BOOM

babies of outstanding mommies



happiness b(l)ooms from within

THE SPRING EDITION

ΜΑΡΤΙΟΣ 2022

#ISSUE 11

HELICOPTER PARENTING: ΜΗΠΩΣ ΕΙΣΤΕ ΥΠΕΡΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;
ΠΩΣ ΘΩΡΑΚΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΕ ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟ
ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ ΤΑ 100 ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΟΝΟΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ
BOOM ASTROLOGY: ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ Η ΑΝΟΙΞΗ 10 ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ ΙΔΑΝΙΚΕΣ
ΓΙΑ ΒΑΠΤΙΣΗ Q&A ΟΝΟΜΑΤΟΔΟΣΙΑ ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΥΓΙΗ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

LAPIN HOUSE

















BALMAIN PARIS · THE MARC JACOBS · HUGO BOSS · POLO RALPH LAUREN · ZADIG&VOLTAIRE · DKNY DONNA KARAN NEW YORK

KARL LAGERFELD · SCOTCH & SODA · Timberland · Billieblush · MONCLER enfant · GIVENCHY

lapinkids.com

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ *BOOM*

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



ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **10 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής



BOOM x HONOLULU HEADBANDS
Το πιο ανοιξιάτικο scrunchie & ασορτί χειροποίητη μάσκα!

*Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.

ΒΗΜΑ 1ο

Καταθέτετε το ποσό των 10 ευρώ με αιτιολογία ***Ετήσια συνδρομή BOOM*** σε έναν από τους λογαριασμούς που ακολουθούν:

Eurobank
IBAN: GR8102600950000510201296374
ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ Ι.Κ.Ε.

Alpha Bank
IBAN: GR4701403420342002002011255
ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο

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

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

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

WWW.BOOMMAG.GR

the baby city

Ο προορισμός του Βρεφικού Shopping!



Mother and Baby Awards 2021 GOLD Best Baby Store

Mother and Baby Awards 2021 GOLD Best Baby E-shop

Καλύτερο Βρεφικό Κατάστημα & Καλύτερο Βρεφικό Eshop για το 2021!

Inglesina · Peg-Pérego · britax römer · Quax · STOKKE · Caramella · cambrass · cybex

www.thebabycity.gr · Α. Παπανδρέου 19, Μαρούσι 15124 · 210 610 6036 · Follow us



Κάποιοι πιστεύουν πως η μητρότητα δεν έχει manual. Κάποιοι άλλοι αναζητούν μανιωδώς απαντήσεις και πληροφορίες όπου σταθούν κι όπου βρεθούν.
Όλα θα ήταν πιο εύκολα αν αναζητούσαν τις πληροφορίες στη σωστή πηγή:
Στην Ελληνίδα μάνα, που όλα τα γνωρίζει και για όλα έχει μια αποκρυσταλλωμένη άποψη.
Τα podcasts **«Η μανούλα ξέρει»** δεν είναι τίποτα περισσότερο –αλλά και τίποτα λιγότερο– από τις μεγάλες αλήθειες της Ελληνίδας μάνας.

pod.gr

Στο podcast της Μυρτώς θα ακούσετε για:

- Τις μάνες
- Τις εργαζόμενες μάνες
- Τις full-time μάνες
- Τις ταγμένες μάνες
- Τις alternative μάνες
- Τις Ελληνίδες μάνες
- Τα μωρά
- Τις εγκυμοσύνες
- Τους συζύγους
- Τα απαραίτητα manuals
- Την ελληνική οικογένεια
- Αναλυτικά how-to, ακόμα και για την αλλαγή πάνας
- Εξομολογήσεις μαμάδων (και μπαμπάδων)
- Inspirational ιδέες για το αύριο των παιδιών μας

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

Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ! **Στο pod.gr**

ανέμη
μόνο ποιότητα

Μοναδικές, χειροποίητες λαμπάδες
για κάθε ηλικία και γούστο με τη
σφραγίδα της Ανέμης!



www.anemishop.gr anemitoys anemishop

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Περιοχή FLORIDA (έναντι ΙΚΕΑ)
τηλ.: 2310 474 007

