λεωφ. Πεντέλης 102, Βριλήσσια 152 35

Τηλέφωνο: 211 4130000

**email:** info@dentrospito.com

δεντρόσπιτο

# Μπαμπάδες-πριγκίπισσες, μαμάδες-πολεμιστές:

## *Η δύναμη της αγάπης μεταμορφώνει.*





*Στα παραμύθια οι βάτραχοι γίνονται πρίγκιπες με ένα φιλί. Η αγάπη κάποτε λύνει τα μάγια και άλλοτε μας μεταμορφώνει σε κάτι διαφορετικό. Όχι μόνο στα παραμύθια, αλλά και στην αληθινή ζωή. Δεν είναι απαραίτητα μεταμορφώσεις τις οποίες είχαμε ονειρευτεί, αλλά το γεγονός ότι κάνουν πιο ευτυχισμένους τους αγαπημένους μας αρκεί, για να ενδώσουμε ευχαρίστως σε αυτές.*

Από τη Γεωργια Καρκανη

«**Για σένα και πριγκίπισσα γίνομαι»,** λέει ο πατέρας προς την κόρη του στη διαφήμιση της γνωστής αλυσίδας σουπερμάρκετ (αν και κάποιοι, τυφλωμένοι από προκαταλήψεις και ταμπού, δεν καταφέρνουν να δουν τον συμβολισμό πίσω από την εικόνα). Οι τρυφεροί μπαμπάδες δεν φοβούνται μήπως «λερώσουν τον ανδρισμό τους με χρυσόσκονη». Αν οι κόρες τους αγαπούν τα «κοριτσίστικα» πράγματα, δεν θα διστάσουν, για να περάσουν ουσιαστικό χρόνο μαζί τους, να παίξουν με κούκλες, να παρακολουθήσουν ταινίες με πριγκίπισσες και γοργόνες, να φτιάξουν κατασκευές με καρδούλες και λουλούδια.

Οι μαμάδες που μεγαλώνουν αγόρια που αγαπούν όλα τα «αγορίστικα» πράγματα θα παίξουν μπάλα, θα πολεμήσουν, θα τρέξουν σε αγώνες αυτοκινήτων μαζί τους. Θα λερωθούν με λάσπες και ιδρώτα και θα το ευχαριστηθούν. Θα ανακαλύψουν μαζί με τους γιους τους τη μαγεία των θετικών επιστημών που ίσως τα στερεότυπα της δικής τους παιδικής ηλικίας δεν τις είχαν αφήσει να γνωρίσουν.

Οι παππούδες θα μεταμορφωθούν στον Μπέντζαμιν Μπάτον. Ακόμα και αν είναι καταβεβλημένοι από την ηλικία και τα προβλήματα υγείας τους, μόλις βρεθούν με τα εγγόνια τους θα ξανανιώσουν ως δια -χολιγουντιανής- μαγείας. Θα παίξουν, θα τραγουδήσουν, θα χορέψουν, θα γελάσουν. Θα κερδίσουν περισσότερα χρόνια καλής ζωής.

Τα παιδιά θα μεταμορφωθούν σε προστάτες και μέντορες για τα μικρότερα αδέρφια και τους φίλους τους ή σε μικρογραφίες των μεγαλύτερων. Ένα παιδί-διάβολος της Τασμανίας, που σαρώνει τα πάντα στο πέρασμά του, αρκεί να αναλάβει για λίγο τη φροντίδα του αγαπημένου του Βενιαμίν για να εκδηλώσει πρωτόγνωρη προσοχή και υπευθυνότητα. Ο Βενιαμίν, με τη σειρά του, θα αποτυπώσει και θα αντιγράψει πιστά κάθε κίνηση και φράση του μέντορά του.

Όπως και στα παραμύθια, έτσι και στην αληθινή ζωή μεταμορφώνονται και αυτός που αγαπά και αυτός που αγαπιέται. Η πιο εντυπωσιακή όμως, και μόνιμη, μεταμόρφωση είναι των παιδιών που απολαμβάνουν απλόχερα την αγάπη των γονιών τους. Τα μικρά, νεογέννητα «ποντικάκια» εξελίσσονται μέρα με τη μέρα σε μεγαλειώδη πλάσματα, που νοιάζονται, που συμπονούν, που μοιράζονται, που τα δίνουν όλα και μαθαίνουν να συμβιβάζονται, που καλλιεργούν όλες τις δεξιότητες, τις δυνάμεις τους και ανθίζουν από ικανοποίηση και ευτυχία. Τα μάγια της αγάπης δεν θα θέλαμε να λυθούν ποτέ!

# ΤΑ ΜΩΡΑ ΤΑ ΦΕΡΝΕΙ Ο ΠΕΛΑΡΓΟΣ ΚΑΙ ΤΟ BOOM Ο ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ!




*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**

WWW.BOOMMAG.GR

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

# Φανταστικά e-shops που κάθε μαμά οφείλει να γνωρίσει

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

BOOM APPROVED



FOR HUGS









**BOOM ID:** **For Hugs** | E-shop με υπέροχες προτάσεις διακόσμησης παιδικού δωματίου, ένδυση, υπόδηση, ιδέες για τα πιο πρωτότυπα δώρα, παιχνίδια και πολλά βρεφικά και παιδικά είδη από τα καλύτερα brands της αγοράς.

**Must buy:** Τα ξύλινα παιχνίδια, φτιαγμένα από οικολογικά υλικά, για δημιουργική απασχόληση και ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Και φυσικά, οι σκηνές και οι κουνουπιέρες, που προσδίδουν μοναδική αισθητική στο δωμάτιο.

**Back to school item:** Cool, άνετες και ποιοτικές φόρμες για το σχολείο, σε ποικιλία χρωμάτων και σχεδίων για ηλικίες από 12 μηνών έως και 14 ετών.

**Creator:** Δήμητρα Ιωαννίδου

**Inspiration:** *Το κατάστημα For Hugs, δημιουργήθηκε με πολλή αγάπη για τα παιδιά και είναι εμπνευσμένο από την σκανδιναβική φιλοσοφία. Εκτός από το ότι προσφέρει τα πιο εκλεκτά προϊόντα σε προσιτές τιμές, η Δήμητρα είναι πρόθυμη να επικοινωνήσει με τις μαμάδες λύνοντας κάθε τους απορία.*

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

Make my day by Kostantina Karali









**BOOM ID:** **Make my day.kk** | Ελληνικό brand με χειροποίητα προσωποποιημένα είδη διακόσμησης και δώρα καθώς και ένα e-shop με επώνυμες εταιρείες από όλο τον κόσμο που αφορούν την διακόσμηση του βρεφικού δωματίου.

**Products:** Μοναδικά custom made δώρα γέννησης, όπως κεντημένα στο χέρι μαξιλαράκια, σαλιάρες και παπουτσάκια με το όνομα του παιδιού, χειροποίητα family πλεκτά καδράκια, τυπωμένοι καμβάδες με τα στοιχεία γέννησης του παιδιού και τις φωτογραφίες του, τούλινες κουνουπιέρες και άλλα πολλά.

**Must buy:** Τα πρώτα βρεφικά παπουτσάκια του μωρού σας με κεντημένο στο χέρι το όνομά του. Το πιο γλυκό αναμνηστικό!

**Creator:** Κωνσταντίνα Καραλή

**Inspiration:** *«Η ιδέα τρύπωσε στο μυαλό μου πριν από πέντε χρόνια όταν έγινα για πρώτη φορά θεία. Ήθελα η αδερφή μου να έχει κάτι ξεχωριστό για τη μικρούλα μας, κάτι ειδικά φτιαγμένο για εκείνη. Για κάθε μανούλα το μωράκι της είναι μοναδικό γι' αυτό και τα πράγματα που βρίσκεις στο e-shop μας είναι custom made για την κάθε οικογένεια. Η αγάπη μου για το κέντημα και τις χειροποίητες δημιουργίες φαίνεται σε κάθε δημιουργία του Make my day και την χρωστάω στην μητέρα μου. Εκείνη με έμαθε να βάζω αγάπη και ψυχή σε ό, τι δημιουργώ και να εκτιμάω το χειροποίητο. Όραμα της εταιρείας μας είναι να φτιάξουμε τα πιο ονειρεμένα δωμάτια για τους πιο σημαντικούς ανθρώπους της ζωής σας».*

WEBSITE: www.make-my-day.gr @makemyday.kk Make my day E-MAIL: info@make-my-day.gr

# *Mini Fee®:* Η «νεράιδα» των πιο ξεχωριστών παιδικών προϊόντων επιστρέφει!

*Με back to school διάθεση και 100% think green αφίξεις που θα κάνουν τη ζωή του παιδιού σας αλλά και τη δική σας πιο εύκολη, η Φαίη Βασιλικού, γνωστή και ως Mini Fee® μας προσκαλεί να ταξιδέψουμε στον δικό της κόσμο, όπου κάθε μαμαδίστικη επιθυμία γίνεται πραγματικότητα!*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ • PHOTO: ΙΩΑΝΝΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ



**Φαίη, με ποια κριτήρια επιλέγεις τα προϊόντα που μπορεί να βρει κανείς στο ηλεκτρονικό κατάστημα;**

*Με βάση τις πιστοποιήσεις και την ευθύνη των εταιριών απέναντι στο περιβάλλον. Αυτό αποτελεί αδιαπραγμάτευτο θέμα για μένα. Όλοι μας οι συνεργάτες ελέγχονται και αξιολογούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα για την ποιότητα και την ασφάλεια των προϊόντων τους. Γενικά, αναζητώ μοναδικά, ιδιαίτερα και «ψαγμένα» προϊόντα που δε συναντάμε στην ελληνική αγορά. Δε σας κρύβω, πως έχω φέρει αρκετές εταιρίες για πρώτη φορά στην Ελλάδα και τώρα, πλέον, τις συναντάμε σχεδόν παντού.*

**Τι πρέπει να προσέξει ένας γονιός στην αναζήτηση ενός παιδικού προϊόντος;**

*Την ποιότητα, την ασφάλεια και τις πιστοποιήσεις. Να αναζητάτε πιστοποιημένα προϊόντα, από φυσικά υλικά, φιλικά προς το περιβάλλον, κατά προτίμηση από ανακυκλώσιμες ύλες. Τα παιδάκια χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις τους όταν παίζουν με τα ξύλινα παιχνίδια, συνεπώς τα υλικά και τα χρώματα πρέπει να είναι ελεγμένα και ασφαλή προς τα παιδιά. Το ίδιο ισχύει και για όλα τα αντικείμενα που βρίσκονται στο περιβάλλον των παιδιών μας.Τα ξύλινα και οικολογικά παιχνίδια αντέχουν στον χρόνο και με τη σωστή περιποίηση μπορούν να γίνουν ενθύμιο και να περάσουν από γενιά σε γενιά!*

**Η λέξη Fee στα γερμανικά σημαίνει νεράιδα και έρχεται σε τέλεια συμφωνία με το όνομα της Φαίης Βασιλικού, δημιουργού του brand.**



## Σετ από καλαμάκια σιλικόνης σε μπλε ή ροζ χρώμα

Λέμε όχι στα πλαστικά καλαμάκια και ένα μεγάλο ναι στα επαναχρησιμοποιούμενα καλαμάκια σιλικόνης που σέβονται το περιβάλλον.



## Άβακας σε μιντ ή ροζ παστέλ

Πάντα υπάρχει όρεξη για ασκήσεις αριθμητικής, ειδικά με τους φανταστικούς χειροποίητους άβακες Ciaobambino, που βρίσκετε αποκλειστικά στη Mini Fee®!



## Στρώμα παιχνιδιού Play&Go και τσάντα αποθήκευσης

Στο στρώμα παιχνιδιού Play&Go το παιδί σας μπορεί να παίξει αλλά και να το ζωγραφίσει ενώ ταυτόχρονα λειτουργεί και ως τσάντα αποθήκευσης των παιχνιδιών του. Μην ανησυχείτε, πλένεται κανονικά και θα μπορείτε να το ζωγραφίσετε ξανά!



## Θήκη μεταφοράς με σετ καλαμάκι από σιλικόνη

Ιδανικό για το σχολείο και τις βόλτες. Το σετ περιλαμβάνει τη μαλακή θήκη από σιλικόνη, το καλαμάκι και το βουρτσάκι καθαρισμού.



## Οργάνωση δωματίου για τη νέα σχολική χρονιά

Με τα υφασμάτινα τσαντάκια αποθήκευσης και τα χάρτινα καλάθια της Tellkiddo το δωμάτιό μας θα είναι πάντα τακτοποιημένο.




## Οργανικός πηλός με 5 χρώματα

Οργανικός υποαλλεργικός πηλός, κατασκευασμένος από συστατικά τροφίμων και ιδανικός για τα μικρά χεράκια.




## Θερμός καμηλοπάρδαλη

Κρατάει ζεστό ή κρύο το ρόφημα για πάνω από 8 ώρες και φυσικά, η καμηλοπάρδαλη θα γίνει φίλη σας!



## Αξεσουάρ ομορφιάς για μικρές κυρίες

Για τα κοσμήματα και τα αμέτρητα κοκαλάκια της μικρής σας θα χρειαστείτε την ξύλινη βάση για αξεσουάρ που έχει αποκλειστικά για εσάς η Mini Fee®.



## Χαλάκια από σιλικόνη

Είναι ό,τι πρέπει για να μείνει το πάτωμα καθαρό κατά τη διάρκεια του φαγητού και της ζωγραφικής, και γι' αυτό τα αγαπούν όλες οι μαμάδες!



# BOOM BEAUTY

## back TO... COOL!

ΤΟ ΚΟΥΔΟΥΝΙ ΧΤΥΠΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΕΠΑΝΑΦΕΡΕΙ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ!

*ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΚΑΝΟΥΜΕ HIGHLIGHT ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΟΥ AFTER SUMMER BEAUTY RECOVERY ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ!*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ • PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

KID

1+1=2

### Απλά μαθηματικά

**Διαμορφώστε μια ρουτίνα ύπνου που θα βοηθήσει το παιδάκι σας να ξεκουραστεί και θα κάνει τα βράδια της μαμάς πιο εύκολα.**




Προστατευτική κρέμα αλλαγής πάνας Baby Cream, **INTERMED**

Οδοντόβουρτσα για παιδιά ηλικίας 3-6 με πολύ απαλές τρίχες για προσεκτική απομάκρυνση της πλάκας, Kids, **GUM**

Απαλό βρεφικό αφρόλουτρο για σώμα και μαλλιά Mild Bath, **PHARMASEPT**

Επίθεμα ευκαλύπτου, που απελευθερώνει σταδιακά το άρωμά του και βοηθά στην αναπνοή, Kid Care, **PHARMASEPT**

«I need sleep. Lots and lots and lots of sleep»

- new mom

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

## Join the circus!

**Ακροβατώντας ανάμεσα σε δύο εποχές, το φθινόπωρο «σβήνει» τα σημάδια του καλοκαιριού από την επιδερμίδα κάνοντας restart την ρουτίνα της περιποίησής της.**

*Ραφάκι Circus σε κόκκινο χρώμα, Dodo & Berries*




Ενυδατική και μαλακτική κρέμα προσώπου και σώματος για ατοπικά και πολύ ξηρά δέρματα, Dermatopia, BabyDerm, **INTERMED**

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

Βρεφικό υποαλλεργικό λάδι κατάλληλο για μασάζ σε όλο το σώμα του μωρού, **PHARMASEPT**

**Life** is a ticket to the **greatest show on Earth!**

Κρατήστε σημειώσεις

## Αυτά είναι τα «SOS» προϊόντα για την επιστροφή στο σχολείο!

Shall WE FLOAT all the way to the STARS?




*Παιδικό φωτιστικό κατασκευασμένο από φυσικό ξύλο, Little Lights, Flying Balloon, Dodo & Berries*

Παιδική οδοντόβουρτσα με φωτάκι που αναβοσβήνει για 1', Light Up, **GUM**

Gel μαλλιών για δυνατό κράτημα ειδικά σχεδιασμένο για τη φυσιολογική, ευαίσθητη ή ερεθισμένη παιδική επιδερμίδα, Sensitive Kids, **FREZYDERM**

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

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

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

A+

Πάρτε «Άριστα» στο test για την περιποίηση της ευαίσθητης παιδικής επιδερμίδας.

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

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

Παιδική οδοντόκρεμα κατά της τερηδόνας με γεύση φράουλας, SensiTeeth Epismalto, **FREZYDERM**

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

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

Απαλό παιδικό conditioner με τριαντάφυλλο και μέλι, Kids Care, **APIVITA**

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

Ενυδατικό balm χειλιών για παιδιά, **APIVITA**

Walking from class to class counts as daily exercise, right?

# Under my umbrella

**Βρείτε καταφύγιο από τη «βροχή» των εχθρών του δέρματος στην πόλη, όπως οι ρύποι και το οξειδωτικό στρες, και μπείτε κάτω από την ομπρέλα των A-list προϊόντων περιποίησης που επιλέξαμε!**

Διορθωτικός ορός για πρόληψη και θεραπεία των σκούρων κηλίδων & απολεπιστικό peeling νυκτός για αντιμετώπιση των ατελειών της επιδερμίδας, των λεπτών γραμμών και των ρυτίδων, Isdinceutics, Day&Night Depigmenting Routine, **ISDIN**

Μάσκα προσώπου με άρωμα καρπούζι, Hello Kitty, **MAD BEAUTY**

Υγρό κολπικής πλύσης με καταπραϋντική δράση, Eva Intima, **INTERMED**

Αντιοξειδωτικός ορός Flavo-C Ultraglican σε αμπούλες με βιταμίνη C και ultraglican για μείωση των ρυτίδων & ορός νύκτος Flavo-C Melatonin που δρα ενάντια στο οξειδωτικό στρες και συμβάλλει στη ρύθμιση της επιδιόρθωσης των κυττάρων από οξειδωτικές φθορές, Isdinceutics, Flavo-C Melatonin & Ultraglican, **ISDIN**

Κρέμα χεριών με εκχύλισμα μανόλιας, αμυγδαλέλαιο και βιταμίνη Ε, **eesome**

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

Κύλινδρος για μασάζ στο πρόσωπο, Pink Quartz Roller, **LIERAC**

Ορός Νύχτας για ανάπλαση και λάμψη, Red Berries, **FRESH LINE**

Στερεό άρωμα με νότες από βερίκοκο, πορτοκάλι, περγαμόντο και αγαύη, Fragrance Done, **THE BODY SHOP**

Απαλή κρέμα gel για τις σακούλες στα μάτια, Eye Balm, **FREZYDERM**

*Παιχνίδι στοίβαξης, The Red Umbrella, Dodo & Berries*

*When they try to rain on your dreams, carry an umbrella & dream on!*

## Mama Bird

**Επιλογές που υπόσχονται να κάνουν όσο πιο ανώδυνη τη μετάβαση από τις no makeup days στην παραλία πίσω στο γραφείο!**

Κρέμα μαλλιών θρέψης και επανόρθωσης με ελιά και μέλι, Intense Repair, **APIVITA**

Κρεμώδες κονσίλερ με 24ωρη διάρκεια και απόλυτη κάλυψη, Forever Skin Correct, **DIOR**

Ενυδατική κρέμα προσώπου με χρώμα για όλους τους τύπους δέρματος, **JOWAE**

Booster με βιταμίνη C για λείανση και λάμψη της επιδερμίδας, Eva Belle, **INTERMED**

Γυναικείο άρωμα με βατόμουρο και λίτσι, Angel Nova Refillable Star, **THIERRY MUGLER**

***Παιδικό φωτιστικό κατασκευασμένο από φυσικό ξύλο, Little Lights, Bird, Dodo & Berries***

Ορός επανόρθωσης για ολική αντιγήρανση και δράση κατά της φωτογήρανσης, Sunissime, **LIERAC PARIS**

Αναζωογονητικό, ενυδατικό έλαιο σώματος, προσώπου και μαλλιών, Beauty Oil 3 in 1, **MESSINIAN SPA**

Αναπλαστική κρέμα σώματος για την καθημερινή αντιμετώπιση των ραγάδων, Reconstria Restructuring Cream, **FREZYDERM**

Κρέμα για αποτελεσματική σύσφιξη, τόνωση και αποσυμφόρηση του στήθους, PregnaDerm, **INTERMED**

If you're a bird, then I'm a bird

***Όλα τα ξύλινα props είναι από το φανταστικό e – shop Dodo & Berries***
***www.dodoandberries.com @dodo_and_berries***

# BACK TO SCHOOL με τη FREZYDERM

*Είστε έτοιμοι για τις νέες συναρπαστικές εμπειρίες που θα φέρει η φετινή χρονιά; Η FREZYDERM, με τις σειρές περιποίησης Sensitive Kids και Lice Free φροντίζει τις καθημερινές ανάγκες των παιδιών και τα εξοπλίζει με όλα τα απαραίτητα εφόδια φροντίδας και προστασίας.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

## MY SENSITIVE KID...

Όλα τα προϊόντα της σειράς Sensitive Kids είναι ειδικά σχεδιασμένα να περιποιούνται τη φυσιολογική, αλλά και την ευαίσθητη, μη ανεκτική παιδική επιδερμίδα. Διαθέτουν υποαλλεργική δράση και είναι απαλλαγμένα από συνθετικά συστατικά. Η σύνθεσή τους είναι εμπλουτισμένη με πρωτεΐνες από βαμβάκι, πολύτιμα φυτικά εκχυλίσματα και πρεβιοτικά, ενώ είναι δερματολογικά και οφθαλμολογικά ελεγμένα.