Κέντρο
Παύλου Μελά 35
τηλ.: 2310 237 399

ΑΘΗΝΑ
Χαλάνδρι
Αγ. Παρασκευής 22
τηλ.: 210 685 7390

ΒΕΡΟΙΑ
Κέντρο
Αντ. Καμάρα 2
τηλ.: 23311 21119

ΚΑΛΑΜΑΤΑ
Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
τηλ.: 27210 22 949

Cover Story



18 *Happiness blooms from within*

Γεωργία: Πουκάμισο και φούστα Lapin House, ροζ sneakers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**

Χάρης: Μπλούζα Polo Ralph Lauren, τζιν παντελόνι, sneakers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**

Photo: Δανάη Ίσαρη
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Πέγκυ Σιμιτζή, I Wish Chic Events
Location: Ellyz Cafe

Fashion & Beauty

18 **Kids fashion**
Lapin House | Alouette | Name It | Two in a Castle | Converse

86 **BOOM beauty**
FREZYDERM | MUSTELA® | APIVITA | INTERMED | BOOM beauty guide

Play, Learn & Psychology

26 Helicopter parenting: Μήπως καμιά φορά με την αγάπη μας «πνίγουμε» τα παιδιά;

32 Πώς θα επιλέξω τον παιδικό σταθμό του παιδιού μου; | Η παιδαγωγός Αγγελική Ανδριανοπούλου μας δίνει πολύτιμα tips

34 Εκπαιδευτήρια Γείτονα: Σε αυτό το νηπιαγωγείο, ο κήπος μετατρέπεται σε τάξη!

36 Σχολική μελέτη ή μαθησιακή παρέμβαση; Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, δημιουργοί του Λογοcare, απαντούν

Pregnancy & New Parents

49 March babies: Να γιατί τα μωρά του πρώτου μήνα της άνοιξης είναι τόσο ξεχωριστά!

50 Ρεπορτάζ αγοράς Maternity

52 7ος μήνας κύησης: Ένας πλήρης οδηγός

54 Ανακοίνωση εγκυμοσύνης: Πότε και πώς;

60 Parents as role models: Πώς θα γίνουμε υγιή πρότυπα για τα παιδιά μας;

BOOM Approved Brands

Babylino | CYBEX | Inglesina | Munchkin | TRIXIE | KK Jewelry Lab | VINTELI | Sugar Pillow

Interviews

28 Always look on the bright side of life | Συνέντευξη με τη σύμβουλο προσωπικής ανάπτυξης Μαριαλένα Νικολοβγένη

30 Κακοποιητικές σχέσεις, «διαδικτυακός βιασμός», εκφοβισμός. Πώς θωρακίζουμε τα παιδιά μας; | Η εγκληματολόγος Κέλλυ Ιωάννου μας δίνει πολύτιμες συμβουλές

39 Από το *Γέτι* στα *Φλαφ της ευτυχίας* | Η συγγραφέας Μαρίνα Γιώτη επιστρέφει με νέο βιβλίο

Αφιέρωμα Βάπτιση

68 Ο γύρος της Αττικής σε 10 εκκλησίες ιδανικές για να βαπτίσετε το μωρό σας

70 Q&A Ονοματοδοσία: Όλα όσα πρέπει να ξέρετε

72 Τα 100 πιο δημοφιλή ονόματα για το μωρό σας

Αφιέρωμα Πάσχα



78 Spring fever: The ultimate shopping guide

80 Πασχαλινές λιχουδιές με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

82 4 εύκολες DIY πασχαλινές κατασκευές για μικρούς καλλιτέχνες

84 Single mommy: Πώς έμαθα να κάνω διακοπές αλλιώς...

Μόνιμες στήλες

12 «Είμαι η μάνα που...»

44 What's in mommy's bag? | «Ψάξαμε» την τσάντα της Έφης Αλεβίζου

64 Daddy Manual | Παναγής Τζωρτζάτος

112 Παιδιά & Ζώδια | Spring edition

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 4).

BOOM
babies of outstanding mommies

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

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 11 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2022 | 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 | **ASSISTANT EDITOR IN CHIEF:** ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ |
PHOTOGRAPHERS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΖΑΚΗΣ, ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ | **EDITORS:** ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ | **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ-ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ:** ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΑΡΛΑΤΗΡΑ | **ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **MAKEUP, HAIR:** ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ ΙΚΕ

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

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωσή του χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. 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



Σκεφτόμουν ξανά και ξανά το θέμα αυτού του editorial. Το editorial ενός περιοδικού που έρχεται για πρώτη φορά, έπειτα από σχεδόν 2 χρόνια, σε μια ανάμεικτη ψυχολογία. Από τη μία η μαυρίλα, ο πόλεμος, οι εικόνες των παιδιών με τα αρκουδάκια στα χέρια τους να κατευθύνονται στα καταφύγια, τα τρία κοριτσάκια στην Πάτρα, ο εμβολιασμός των παιδιών μας, ο Άλκης.

Και από την άλλη η άνοιξη. Ο καιρός ανοίγει, οι αμυγδαλιές δίνουν το εναρκτήριο σήμα και οι μάσκες φαίνεται πως –σύντομα, θέλω πολύ να το πιστέψω– θα κλειστούν ξανά στα συρτάρια των φαρμακοποιών.

Η άνοιξη κόντρα στον πόλεμο.
Οι αγκαλιές κόντρα στις μάσκες.
Τα χαμόγελα κόντρα στο άγχος.

Ως μαμά δύο μικρών παιδιών θλίβομαι. Θλίβομαι γιατί τα παιδιά μας, τα παιδιά της «Γενιάς Άλφα», παιδιά που γεννήθηκαν πριν από λίγα χρόνια καλούνται να διαχειριστούν το προσφυγικό, την εξάρτηση από τα tablets, τους πανικόβλητους –και εργασιομανείς– γονείς, μια παγκόσμια πανδημία και τη στέρηση κάθε ανθρώπινης επαφής, θυσιάζοντας μια για πάντα το προνόμιο της παιδικότητάς τους.

Πρακτικά, ας μην κρυβόμαστε πίσω από το δάχτυλό μας, ό,τι θυμούνται από την παιδικότητά τους μέχρι σήμερα περιλαμβάνει μάσκες, αποστάσεις, φρικιαστικές εικόνες στην τηλεόραση, αριθμούς και μια αγχωμένη μαμά που προσπαθεί να χαμογελάσει ενώ μέσα της δίνει μια μεγάλη μάχη. Να μην καταρρεύσει υπό το βάρος μιας αδίστακτης επικαιρότητας.

Όμως, ξέρετε κάτι; Αποφάσισα να επιλέξω την άνοιξη.

Επιλέγω την άνοιξη.
Τις αγκαλιές.
Τα χαμόγελα.

Και το κάνω συνειδητά, γιατί δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι άλλο. Δεν μπορούμε να πέσουμε, γιατί είναι άμεσος και σαρωτικός ο αντίκτυπος της δικής μας ψυχολογίας στα παιδιά μας.

Για εμένα, άνοιξη είναι η μαμά του Άλκη. «Αυτά τα παιδιά» είπε για τους δολοφόνους του παιδιού της «μεγάλωσαν χωρίς αγάπη και ίσως ένιωσαν απόρριψη από την οικογένειά τους. Μέσα μου μιλάει ο Άλκης. Αυτός με καθοδηγεί από εδώ και πέρα» δήλωνε υποβασταζόμενη από τον μπαμπά του αδικοχαμένου Άλκη λίγες ημέρες μετά τον θάνατό του.

Και τα είπε όλα.
Δώστε αγάπη στα παιδιά σας και αφήστε τα να σας καθοδηγήσουν.
Τα πιο ουσιώδη λόγια που διάβασα τελευταία.
Ένα χρέος έχουμε εμείς οι γονείς.
Ένα...
ΝΑ ΔΩΣΟΥΜΕ ΑΓΑΠΗ.

Όλα τα άλλα είναι επικουρικά, περιφερειακά και συχνά αδιάφορα. Δώστε αγάπη σήμερα, αύριο, κάθε μέρα. Το πρωί στην πρώτη αγκαλιά, λίγο πριν τον αποχαιρετισμό για το σχολείο, στην επιστροφή στο σπίτι, στο παιχνίδι, το απόγευμα, το βράδυ, ξανά και ξανά. Αγάπη χωρίς όρια. Δώστε τη. Όλη. Χωρίς δεύτερες σκέψεις. Καθαρίστε το μυαλό σας και δώστε στο παιδί σας αυτό που έχει πραγματικά ανάγκη. Την αγάπη σας.