ΧΩΡΙΣ:
Χρώμα, Αλλεργιογόνα αρώματα, Γλουτένη, SLES, PEG, Σιλικόνες, Σαπωνόμαζα, Θειούχα, Αλκοόλες.




### SENSITIVE KIDS HAIR STYLING GEL FOR BOYS

***Boys Only***

Δημιουργήστε με τον γιο σας cool χτενίσματα, χρησιμοποιώντας το απαλό styling gel, που παράλληλα προστατεύει τη φυσιολογική δερματική χλωρίδα. Οι πρωτεΐνες σίτου ενυδατώνουν και φροντίζουν την τρίχα, προστατεύοντας από τις φθορές, ενώ παράλληλα προστατεύεται ο μικροβιολογικός φραγμός.

### SENSITIVE KIDS MAGIC SPRAY FOR GIRLS

***Δεν πρέπει να λείπει από κανένα κοριτσίστικο boudoir***

Το αρωματικό αυτό σπρέι, χωρίς να βαραίνει τα μαλλάκια, κάνει το ξεμπέρδεμα παιχνίδι! Η σύνθεσή του από πρωτεΐνες σίτου ενυδατώνει και ενισχύει την ελαστικότητα της τρίχας, ενώ προστατεύει τη φυσιολογική δερματική χλωρίδα και τον μικροβιολογικό φραγμό της.

### SENSITIVE KIDS SHAMPOO FOR BOYS & GIRLS

***Όταν το λούσιμο γίνεται διασκέδαση***

Τα εξειδικευμένα παιδικά σαμπουάν της FREZYDERM, περιποιούνται απαλά την κανονική, ευαίσθητη και ερεθισμένη παιδική επιδερμίδα, προσφέροντας έναν βαθύ καθαρισμό. Επιπλέον, τα φυτικά εκχυλίσματα και οι πρωτεΐνες από βαμβάκι καταπραΰνουν υπάρχοντες ερεθισμούς, ενυδατώνουν την περιοχή και χαρίζουν στα μαλλάκια ελαστικότητα, όγκο και λάμψη. Εκτός από τον βαθύ καθαρισμό, που προσφέρουν, τα εξειδικευμένα παιδικά σαμπουάν της FREZYDERM προστατεύουν τη φυσιολογική δερματική χλωρίδα, χάρη στη σύνθεσή τους με ουδέτερο pH. Προστατεύουν επίσης τον μικροβιολογικό φραγμό και δεν ερεθίζουν τα ματάκια.
**Plus:** Το Sensitive Kids Shampoo Girls έχει extra μαλακτικές ιδιότητες για να διευκολύνει το χτένισμα.

# ΠΕΙΤΕ ΑΝΤΙΟ ΣΤΙΣ ΨΕΙΡΕΣ!

Προετοιμαστείτε από νωρίς με την ολοκληρωμένη αντιφθειρική σειρά της FREZYDERM που θα προφυλάξει τα μικρά σας από ψείρες και κόνιδες!

**LICE REP EXTREME SPRAY**

***Το κεφάλαιο «ψείρες» τελειώνει πριν καν αρχίσει***

Μειώστε τις πιθανότητες εμφάνισης ψειρών, χρησιμοποιώντας καθημερινά την προληπτική αντιφθειρική λοσιόν σε μορφή σπρέι. Χαρίζει απίστευτη απαλότητα και λάμψη στα μαλλιά, χωρίς να τα λαδώνει, ενώ κρατά μακριά τον ανεπιθύμητο επισκέπτη. Είναι άοσμη και έχει κλινικά αποδεδειγμένη δράση.

**LICE FREE SET**

***Επίθεση κατά μέτωπο!***

Αν το παιδί σας κολλήσει ψείρες, η FREZYDERM σας προτείνει την ολοκληρωμένη αγωγή εξάλειψης της φθείρας για να απαλλαγείτε μια και καλή. Χάρη στον μοναδικό συνδυασμό από αιθέρια έλαια, εκχύλισμα καλέντουλας, acetum και άλλα ενεργά δραστικά συστατικά φυτικής προέλευσης, η αγωγή λειτουργεί σε όλα τα στάδια ζωής της ψείρας - κόνιδα, νύμφη και ενήλικη. Το σετ αποτελείται από σαμπουάν, λοσιόν και ειδική χτένα, και είναι πολύ εύκολο στη χρήση.

**Χρησιμοποιείτε το Lice Rep Exreme Spray με ασφαλή τρόπο. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν, πριν από τη χρήση.**

## Super Anti – lice Tips by FREZYDERM

- Ελέγχετε συχνά το κεφαλάκι του παιδιού σας.
- Πλένετε με καυτό νερό τα ρούχα και τα σεντόνια του, καθώς και τις χτένες.
- Ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες χρήσης των παιδικών προϊόντων για ψείρες που επιλέγετε.
- Διατηρείτε τα μαλλιά του παιδιού ευκολοχτένιστα.
- Χρησιμοποιείτε προληπτικά αντιφθειρικά προϊόντα. Κατά τη διάρκεια της αγωγής Lice Free Set και μετά την ολοκλήρωσή της, χρησιμοποιήστε το Lice Rep Extreme Spray για πρόληψη επαναμόλυνσης.

Back to school is cool!

**FREZYDERM**

WWW.FREZYDERM.GR

Frezyderm

@frezyderm

# SAY GUM!

*ΤΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ ΠΡΩΙΝΟ ΞΥΠΝΗΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ Α ΚΑΙ ΤΟ Ω ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΠΟΣΠΑΣΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ RITUAL, ΓΙ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ GUM ΟΣΟ ΠΙΟ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ ΓΙΝΕΤΑΙ!!*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

## ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗ ΜΕΡΑ ΜΕ ΧΑΜΟΓΕΛΟ: HOW TO...

**STEP 1**
***Επιλέγουμε οδοντόβουρτσα***
Οι παιδικές οδοντόβουρτσες της GUM κυκλοφορούν σε πάνω από 10 ζωντανά και υπέροχα χρώματα, επομένως αποκλείεται να μην βρείτε το αγαπημένο σας!

**STEP 2**
***Story telling***
Τα παιδιά λατρεύουν τις ιστορίες και τους ήρωες. Και οι οδοντόβουρτσες της GUM, με πρωταγωνιστές τα τερατάκια, δίνουν ατέλειωτη έμπνευση για να φτιάχνετε κάθε μέρα κι ένα νέο παραμύθι!

**STEP 3**
***Πόση οδοντόκρεμα;***
Όλες οι παιδικές οδοντόβουρτσες της GUM έχουν διαφορετικό χρώμα τρίχες στο κέντρο, που λειτουργούν ως οδηγός για τη σωστή ποσότητα. Προσοχή στις ζαβολιές!

**STEP 4**
***Πόση ώρα;***
1 λεπτό για τα πάνω δοντάκια κι 1 λεπτό για τα κάτω, ή στην περίπτωση που η οδοντόβουρτσά σας είναι η Light-Up, μέχρι να σβήσει το φωτάκι!

**STEP 5**
***Καλημέρα!***
Μόλις τελειώσουμε, αφήνουμε την οδοντόβουρτσα όρθια πάνω στον νιπτήρα –αφού στέκεται στο βεντουζάκι της– και καλημερίζουμε τον καθρέφτη μας με το πιο πλατύ μας χαμόγελο!

**Οδοντόπαστα GUM® Kids**
ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑ!

Ιδανική γι' αυτές τις ηλικίες, αυτή η οδοντόπαστα συμβάλλει στην πρόληψη της φθοράς των δοντιών και την ενδυνάμωση του σμάλτου.

2-6 ετών



# ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΣΟΥ ΛΕΕΙ ΠΟΜΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ!

**Οδοντόπαστα GUM® Junior**
## ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΓΟΥΣΤΑ!

7+ ετών

Ήπια και με γεύση tutti frutti, χάρη σε έναν κατοχυρωμένο συνδυασμό δύο ειδικών συστατικών (φθόριο και ισομαλτιτόλη), συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη της τερηδόνας.

**Οδοντόβουρτσα GUM® kids**
## ΓΙΑ ΜΙΚΡΑ ΧΕΡΑΚΙΑ

3-6 ετών

Με μαλακές τρίχες που απομακρύνουν απαλά την πλάκα και με προστατευμένη κεφαλή, είναι η πλέον κατάλληλη οδοντόβουρτσα για εκπαίδευση στους κανόνες στοματικής υγιεινής.

**Οδοντόβουρτσα GUM® JUNIOR**
## ΓΙΑ «ΜΕΓΑΛΑ» ΠΑΙΔΙΑ

Ειδικά σχεδιασμένη γι' αυτές τις ηλικίες και με εργονομική λαβή, διαθέτει θέση για τον αντίχειρα για καλύτερο κράτημα.

7-9 ετών

**Οδοντόβουρτσα GUM® Light-Up**
## ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΔΟΝΤΙΩΝ ΣΤΟ ΑΝΑΨΕ-ΣΒΗΣΕ!

Με μικρή κεφαλή που προσαρμόζεται στο μέγεθος του στόματος του παιδιού, αφαιρεί αποτελεσματικά την πλάκα από τα δόντια, ενώ οι διαχωρισμένες άκρες φτάνουν στα κοιλώματα και στις σχισμές προλαμβάνοντας την τερηδόνα. Και φυσικά, είναι φωτιζόμενη! Αναβοσβήνει για 1 λεπτό, μέχρι να καθαρίσουν τα πάνω δοντάκια, κι έπειτα για ακόμα 1 λεπτό, για τα κάτω!




G·U·M

WWW.SUNSTARGUM.GR

GumSunstarGreece @sunstargumgreece

**Ανακαλύψτε ολόκληρη τη σειρά GUM® Baby, Kids, Junior και Teens στα φαρμακεία & σε επιλεγμένα καταστήματα ομορφιάς.**

# Κατακτάμε τους στόχους της νέας σχολικής χρονιάς μαζί με την APIVITA

*Για τις μαμάδες και τα παιδιά, ο Σεπτέμβριος σηματοδοτεί την έναρξη μιας νέας χρονιάς, με καινούριο πρόγραμμα και νέους στόχους. Απαραίτητη προϋπόθεση για να τους πετύχουμε, η σωστή φροντίδα του εαυτού μας και το well bee-ing, γι' αυτό γεμίζουμε τη φαρέτρα μας με τα κατάλληλα προϊόντα της APIVITA!*

Από την Εύα Ανυφαντή

New school year's resolutions for moms:
**Λαμπερό πρόσωπο & υγιή μαλλιά!**




**Express beauty:** Δεν έχετε χρόνο και γι' αυτό ακριβώς η APIVITA δημιούργησε αυτή τη σειρά! Scrub προσώπου EXPRESS BEAUTY με βερίκοκο για ελαφριά απολέπιση, μάσκα προσώπου με πορτοκάλι για τόνωση και λάμψη, και Tissue Mask με αβοκάντο για ενυδάτωση και καταπράυνση.

**Booster αναζωογόνησης και ενυδάτωσης:** Πολυχρηστικό, με υφή water-gel, προσφέρει μια έκρηξη ενυδάτωσης και φρεσκάδας που διαρκεί, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει την ανθεκτικότητα του δέρματος ενάντια στις εξωτερικές επιθέσεις. Ιδανική βάση για μακιγιάζ.

**Απαλή κρέμα ενυδάτωσης πλούσιας υφής:** Κρέμα με πλούσια βελούδινη υφή που «λιώνει» όταν έρχεται σε επαφή με την επιδερμίδα και αναπληρώνει την υγρασία της επιδερμίδας, προσφέροντας άμεση ενυδάτωση και αναζωογονητική φρεσκάδα που διαρκεί.

**Σαμπουάν λάμψης και αναζωογόνησης με πορτοκάλι και μέλι:** Καθαρίζει τα μαλλιά σε βάθος και τους χαρίζει λάμψη, δύναμη και ζωντάνια!

**Κρέμα θρέψης και επανόρθωσης για ξηρά και ταλαιπωρημένα μαλλιά με ελιά και μέλι:** Προλαμβάνει το σπάσιμο και την ψαλίδα και προστατεύει από τις εξωτερικές επιδράσεις, όπως είναι το δυνατό styling.

**Δροσιστικό gel ενυδάτωσης για τα μάτια:** Με δροσιστικό roll-on applicator, μειώνει την εμφάνιση των μαύρων κύκλων και των σημαδιών κούρασης.

**Oil-Free κρέμα-gel ενυδάτωσης ελαφριάς υφής:** Ελαφριά κρέμα gel με oil-free σύνθεση που αναπληρώνει τη χαμένη υγρασία της λιπαρής-μικτής επιδερμίδας χωρίς να την επιβαρύνει

Aqua Beelicious: Χάρη στην καινοτόμα σύνθεσή της με εκχύλισμα λουλουδιών από κίστο, ίριδα, άγριο τριαντάφυλλο και μέλι, η σειρά Aqua Beelicious αποτελεί την πιο «δροσερή» σειρά ενυδάτωσης, καθώς ενισχύει την επιδερμίδα με το νερό που της λείπει στη στιγμή.

PLUS: Στη σύνθεσή της, το νερό έχει αντικατασταθεί με έγχυμα από άγριο τριαντάφυλλο!

**Μάσκα θρέψης και επανόρθωσης με ελιά και μέλι:** Θρέφει βαθιά και εντατικά, ενυδατώνει και επανορθώνει τα ξηρά ταλαιπωρημένα μαλλιά, ενώ μειώνει και την εμφάνιση φριζαρίσματος.

New school year's resolutions for kids:
Περιπέτειες, ατέλειωτο παιχνίδι, πολλές σκανταλιές και μοσχομυριστά μπανάκια!

**Παιδικό σαμπουάν και conditioner με ρόδι και μέλι:** Καθαρίζει και αφήνει τα μαλλιά απαλά και ευκολοχτένιστα.

**Παιδικό σαμπουάν με χαμομήλι και μέλι:** Καθαρίζει απαλά και καταπραΰνει – ό,τι πρέπει για το βραδινό μπανάκι!

**KIDS 2+ παιδική οδοντόκρεμα με ρόδι και πρόπολη:** Εμποδίζει τον σχηματισμό πλάκας, προστατεύει από την τερηδόνα, προλαμβάνει την εμφάνιση ουλίτιδας και έχει την πιο ευχάριστη γεύση!

**Παιδικό conditioner με μέλι και τριαντάφυλλο:** Περιποιείται, ενυδατώνει και ξεμπερδεύει τα μαλλιά, αφήνοντάς τα λαμπερά, απαλά και ευκολοχτένιστα, ενώ έχει τονωτικές ιδιότητες και μειώνει τους ερεθισμούς.

**Παιδικό σαμπουάν και αφρόλουτρο με μανταρίνι και μέλι:** Με ήπιους, φυσικούς καθαριστικούς και μαλακτικούς παράγοντες, καθαρίζει απαλά τα μαλλιά και την επιδερμίδα, χαρίζοντας ενυδάτωση και προστασία. Διατίθεται και σε συσκευασία Ecopack 500 ml.

**Bee Princess lip care με βερίκοκο και μέλι:** Ενυδατικό, ιδανικό για κορίτσια άνω των 2 ετών, ειδικά για το φθινόπωρο που σκάνε τα χειλάκια.

*Ξύλινο σετ τόξο με 3 βέλη και έναν στόχο, Bow and Arrow Set, Dodo & Berries*

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

APIVITA

WWW.APIVITA.COM

apivita @apivita

Μαμάδες, κάντε δώρο στον εαυτό σας μια επίσκεψη στο **The APIVITA Experience Store** και δοκιμάστε μοναδικές after summer beauty θεραπείες:

- **Beehive Spa:** Deep Hydrating Treatment για πρόσωπο ή σώμα
- **APIVITA Hair Studio:** Θεραπεία ενυδάτωσης για μαλλιά
- **Natural Pharmacy:** Κρέμα ενυδάτωσης για το πρόσωπο με έλαιο avocado και μαστίχα Χίου
- **Juicy Bee Bar:** Acai Energy Bowl για αποτοξίνωση

**Ακολουθήστε τη σελίδα του καταστήματος για να μένετε ενήμερες!**

TheApivitaExperienceStore

# Κατρίνα Τσάνταλη

*Η πιο ευαισθητοποιημένη influencer κάνει trend την αγάπη για τα ζώα και το περιβάλλον*



*Η συζήτηση με την Κατρίνα Τσάνταλη είναι πάντα συναρπαστική. Η ίδια, μια αυθεντική οραματίστρια, ένα κορίτσι που μέσα από τα βιβλία και από τη γενικότερη στάση της απέναντι στη ζωή επιλέγει να προσπαθήσει να αλλάξει τον κόσμο, πάντα ενεργή, πάντα χαμογελαστή και κυρίως γεμάτη αγάπη για τα ζώα και πάθος για τη ζωή, είναι μιας new generation influencer. Γιατί, με τις δράσεις και την παρουσία της στα social media, δεν επιδιώκει ούτε την προβολή ούτε τις πωλήσεις. Θέλει απλώς να κάνει τον κόσμο μας ένα όμορφο και ασφαλές μέρος για να αφήσουμε στα παιδιά μας.*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

**Κατρίνα, πώς μπορεί άραγε ένα βιβλίο να διαμορφώσει την παιδική συνείδηση;**

*Είναι γεγονός, και πολλοί ειδικοί το επιβεβαιώνουν, πως σε έναν μεγάλο βαθμό είμαστε τα βιώματά μας έως την ηλικία των 6 ετών. Σαφώς και παίζουν σπουδαίο ρόλο στη διαμόρφωση ενός παιδιού τα ακούσματα, τα διαβάσματα, οι εμπειρίες του μέχρι εκείνη την ηλικία. Κι αυτό επειδή το υποσυνείδητό μας καταγράφει τα πάντα από την ημέρα που γεννιόμαστε (νέες μελέτες δείχνουν πως αρχίζει να καταγράφει με το που σχηματίζεται ο εγκέφαλος στο έμβρυο). Έτσι λοιπόν, ένα βιβλίο, μια παιδική ταινία, μια παιδική παράσταση μπορούν να διαμορφώσουν όχι απλώς την παιδική συνείδηση αλλά και τη μελλοντική ενήλικη προσωπικότητα!*