Και μετά, όπως πολύ σωστά είπε η μαμά του Άλκη, αφήστε τα παιδιά σας να σας καθοδηγήσουν. Εκείνα θα μας ανοίξουν την πόρτα στο μέλλον. Παιδιά πλημμυρισμένα από αγάπη και αγκαλιές θα γίνουν οι νέοι ηγέτες που θα κάνουν τον κόσμο μας καλύτερο.

Η άνοιξη είναι εδώ, αρκεί να τη δημιουργήσουμε και να μην αφήσουμε τον βαρύ χειμώνα να μας καταπλακώσει. Αρκετά ζήσαμε. Πάρτε μια ανάσα, λίγο καθαρό οξυγόνο και ας γυρίσουμε σελίδα.

Η άνοιξη είναι στα χέρια μας.

Σας εύχομαι να απολαύσετε τις σελίδες που ακολουθούν, γιατί και σε αυτές ακόμα δώσαμε τη δημοσιογραφική μας αγάπη! Κρατάτε στα χέρια σας ένα *BOOM* ανοιξιάτικο, χρωματιστό και αισιόδοξο.

Σας εύχομαι καλή ανάγνωση και είμαι σίγουρη πως έρχονται καλύτερες μέρες.

Με αγάπη,
Μυρτώ

@myrto_kazi

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ των γονιών



Ήρθε η ώρα να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα μικρά παιδιά.



Χάρη σε αυτούς τους εύχρηστους οδηγούς, θα βρείτε τις απαντήσεις που χρειάζεστε για να ανταποκριθείτε με επιτυχία στον πιο σημαντικό ρόλο της ζωής σας.



Ένας εικονογραφημένος οδηγός για να βοηθήσετε το διαφορετικό παιδί σας να αναπτύξει τις δυνάμεις του και να ανακαλύψει τις ικανότητές του.



Μια σύγχρονη βίβλος για γονείς του 21ου αιώνα από την ψυχολόγο και οικογενειακή σύμβουλο **Hedvig Montgomery.**

metaixmio.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Τα βιβλία της ζωής μας

Είμαι η μάνα που αποφάσισε να μεγαλώσει παιδιά που όταν λένε «όχι», εννοούν ΟΧΙ

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



«Δεν θέλω να νιώθει ντροπή, θέλω να μου μιλάει για όλα» εξομολογείται η Kristin Davis, ή αλλιώς η τηλεοπτική Charlotte York, πρωταγωνίστρια του «Sex and the City», στην τηλεοπτική εκπομπή «The Kelly Clarkson Show» μιλώντας για την κόρη της και την αγωνία -κάθε μητέρας- να αισθάνεται το παιδί της άνετα να της πει τα πάντα. Ή, τέλος πάντων, κάποια από αυτά τα «πάντα».

Πόσο σκληρό, ίσως και αφύσικο, είναι όμως να μιλάς σε ένα 5χρονο (ή ακόμα και 12χρονο) για όσα συμβαίνουν γύρω μας από τον «τυφώνα» Σοφία Μπεκατώρου και μετά. Οι μαμάδες της πιο προηγούμενης γενιάς είχαν άγχος να μεγαλώσουν «καθωσπρέπει» κορίτσια, οι μαμάδες της προηγούμενης γενιάς είχαν άγχος να μεγαλώσουν «ολοκληρωμένα» κορίτσια και οι μαμάδες της δικής μας γενιάς, εμείς, έχουμε ένα και μοναδικό άγχος: Να μεγαλώσουμε κορίτσια που μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Κορίτσια -και αγόρια- που θα μπορούν να πουν «όχι», παιδιά που δεν θα κρύψουν στην ψυχούλα τους ό,τι πιθανώς τους συμβεί, αλλά θα έχουν αυτήν τη σχέση με τους γονείς τους, ώστε να αναφέρουν καθετί περίεργο και διαφορετικό.