**Τα μηνύματα προς τα παιδιά μας τελικά περνούν πιο εύκολα μέσα από την αφήγηση παρά από τη διδασκαλία;**

*Σίγουρα μια ευχάριστη διαδικασία είναι πάντα προτιμότερη! Πολύ ισχυρότερο το «θέλω» από το «πρέπει». Και είναι λογικό. Όσο πιο ευχάριστη και δημιουργική είναι η διαδικασία, τόσο καλύτερα μένει στο παιδί. Χωρίς βέβαια να αποκλείουμε την πιθανότητα και ένα μάθημα να είναι εξίσου πολύ ευχάριστο και δημιουργικό. Όλα είναι στο χέρι του ενήλικα, γονιού ή παιδαγωγού!*

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

**Ένα παιδί που αγαπά τα ζώα, θα αγαπά πάντα και τους ανθρώπους αλλά και τον εαυτό του. Τι λάθος έκανε η προηγούμενη γενιά και πώς εμείς μπορούμε να μεγαλώσουμε παιδιά με ενσυναίσθηση;**
*Δεν είναι απαραίτητο αυτό. Σίγουρα βοηθά στο κομμάτι της ενσυναίσθησης, ωστόσο είναι πολλά τα ερεθίσματα που πρέπει να πάρει ένα παιδί στην πιο τρυφερή του ηλικία ούτως ώστε να αγαπά κυρίως τον εαυτό του. Ο έχων αγάπη θα δώσει αγάπη. Σε ανθρώπους, σε ζώα, στο περιβάλλον. Για μένα, δεν θα έπρεπε να διαχωρίζονται αυτά. «Αγαπώ τον εαυτό μου, μαθαίνω από νωρίς το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης αλλά και του σεβασμού απέναντι σε οτιδήποτε με περιβάλλει». Έτσι το έχω στο μυαλό μου, τουλάχιστον ύστερα από τόσα σεμινάρια αυτογνωσίας και αυτοβελτίωσης που έχω παρακολουθήσει. Όσο για την προηγούμενη γενιά, απλώς δεν είχε τη γνώση και τα εργαλεία που έχουμε εμείς τώρα. Ας συμφιλιωθούμε με το ότι οι δικοί μας γονείς τόσα ήξεραν, τόσα έκαναν, και αυτά με βάση τα δικά τους βιώματα και μόνο με καλή πρόθεση.*

**Τι θα έλεγες σε μια οικογένεια που θέλει να εντάξει στην «αγκαλιά» της ένα αδέσποτο ζώο;**
*Για εμένα, δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να «μάθεις» στο παιδί σου να δίνει χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα, να κάνει το καλό και να το αντιλαμβάνεται στην καθημερινότητά του. Το αδέσποτο ζώο, όταν νιώσει ασφάλεια και προσαρμοστεί, θα είναι σίγουρα μια μαγική εμπειρία για όλη την οικογένεια. Αγάπη, ευγνωμοσύνη, χαρά είναι τα συναισθήματα που εκπέμπει ένα ζώο που έχει φροντιστεί και έχει βρει μια οικογένεια. Επιπλέον, το παιδί θα μάθει να έχει υπομονή, να είναι πιο προσεκτικό, να έχει την ευθύνη ενός πλάσματος. Αν είναι σε ηλικία που να μπορεί να συμμετέχει στο τάισμα, το μπάνιο, τις βόλτες του, ακόμα καλύτερα.*

**Ποιο είναι το πιο σπουδαίο «μάθημα» που πήρες από τη δική σου οικογένεια;**
*Η ευγένεια και ο σεβασμός προς τον κόσμο. Και στον κόσμο συμπεριλαμβάνω ανθρώπους, ζώα, φύση.*

**Και τι θα ήθελες να μάθουν τα δικά σου παιδιά;**
*Σίγουρα το ίδιο. Βέβαια, όπως και οι γονείς μου, είναι λογικό να κάνω κι εγώ λάθη. Εύχομαι να μπορώ να τα αναγνωρίζω έγκαιρα και να τα διορθώνω. Γιατί κι αυτό είναι σημαντικό. Να μάθουν τα παιδιά ότι είναι λογικό και απολύτως αναμενόμενο να κάνουμε λάθη. Αφού γίνουν, αν αναγνωριστούν, τι κάνουμε μετά; Να υπάρχουν πράξεις, δράση. Σκέψη, επικοινωνία, διάλογος και πράξεις. Ο συνδυασμός αυτός είναι που μας ξεχωρίζει από όλα τα υπόλοιπα πλάσματα στη γη.*

**Τι σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;**
*Να διαβάζω, να μαθαίνω, να βελτιώνομαι. Και βασικός παρονομαστής σε αυτά είναι να είμαι ήρεμη. Φροντισμένη. Από εμένα για εμένα. Μόνο έτσι μπορείς να το εισπράξεις και από τους άλλους. Αυτούς τους λίγους και καλούς που επιλέγουμε να έχουμε στη ζωή μας.*

**Στα μάτια μου είσαι μια αυθεντική οραματίστρια. Πώς θα ήθελες να είναι η ζωή στον πλανήτη σε 20 χρόνια από σήμερα;**
*Εύχομαι τα παιδιά του σήμερα να λάβουν άλλη γνώση από τους γονείς του σήμερα, που έχουν άλλα εργαλεία και τόση πληροφορία. Θα αναγκαστούν (έστω) οι άνθρωποι να υπολογίζουν το περιβάλλον πολύ πολύ πολύ περισσότερο. Ό,τι «επιχείρηση» έχει ο καθένας, από ένα μικρό μαγαζάκι μέχρι μια μεγάλη εταιρεία, να είναι προσαρμοσμένη και προσεγμένη στο τι αποτύπωμα αφήνει στον πλανήτη μας. Ο κάθε άνθρωπος σαν μονάδα να είναι προσαρμοσμένος και προσεκτικός στο τι αποτύπωμα αφήνει στον πλανήτη μας. Είναι σημαντικό το τι επιλέγω να αγοράσω. Ακόμα και ο καφές που παίρνουμε κάθε μέρα. Θα μου πεις ότι είναι ένα πλαστικό καλαμάκι και ένα ποτηράκι. Σκέψου το αθροιστικά, σκέψου το σε βάθος χρόνου, σκέψου ότι αν σήμερα έχεις ένα μικρό παιδί, όταν θα φτάσει στην ηλικία σου, ο κόσμος θα είναι πολύ θλιβερός αν δεν προσέξουμε εμείς τώρα. Από πού παράγεται αυτός ο καφές; Πώς; Βγήκαν δημοσιεύματα για μια τεράστια εταιρεία καφέ που λειτουργεί με παιδική εργασία. Τι υποστηρίζουμε λοιπόν εμείς με τις αγορές μας; Θα ήθελα σε 20 χρόνια να έχουμε απόλυτη γνώση της ατομικής μας δύναμης και σαφώς να υπάρχουν η φύση, τα ζώα, η καθαρή ομορφιά του πλανήτη μας.*




**Το βιβλίο «Το Σοφάκι και ο Ντο» είναι ένα από τα πολύ αγαπημένα των παιδιών μου το οποίο διαβάζουμε και ξαναδιαβάζουμε συνεχώς. Ποιο μήνυμα θες να πάρει ένας μικρός αναγνώστης από το γλυκό αυτό νεραϊδόσκυλο;**
*Χαίρομαι τόσο πολύ που σας αρέσει. Ο σκοπός αυτού του βιβλίου δεν ήταν καθαρά και μόνο να μιλήσει για τα αδέσποτα. Με τη δική μου κρίση, ένα παιδί που θα αφήσει λίγο νεράκι ή φαγητό σε ένα αδέσποτο ζώο μαθαίνει αμέσως την ανιδιοτέλεια, να δίνει χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα. Να δίνει και να παίρνει χαρά, να γεμίζει. Μπορεί να μη χαϊδέψει, να μην παίξει ποτέ με το ζωάκι που θα πιει το νερό ή θα φάει το φαγάκι που του άφησε. Γνωρίζοντας όμως το συναίσθημα που θα προκαλέσει σε αυτό το ζώο, ακόμα και αν δεν το δει ποτέ, θα νιώσει χαρά και ικανοποίηση. Δεν είναι σημαντικό αυτό;*

**Σχέση παιδιού-σκυλιού. Μια σχέση μαγική;**
*Αχ, σίγουρα. Πόσα μπορεί να μάθει ένα παιδί από ένα σκυλί. Το αμοιβαίο δέσιμο και η αγάπη, η φροντίδα, η ευθύνη. Η αμοιβαία προστασία... Αν οι γονείς βοηθήσουν να χτιστεί σωστά αυτή η σχέση, αυτή η φιλία... θα είναι από τα πιο σημαντικά «δώρα» που θα έχουν κάνει στο παιδί τους σε όλη του τη ζωή.*

Το παραμύθι «Το Σοφάκι και ο Ντο» καθώς και τα υπόλοιπα βιβλία της Κατρίνας Τσάνταλη κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Διόπτρα.

@katrina_tsantali



# Λάμπρος & Παυλίνα Κωνσταντάρα

## *Η αδερφική αγάπη είναι ένα δώρο παντοτινό!*

*Μπορεί να μάλωναν κάθε φορά που έμπαιναν στο αυτοκίνητο, για το ποιος θα καθίσει μπροστά, ή να μην έχουν λύσει ακόμα το θέμα «Παναθηναϊκός-Σαραβάκος», αλλά το σίγουρο είναι πως η Παυλίνα και ο Λάμπρος αποτελούν αχτύπητο δίδυμο!*

Από την Ιφιγένεια Ηλιάδη

**Γιατί η αδερφή σου/ο αδερφός σου είναι το πολυτιμότερο δώρο που σου έκαναν οι γονείς σου; Με ποιον τρόπο συνέβαλαν οι γονείς σας στο να είστε τόσο αγαπημένοι;**
**Π.** Γιατί θα έχω πάντα κάποιον να μοιράζομαι τις ωραιότερες παιδικές αναμνήσεις της ζωής μου. Η μαμά μου, όταν γεννήθηκε ο Λάμπρος, μου είχε πει: «Είσαι η μικρή μαμά», κι αυτό με έκανε να είμαι πάντα προστατευτική μαζί του, έως τώρα.
**Λ.** Γιατί είναι ένα δώρο παντοτινό. Ξέρεις ότι κάποιος σε προσέχει και σε ξέρει καλύτερα από τον καθένα. Ήταν πολύ ωραίο να έχεις μια «μικρή μαμά», με την οποία μπορείς να «πλακωθείς», αλλά ταυτόχρονα να κάνετε και καμία αταξία μαζί. Οι γονείς βοήθησαν στο να μην υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ μας.

**Πόσα χρόνια διαφορά έχετε;**
**Π.** Τον περνάω πέντε ολόκληρα χρόνια. Φαντάζεσαι τι ωραίο που είναι όταν μας ρωτάνε: «Ποιος είναι μεγαλύτερος;».
**Λ.** Μικροδείχνουμε και οι δυο, οπότε αυτή η ερώτηση πάντα συνοδεύεται από ένα κουίζ.

**Ποιος από τους δύο υποχωρεί πρώτος;**
**Π.** Δεν έχει χρειαστεί να υποχωρήσει ποτέ κανείς. Δεν μας ενοχλεί να διαφωνούμε και δεν το αφήνουμε να χαλάσει τη σχέση μας.
**Λ.** Κατά καιρούς και οι δύο. Είτε είναι κάτι σοβαρό είτε κάτι χαζό, συζητάμε και το λύνουμε. Η μοναδική άλυτή μας διένεξη, βέβαια, είναι ο Σαραβάκος και ο Παναθηναϊκός.

**Ποιος είναι ο πιο αυστηρός;**
**Π.** Ξεκάθαρα εγώ, ο Λάμπρος δεν έχει στο λεξιλόγιό του τη λέξη αυτή.
**Λ.** Ας πούμε ότι εγώ εξαντλώ την αυστηρότητά μου στις δουλειές μου!

**Μια σύντομη φράση που λέτε συχνά μεταξύ σας...**
**Π.** «Τελείωνε λίγο»
**Λ.** Αυτές οι φράσεις δεν γράφονται εδώ!

**Ποιο είναι το πιο αστείο περιστατικό που έχετε ζήσει και δεν θα ξεχάσετε ποτέ;**
**Π.** Έχουμε αμέτρητα. Θυμάμαι μια δασκάλα Αγγλικών που ερχόταν στο σπίτι και φορούσε μια πολύ βαριά κολόνια, τόσο που μας ερχόταν εμετός. Όταν έφευγε ανοίγαμε τα πάντα και πάλι το άρωμα δεν έφευγε!
**Λ.** Βασικά, έχουμε πολλά «τρομακτικά» περιστατικά! Όταν με ξέχασε στο σχολείο και έφυγε με το πούλμαν, ενώ εγώ την περίμενα. Όταν χάθηκα με λάθος ΚΤΕΛ. Όταν πέσαμε με το ποδήλατο –δικάβαλο– και έσπασε το πόδι της. Επικές στιγμές... Όταν ηχογραφούσαμε μακροσκελή μηνύματα στον τηλεφωνητή και εγώ δεν μπορούσα να πω τα σωστά λόγια, αλλά και όταν εισβάλαμε στο σπίτι της γιαγιάς για να βρούμε κρυμμένα γλυκά στις 6 το πρωί!

**Ποιος ήταν ο πιο συχνός λόγος για τον οποίο μαλώνατε;**
**Π.** Ποιος θα καθίσει μπροστά στο αυτοκίνητο.
**Λ.** ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ σημαντικός τσακωμός αυτός. Τόσο, που μοιράζαμε τη διαδρομή, μισή μπροστά, μισή πίσω.

**Ποιο είναι το μυστικό για να μεγαλώνουν οι γονείς αγαπημένα αδέρφια;**
**Π.** Να μην κάνουν ποτέ διακρίσεις, γιατί τα παιδιά πληγώνονται και δεν ξέρουν πώς να το διαχειριστούν.
**Λ.** Να τα μεγαλώνουν για να γίνουν καλοί άνθρωποι πρωτίστως, και θα βρουν τις ισορροπίες τους. Συνήθως από την εφηβεία και μετά. Όλα τα πριν, παραγράφονται.

**Ο κόσμος χωρίς την αδερφή/τον αδερφό σου θα ήταν...**
**Π.** Ζόρικος.
**Λ.** Με δυο σπίτια παραπάνω, αλλά βαρετός!

*Παυλίνα Κωνσταντάρα, E-Commerce & Digital Specialist*
@lady_Pavl

*Λάμπρος Κωνσταντάρας, Δημοσιογράφος-Επιχειρηματίας*
@lamproskonstantaras



# Εσείς μαγειρεύετε ΠΟΠ στο σπίτι σας;

*Ο **Νικόλας Σακελλαρίου**, αναγνωρισμένος chef και νέος μπαμπάς, αποκαλύπτει τα «μυστικά» του επαγγέλματος που θα λύσουν τα χέρια όλων των μαμάδων και μάς δίνει 5 μοναδικές ΠΟΠ συνταγές!*

PHOTO: ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΑΛΑΝΟΥΛΗΣ

**Γιατί έχει σημασία να μαγειρεύουμε ΠΟΠ;**
*Εμπιστευόμαστε τα ελληνικά πιστοποιημένα προϊόντα με την ένδειξη ΠΟΠ γιατί αφενός είναι ελληνικά και αφετέρου έχουν περάσει ποιοτικούς ελέγχους για να πάρουν την πιστοποίηση. Τόσο η διαδικασία παραγωγής τους όσο και το αποτέλεσμα επιβεβαιώνουν την ύπαρξη μιας σημαντικής αγροτικής παράδοσης, καθώς και την πολυετή εμπειρία και τεχνογνωσία των τοπικών παραγωγών. Τα προϊόντα αυτά αποτελούν τον γευστικό θησαυρό του τόπου μας, ενώ επιλέγοντάς τα, βοηθάμε τις μικρές παραγωγικές μονάδες να συνεχίσουν να μας προσφέρουν εξαιρετικά –σε ποιότητα και γεύση– προϊόντα.*

## 5 FAMILY KITCHEN RULES

1. Εντάσσουμε τα λαχανικά από νωρίς στη διατροφή των παιδιών. Μεγαλώνοντας τα αφήνουμε να επιλέγουν μεταξύ 2-3 λαχανικών, ανάλογα με τις προτιμήσεις τους, έτσι ώστε να πιστεύουν ότι η επιλογή είναι δική τους. Αν εξακολουθούν να αρνούνται, τότε τα πολτοποιούμε και τα βάζουμε με τη μορφή σάλτσας σε μια μακαρονάδα ή φτιάχνουμε μπιφτέκια λαχανικών.
2. Σε ό,τι αφορά το lunchbox, το δοχείο μεταφοράς φαγητού, ενδείκνυται για μεταφορά και σερβίρισμα φαγητού εντός 2 ωρών και όχι για πολύωρη αποθήκευση του γεύματος, ενώ η θερμοκρασία πρέπει να είναι κάτω από 5 βαθμούς όταν πρόκειται για κρύο φαγητό, ή πάνω από 60 βαθμούς όταν πρόκειται για ζεστό. Διαφορετικά, γίνεται βλαβερό για τα παιδιά.
3. Ένα παγωμένο, μη τοξικό μπουκάλι νερού ή ένας χυμός που ήταν από το βράδυ στην κατάψυξη είναι ένας τρόπος για να διατηρήσουμε το lunchbox δροσερό. Επιπλέον, το ρόφημα του παιδιού σας θα παραμείνει δροσερό μέχρι το μεσημέρι.
4. Δεν βάζουμε κομμένα φυλλώδη λαχανικά μαζί με βινεγκρέτ γιατί οξειδώνονται, ενώ δεν κόβουμε ποτέ τα λαχανικά με μαχαίρι αλλά με το χέρι μας – ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται, επίσης, στις ευαίσθητες πρώτες ύλες όπως τα τυριά, τα ψάρια και τα αλλαντικά.
5. Στη φράση: «Μαμά, πεινάω», ετοιμάζουμε εύκολα και γρήγορα κάποιο ζυμαρικό με μια σάλτσα, λαχανικά σε στικς ή ακόμη και μια ομελέτα με λαχανικά και τυρί.

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

***Η λέξη gourmet αναφέρεται σε φαγητά που χαρακτηρίζονται από υψηλή ποιότητα, η οποία στηρίζεται στην πολύ καλή πρώτη ύλη, σε συνδυασμό με την ειδική μεταχείρισή της αλλά και τη δημιουργική παρουσίαση. Συνεπώς, μπορούμε να πούμε πως πιάτα που είναι παρασκευασμένα με πιστοποιημένα προϊόντα ΠΟΠ –τα οποία είναι εξ ορισμού καλής ποιότητας, ελληνικά και υγιεινά– είναι αναπόφευκτα και gourmet!***




## ΔΕΥΤΕΡΑ

## Σφουγγάτο με Μετσοβόνε

***Υλικά***
1 κιλό κολοκυθάκια, τριμμένα
2 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
2 ξερά κρεμμύδια, τριμμένα
½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
½ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
½ ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένο
6 αυγά
250 γρ. μετσοβόνε, τριμμένο
λίγη φρυγανιά τριμμένη για το ταψί
αλάτι-πιπέρι
ελαιόλαδο

***Εκτέλεση***
Σουρώνετε τα τριμμένα κολοκυθάκια, αφού τα αλατίσετε, αφήνετε για 10 λεπτά και στύβετε μέχρι να φύγει το νερό. Σε ένα μπολ προσθέτετε τα κολοκυθάκια, τα κρεμμύδια, τον μαϊντανό, τον άνηθο, τον δυόσμο, το μετσοβόνε και ανακατεύετε καλά. Χτυπάτε τα αυγά και τα ρίχνετε και αυτά στο μείγμα, αναμειγνύοντας απαλά. Λαδώνετε ένα ταψί και πασπαλίζετε με τριμμένη φρυγανιά. Ρίχνετε ομοιόμορφα το μείγμα. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 30-40 λεπτά μέχρι να ροδοκοκκινίσει.