IT'S ΑΝΟ



Μα γιατί –θα αναρωτηθεί κανείς–, παλιά δεν συνέβαιναν αυτά; Φαντάζομαι πως ναι, και ίσως σε ακόμα πιο μεγάλο βαθμό, όμως τώρα, για πρώτη φορά στην παγκόσμια ιστορία, η κοινωνία μας καλείται να δει το είδωλό της στον καθρέφτη και να αναρωτηθεί: «Τι πάει τόσο λάθος;». Φαίνεται πως νεότερα κορίτσια από εμάς, εμείς, αλλά και μεγαλύτερες από εμάς έχουμε υποστεί, έχουμε ανεχτεί και έχουμε καταπιεί/ξεχάσει/κλείσει σε κάποιο ντουλάπι του μυαλού μας φρικτές ή και εγκληματικές συμπεριφορές. Συμπεριφορές που, εξαιτίας των τόσο προβληματικών προκαταλήψεων και των γερά εγκατεστημένων στερεοτύπων, έμειναν καλά εγκλωβισμένες μέσα στη γη, μέχρι να γίνει η πρώτη τερατώδης έκρηξη του ηφαιστείου. Ενός ηφαιστείου που δεν λέει να κοπάσει.

Μια στιγμή όμως. Γιατί οι μαμάδες μας δεν μας έμαθαν να προστατεύουμε τον εαυτό μας; Δεν θέλω να τους αποδώσουμε καμία ευθύνη, γιατί σκέφτομαι πως κι εγώ, πριν ξεκινήσει το «κίνημα» (αν θέλετε να το ονομάσουμε έτσι) του #MeToo, δεν είχα σε τόσο υψηλή προτεραιότητα ούτε στην καθημερινή μου ατζέντα το να εξηγώ στην Ιριάνα αλλά και στον Οδυσσέα πως κανείς δεν μπορεί να αγγίξει το σώμα τους, πως το σώμα τους είναι αποκλειστικά δικό τους, πως πάντα θα κάνουν αυτό που εκείνοι θέλουν και πως θα ήθελα, όσο αυτό είναι εφικτό, να γνωρίζω οτιδήποτε τους προβληματίζει ή τους φαίνεται μη φυσιολογικό.

Και τα λες όλα αυτά σε στιγμές που θα έπρεπε να περιλαμβάνουν μόνο αγκαλίτσες και χαχανητά, και δύο μεγάλα ματάκια ανοίγουν διάπλατα για να σε παρακολουθήσουν. Και μια παιδική ψυχούλα σε ρωτάει «Μα, μαμά, τι εννοείς ότι κανείς δεν μπορεί να με δει γυμνό;», και εσύ πρέπει να εξηγήσεις πως ναι, μετά την πισίνα θα σε βοηθήσει η δασκάλα σου να ντυθείς, αλλά πρέπει να προσέχεις. «Τι να προσέχω, μαμά;» Και εκεί κολλάς, γιατί δεν ξέρεις τι να πεις σε ένα 7χρονο παιδί. Πώς να του εξηγήσεις τη διαστροφή του προπονητή, του δασκάλου, του θείου, του φίλου, του παπά. Και δίπλα η κόρη μου μας κοιτάζει καλά καλά και το βλέμμα της χάνεται, γιατί δεν μπορεί ακόμη να βάλει σε λέξεις τις χιλιάδες απορίες που σχηματίζονται στο μυαλό της.

Φέτος λοιπόν αποφάσισα να μην εστιάσω καθόλου ούτε στην εκπαίδευση (όλα θα γίνουν με τη σειρά τους), ούτε στις δεκάδες εξωσχολικές δραστηριότητες, ούτε στο άγχος του κορωνοϊού. Φέτος -όπως και κάθε χρονιά από εδώ και στο εξής- θα ασχοληθώ, θα διαβάσω, θα ενημερωθώ, θα κάνω ό,τι χρειάζεται για να μεγαλώσω παιδιά που θα μπορούν να πουν «όχι» όταν θα θέλουν ή όταν θα πρέπει να πουν «όχι».

Είναι δύσκολο να μεγαλώσεις ένα παιδί που θα μπορεί να ορθώσει το ανάστημά του απέναντι στα προμελετημένα σχέδια κάθε αρρωστημένου μυαλού που θα συναντήσει. Όμως η γενιά μας, εμείς οι γονείς αυτών των μικρών παιδιών, των παιδιών του αύριο, έχουμε ιερή υποχρέωση να τα ενημερώσουμε, να τα ενδυναμώσουμε και να προστατεύσουμε με κάθε τρόπο την παιδικότητά τους.

Πώς θα γίνει αυτό;

Μάθετε στα παιδιά σας το σώμα τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν πώς λέγεται καθετί επάνω τους με το όνομά του για να μπορούν να το ονομάσουν. Και να το προστατεύσουν.