## ΤΡΙΤΗ

## Σουτζουκάκια με γραβιέρα Κρήτης και σάλτσα βασιλικού

***Υλικά***
700 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
1 πράσινο μήλο, τριμμένο
2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
4 μεγάλες φέτες μπαγιάτικο ψωμί ολικής άλεσης χωρίς την κόρα
2 αυγά
200 γρ. γραβιέρα Κρήτης, τριμμένη
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. ξερή ρίγανη
2 κ.γ. κύμινο
αλάτι-πιπέρι

***Για τη σάλτσα***
400 γρ. ντομάτα κονκασέ
2 κ.γ. ξερό βασιλικό
1 κ.σ. ζάχαρη καστανή
3 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι-πιπέρι

***Για τη γαρνιτούρα***
ρύζι βραστό



***Εκτέλεση***
Σε ένα μπολ αναμειγνύετε το μήλο και το σκόρδο μαζί με τον κιμά, το ψωμί (μουλιασμένο και στυμμένο καλά), τα αυγά, τη γραβιέρα Κρήτης, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και κύμινο. Ζυμώνετε καλά και πλάθετε τα σουτζουκάκια. Στη συνέχεια, τα τοποθετείτε σε λαδωμένο πυρέξ και τα αφήνετε για 1 ώρα στο ψυγείο σκεπασμένα με μεμβράνη. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 40 περίπου λεπτά. Τέλος, ετοιμάζετε τη σάλτσα και όταν πάρει βράση προσθέτετε τα σουτζουκάκια και σιγοβράζετε για 20-25 λεπτά περίπου. Αν χρειαστεί προσθέτετε λίγο νερό. Σερβίρετε τα σουτζουκάκια ζεστά, μαζί με βραστό ρύζι.



## ΤΕΤΑΡΤΗ

## Λαζάνια με σπανάκι, ανεβατό και κόκκινη σάλτσα

***Υλικά***
1 πακέτο λαζάνια

***Για τη σάλτσα ντομάτας***
200 γρ. χυμό ντομάτας, συμπυκνωμένο
1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
2-3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
3 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
2 κ.σ. μηλόξιδο
2 κ.σ. μαύρη ζάχαρη
4 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι
1 κ.σ. φρέσκο βασιλικό
1 κ.γ. κανέλα
αλάτι-πιπέρι

***Για τη γέμιση***
500 γρ. τυρί ανεβατό
800 γρ. σπανάκι καθαρισμένο, κομμένο και στραγγισμένο

***Για τη σάλτσα μορνέι***
100 γρ. φρέσκο βούτυρο
100 γρ. αλεύρι
1 λίτρο γάλα πλήρες, χλιαρό
100 γρ. τυρί ανεβατό, χοντροκομμένο
1 κρόκο αυγού
λίγο μοσχοκάρυδο
αλάτι-πιπέρι

***Για το πασπάλισμα***
100 γρ. φρυγανιά τριμμένη

***Εκτέλεση***
Σοτάρετε με λίγο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σπανάκι σε δόσεις μέχρι να μαραθεί. Στη συνέχεια, βάζετε τα υπόλοιπα υλικά για τη σάλτσα ντομάτας και βράζετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει.
Για τη σάλτσα μορνέι, ζεσταίνετε το βούτυρο και όταν αρχίσει να λιώνει, προσθέτετε το αλεύρι και ανακατεύετε συνεχώς, σε χαμηλή φωτιά. Ρίχνετε το γάλα, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και συνεχίζετε το ανακάτεμα μέχρι να πήξει αρκετά. Αφού πήξει το βγάζετε από τη φωτιά και προσθέτετε τον κρόκο, το ανεβατό και ανακατεύετε καλά.
Απλώνετε στο πυρέξ μία στρώση κρέμα και καλύπτετε τον πάτο με λαζάνια. Κάνετε στρώσεις εναλλάξ με σάλτσα ντομάτας, τυρί ανεβατό και λαζάνια, μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Τέλος, περιχύνετε με την κρέμα και πασπαλίζετε με την τριμμένη φρυγανιά. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια για 40-50 λεπτά περίπου. Αφήνετε να κρυώσει το φαγητό και σερβίρετε.

ΠΕΜΠΤΗ

## Γεμιστό ψαρονέφρι με σπανάκι και μανούρι με λαχανικά βουτύρου

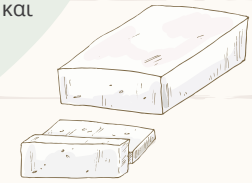


***Υλικά***
2 φιλέτα ψαρονέφρι
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
½ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
500 γρ. φρέσκο σπανάκι
200 γρ. μανούρι, τριμμένο
8 φέτες μπέικον
χυμό από 2 πορτοκάλια
2-3 κ.σ. κορν φλάουρ
αλάτι –πιπέρι

***Για τα λαχανικά βουτύρου***
2 κολοκυθάκια, κομμένα σε μπαστουνάκια
2 καρότα, κομμένα σε μπαστουνάκια
2 κ.σ. βούτυρο
αλάτι-πιπέρι
λίγο άνηθο και μαϊντανό



***Εκτέλεση***
Σοτάρετε τα κρεμμυδάκια σε λίγο ελαιόλαδο, προσθέτετε τον άνηθο και το σπανάκι, αλάτι, πιπέρι και αφήνετε να σιγοβράσουν για 20 λεπτά μέχρι να μαραθούν. Αφού μαγειρευτεί το σπανάκι, αφήνετε να κρυώσει και το ανακατεύετε στη συνέχεια με το μανούρι. Ανοίγετε τα φιλέτα με το μαχαίρι κατά μήκος και ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Μοιράζετε το μείγμα με το σπανάκι και το τυρί στα 2 φιλέτα, τα τυλίγετε με τις φέτες μπέικον, σταθεροποιείτε με οδοντογλυφίδες και τα βάζετε σε ένα ταψάκι. Χτυπάτε το λάδι με τον χυμό πορτοκαλιών και το περιχύνετε, ενώ συμπληρώνετε με νερό μέχρι να σκεπαστούν τα φιλέτα, έως τη μέση. Ψήνετε στους 180 βαθμούς για 30 λεπτά.
Για τα λαχανικά βουτύρου ζεσταίνετε το νερό μαζί με αλάτι, πιπέρι και το βούτυρο. Μόλις αρχίζει και βράζει, ρίχνετε τα λαχανικά και βράζετε για 7 λεπτά. Κόβετε το φιλέτο σε χοντρές φέτες και τα τοποθετείτε σ' ένα πιάτο, μαζί με τα λαχανικά βουτύρου. Σουρώνετε τον ζωμό που έχει μείνει και δένετε τη σάλτσα με το κορν φλάουρ, αφού το έχετε διαλύσει με 2-3 κουταλιές κρύο νερό, και περιχύνετε τα φιλέτα. Γαρνίρετε με τα λαχανικά.





ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

## Γιουβέτσι στην κατσαρόλα με κοτόπουλο και Σαν Μιχάλη



***Υλικά***
700 γρ. μπούτι κοτόπουλο
300 γρ. κριθαράκι
250 γρ. Σαν Μιχάλη, τριμμένο
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
1 πράσινη πιπεριά κέρατο, σε ροδέλες
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
2 φύλλα δάφνης
λίγη κανέλα
½ φλ. κόκκινο κρασί
3 ντομάτες ώριμες, τριμμένες
1 κ.σ. μέλι
θυμάρι φρέσκο
600 ml ζεστό ζωμό λαχανικών
αλάτι
πάπρικα καπνιστή
ελαιόλαδο



***Εκτέλεση***
Σοτάρετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και την πιπεριά με λίγο λάδι μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε τον πελτέ, τη δάφνη και την κανέλα. Ρίχνετε το κοτόπουλο, σοτάρετε μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές και σβήνετε με κρασί. Όταν εξατμιστεί το αλκοόλ, ρίχνετε την τριμμένη ντομάτα μαζί με το μέλι, τον ζωμό και χαμηλώνετε τη φωτιά και βράζετε για 30 λεπτά. Στη συνέχεια, ρίχνετε το κριθαράκι, πιπέρι, αλάτι, την πάπρικα, το θυμάρι, ανακατεύετε και βράζετε για 15 λεπτά περίπου. Σερβίρετε το κριθαράκι με Σαν Μιχάλη, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ελαιόλαδο.





*Ο Νικόλας Σακελλαρίου εμφανίζεται στην εκπομπή «ΠΟΠ Μαγειρική» που προβάλλεται από το κανάλι της ΕΡΤ2 κάθε Σαββατοκύριακο στις 13:15. Εργάζεται ως private chef στη Μύκονο, ενώ είναι καθηγητής σε ΙΕΚ και σύντομα θα ξεκινήσει μια σειρά από σεμινάρια μαγειρικής.*

@nikolas_sakellariou

# Manual για νέους μπαμπάδες



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

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

*Έχει κάνει εννιά ολόκληρα χρόνια παιδικό θέατρο και ξέρει πως «τα παιδιά είναι το πιο "αναρχικό" κοινό. Δεν σκέφτονται τι πρέπει να πουν και τι όχι, εκφράζονται χωρίς φίλτρα, τα δείχνουν όλα. Γι' αυτό ο μόνος τρόπος να τα κερδίσεις είναι η ειλικρίνεια». Αυτό από μόνο του αρκεί για να λάβουμε υπόψιν τις parenting συμβουλές του Σταύρου Σβήγκου πολύ σοβαρά...*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



**Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης**

Να βρεις μια γωνιά στον κήπο σου να θάψεις το εγώ σου και να στηρίξεις το κορίτσι σου. Γιατί πάντα θα είναι και το κορίτσι σου. Αυτό που περνάει δεν μπορείς να το νιώσεις ούτε να το κατανοήσεις απόλυτα, γι' αυτό πρέπει να τη βοηθήσεις με κάθε δυνατό τρόπο.

**Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί σας**

Εκεί καταλαβαίνεις τη φράση «θα κάνεις παιδί και θα καταλάβεις», και εξηγώ: Εκεί γύρω στα 30-40 νιώθεις γεμάτος εμπειρίες και πιστεύεις πως έχεις ζήσει τα πάντα. Τότε ξαφνικά γίνεσαι γονιός και συνειδητοποιείς πως νιώθεις κάτι που σε αφήνει άφωνο... Το πιο δυνατό και ολοκαίνουριο συναίσθημα που δεν περιγράφεται με λέξεις.

**Το πρώτο 24ωρο με το παιδί στο σπίτι**

Ο Άγγελος έμεινε 2 μήνες στην εντατική εξαιτίας ενός προβλήματος, επομένως τον πήραμε στο σπίτι αργότερα. Σε κάθε περίπτωση, είναι μαγικό να κρατάς στα χέρια σου ένα πλάσμα 3,5 κιλά και να προσπαθείς να αφουγκραστείς την κάθε του ανάγκη.

**Όταν η μαμά είναι έτοιμη να καταρρεύσει**

Εδώ πρέπει να κάνεις υπερ- προσπάθεια. Να αναλάβεις όχι όσα εκείνη, αλλά ακόμα περισσότερα για να έχει ουσιαστική βοήθεια και ψυχική ηρεμία. Άλλωστε είμαστε και οι δύο σε αυτό. Κακώς λένε πως το βάρος πέφτει στη μαμά τον πρώτο καιρό. Το βάρος πρέπει να πέφτει και στους δύο γονείς. Να μοιραζόμαστε κι οι δύο την κούραση και την ευθύνη. Έτσι μεγάλωσα κι εγώ, και επειδή είχα τη δυνατότητα, επέλεξα να αφήσω πίσω τη δουλειά για δύο χρόνια για να δώσω προτεραιότητα στον μικρό. Αυτά τα χρόνια δεν ξανάρχονται, εκεί δημιουργείται το δέσιμο, η μαγιά της οικογένειας. Και όλο αυτό ήθελα να το ζήσω.

**Όταν ένα μωρό σε βγάζει εκτός εαυτού**

Εκεί έρχεσαι αντιμέτωπος ουσιαστικά με το εγώ σου και δείχνεις ποιος είσαι πραγματικά. Αν υπάρχει κάποιος κοντά που μπορεί να βάλει πλάτη έχει καλώς, αλλιώς παίρνεις δυο ανάσες και πατάς τον εγωισμό σου προκειμένου να ηρεμήσεις και να βρεις τρόπους να λύσεις το πρόβλημα.

**Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και σε περιμένει να παίξετε**

Όταν ανοίγω την πόρτα και ακούω αυτό το «ΜΠΑΜΠΑΑΑΑ», τρελαίνομαι! Εκεί που νομίζεις, λοιπόν, πως είσαι έτοιμος να καταρρεύσεις, σκάβεις στα υπόγεια της ψυχής σου και βρίσκεις κι άλλη ενέργεια. Είναι όμως φορές που πράγματι δεν μπορώ. Τότε του εξηγώ πως χρειάζομαι 5-10 λεπτά και μετά θα παίξουμε. Άλλοτε το καταλαβαίνει άλλοτε κλαίει, πάντως παίρνω τον χρόνο που χρειάζομαι. Είναι σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά από νωρίς πως δεν είμαστε άτρωτοι και πως έχουμε αδυναμίες, για να μην σοκαριστούν μετά. Δεν είναι κακό να υπάρχουν εντάσεις, δεν γίνεται αλλιώς, το παιδί δεν έχει άλλον τρόπο να διεκδικήσει αυτά που θέλει. Δοκιμάζει τα όρια που θέτουμε εμείς. Σε 10 λεπτά που έχω πάρει μια ανάσα και παίζουμε το έχει ξεχάσει!

**Όταν δεν τρώει**

Δεν τον έχω πιέσει ποτέ. Αν δεν θέλει, του λέω «όταν πεινάσεις, εδώ είμαι». Αν δεν τρώει επειδή έχει ήδη δει τα μπισκότα στην κουζίνα, του εξηγώ πως πρέπει πρώτα να φάμε το φαγητό μας. Θεωρώ πως έχουμε δημιουργήσει μια μικρή κοινωνία στο σπίτι μας, μέσα στην οποία συνεννοούμαστε. Με τον μικρό είμαστε πολύ κοντά, ποτέ δεν του μίλησα «μπεμπεκίστικα», αλλά πάντα με ειλικρίνεια.

**Όταν δεν κοιμάται**

Γενικά νομίζω πως όταν τα παιδιά δεν κοιμούνται, κάτι τους λείπει... Ίσως δεν νιώθουν ασφάλεια, ίσως δεν μας χόρτασαν και θέλουν λίγο παραπάνω. Εκεί χρειάζεται υπομονή γιατί ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός κι αν δεν κοιμηθεί το βράδυ την επόμενη μέρα δεν θα είναι καλά. Γι' αυτό θα πω παραμύθια, μετά τραγουδάκια, θα βρω 1002 τρόπους μέχρι να 'ρθει η στιγμή εκείνη, λίγο πριν κλείσουν τα ματάκια του, που θα μου πει: «Μπαμπά σ' απαπώ» και θα κοιμηθεί.

**Τρία tips για να αποφύγεις να πεις «μη»**

Δεν έχω πει ποτέ μη. Από τον τόνο της φωνής μου όταν πω το όνομά του καταλαβαίνει. Και του εξηγώ τα πάντα. Γι' αυτό είναι δύο χρονών, αλλά ώριμος σαν μεγαλύτερο παιδάκι!

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

@stavros_svigkos

# ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ...

*4 μπαμπάδες, λίγο πριν αφήσουν τα παιδιά τους την πρώτη μέρα στο σχολείο, μοιράζονται μαζί μας back to school σκέψεις και αναμνήσεις.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ



## Δημήτρης Ψεματίκας

*Διευθυντής Προγράμματος LOVE 97,5*

**Μπαμπάς του Βασίλη, 14 ετών, και του Διονύση, 11 ετών**

ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΜΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ... η χαρά μου που θα έκανα νέους φίλους.

Η ΠΡΩΤΗ ΜΟΥ ΔΑΣΚΑΛΑ ΗΤΑΝ... η κα. Μαίρη. Η πιο γλυκιά και υπομονετική δασκάλα που συνάντησα στο δημοτικό και η μόνη που κατάλαβε την «ανάγκη» μου να κοιτάζω μόνιμα έξω από το παράθυρο της τάξης!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΘΥΜΑΜΑΙ... τη συγκίνηση της πρώτης προσευχής.

ΩΣ ΜΠΑΜΠΑΣ ΠΑΝΤΑ ΦΟΒΑΜΑΙ... μη τυχόν και δεν σας αφιερώνω αρκετό χρόνο.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ... τις ξένες γλώσσες... που εγώ δεν μπορώ να σας διδάξω.

ΟΤΑΝ ΜΟΥ ΛΕΤΕ «ΜΠΑΜΠΑ ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΑΩ ΣΧΟΛΕΙΟ»... μου γυρίζει το μάτι, αλλά πάντα με ψήνετε.

ΜΕΓΑΛΩΝΕΤΕ ΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΙ... επιτέλους θα έχω κάποιον να με βοηθάει στις δουλειές του σπιτιού.

ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ ΣΑΣ... ανατριχιάζω.

ΠΑΡΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΣΑΣ, ΒΛΕΠΩ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΚΛΙΣΗ... στην επικοινωνία με τους ανθρώπους.

ΑΝ ΣΑΣ ΕΒΑΖΑ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΚΙ ΣΤΗΝ ΤΣΑΝΤΟΥΛΑ ΣΑΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΘΑ ΣΑΣ ΕΓΡΑΦΑ... «Τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο».

@dimitris_psematikas





# Αλέξανδρος Αγγελόπουλος

*Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου Aldemar Resorts*

**Μπαμπάς της Δανάης και του Νικόλα, 3,5 ετών**

ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΜΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ... η δυσκολία μου με το πρωινό ξύπνημα και το γάλα! Αλλά μάλλον ήμουν χαμένος κάπου ανάμεσα σε μία ζεστή αγκαλιά και σε έναν μελλοντικό φίλο.

Η ΠΡΩΤΗ ΜΟΥ ΔΑΣΚΑΛΑ ΗΤΑΝ... –την οποία θυμάμαι– η κυρία Τσακίρη από τη Β' Δημοτικού, η οποία ήταν πολύ όμορφη και πολύ γλυκιά!

ΩΣ ΜΠΑΜΠΑΣ ΠΑΝΤΑ ΦΟΒΑΜΑΙ... τα πάντα! Μη σας πειράξουν, μη στεναχωρηθείτε, μήπως δεν προσαρμοστείτε, μήπως δεν έχετε ίσες ευκαιρίες. Και μετά σκέφτομαι ότι πρέπει να συμβούν όλα αυτά για να γίνετε σωστοί και υγιείς πνευματικά ενήλικες.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ... ποιοι πραγματικά είστε. Εκεί θα ανακαλύψετε τον πραγματικό σας χαρακτήρα, θα βρείτε τον τρόπο να επικοινωνείτε με άλλους και θα ανακαλύψετε τις πραγματικές σας δεξιότητες. Θα καλλιεργήσετε την κριτική σας σκέψη, χωρίς ποτέ να γίνετε επικριτικοί με το διαφορετικό.

ΟΤΑΝ ΜΟΥ ΛΕΤΕ «ΜΠΑΜΠΑ ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΑΩ ΣΧΟΛΕΙΟ»... θα υπάρξουν μέρες που θα συμφωνήσω, μέρες που δεν θα θέλετε αλλά θα πάτε, και μέρες που ίσως κρίνω εγώ ότι δεν πρέπει να πάτε. Το σχολείο όμως είναι απαραίτητο, γιατί μέσα από αυτό θα ανθίζετε και εγώ θα ξανανιώνω μαζί σας.

ΜΕΓΑΛΩΝΕΤΕ ΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ... χαρούμενος, τυχερός αλλά και επιφορτισμένος με μία μεγάλη ευθύνη. Θαυμάζω τη μητέρα σας που σας αντιμετωπίζει ως ενήλικες από τώρα, και δεν μπορώ να νιώσω τίποτα άλλο παρά μόνο ευγνωμοσύνη για την όμορφη οικογένεια που έχουμε.

ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ ΣΑΣ... Θα σας ρωτήσω «σας έχω κάνει περήφανους, έχω κάνει όλα όσα χρειάστηκε για να είστε αυτάρκεις, χρήσιμοι, ευτυχισμένοι και δυνατοί;». Αν ναι, θα αναφωνήσω: «Κόσμε, αυτό είναι το δώρο μου σε σένα! Να του φερθείς σωστά, να το αγαπήσεις και θα σε δικαιώσει». .

ΠΑΡΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΣΑΣ, ΒΛΕΠΩ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΚΛΙΣΗ... Δανάη μου, έχεις έντονα καλλιτεχνικά χαρακτηριστικά, ρυθμό, μουσικότητα και βγάζεις όλα εκείνα τα στοιχεία που θα σου επιτρέψουν να ανοίγεις δρόμους. Εσύ, Νικόλα μου, είσαι εργάτης, με χιούμορ, επιμονή και μια καρδιά από χρυσάφι. Ό,τι και να κάνεις, δεν θα το αφήσεις πότε στη μέση.

ΑΝ ΣΑΣ ΕΒΑΖΑ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΚΙ ΣΤΗΝ ΤΣΑΝΤΟΥΛΑ ΣΑΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΘΑ ΣΑΣ ΕΓΡΑΦΑ... «Σ' αγαπώ και θέλω αυτή την αγάπη και την αγάπη της μαμάς σου να την κάνεις δύναμη, ενέργεια και ζωή. Θα σου ανοίξει πόρτες, θα σου σηκώσει βάρη, θα σου κλείσει πληγές και θα είναι μαζί σου ακόμη και όταν δε θα είμαστε εμείς εκεί να σου τη δίνουμε».

@alexangel728





# Τάκης Μορφέσης

*Επιχειρηματίας*

**Μπαμπάς της Ιζαμπέλας, 3 ετών, και του Γιώργου, 1 έτους**

ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΜΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ... το πόσο μεγάλο φάνταζε το κτίριο εμπρός μου και πόσο ενθουσιασμό ανάμεικτο με φόβο αισθανόμουν για όλα τα καινούρια που με περίμεναν.

Η ΠΡΩΤΗ ΜΟΥ ΔΑΣΚΑΛΑ ΗΤΑΝ... η κυρία Βάσω, η μαμά του κολλητού μου, που πάντα τα έβαζε με εμάς τους δύο ακόμα και όταν έφταιγαν άλλοι!

ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ... εύχομαι μέσα μου να νιώσετε την ίδια χαρά και τον ίδιο ενθουσιασμό που αισθανόμουν και εγώ τότε!

ΩΣ ΜΠΑΜΠΑΣ ΠΑΝΤΑ ΦΟΒΑΜΑΙ... μη γίνει κάτι και πληγωθείτε αλλά και μην αδικήσετε εσείς κανέναν.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ... να μοιράζεστε και να είστε ομάδα με τα αλλά παιδιά...

ΟΤΑΝ ΜΟΥ ΛΕΤΕ «ΜΠΑΜΠΑ ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΑΩ ΣΧΟΛΕΙΟ»... μάλλον δεν θα πηγαίνετε! (χαχαχα)

ΜΕΓΑΛΩΝΕΤΕ ΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ... τεράστια χαρά για καθετί μικρό ή μεγάλο που καταφέρνετε!

ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ ΣΑΣ... δεν μπορώ καν να τη φανταστώ, μοιάζει πολύ μακρινό γιατί είστε ακόμα μωράκια!

ΠΑΡΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΣΑΣ, ΒΛΕΠΩ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΚΛΙΣΗ... στις σκανταλιές και τις ζαβολιές! (Χαχαχαχα)

ΑΝ ΣΑΣ ΕΒΑΖΑ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΚΙ ΣΤΗΝ ΤΣΑΝΤΟΥΛΑ ΣΑΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΘΑ ΣΑΣ ΕΓΡΑΦΑ...
«Θα σ΄ αγαπώ ό,τι κι αν γίνει!».

@takis_morfesis

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

# Γιώργος Γαλακτερός

*Επιχειρηματίας*

**Μπαμπάς της Ελένης, 5 ετών**



**ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΜΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ...** η αγωνία που είχα για το άγνωστο που ξεκινούσε και φυσικά η εικόνα της μαμάς μου που προσπαθούσε να με εμψυχώσει.

**Η ΠΡΩΤΗ ΜΟΥ ΔΑΣΚΑΛΑ ΗΤΑΝ...** η κυρία Ντεζιρέ, η οποία νομίζω ότι ήταν και ο πρώτος παιδικός μου έρωτας. Ευτυχώς δηλαδή γιατί χάρη σ' αυτόν τον έρωτα πρόσεχα πολύ στο μάθημα!

**ΟΤΑΝ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ...** δεν μπορώ να πιστέψω πότε μεγάλωσε η μικρή μου πριγκίπισσα.

**ΩΣ ΜΠΑΜΠΑΣ ΠΑΝΤΑ ΦΟΒΑΜΑΙ...** να μην πληγωθεί ποτέ η καρδούλα σου. Δεν μπορώ να σε βλέπω να δακρύζεις.

**ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ...** ότι ο κόσμος είναι γεμάτος από όμορφα πράγματα που αξίζει να ανακαλύψεις.

**ΟΤΑΝ ΜΟΥ ΛΕΣ «ΜΠΑΜΠΑ ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΑΩ ΣΧΟΛΕΙΟ»...** θα οργανώνουμε μαζί την απόδραση από τη μαμά και θα κάνουμε όλη μέρα ό,τι θέλεις εσύ! Αρκεί να μη μου το ζητάς συχνά, έτσι;

**ΜΕΓΑΛΩΝΕΙΣ ΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ...** γίνεσαι ένας υπέροχος άνθρωπος που δίνει αγάπη και χαρά στους άλλους.

**ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ ΣΟΥ...** σκέφτομαι ότι θέλω να είμαι εκεί σε κάθε σημαντική στιγμή της ζωής σου. Όχι για να επιβλέπω, αλλά για να σε θαυμάζω.

**ΠΑΡΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΣΕ, ΒΛΕΠΩ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΚΛΙΣΗ...** σε ό,τι δεν είχα εγώ. Σου αρέσει να διαβάζεις, να μελετάς και να ζωγραφίζεις. Ίσως γίνεις καθηγήτρια ή καλλιτέχνης. Ό,τι και να γίνεις θα είσαι ο υπέροχος εαυτός σου.

**ΑΝ ΣΟΥ ΕΒΑΖΑ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΚΙ ΣΤΗΝ ΤΣΑΝΤΟΥΛΑ ΣΟΥ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΘΑ ΣΟΥ ΕΓΡΑΦΑ...**
«Σ' αγαπώ πολύ γι' αυτό που είσαι και για αυτό που έκανες κι εμένα να είμαι. Είσαι η καλύτερή μου φίλη».



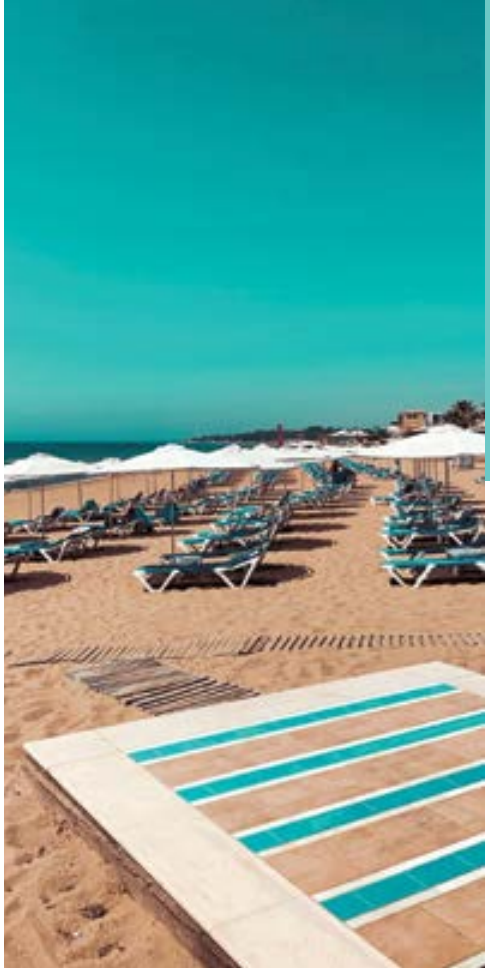
PHOTO: COLORSTORIES+THE KIDS

@georgegalakteros



# Aldemar Olympian Village

## THE ULTIMATE FAMILY PARADISE



*Κλείστε τα μάτια σας και ονειρευτείτε ότι βρίσκεστε με την οικογένειά σας σε μία απέραντη χρυσαφένια αμμώδη παραλία. Έχετε μόλις κάνει βόλτα με άλογα, ενώ από το πρωί τα παιδιά δεν σταματούν τις βουτιές στη νεροτσουλήθρα και στις πισίνες. Το μεσημεριανό menu περιλαμβάνει light food, φρέσκα φρούτα και παγωτό, ενώ το βράδυ έχετε κάνει κράτηση σε ένα από τα πολλά gourmet εστιατόρια. Όλα αυτά βρίσκονται σε απόσταση αναπνοής και δεν θα χρειαστείτε ούτε το αυτοκίνητο ούτε το πορτοφόλι σας. Τα παιδιά σας γελούν δυνατά από ευτυχία ενώ εσείς απολαμβάνετε την απόλυτη χαλάρωση. Τώρα ανοίξτε τα μάτια σας.*

***Καλωσήρθατε στο Aldemar Olympian Village στην Ολυμπία!*** *Ένα συναρπαστικό οικογενειακό resort 5* που θα προσφέρει στην οικογένειά σας τις πιο αξέχαστες διακοπές. Προγραμματίστε από τώρα τις διακοπές του επόμενου καλοκαιριού ή -γιατί όχι- ξεκλέψτε ένα τριήμερο μέσα στο φθινόπωρο!*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ




### Το 24ωρο του Bithas Family!



THE MORNING ROUTINE. Το πρωί ξυπνάμε από τον ζεστό ήλιο που μπαίνει γλυκά από τις μπαλκονόπορτες. Παίζουμε στο κρεβάτι και αμέσως φοράμε τα μαγιό μας! Μια βουτιά στην πισίνα του δωματίου επιβάλλεται για το σωστό ξύπνημα! Αμέσως μετά είμαστε έτοιμοι να «ορμήξουμε» κυριολεκτικά στο πρωινό που είναι ίσως ό,τι καλύτερο θα έχετε δοκιμάσει! Τοπικά, παραδοσιακά προϊόντα, αγνές πρώτες ύλες και ένα breakfast menu που θα ζήλευαν και οι πιο καταξιωμένοι σεφ υπόσχονται να σας προσφέρουν το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας σας!

3 HOURS PLAY! Αναμένοντας να περάσουν οι ώρες για να μπορέσουμε να πάμε για μπάνιο, επισκεπτόμαστε το Mini Club, ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον όπου τα παιδιά διασκεδάζουν, παίζουν και δημιουργούν παρέα με εκπαιδευμένους επαγγελματίες.

FINALLY AT THE BEACH! Το παιχνίδι στην παραλία το καλοκαίρι είναι ατελείωτο! Εξοπλιζόμαστε με όλα τα απαραίτητα χωρίς όμως να έχουμε το άγχος να πάρουμε μαζί πετσέτες, νερά ή σνακ καθώς στο Aldemar Olympian Village τα πάντα είναι εύκολα! Ξαπλώνουμε στις ξαπλώστρες μας απολαμβάνοντας τον δεύτερο παγωμένο καφέ της ημέρας ενώ τα παιδιά ξεχύνονται στην παραλία!

THE ACTIVE MEMBERS. Κάθε οικογένεια έχει και εκείνους που δεν θέλουν μόνο ηλιοθεραπεία και παιχνίδι στην παραλία, αλλά αποζητούν κάτι πιο active! Τάσος και Οδυσσέας αποτελούν πλέον “golden members” της Σχολής Θαλάσσιων Σπορ με αγαπημένα τους το jet ski και το κανό!











Το Aldemar Olympian Village πληροί όλες τις προδιαγραφές ασφαλείας και το έμπειρο προσωπικό του θα κάνει τη διαμονή σας όχι μόνο σούπερ ευχάριστη μα και απόλυτα ασφαλή!

**Σκαφιδιά Ηλείας, Ολυμπία | Πελοπόννησος**

Τηλέφωνο: 26210 82000

**E-mail:** ov@aldemar.gr

LUNCH BREAK. Ο ήλιος, η θάλασσα και η κούραση κάνει τα μικρά -και τα μεγάλα!- παιδιά να πεινάνε συνέχεια! Το μεσημέρι επισκεπτόμαστε ένα από τα πολλά εστιατόρια του resort για light lunch που συνήθως περιλαμβάνει κοτόπουλο, λίγη σαλάτα και οπωσδήποτε φρέσκα φρούτα εποχής.

ΙΠΠΑΣΙΑ. Δεν υπάρχει κάτι που λατρεύουν τα Μπιθάκια περισσότερο από τη βόλτα με τα άλογα στην παραλία! Υπό την καθοδήγηση των έμπειρων εκπαιδευτών κάνουμε κάθε χρόνο -κάτι σαν ιεροτελεστία φανταστείτε το- βόλτα με τα άλογα και φυσικά ο Οδυσσέας επιλέγει να είναι μόνος του πάνω σε πόνι! Είναι συγκινητική η αμοιβαία αγάπη μεταξύ των παιδιών και των αλόγων και η εμπειρία είναι πάντα συναρπαστική.

THE AFTERNOONS. Τα απογεύματα τα περνάμε άλλοτε στη θάλασσα, άλλοτε στην πισίνα του δωματίου μας και άλλοτε φυσικά στη νεροτσουλήθρα. Στην επιστροφή η στάση σε μία από τις παιδικές χαρές είναι πλέον καθιερωμένη ενώ δεν χάνουμε ποτέ το βραδινό kids event που περιλαμβάνει χορό, θέατρο, μουσική και κέφι.

FAMILY DINNER. Τα καλοκαίρια η ευκαιρία για απολαυστικά family dinners είναι μοναδική! Επιλέξτε κάθε βράδυ ένα διαφορετικό εστιατόριο και δοκιμάστε τις γαστρονομικές προτάσεις των έμπειρων σεφ του resort. Για ένα πράγμα μπορώ να σας εγγυηθώ! Το φαγητό στο Aldemar Olympian Village είναι για Όσκαρ.

## Bithas Family Tips

- Μαμάδες, ξεκλέψτε μια ώρα για να επισκεφθείτε το βραβευμένο Spa του resort για να ανταμείψετε τον εαυτό σας με μια μοναδική θεραπεία χαλάρωσης και ευεξίας.
- Συμβάλλετε στην αυτονομία των παιδιών σας, αφήνοντάς τα να κάνουν ελεγχόμενες βόλτες στα υπέροχα δρομάκια του resort με τα πατίνια τους.
- Επιλέξτε τα family apartments με sharing pool! Εκεί, κάθε χρόνο χτίζονται μοναδικές φιλίες με τους «γείτονες» !
- Κάντε οπωσδήποτε μια μονοήμερη εκδρομή στον αρχαιολογικό χώρο της Ολυμπίας και μιλήστε στα παιδιά σας για το μέρος από όπου ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες!
- Δεν θέλω να ξεχάσετε την Υπηρεσία Φύλαξης Παιδιών στην περίπτωση που θέλετε να απολαύσετε ένα ποτό στην παραλία οι δυο σας!

ALDEMAR RESORTS

WWW.ALDEMAROLYMPIANVILLAGE.GR/EL/

@AldemarOlympianVillage

@aldemar_olympian_village

# ΜΑΡΙΝΑ ΚΟΥΤΑΡΕΛΛΗ: Διδάσκει στα παιδιά μας την αξία της συμμετοχής

*Κάθε φορά που τη συναντώ με σοκάρει ο χείμαρρος ιδεών που έχει, η αφοπλιστική της ειλικρίνεια αλλά και η απόλυτη πίστη της πως μπορεί να καταφέρει το ακατόρθωτο. Όπως για παράδειγμα να ξεσηκώσει έναν ολόκληρο λαό από τον καναπέ και την τηλεόραση και να κάνει το τρέξιμο το απόλυτο trend της Ελλάδας. Έγκυες, μαμάδες με καρότσια, οικογένειες, γιαγιάδες με τα εγγόνια τους, κοριτσοπαρέες και φυσικά αθλούμενοι και αθλητές έχουν κάθε χρόνο ένα πολύ συγκεκριμένο ραντεβού: Τον Οκτώβριο στις Σπέτσες. Και από ό,τι φαίνεται, καμία δυσκολία δεν μπορεί να κάνει τη Μαρίνα Κουταρέλλη, Ιδρύτρια και Πρόεδρο του SpetsesMiniMarathon, να ακυρώσει αυτό τον θεσμό. Θα βρει έναν τρόπο να τον κρατήσει ζωντανό ακόμα και σε συνθήκες πανδημίας...*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



«Όταν βλέπεις τρεις γενιές να φτάνουν στον τερματισμό αγκαλιά, αυτό είναι μια ανεκτίμητη εικόνα.»

PHOTO: ΚΟΣΜΑΣ ΚΟΥΜΙΑΝΟΣ

**Μαρίνα, έπειτα από μια δύσκολη και σίγουρα πολύ διαφορετική χρονιά, όλα είναι πλέον ρευστά και οι ακυρώσεις των event διαδέχονται η μία την άλλη. Πόσο απαιτητικό είναι για εσένα το νέο περιβάλλον;**

*Σίγουρα ο φετινός μας προγραμματισμός ανατράπηκε – όπως, νομίζω, σχεδόν όλου του πλανήτη. Ωστόσο, εφόσον το επιτρέψουν οι συνθήκες, θέλουμε πολύ να ανταπεξέλθουμε με κάποιον τρόπο στα πάρα πολλά μηνύματα των φίλων της διοργάνωσης, που μας έστελναν καθημερινά μέσω social media την αγάπη και τη στήριξή τους, τηρώντας βέβαια πάντα με θρησκευτική ευλάβεια τα μέτρα ασφαλείας . Επίσης, ετοιμάζουμε μία σειρά δράσεων εντός Αθηνών με μότο «Νίκη είναι η συμμετοχή» που ελπίζουμε να φέρουν ακόμα περισσότερους μικρούς και μεγάλους κοντά στον αθλητισμό.*

**Έχεις βάλει όλη την Ελλάδα να κάνει προπονήσεις. Πώς αισθάνεσαι σήμερα, 10 χρόνια μετά την πρώτη φορά που ονειρεύτηκες όλο αυτό;**

*Αυτά τα 10 χρόνια κύλησαν «σαν να μην πέρασε μια μέρα» που λέει και το γνωστό τραγούδι. Η επέτειος των 10 ετών είναι κομβική για εμάς γιατί όχι μόνο φτάσαμε στην κορυφή αλλά μείναμε εκεί σταθερά – αυτό κατά τη γνώμη μου είναι το πιο σημαντικό. Κρατάω από αυτά τα 10 χρόνια τα θετικά – τα χαμόγελα των τερματισμών, τους χιλιάδες ανθρώπους που σηκώσαμε από τον καναπέ τους και μυήσαμε στον αθλητισμό, τις όμορφες στιγμές με τους εθελοντές και τους χορηγούς που πλέον είναι όλοι φίλοι μας! Υπήρχαν βέβαια και πολλές δυσκολίες, εχθρότητες και φθόνος αλλά εμείς τα ξεπεράσαμε.*

**Όλο και περισσότερες οικογένειες συμμετέχουν τα τελευταία χρόνια στο SpetsesMiniMarathon. Είναι τελικά σημαντικό να μυούμε τα παιδιά μας στο #2winis2toparticipate από τόσο μικρά;**

*Είναι εξαιρετικά σημαντικό να μάθουν τα παιδιά τη χαρά της συμμετοχής –γι' αυτό άλλωστε δίνουμε μετάλλιο συμμετοχής και σε μικρούς και σε μεγάλους σε όλα τα αγωνίσματα– και να αγαπήσουν τον αθλητισμό. Σε αυτή την κατεύθυνση δουλεύουμε πολλά χρόνια τώρα και είμαστε πολύ χαρούμενοι που εκατοντάδες γονείς έχουν μυηθεί σε αυτό τον τρόπο σκέψης.*

**Μπορεί να μην είσαι αθλήτρια η ίδια, αλλά αισθάνομαι ότι ο χαρακτήρας σου έχει πολλά από τα στοιχεία της προσωπικότητας ενός πρωταθλητή. Τι θαυμάζεις στους αθλητές και τι είναι αυτό που σε φοβίζει περισσότερο όταν θέτεις έναν νέο στόχο;**

*Δεν είμαι αθλήτρια, ισχύει! Ωστόσο από πολύ μικρή –και πόσο μάλλον τώρα– θαυμάζω τους αθλητές και τους πρωταθλητές για τη δύναμη του χαρακτήρα τους, για την επιμονή τους και για το κουράγιο τους να συνεχίζουν να κάνουν αυτό που αγαπούν κάτω από δύσκολες και αντίξοες συνθήκες με πολύ σωματικό και ψυχικό πόνο. Για εμένα αυτοί είναι τα πρότυπα που πρέπει να έχουν τα παιδιά μας και αυτοί πρέπει να είναι οι influencers των social media. Στο πλαίσιο αυτό, όπου βρίσκουμε την ευκαιρία μέσα από τους αγώνες, προβάλλουμε τους αθλητές στα Μ.Μ.Ε., προσπαθούμε να τους βρούμε χορηγούς και γενικότερα να συμβάλλουμε με όποιον τρόπο μπορούμε στις τεράστιες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.*

> «Είναι εξαιρετικά σημαντικό να μάθουν τα παιδιά τη χαρά της συμμετοχής.»