Μιλήστε στα παιδιά σας για την κακοποίηση. Δώστε τις σωστές πληροφορίες ανά ηλικία και, αν είναι κάτι που δεν μπορείτε να διαχειριστείτε, ρωτήστε ειδικούς να σας συμβουλεύσουν.

Βάλτε όριο στην τεχνολογία. Με τις υπηρεσίες γονικού ελέγχου μπορείτε να έχετε έναν αρκετά καλό έλεγχο της χρήσης των social media και του ίντερνετ γενικότερα. Όμως, μη βάζετε απαγορευτικά. Μιλήστε, εξηγήστε, συμφωνήστε.

Και, τέλος, θυμηθείτε: Όσο πιο κοντά τους είμαστε, όσο πιο πολλή ασφάλεια αισθάνονται δίπλα μας, τόσο πιο πιθανό είναι τα παιδιά μας να φτάσουν σε εμάς πριν να είναι αργά.

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



WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

name it
@nameit_gr

Αφιέρωμα Kids

• *Kids spring fashion*
• *Helicopter parenting: Μήπως καμιά φορά με την αγάπη μας «πνίγουμε» τα παιδιά;*
• *Always look on the bright side of life | Συνέντευξη με τη σύμβουλο προσωπικής ανάπτυξης Μαριαλένα Νικολοβγένη*
• *Κακοποιητικές σχέσεις, «διαδικτυακός βιασμός», εκφοβισμός. Πώς θωρακίζουμε τα παιδιά μας;*
• *Πώς θα επιλέξω τον παιδικό σταθμό του παιδιού μου; | Η παιδαγωγός Αγγελική Ανδριανοπούλου μας δίνει πολύτιμα tips*
• *Εκπαιδευτήρια Γείτονα: Σε αυτό το νηπιαγωγείο, ο κήπος μετατρέπεται σε τάξη!*
• *Σχολική μελέτη ή μαθησιακή παρέμβαση; Τι από τα δύο χρειάζεται το παιδί μου; Η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, δημιουργοί του Λογοcare, απαντούν*
• *«Δεν υπάρχουν άτακτα παιδιά!» | Διαβάσαμε το βιβλίο της Kate Silverton που κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ*
• *Από το Γέτι στα Φλαφ της ευτυχίας | Η συγγραφέας Μαρίνα Γιώτη επιστρέφει με νέο βιβλίο*
• *Happy Mommy Happy Baby: Τα παιδιά επιλέγουν τα αγαπημένα τους προϊόντα!*
• *Στη νέα συλλογή της CONVERSE πρωταγωνιστούν γοργόνες, ιππόκαμποι και πειρατές!*
• *What's in mommy's bag? | «Ψάξαμε» την τσάντα της Έφης Αλεβίζου*
• *Πώς θα ετοιμάσουμε το παιδί για το πάρτι γενεθλίων του;*
• *Birthday party inspiration: The little fox goes to space!*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Όλα όσα πρέπει να θυμάμαι σήμερα

Τα μικρά παιδιά συχνά δυσκολεύονται να μπουν σε πρόγραμμα... Μήπως λοιπόν να τους το κάνουμε λίγο πιο εύκολο; Ακολουθεί ένας ημερήσιος πίνακας που θα βοηθήσει τα μικρά παιδιά και θα λύσει τα χέρια όλων των γονιών! Εσείς απλώς κολλήστε τον στο δωμάτιο του παιδιού σας και αφήστε τον να κάνει τα μαγικά του.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ



BOOM TIP: Για όποιο task ολοκληρώνει το παιδάκι σας, μπορεί να κολλάει ένα αυτοκόλλητο στο αντίστοιχο κουτάκι. Έτσι θα γνωρίζετε κι εσείς την καθημερινή ρουτίνα του. Και φυσικά, η επανάληψη θα γίνει συνήθεια!