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

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

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

*Ναι, σίγουρα! Και είναι από τα λίγα πράγματα που μπορούμε και συνεχίζουμε ακόμα και εν μέσω πανδημίας. Μην ξεχνάτε, πως την περίοδο του lock down ο κόσμος βρήκε τρόπο να αθλείται έξω, στα πάρκα, στις γειτονιές... Θυμάμαι ότι από την πρώτη χρονιά που διοργανώθηκαν οι παιδικοί αγώνες, ήρθε μια μαμά και μου είπε πόσο καταπληκτικό τής φάνηκε που το αγοράκι της ζήτησε για δώρο Χριστουγέννων παπούτσια τρεξίματος για να τρέξει στο Spetses Mini Marathon!*

JUST KEEP RUNNING

WWW.SPETSESMARATHON.COM

@spetses_marathon

#2winis2participate

# Τι απαντάς όταν έχεις διαγνωστεί με καρκίνο και το παιδί σου σε ρωτάει «Μαμά, θα πεθάνεις;»

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΣΑ ΜΑΥΡΟΜΑΡΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

**Οὕτως ἔχει σοι ταῦτα, καὶ δείξεις τάχα εἴτ' εὐγενὴς πέφυκας εἴτ' ἐσθλῶν κακή.***

*Αυτή η φράση από τον πρόλογο της Αντιγόνης στην ομώνυμη τραγωδία του Σοφοκλή δεν έχει σταματήσει να στριφογυρίζει στο μυαλό μου από την ώρα που κλείσαμε το τηλέφωνο με την Έλσα. Γιατί, ακόμα κι αν δεν είχε απέναντί της τον Κρέοντα, έπρεπε να αντιμετωπίσει ένα άλλο Κ, το «ακατονόμαστο», το «έξω από δω», αυτό που οι περισσότεροι φοβόμαστε ακόμα και να προφέρουμε.*



PHOTO: XRISTINA KALLIGIANNI/STUDIO 18.12

Όλα ξεκίνησαν στις αρχές του 2019, όταν η Έλσα αποφάσισε να πάει επειγόντως για εξετάσεις. Δεν πονούσε, ήταν υγιής και δεν είχε απολύτως κανένα πρόβλημα. Παρ' όλα αυτά διέκοψε τις διακοπές της για να κάνει ένα check-up. «Άκουσα το σώμα μου. Εντελώς διαισθητικά, ένιωσα πως κάτι δεν πάει καλά, και είχα δίκιο». Ο πρώτος γιατρός είδε κάτι αλλά δεν έδωσε ιδιαίτερη σημασία και της πρότεινε να το επανεξετάσουν σε έξι μήνες. Η Έλσα όμως δεν μπορούσε να περιμένει, γιατί ήξερε. Λίγο αργότερα, τον Μάρτιο, οι γιατροί της επιβεβαίωσαν το χειρότερο σενάριο: Τελικά, ήταν καρκίνος. Και για να μην προλάβει να της επιτεθεί, αποφάσισε να του επιτεθεί εκείνη πρώτα. ***«Πήγα σε τρεις γιατρούς, μου έδωσαν τρεις διαφορετικές εναλλακτικές, επέλεξα αυτήν που μου ταίριαζε και ζήτησα να ξεκινήσουμε το συντομότερο δυνατό».***

***«Ευτυχώς που δεν το έχει το παιδί μου».*** Αυτή ήταν η πρώτη σκέψη που πέρασε από το μυαλό της. Γιατί η Έλσα είναι και μαμά της Βιβής, που τότε δεν είχε κλείσει ακόμη τα 11. ***«Εγώ μπορώ να το αντιμετωπίσω, ξέρω τη δύναμή μου, γι' αυτό και δεν σκέφτηκα ούτε μια στιγμή ότι θα πεθάνω. Την ίδια εποχή είχαμε χάσει έναν καλό μας φίλο από ανακοπή καρδιάς. Εγώ τουλάχιστον θα είχα την "πολυτέλεια" να το παλέψω...»***

Το ανακοίνωσε πρώτα στον άντρα της. ***«Του τηλεφώνησα και του είπα ακριβώς τι συνέβαινε. Μεσολάβησαν αυτά τα 10 δευτερόλεπτα απόλυτης σιωπής και μετά μου ζήτησε το τηλέφωνο του γιατρού για να μιλήσει απευθείας μαζί του. Και, αν δεν είχα τον άντρα μου βράχο και στήριγμά μου, δεν ξέρω πώς θα ήταν τα πράγματα... Γενικά δεν πιστεύω αυτό που λένε, να βρεις το άλλο σου μισό. Θεωρώ πως είμαστε ολοκληρωμένοι άνθρωποι, γι' αυτό και ο Πάνος είναι το άλλο μου ολόκληρο!».***

Το θέμα ήταν πώς θα το έλεγε στην κόρη της. ***«Έκανα πολλά χρόνια ψυχοθεραπεία και συμβουλεύτηκα έναν ειδικό για το πώς θα έπρεπε να χειριστούμε το θέμα του παιδιού. Δεν υπάρχει φυσικά στάνταρ συνταγή. Ο ψυχολόγος θα σου δώσει μια κατεύθυνση. Το τι θα πράξεις εξαρτάται από εσένα αλλά και από την ηλικία του παιδιού. Επέλεξα να της πω την αλήθεια. Έχω κάνει μεγάλη προσπάθεια να χτίσω με το παιδί μια σχέση εμπιστοσύνης. Δεν ήθελα να έχει δεύτερες σκέψεις ή να αμφιβάλλει. Έπρεπε να γνωρίζει ακριβώς τι γινόταν, παρόλο που ήταν ήδη μια δύσκολη περίοδος για τη Βιβή. Την ίδια χρονιά είχαμε μετακομίσει και είχε αλλάξει σχολείο, είχε χάσει δηλαδή τους φίλους της και ήταν ακόμη σε μια διαδικασία προσαρμογής, ενώ πρόσφατα είχε χάσει και τον παππού της, τον πατέρα μου, με τον οποίο ήταν πολύ δεμένη. Έτσι, πήγαμε οι τρεις μας μια βόλτα, γιατί δεν ήθελα να της το πω στο σπίτι. Φοβόμουν πως μετά θα συνέδεε το καθετί με αυτό το γεγονός. Δεν ήθελα, ας πούμε, να θυμάται πως σε αυτό τον καναπέ, που τώρα καθόμαστε αγκαλιά, κάποτε της είπα πως είχα καρκίνο. Ήξερε βέβαια πως έκανα εξετάσεις, είχε αντιληφθεί ότι κάτι συνέβαινε. Της είπα λοιπόν πως υπήρχε κάποιο πρόβλημα και έπρεπε να το αντιμετωπίσουμε».*** Και τότε ακολούθησε ένας διάλογος από εκείνους που βλέπουμε στις ταινίες και μας αφήνουν έναν κόμπο στον λαιμό:

–Έχω καρκίνο. Ξέρεις τι είναι;
–Ναι, κάτι που μπορεί να πεθάνεις από αυτό.
–Ναι, αυτό είναι.
–Μαμά, θα πεθάνεις;
–Δεν μπορώ να σου υποσχεθώ ότι δεν θα πεθάνω, αλλά σου υπόσχομαι ότι θα κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου για να ζήσω!

Πριν από το χειρουργείο η Έλσα έδωσε αναλυτικές οδηγίες για τη Βιβή. ***«Αν μου συνέβαινε κάτι, ήθελα να είμαι σίγουρη πως θα γίνουν ορισμένα πράγματα όπως πρέπει και όπως τα ήθελα, κι έδωσα αναλυτικό brief. Η μικρή έδειξε τρομερή ωριμότητα. Την ημέρα του χειρουργείου ρωτήθηκε αν θέλει να πάει σχολείο και ήταν επιλογή της να πάει στο σχολείο κανονικά, μετά ζήτησε να έρθει να με δει, κάθισε δίπλα μου και μου κρατούσε το χέρι».***

***Και μετά ακολούθησε μια κατάσταση ροκ εντ ρολ. 3-4 πολύ δύσκολοι μήνες, με πόνο και πολλά σκαμπανεβάσματα. Πάλι η Βιβή το αντιμετώπισε πολύ ώριμα. Ήξεραν όλοι στο σπίτι πως έπρεπε να πηγαίνουν με τον δικό μου ρυθμό, να ακολουθήσουν τη δική μου ανάγκη. Μετά, στάθηκα και λίγο τυχερή. Έκανα μια ειδική εξέταση, Oncotype DX (μπορεί κάποιος να βρει πληροφορίες για αυτή στο internet) –που θεωρώ πως πρέπει να κάνει κάθε γυναίκα που έχει περάσει αυτήν τη διαδικασία– και έδειξε πως δεν χρειαζόμουν χημειοθεραπεία. Κι έτσι "την έβγαλα κυρία με ένα χάπι", που λέει κι ο καλός μου. Το δεύτερο και τελευταίο χειρουργείο το έκανα τον Σεπτέμβριο. Έτρεξα στον Μαραθώνιο που διοργάνωσε ο Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού Άλμα Ζωής και την άλλη μέρα χειρουργήθηκα. Κι όταν πια μου είπαν ότι δεν θα πεθάνω, είπα στην κόρη μου "τώρα μπορώ να σου υποσχεθώ πως δεν θα πεθάνω από αυτό". Ύστερα, πήρα τηλέφωνο στο κομμωτήριο και είπα "έρχομαι για βαφή, δεν θα πάνε χαμένα τα λεφτά!"»***

Η Έλσα είναι χείμαρρος και εξαιρετική story teller. Μου αφηγείται μια κατάσταση –την οποία απεύχεται κάθε άνθρωπος να ζήσει, ειδικά αν είναι γονιός– σαν να την έζησε κάποιος άλλος. Με ηρεμία, χιούμορ, ψυχραιμία που αγγίζει τα όρια του κυνισμού και απίστευτη ορμή. Δεν τολμώ να τη διακόψω αλλά δεν μπορώ και να μην τη ρωτήσω ***«μα καλά, δεν φοβήθηκες;»***

«***Φυσικά και φοβήθηκα, και κάθε φορά που πλησιάζει η ώρα να κάνω τις καθιερωμένες εξετάσεις ακόμα φοβάμαι. Ήταν μια τρικυμία με πολλά σκαμπανεβάσματα, αλλά τώρα είμαι εδώ, γερή και δυνατή***».

Και τώρα κατάλαβα, όχι μόνο το γιατί η Έλσα μου θύμισε την Αντιγόνη, αλλά και τη βαθύτερη έννοια του όρου «ευγενής»: Εκείνος που αποδεικνύεται ανώτερος των περιστάσεων. Υπάρχει καλύτερο role model μητέρας για μια κόρη; Βιβή, να χαίρεσαι τη μαμά σου!

*Μα τώρα εσύ θα δείξεις, αν είσ' άξιο της γενιάς σου βλαστάρι, ή αν ενώ είσαι από τέτοιους προγόνους, τους ντροπιάζεις. (μτφρ. Ι.Ν. Γρυπάρης)

# *Meet the writer: Άρης Δημοκίδης*




Γεννήθηκε και ζει στη Θεσσαλονίκη και λατρεύει να ασχολείται με «Μικροπράγματα». Ο αγαπημένος του ήρωας είναι ο Ντόναλντ Ντακ. Καμιά φορά εύχεται να μπορούσε να πετάει και να ήταν αόρατος, όμως πιο πολύ θα ήθελε *«να μπορούσε να μπαίνει μέσα στις ιστορίες των βιβλίων του και να ζει στ' αλήθεια διασκεδαστικές περιπέτειες μαζί με τους ήρωές του»*. Ένας «αόρατος» ρεπόρτερ του BOOM τον συνάντησε και κατέγραψε όλα όσα είπαν...

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

**Άρη, τι δουλειά κάνεις;**
*Γράφω πράγματα! Γράφω κυρίως για αυτά που μου αρέσουν και που θα ήθελα να ζήσω. Η «κανονική» μου δουλειά είναι δημοσιογράφος, κι έτσι τον μισό μου χρόνο γράφω για πράγματα αληθινά, προσέχοντας να είμαι απολύτως ακριβής. Η αγαπημένη μου όμως δουλειά είναι αυτή του συγγραφέα παιδικών βιβλίων, όπου μπορώ να μη νοιάζομαι πια για την αλήθεια, αλλά να αφήνω τη φαντασία μου ελεύθερη.*

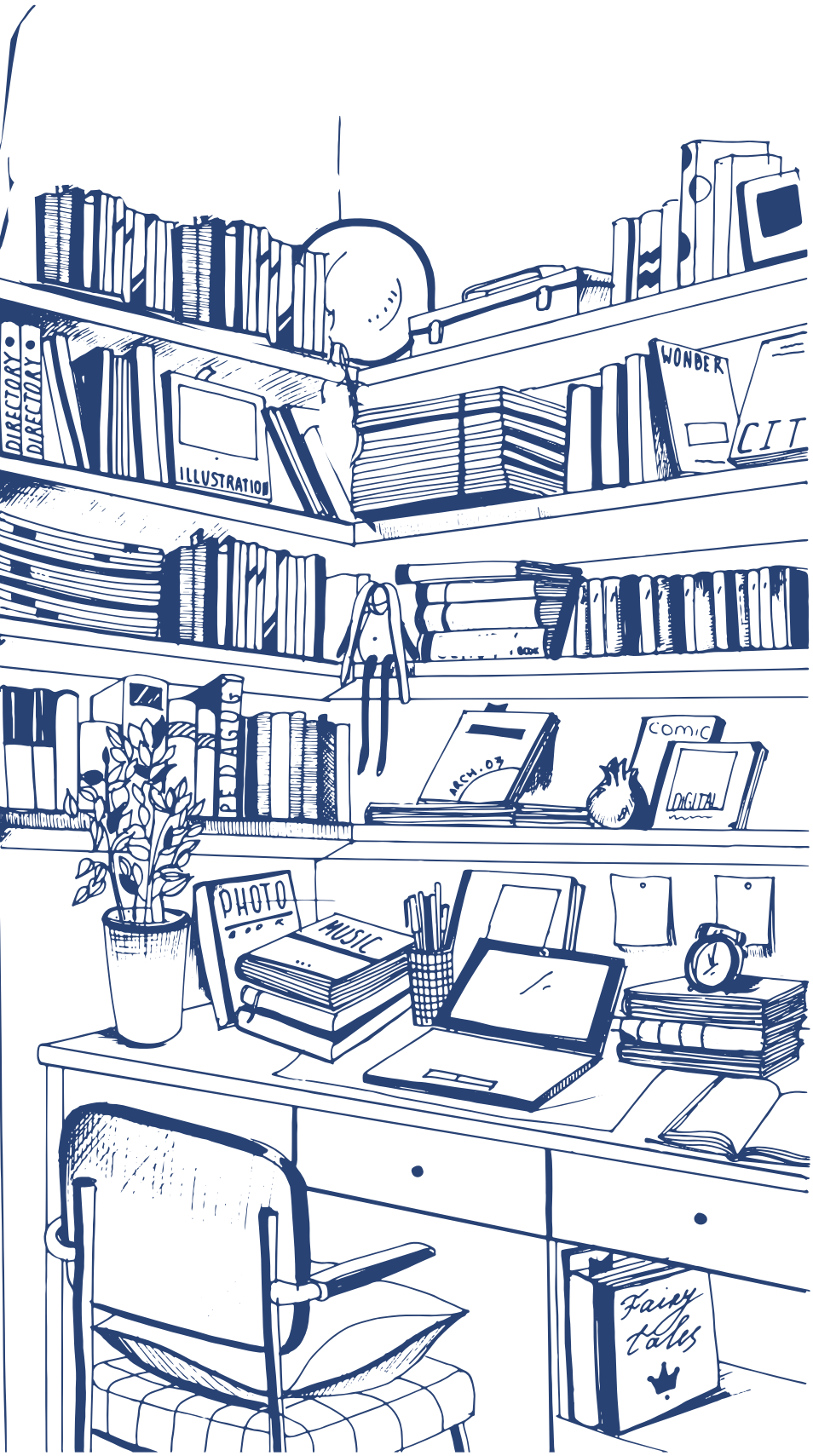
**Γιατί σου άρεσαν τα βιβλία όταν ήσουν μικρός;**
*Μου έκανε εντύπωση πόσοι διαφορετικοί κόσμοι και άνθρωποι υπάρχουν! Ήταν κάτι που δεν το είχα νιώσει, όση τηλεόραση κι αν είχα δει. Τα βιβλία έμπαιναν βαθιά στα θέματά τους, ενώ είχα συνηθίσει μέχρι τότε να βιώνω τις ιστορίες πολύ πιο πρόχειρα και αποσπασματικά. Μου μάθαιναν ενδιαφέροντα πράγματα με διασκεδαστικό τρόπο, κι αυτό είναι που προσπαθώ κι εγώ να κάνω με τη σειρά βιβλίων μου με ήρωες τους Αόρατους Ρεπόρτερ.*

**Ποιο είναι το αγαπημένο σου βιβλίο;**
*Ο Θησαυρός της Βαγίας, της Ζωρζ Σαρή. Έχει όλα αυτά που προσπαθώ να δημιουργώ κι εγώ όταν γράφω ένα βιβλίο: Είναι καλογραμμένο, σου μαθαίνει πράγματα αλλά ταυτόχρονα είναι περιπετειώδες και διασκεδαστικό.*

**Ποιος είναι ο τρόπος να βοηθήσουν οι μεγάλοι ένα παιδί να αγαπήσει το διάβασμα;**
*Καταρχάς να μην το πιέσουν. Έπειτα να καταλάβουν τα γούστα του, ακόμα κι αν δεν συμφωνούν μ' αυτά -πολλοί σπρώχνουν τα παιδιά σε «καλά» βιβλία που είχαν διαβάσει αυτοί πριν από πολλές δεκαετίες, που όμως μπορεί να μην ταιριάζουν στο παιδί. Και τέλος, να προτείνουν βιβλία με τα οποία οι μικροί αναγνώστες θα ταυτιστούν και θα νιώσουν πως τους αφορούν.*

**Ποιο είναι το πιο αστείο και το πιο ωραίο πράγμα που σου έχει πει από κοντά κάποιος που έχει διαβάσει βιβλία σου;**
*Πέρα απ' το ότι ένα παιδάκι μια φορά είχε νομίσει ότι είμαι ο Χανς Κρίστιαν Άντερσεν κι είχα γελάσει πολύ, θυμάμαι και το εξής: Σε μια Λέσχη Ανάγνωσης που είχα πάει να μιλήσω, τα παιδιά ήταν τόσο παθιασμένα με τους Αόρατους Ρεπόρτερ που είχαν άπειρες ιδέες για το τι θα έπρεπε να γίνει στο επόμενο βιβλίο. Άρχισαν και μου έλεγαν ιστορίες καταπληκτικές και το ένα συμπλήρωνε το άλλο. Πήρα την υπόθεση αυτούσια όπως την ξεκίνησαν, και τη συνέχισα σπίτι. Όταν κυκλοφόρησε το βιβλίο, εννοείται πως στην πρώτη σελίδα ήταν τυπωμένη μια αφιέρωση προς όλους τους, μαζί με τις ευχαριστίες μου για τη βοήθειά τους.*

**Πώς θα έλυναν οι ΑΟΡ το «μυστήριο» του κορωνοϊού;**
*Πολλά ακούγονται, ότι ο κορωνοϊός είναι ψέμα, ότι δεν χρειάζεται να προσέχουμε, ότι κάποιοι θέλουν να μας κάνουν κακό. Οι ΑΟΡ θα ταξίδευαν σε όλο τον κόσμο για να ερευνήσουν κάθε τέτοια καταγγελία και θα προσπαθούσαν να αποκαλύψουν την αλήθεια. Όμως όσο κι αν έψαχναν για συνωμοσίες οι ΑΟΡ, δεν θα έβρισκαν. Γιατί η αλήθεια, δυστυχώς, είναι αυτή που λένε όλοι οι γιατροί και όλοι οι επιστήμονες: Πως μέχρι να βρεθεί ένα εμβόλιο, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί και να τηρούμε τα μέτρα.*




## *Θέλετε να γράψετε κι εσείς μια περιπέτεια;*

Ο Άρης μάς έκανε δώρο τις οδηγίες!

**Πώς θα γράψετε λοιπόν μια ιστορία με τους Αόρατους Ρεπόρτερ (ΑΟΡ);**

1. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΗΡΩΑ: ΣΤΑΘΗΣ, ΦΙΛΙΠΠΟΣ, ΕΛΕΝΗ, ΝΑΣΙΑ Ή ΜΥΡΤΩ;

2. ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΑ ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ Ο ΗΡΩΑΣ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΨΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΛΥΣΕΙ ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ. Π.Χ. . ΚΡΗΤΗ, ΧΑΒΑΗ, ΤΟΚΙΟ, ΛΟΝΔΙΝΟ; ΠΟΥ ΑΛΛΟΥ;

3. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ. ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ; ΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ; ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ; ΤΟΝ ΧΟΡΟ; ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ;

4. ΑΦΗΣΤΕ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ. ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΧΟΥΝ ΣΥΜΒΕΙ ΚΑΙ ΕΜΠΝΕΥΣΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΑ. ΕΠΙΣΗΣ ΟΜΩΣ, ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΝ.

5. ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΟ ΓΡΑΨΙΜΟ! ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ.




Μην ξεχάσετε να στείλετε τις περιπέτειές σας στο info@boommag.gr

### BOOM INFO

Ο Άρης Δημοκίδης ήταν για χρόνια διευθυντής του LIFO.gr, ενώ πρόσφατα η εξαιρετικά δημοφιλής στήλη του, ΜΙΚΡΟΠΡΑΓΜΑΤΑ, απέκτησε το δικό της site (mikropragmata.lifo.gr). Έχει γράψει μεταξύ άλλων *Το παιδί που δεν αγαπούσε τα βιβλία*, *Το χρυσό βουνό* και τη σειρά *Αόρατοι Ρεπόρτερ* που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.

Μπείτε στο **www.boommag.gr** και βρείτε τις πιο χρήσιμες συμβουλές για μαμάδες!

# 10 πράγματα που δεν θα σου πει κανείς για το δεύτερο παιδί σου

*Αλήθειες και πραγματικότητες που θα ήθελα να γνωρίζετε, γιατί εμένα δεν μου τα είπε κανείς. Και ιδανικά θα ήθελα να τα γνωρίζω!*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

### ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Θυμάστε που στην πρώτη εγκυμοσύνη βγάζατε άπειρες φωτογραφίες με την κοιλίτσα σας, κάνατε όμορφους περιπάτους το απόγευμα με τον σύζυγό σας, χαζεύατε στα baby e-shops για ώρες και τα μεσημέρια είχατε καθιερώσει μια δίωρη σιέστα; Όμορφα. Ξεχάστε τα τώρα, γιατί έχετε ένα παιδί δίπλα σας που έχει ανάγκες σε καθημερινή βάση και τα περιθώρια για ύπνους/βόλτες/καναπέ/ξεκούραση στενεύουν απειλητικά!

Φαντάζομαι ότι καταλαβαίνετε πως η οδηγία «μην σηκώνεις τίποτα βαρύ» δεν μπορεί να έχει καμία απολύτως ισχύ με ένα δίχρονο να κρέμεται κυριολεκτικά απ' τα πόδια σας!

### ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ

Ας θυμηθούμε την πρώτη γέννα... Συγκίνηση, δωμάτιο με μπαλόνια, κόσμος έρχεται, κόσμος φεύγει, ξανά συγκίνηση, κλάματα, δάκρυα, ο μπαμπάς σε έναν αμήχανο πανικό, και εσείς πιο ευτυχισμένη από ποτέ στο κέντρο του ενδιαφέροντος απολαμβάνετε χάδια, αγκαλιές και έξτρα δόσεις συναισθήματος.

Δεν θέλω να σας πληγώσω πάρα πολύ, αλλά στο δεύτερο παιδί, επειδή όλοι τα έχετε ξαναζήσει όλα, και τα γεγονότα και τα συναισθήματα, θέλω να υπολογίζετε ένα τσικ πιο κάτω τον ενθουσιασμό, τους πανηγυρισμούς, τα δώρα και τις επισκέψεις. Βέβαια να πούμε ότι στη δεύτερη εγκυμοσύνη εσείς είστε πλέον τόσο έμπειρη, που δεν σας νοιάζει τίποτα. Αγκαλιάζετε το μωρό σας, το θηλάζετε χωρίς καμία βοήθεια και το ζείτε ολοκληρωτικά με εμφανώς μειωμένο άγχος από την πρώτη φορά.

### ΟΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Ο πανικός του πρώτου παιδιού απλά έχει εξαφανιστεί. Θυμάστε που καλούσατε τον παιδίατρο στις 2.15 τα ξημερώματα, επειδή το μωρό έβηξε; Ε τώρα, καλείτε αφού το θερμόμετρο περάσει το 39 και ενώ έχετε ήδη ένα μικρό ενοχικό feeling, κάτι που στο πρώτο παιδί σαφώς δεν υπήρχε. Πλέον ξέρετε πώς να αντιμετωπίσετε ένα μωρό που δεν τρώει, ένα μωρό που δεν κοιμάται, ένα μωρό με πυρετούλι ή ένα μωρό με κολικούς. Αυτό βέβαια σας καθιστά –δυστυχώς– τις περισσότερες φορές απόλυτα υπεύθυνες για τη φροντίδα και των δύο παιδιών, κάτι που πρακτικά είναι σχεδόν ανέφικτο. Κουράγιο, μάνα!

### Ο ΥΠΝΟΣ

Θα τηρήσω ενός λεπτού σιγή για τις μάνες με το δεύτερο μωρό. Σας αφήνω να το ζήσετε, χωρίς να θέλω να θεωρηθώ απαισιόδοξη!

### ΤΑ OUTFITS

Θυμάστε τα ολοκληρωμένα baby outfits που φορούσε το πρώτο σας μωρό και οριακά τα ζήλευε και η baby Vogue; Πολύ ωραία. Κοιτάξτε τώρα το κοριτσάκι σας που... «τι να κάνουμε σπίτι είμαστε, ας βάλει τα μπλε του αδερφού της» και αναλογιστείτε!

### Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Έχετε δει ποτέ σπίτι-φρούριο; Μα φυσικά! Το δικό σας όταν γεννήσατε το πρώτο σας μωράκι! Πρίζες, σκάλες, γωνίες και οτιδήποτε επικίνδυνο γίνεται εξαιρετικά baby-friendly και μειώνεται στο απειροελάχιστο κάθε πιθανότητα τραυματισμού του μωρού. Στο δεύτερο, οι πρίζες είναι ανοιχτές, οι σκάλες ελεύθερες και τα προστατευτικά για τις γωνίες στο τραπεζάκι έχουν χαλάσει. Δεν υπάρχει κουράγιο για να ασχοληθεί κάποιος και ως δια μαγείας το δεύτερο παιδί δεν χτυπάει όσο το πρώτο... Να το πούμε και αυτό! Μαθαίνει να προστατεύει τον εαυτό του από μωρό...

### ΤΟ ΠΕΣΙΜΟ ΤΗΣ ΠΙΠΙΛΑΣ

Πρώτο παιδί: πέσιμο πιπίλας. Οικογενειακός πανικός. Αποστείρωση. Πιάσιμο αποστειρωμένης πιπίλας με ειδική λαβίδα και τοποθέτηση στο στόμα του μωρού με stress level που θυμίζει πανελλήνιες.

Δεύτερο παιδί: πέσιμο πιπίλας. Η μαμά κοιτάει αν έπεσε σωστά ή ανάποδα. Όπως και να έχει, γίνεται γρήγορο σκούπισμα της πιπίλας σε καθαρή μπλούζα ή κάποιο ύφασμα από το ρούχο του μωρού, εναλλακτικά η πιπίλα καθαρίζεται με τρεχούμενο νερό και το θέμα θεωρείται λήξαν. Απλά, γρήγορα, εύκολα, ξέγνοιαστα.



**ΤΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ**
Χιλιάδες σελίδες και τόνοι μελανιού έχουν χυθεί εδώ και αιώνες για τα ημερολόγια που έγραψαν οι μαμάδες και οι μπαμπάδες για τα πρώτα τους παιδιά. Εξομολογήσεις, ημερομηνίες, υπενθυμίσεις για το πότε βγήκε το πρώτο δοντάκι, πότε κόπηκε η πάνα, πότε το ένα, πότε το άλλο. Γρήγορο τεστ: Πότε έβγαλε το πρώτο του δοντάκι το δεύτερο παιδί σας;

**Ο ΧΡΟΝΟΣ**
Θέλω να θυμηθείτε τις φορές που με το πρώτο παιδί αισθανθήκατε –και το πιστέψατε κιόλας– πως δεν έχετε χρόνο! Λοιπόν, κάνατε μεγάλο λάθος. Πριν, είχατε πολύ χρόνο και για βόλτες και για να κάνετε ένα ήρεμο μπάνιο και για να κοιμηθείτε. Τότε η αναλογία ήταν 2 γονείς 1 παιδί, άρα όταν το παιδί ήταν στον ένα γονέα, ο άλλος ήταν free. Τώρα η αναλογία είναι 2-2. Τα συμπεράσματα δικά σας!

**ΤΑ ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ**
Λερωμένο φορμάκι με σαλάκια που πέφτουν, όταν βγάζει δοντάκι; Στο πρώτο μωρό κάνουμε αλλαγές ρούχων ανά δίωρο και πλένουμε τα μωρουδιακά ρουχαλάκια σαν χαρωπές πρωταγωνίστριες σε τηλεοπτική διαφήμιση απορρυπαντικού. Στο δεύτερο, το λερωμένο φορμάκι είναι συχνά «οκ» να φορεθεί ως το βράδυ, γιατί επιτέλους έχει υπεισέλθει η λογική που λέει ότι «σπίτι είμαστε, δεν πειράζει». Εννοείται πως το πλύσιμο και το άπλωμα των μωρουδιακών ρούχων πλέον δεν πραγματοποιείται υπό τους ήχους του «Μια ωραία πεταλούδα». Απλά σιωπή.




*Κάποια στιγμή να συζητήσουμε και για τη διαφορά στις δύο βαπτίσεις, στις δύο «πρώτες ημέρες» στο σχολείο και στις σχολικές γιορτές. Δεν θα αγγίξω καν το θέμα του πόσο καλά γνωρίζεις τα παιδιά της τάξης του πρώτου σου παιδιού (ονόματα, συνήθειες, hobby και άλλες ιδιαιτερότητες), για παράδειγμα «ο Αντωνάκης δεν τρώει καθόλου πράσινα μήλα», και τι συμβαίνει με τα παιδάκια της τάξης του δεύτερου. Το ίδιο ισχύει φυσικά και με τις μαμάδες τους που στα πάρτι του δεύτερου παιδιού τρέμεις να τις αναγνωρίσεις. Στην καλύτερη περίπτωση ο εγκέφαλός σου μπορεί να συγκρατήσει μέχρι τρεις.*

Με αγάπη,
πολλές τύψεις απέναντι στη Ριρή μου
και την ευχή το συγκεκριμένο τεύχος
να μην πέσει ποτέ στα χέρια της!

**PS: Το άρθρο είναι χιουμοριστικό, όμως δυστυχώς πέρα για πέρα αληθινό.**
**PS2: Παρ' όλα αυτά, και για όλα αυτά, λατρεύω την Ιριάνα μου το ίδιο παθιασμένα με τον Οδυσσέα. Και ακόμα κι αν τα πράγματα στο δεύτερο παιδί ήταν 100 φορές πιο δύσκολα, πάλι θα επέλεγα να το ζήσω all the way!**

BOOM heroes

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ
ΚΑΙ Η ΣΤΗΛΗ ΑΥΤΗ
ΤΟΥΣ ΑΝΗΚΕΙ.



# Σύλλογος «Η Πίστη»

## Συνέντευξη με την Αναστασία Σταματέα-Βαρδουλάκη

*«Μην καταδέχεσαι να ρωτάς: "Θα νικήσουμε; Θα νικηθούμε;". Πολέμα». Αυτή η φράση από την «Ασκητική» του Καζαντζάκη εκφράζει απόλυτα την Αναστασία Σταματέα-Βαρδουλάκη, πρόεδρο του Συλλόγου «Η Πίστη». Έχοντας υπάρξει και η ίδια μητέρα παιδιού που πάλεψε και τα κατάφερε, γνωρίζει καλά πως η μόνη λύση σε κάθε πρόβλημα είναι η δράση, κάτι που αντανακλά και ολόκληρη τη φιλοσοφία του συλλόγου, που εδώ και 27 χρόνια δεν σταματά να στηρίζει έμπρακτα με ποικίλους τρόπους τα παιδιά –και τις οικογένειές τους– που παλεύουν με τον καρκίνο.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ — PHOTO: ΖΗΣΟΥΛΑ ΝΤΑΣΙΟΥ

**Κυρία Βαρδουλάκη, γιατί ο παιδικός καρκίνος μάς αφορά όλους;**

*Πρωτίστως, γιατί είναι κάτι που μπορεί να συμβεί σε κάθε οικογένεια. Τα επίσημα και διεθνή δεδομένα κατατάσσουν τον καρκίνο ως την πρώτη αιτία θανάτου στην παιδική ηλικία μετά τα ατυχήματα. Βέβαια, όσο δυσοίωνο ακούγεται αυτό, τόσο ελπιδοφόρο είναι το γεγονός ότι στις μικρές ηλικίες ο καρκίνος έχει υψηλή ιασιμότητα. Αυτή η δυναμική της ίασης είναι ο λόγος για τον οποίο πρέπει να μας αφορά όλους ο παιδικός καρκίνος. Συχνά οι άνθρωποι νομίζουν ότι ο παιδικός καρκίνος δεν τους αφορά, όχι γιατί δεν έχουν παιδιά ή γιατί νομίζουν ότι δεν θα τους συμβεί, αλλά γιατί τον φοβούνται τόσο πολύ, που προτιμούν να τον ξορκίσουν και ως όνομα και ως σκέψη και ως εικόνα και να συνεχίσουν τη ζωή τους, έτσι «μοιραίοι και άβουλοι», με την ελπίδα ότι δε θ' ασχοληθούν ποτέ μ' αυτόν. Αυτό είναι εντελώς ανθρώπινο, το κατανοώ. Αρκεί, όμως, να σκεφτούμε ότι στην περίπτωση που ο καρκίνος χτυπήσει τη δική μας πόρτα, το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό μας είναι το «ποιος θα με βοηθήσει», «ποιος θα με στηρίξει». Κάπου εκεί, μετά τους γιατρούς, ερχόμαστε εμείς και καλύπτουμε μεγάλο μέρος αυτής της αίσθησης αδιεξόδου. Επίσης, συχνά πολλοί νομίζουν ότι δεν έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν και πολλά, γιατί δεν ξέρουν πώς ή δεν έχουν χρόνο. Εμείς λέμε πως αν θεωρείς ότι ο καρκίνος σε αφορά, μπορείς να βοηθήσεις με χιλιάδες τρόπους, αρκεί να μπεις στη θέση του άλλου και να συνειδητοποιήσεις την αξία της πράξης σου.*

**Μιλήστε μας για τη διαδικασία του να γίνει κανείς δότης μυελού των οστών. Είναι τελικά τόσο εύκολο;**

*Είναι πραγματικά απλή διαδικασία, δεν ενέχει κανέναν κίνδυνο για τον δότη και είναι το μεγαλύτερο όπλο στη μάχη κατά του παιδικού καρκίνου. Οι δότες μυελού των οστών πρέπει να είναι από 18 έως 45 ετών υγιείς. Δίνουν δείγμα σάλιου, το οποίο στη συνέχεια ελέγχεται σε εξειδικευμένα εργαστήρια και κατόπιν αποκτούν την ταυτότητα του ανώνυμου δότη, καταγεγραμμένη με ειδικό κωδικό στο Εθνικό και Παγκόσμιο Αρχείο Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών. Σε περίπτωση που βρεθούν συμβατοί με κάποιο παιδί, τότε επιλέγουν με ποιον από τους δύο τρόπους επιθυμούν να προσφέρουν προγονικά αιμοποιητικά κύτταρα: Με συλλογή κυττάρων από το αίμα ή λήψη μυελού των οστών με παρακέντηση από την περιοχή των οστών της λεκάνης, το οποίο δεν έχει καμία σχέση με τον νωτιαίο μυελό της σπονδυλικής στήλης, όπως πολλοί νομίζουν. Πρόκειται για δύο καθόλα ασφαλείς μεθόδους. Ας σκεφτεί λίγο ο καθένας: Αν ήξερε ότι ο ίδιος είναι η μόνη ελπίδα ζωής για κάποιο παιδί, σε κάποιο μέρος του κόσμου, θα μπορούσε να αρνηθεί; Αν ένα δικό του παιδί είχε ως μοναδική ελπίδα έναν μόνο άνθρωπο σε κάποιο μέρος του κόσμου, τι θα ήθελε αυτός ο άνθρωπος να κάνει; Αν οι απαντήσεις σ' αυτά τα ερωτήματα έρχονται αβίαστα, είναι η στιγμή να αποφασίσει κανείς να γίνει δότης.*

**Κάνετε ένα λειτούργημα που είναι αρκετά ψυχοφθόρο. Από πού αντλείτε δύναμη;**

*Ο καθένας από εμάς έχει τα προσωπικά του ερείσματα, αυτά που τον κράτησαν, όταν ο ίδιος πάλευε για το δικό του παιδί και σίγουρα εξακολουθεί να βασίζεται σε αυτά. Εγώ πάντα πίστευα πολύ στον Θεό, τώρα ακόμα περισσότερο. Πιστεύω και στις δυνάμεις μου ως μάνα. Αυτές οι δυνάμεις είναι αστείρευτες, ασύλληπτες. Αν δεν σε αξιώσει ο Θεός να το ζήσεις, δύσκολα το καταλαβαίνεις. Το ίδιο ισχύει και για τους πατεράδες. Αυτή είναι η απόλυτη δύναμη, ο πιο ισχυρός παράγοντας στη φύση, να προστατεύσεις τα παιδιά σου. Η δύναμή μας πηγάζει από τη βαθιά επιθυμία να έρθει η στιγμή εκείνη που φεύγουν από το νοσοκομείο, που περνά ο καιρός και τα παιδιά αναρρώνουν και οι εξετάσεις τους πηγαίνουν καλά και ξαναμπαίνουν στη ζωή και ανθίζουν και ονειρεύονται και χαμογελούν. Όμως, ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, αντλούμε δύναμη. Εκεί είναι που πεισμώνουμε κι άλλο. Εκεί λέμε ότι αξίζει διπλά να είμαστε εδώ.*

**Ποια φράση παιδιού ή γονέα παιδιού που νίκησε την ασθένεια δεν θα ξεχάσετε ποτέ;**

*Η ίαση έχει στάδια πολλά και δεν φεύγεις ποτέ από το νοσοκομείο με ένα χαρτί που λέει «συγχαρητήρια, νικήσατε». Οι οικογένειες που φεύγουν από το νοσοκομείο ξέρουν ότι το παιδί τους ξεπέρασε το χειρότερο και είναι ευγνώμονες γι' αυτό. Η αλήθεια είναι ότι τίποτα δεν αξίζει περισσότερο από το να βλέπεις στα μάτια τους την ελπίδα και την επανέναρξη των σχεδίων για το μέλλον. «Θα πάμε το καλοκαίρι στο νησί», «θα κάνουμε πάρτι για τα γενέθλιά σου»... Απλές φράσεις, δεδομένες για πολλούς, που όμως, σηματοδοτούν την επιστροφή σε μια κανονικότητα. Ξέρουν ότι με τη σκιά του καρκίνου θα ζήσουν για καιρό, αλλά είναι αποφασισμένοι να χαρούν όσα κινδύνευσαν να χάσουν. Αν όμως μπορώ να κρατήσω μια φράση που ηχεί πάντα στα αυτιά μου σαν αντίλαλος, θα είναι σίγουρα η ερώτηση που αργά ή γρήγορα, μετά τους γιατρούς, θα κάνουν και σε εμάς: «Θα πεθάνει;». Ξέρω ότι στην αρχή οι γονείς δεν ρωτάνε, μετά τη διάγνωση δεν θέλουν ούτε να σκέφτονται, αλλά αργότερα αισθάνονται την ανάγκη να ξέρουν τα πάντα. Σ' αυτούς τους γονείς τους αγαπημένους, τους ήρωες, τους αξιωμένους από τον Θεό να δώσουν τέτοιο αγώνα σκληρό, εγώ πάντα θέλω ν' απαντώ με μια φράση του Καζαντζάκη: «Μην καταδέχεσαι να ρωτάς: "Θα νικήσουμε; Θα νικηθούμε;". Πολέμα».*

«Η Πίστη» ιδρύθηκε από γονείς παιδιών που νόσησαν από καρκίνο, με σκοπό να συμβάλλουν στην εξασφάλιση ιδανικών συνθηκών νοσηλείας, να υποβοηθούν το έργο του ιατρικού, νοσηλευτικού και εργαστηριακού προσωπικού του νοσοκομείου και να παρέχουν σημαντική ψυχολογική και οικονομική στήριξη, όπου χρειάζεται. Ταυτόχρονα προωθεί την ιατρική επιστήμη μέσω χορήγησης υποτροφιών και οργάνωσης συνεδρίων, ενώ καλύπτει και σημαντικά έξοδα για δαπανηρές εξωνοσοκομειακές εξετάσεις, όταν αυτό χρειάζεται. Το έργο του συλλόγου συνοψίζεται στα εξής:

- Ομάδες ψυχολογικής στήριξης των γονιών σε 24ωρη βάση.
- Αδιάκοπη φροντίδα για την αποτελεσματική λειτουργία των νοσηλευτικών μονάδων.
- Οργάνωση ομάδας αιμοδοσίας, για κάλυψη εκτάκτων αναγκών των κλινικών του Κέντρου Ειδικών Θεραπειών (ΚΕΘ) και της Μονάδας Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών.
- Επαγρύπνηση για την επίλυση των προβλημάτων των παιδιών.
- Οργάνωση ψυχαγωγικών και άλλων εκδηλώσεων.
- Αγορά εξοπλισμού και συντήρηση ηλεκτρονικών και ηλεκτρικών συσκευών των δωματίων νοσηλείας.
- Εξασφάλιση υλικού εργασιοθεραπείας και παιχνιδιών για όλα τα παιδιά.
- Οργάνωση δανειστικής βιβλιοθήκης.
- Συμβολή στον εξοπλισμό των κλινικών με επιστημονικά όργανα και συσκευές προηγμένης τεχνολογίας.

## BOOM USEFUL INFO

«Η Πίστη» έχει δυναμική παρουσία και στις τρεις κλινικές του Νοσοκομείου Παίδων «η Αγία Σοφία» με τα μηνιαία έξοδά της να ανέρχονται περίπου στις 20.000 ευρώ. Αν θέλετε να στηρίξετε το έργο της μπορείτε :

- να δωρίσετε ένα ποσό μέσω pay pal
- να επιλέξετε προεπιλεγμένα ποσά και να πληρώσετε με πιστωτική ή χρεωστική κάρτα
- να καλέσετε στο **19818** με χρέωση: 2,60€ (από σταθερό) και 2,46€ (από κινητό) με ΦΠΑ
- να κάνετε τραπεζική κατάθεση
- να βοηθήσετε με φυσική παρουσία και εργασία στις δράσεις του Συλλόγου.

Διεύθυνση: Νίκου Ξυλούρη 7 – 9
& Αγίας Λαύρας, Ζωγράφου
Τηλ.: 210 7486880
E-mail: info@pisti.gr

WWW.PISTI.GR
syllogos.pisti

# Σύνθημα κινδύνου και άλλοι 7 βασικοί κανόνες ασφαλείας που πρέπει να μάθουμε στα παιδιά.

*Πλέον τα παιδιά έρχονται σε επαφή με αγνώστους όχι μόνο στον δρόμο και σε δημόσιους χώρους, αλλά και μέσα από το διαδίκτυο, ακόμα και από μικρές ηλικίες. Πώς θα τα προστατεύσουμε από κινδύνους χωρίς να πυροδοτήσουμε φοβίες; Ποτέ δεν είναι υπερβολικά νωρίς για να αρχίσουμε να τα μυούμε σε βασικούς κανόνες ασφαλείας – για την ακρίβεια, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ιδανικά από τεσσάρων ετών τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν τα παρακάτω:*

Από τη Γεωργία Καρκάνη

**1. Τα ενθαρρύνουμε να αποστηθίσουν βασικές πληροφορίες.** Ανάλογα με την ηλικία τους, καλό είναι να γνωρίζουν το ονοματεπώνυμό τους (από νήπια ακόμα) και, αργότερα, τη διεύθυνση και το τηλέφωνο του σπιτιού τους. Έτσι, ακόμα και αν απομακρυνθούν από κοντά μας, μπορούν να προσεγγίσουν κάποιο έμπιστο πρόσωπο (π.χ. έναν αστυνομικό) και να το καθοδηγήσουν, ώστε να επικοινωνήσει μαζί μας.

**2. Τα συμβουλεύουμε να μην ακολουθήσουν ποτέ έναν άγνωστο.** Χωρίς να καταφεύγουμε σε ακρότητες (δεν χρειάζεται να τους απαγορεύσουμε να μιλούν με αγνώστους), τους τονίζουμε ότι δεν πρέπει να απομακρυνθούν από κοντά μας ακολουθώντας έναν άγνωστο για κανένα λόγο, ακόμα και αν εκείνος τους υποσχεθεί «μια καραμέλα».

**3. Τους ζητάμε να μοιραστούν μαζί μας οποιοδήποτε «μυστικό» επιχειρήσει να τους εμπιστευτεί ένας άγνωστος.** Τους μιλάμε για τα επικίνδυνα μυστικά, όπως για ένα «δώρο» που μπορεί να τους προσφέρει κάποιος ή για τη «φιλία» που ίσως τους προτείνει. Επικίνδυνα είναι και τα μυστικά που μπορεί να οδηγήσουν στον εκφοβισμό ή στον τραυματισμό ενός τρίτου προσώπου.

**4. Τους λέμε ότι κανένας δεν πρέπει να τα αγγίζει σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος.** Ακόμα και σε πολύ μικρά παιδιά μπορούμε να πούμε ότι μόνο η μαμά, ο μπαμπάς και ο γιατρός μπορούν να ακουμπούν τις περιοχές του σώματος που καλύπτει το μαγιό τους (αν δεν είναι ακόμα σε ηλικία να κατανοήσουν τι σημαίνει γεννητικά όργανα).

**5. Τα επιβλέπουμε ενώ πλοηγούνται στο διαδίκτυο.** Η εγκατάσταση φίλτρων γονικού ελέγχου δεν αρκεί. Το καλύτερο είναι να μπορούμε να τα εμπιστευτούμε. Παρακολουθούμε στενά τα μικρότερα παιδιά ενώ χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Στα μεγαλύτερα παιδιά, ιδιαίτερα σε εφήβους, μιλάμε ξεκάθαρα για τους κινδύνους και τονίζουμε ότι ποτέ δεν πρέπει να μοιράζονται με αγνώστους προσωπικές πληροφορίες, όπως το πλήρες όνομα, τη διεύθυνση του σπιτιού και τους κωδικούς για τους λογαριασμούς τους στα social media, καθώς ανοίγουν την πύλη για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και άλλες επικίνδυνες καταστάσεις.

**6. Τους ζητάμε να απομνημονεύσουν βασικά τηλέφωνα πρώτης ανάγκης.** Ακόμα και σε ένα παιδί δημοτικού μπορούμε να δείξουμε τους λεγόμενους αριθμούς ταχείας κλήσης του τηλεφώνου (ένα νούμερο που μπορούν να πατήσουν για να καλέσουν αυτομάτως π.χ. στο κινητό του μπαμπά). Έτσι, ακόμα και αν για οποιονδήποτε λόγο βρεθούν μόνα, θα είναι σε θέση να μας τηλεφωνήσουν. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να μάθουν αριθμούς όπως το 100 και το 166, καθώς και τις περιπτώσεις στις οποίες τους καλούν.

**7. Τους μιλάμε για τους ανθρώπους, στους οποίους μπορούν να καταφύγουν αν βρεθούν ξαφνικά μόνα.** Τα παρακινούμε, για παράδειγμα, να απευθυνθούν σε έναν αστυνομικό, σε έναν τροχονόμο ή στο κατάστημα της περιοχής που επισκεπτόμαστε συχνά (και όπου έχουμε αναπτύξει σχέση εμπιστοσύνης με τον ιδιοκτήτη) και να του ζητήσουν να τα βοηθήσει να βρουν τους γονείς τους.

**8. Κωδική λέξη: μπορεί να σώσει ζωές.** Είναι το μυστικό σύνθημα κινδύνου που θα επιλέξουμε με τα παιδιά μας ώστε να μας προειδοποιήσουν διακριτικά ότι χρειάζονται τη βοήθειά μας, αν βρεθούν σε δύσκολη κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορούμε να ζητήσουμε από την έφηβη κόρη μας να μας ρωτήσει στο τηλέφωνο αν «γύρισε ο παππούς» (που στην πραγματικότητα δεν ζει πια), ώστε να σπεύσουμε να την πάρουμε από ένα «φιλικό» σπίτι. Και τι γίνεται αν κάποιος άγνωστος προσεγγίσει το παιδί μας στο σχολείο και επιμένει ότι «σήμερα ήρθα να σε πάρω εγώ, γιατί δεν μπόρεσε η μαμά σου»; Για ένα τέτοιο σενάριο, μπορούμε να συμβουλεύσουμε το παιδί να του ζητήσει μια κωδική λέξη που θα γνωρίζουν μόνο τα έμπιστα πρόσωπα της οικογένειας.

# 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
Panda στο Νερό | Βριλήσσια
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία
The Concept Terminal | Ηλιούπολη
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

## 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
Dizer | Πεύκη
Dream House | Νέα Σμυρνή
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
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 Kouloubourou | Βύρωνας
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
Milkshakes and Dreams | Μαρούσι
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
Madam Sousou | Ηράκλειο Κρήτης
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***

House 124 | Χαλάνδρι
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές
Άλσος Νυμφών | Αφίδνες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι
Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπός
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

## Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί

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

## Ξενοδοχεία

***ΑΘΗΝΑ***

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

***ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ***

Colors Urban Hotel

***AROUND GREECE***

Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

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

A September to remember. An October full of splendor. A November to treasure.

La Prevenchere

# Eva's Picks

## Let's celebrate Autumn!

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

### 01. & 02.

**Για να καλπάσουμε στη νέα σχολική χρονιά με δύναμη και φόρα!**

*Κόκκινες δερμάτινες μπότες & ασορτί πόντσο | Stella McCartney Kids*

### 03.

**Βεβαίως και χορεύουμε στη βροχή, αρκεί να έχουμε την κατάλληλη παραμυθένια ομπρέλα!**

*Ομπρέλα μονόκερος | SUNNYLIFE kids*

### 04.

**(Χρώμα + design + φαντασία)$^2$= Απαράμιλλο στιλ.**
Απλά μαθηματικά!

*Σχολική τσάντα LITTLE MARC JACOBS*

01.



03.



04.



02.





### 05.

**Always down to ride!**

*Ξύλινο κουνιστό scooter | CHILDHOME*

### 06.

**It's tea time!**
Join us to the zoo – salon...

*Παιδικό τραπέζι & καρέκλες | Vilac*



06.

05.



### 07. Φόρεμα με παγιέτες, ασημί γοβάκια και στέμμα.

Το απόλυτο outfit για μια dancing queen.

*Κούκλα με sequin φόρεμα | DOLCE & GABBANA KIDS*

07.

EVA@BOOMMAG.GR

# CYBEX Eezy S Twist+2

## Το καρότσι που περιστρέφεται 360° μόνο με μια κίνηση!





*Πριν γίνετε γονείς περιμένατε πώς και πώς το πρωί του Σαββάτου για να φύγετε για μια εκδρομή ή να κάνετε τον καθιερωμένο σας περίπατο κάτω απ' την Ακρόπολη και να πάτε για brunch σε κάποιο από τα μπιστρό του κέντρου... Ποιος είπε πως πρέπει να αποχωριστείτε τις αγαπημένες σας συνήθειες τώρα που ήρθε το μωρό στη ζωή σας; Η CYBEX δημιούργησε το Eezy S Twist+2 ειδικά για εσάς!*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

### Let's twist again and again!

Η ευελιξία και η ευρηματικότητα γίνονται οι δύο αγαπημένες λέξεις των νέων γονιών – πώς αλλιώς θα μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις καινούριες απαιτήσεις της καθημερινότητάς τους; Γι' αυτό και χρειάζονται τα αντίστοιχα προϊόντα που τους λύνουν τα προβλήματα και τους βγάζουν από τα αδιέξοδα, όπως το νέο Eezy S Twist+2. Χάρη σε μια νέα επαναστατική τεχνολογία της CYBEX, το κάθισμα μπορεί να περιστραφεί κατά 360° μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, με το ένα μόνο χέρι και χωρίς να χρειαστεί να αφαιρεθεί από τον σκελετό του καροτσιού. Αυτό σημαίνει πως τουλάχιστον για τον πρώτο χρόνο, που θέλετε να έχετε συνέχεια οπτική επαφή με το μωρό σας για να νιώθετε ασφαλείς, μπορείτε να το έχετε γυρισμένο με φορά προς εσάς, ενώ αργότερα γυρίζετε τη φορά προς τα εμπρός, αφήνοντάς το να εξερευνήσει τον κόσμο και να παρατηρεί τα πάντα γύρω του!

### On the go

Ένας κλασικός περίπατος στο κέντρο της Αθήνας περιλαμβάνει οπωσδήποτε τη Διονυσίου Αρεοπαγίτου και την Αποστόλου Παύλου. Γιατί να στερηθείτε, όμως, τα ρομαντικά στενάκια της Πλάκας ή μια ανάβαση στον λόφο του Φιλοπάππου; Το Eezy S Twist+2 διαθέτει μεγάλους τροχούς παντός εδάφους, ομαλή ανάρτηση και στους τέσσερις τροχούς και περιστρεφόμενους μπροστινούς τροχούς για περισσότερη άνεση, επιτρέποντάς σας να πάτε οπουδήποτε, ενώ το μωρό σας κοιμάται ήρεμο!

### Εργονομικός σχεδιασμός που θα σας λύσει τα χέρια

Οι επιλογές για brunch στο κέντρο της Αθήνας είναι άπειρες, το μεγάλο ερώτημα όμως είναι, πού θα βάλουμε το καροτσάκι του μωρού. Το Eezy S Twist+2, όμως, διπλώνει με το ένα χέρι και γίνεται ένα μικρό, αυτοστηριζόμενο πακέτο και χωράει παντού!

### Και πώς το μεταφέρω στο αυτοκίνητο;

Το Eezy S Twist +2 συνδυάζεται, εκτός από το βασικό κάθισμα, με οποιοδήποτε βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου CYBEX, gb ή άλλων επιλεγμένων μαρκών, το πορτ μπεμπέ Cot S ή το άνετο Cocoon S. Το αποτέλεσμα; Ένα Σύστημα Μεταφοράς 4 σε 1 που προσαρμόζεται στις ανάγκες και την ηλικία του παιδιού, προσφέροντας στους γονείς πολλές διαφορετικές επιλογές για τις οικογενειακές βόλτες εντός και εκτός πόλης!



BOOM PLUS +

- √ Η πλάτη και το ενσωματωμένο υποπόδιο μπορούν να ρυθμιστούν σε εντελώς οριζόντια θέση, γεγονός που το καθιστά κατάλληλο για μωρά από 0 μηνών.
- √ Το Eezy S Twist+2 διατίθεται σε έξι μοναδικά διαφορετικά χρώματα.
- √ Τα υφασμάτινα μέρη πλένονται στους 30 βαθμούς.

### Γιατί CYBEX;

- Στην καρδιά της φιλοσοφίας της βρίσκεται η αρχή της καινοτομίας D.S.F. principal.
- Τα προϊόντα της υποβάλλονται σε εκατοντάδες crash tests και παρέχουν απαράμιλλη ασφάλεια συνδυάζοντας πρωτοποριακές τεχνολογίες με την έξυπνη λειτουργικότητα και το υψηλό design.
- Έχει αποσπάσει πάνω από 400 βραβεία για τον σχεδιασμό, την ασφάλεια και την καινοτομία, μεταξύ των οποίων τα Red Dot Design Awards.
- Τα καθίσματά της συγκεντρώνουν πολύ υψηλές βαθμολογίες σε τεστ Ανεξάρτητων Οργανισμών όπως ο ADAC.

***Χρειάζεστε κι άλλους λόγους για να επιλέξετε τη CYBEX για το παιδί σας;***

cybex GOLD

CYBEX-ONLINE.COM/EL-GR

cybexGR cybex_global



# ALL YOU NEED IS

Η munchkin είναι η εταιρία που εμπιστεύονται οι γονείς παγκοσμίως
για πάνω από 30 χρόνια με καινοτόμα προϊόντα εμπνευσμένα από αγάπη

munchkin
www.munchkin.com

www.munchkin.com
MunchkinGR
munchkingr