Happiness blooms from within

To dress code της φετινής άνοιξης προστάζει παραμυθένιες τουτού, ρομαντικά φορέματα, cool jeans, παιχνιδιάρικα T-shirts, αέρινες φούστες και φυσικά… τα πιο πλατιά χαμόγελα!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Photos: **Δανάη Ίσαρη**
Fashion director: **Μαριλού Θεοδωρίδου**
Καλλιτεχνική επιμέλεια: **Πέγκυ Σιμιτζή, I Wish Chic Events**
Hair: **Σαββίνα Σκεπετάρη**
Location: **Ellyz Cafe Χαλανδρίου**
Agency: **NEW MODEL**

Γεωργία: Πουκάμισο και φούστα Lapin House, ροζ sneakers Polo Ralph Lauren, φτερά νεράιδας | Όλα **Lapin House**
Χάρης: Μπλούζα Polo Ralph Lauren, τζιν παντελόνι, sneakers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**



Γεωργία: Φόρεμα και ασορτί κορδέλα και παπούτσια Mix Mind με στάμπα | Όλα **Lapin House**
Χάρης: Jacket, πουκάμισο, παντελόνι και παπούτσια Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**

www.lapinkids.com Lapin House @lapinhouse_official

"You are reborn with the roses, in every spring"

-Juan Ramón Jiménez-



Γεωργία: Τζιν πουκάμισο και φούστα | **Name It**
Χάρης: Κοντομάνικη μπλούζα, πουλόβερ και τζιν παντελόνι | **Name It**



Γεωργία: Παντελόνι και μπλούζα | **Name It**
Χάρης: Παντελόνι και κοντομάνικη μπλούζα | **Name It**

Name It @nameit_gr

Γεωργία: Underwater circus vichy set crop top και φούστα | **Two in a Castle**
Χάρης: Arlequin chess circle T-shirt και σορτς | **Two in a Castle**



Γεωργία: Nireid checked backless bow dress | **Two in a Castle**
Χάρης: Fish color T-shirt και monochrome basic knitted shorts | **Two in a Castle**



Γεωργία: T-shirt, ζακέτα, παντελόνα και καπέλο Paul Frank, παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**

Χάρης: Jean jacket, μπλούζα, cargo παντελόνι, καπέλο Paul Frank και sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

"A flower blossoms for its own joy"

- Oscar Wilde -

Γεωργία: Τούλινη φούστα, T-shirt, καπέλο Paul Frank και παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**

Χάρης: Μπλούζα, αμάνικο μπουφάν και καπέλο Paul Frank, τζιν παντελόνι και παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**

www.alouette.gr Alouette S.A.

HELICOPTER PARENTING



@master1305/Freepik

Μήπως καμιά φορά με την αγάπη μας «πνίγουμε» τα παιδιά;

Ο ουρανός έχει γεμίσει από γονείς-«ελικόπτερα», που περιφέρονται διαρκώς πάνω από τα μικρά τους επιβλέποντας κάθε κίνησή τους, έτοιμοι να παρέμβουν με την παραμικρή δυσκολία. Γιατί έχουμε γίνει όλοι υπερ-παρεμβατικοί και πώς επηρεάζονται τα παιδιά από το συγκεκριμένο μοντέλο ανατροφής;

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Μια βαθιά ανάσα ανακούφισης βγαίνει από μέσα μου όταν βλέπω τον γιο μου να κατεβαίνει από την πλαγιά μαζί με τα υπόλοιπα παιδιά. Όλα τα σενάρια καταστροφής που σχεδίασα τις προηγούμενες δύο ώρες στο μυαλό μου – Μήπως πέσει από κανένα ύψωμα; Μήπως λοξοδρομήσει από το μονοπάτι και χαθεί;– εξανεμίζονται καθώς ο Φίλιππος τρέχει κατά πάνω μου αναψοκοκκινισμένος και χαμογελαστός. Είναι η πρώτη φορά που τον αφήνω να συμμετάσχει σε μια εξόρμηση στο δάσος χωρίς τους γονείς του. Αλλά, παρόλο που εμπιστεύομαι τους παιδαγωγούς που τον επιβλέπουν και τον καθοδηγούν, μέχρι να επιστρέψει στην αγκαλιά μου ασφαλής, δεν καταφέρνω να αποφύγω τις τρομακτικές σκέψεις. Αυτό όμως δεν συμβαίνει μόνο σε εμένα. Είμαστε πολλοί οι υπερπροστατευτικοί γονείς.

Το φαινόμενο των «διαχειριζόμενων παιδιών»

Για την ακρίβεια, όπως διαβάζω, η υπερπροστατευτικότητα αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά του λεγόμενου helicopter parenting, όπου ο γονιός περιφέρεται διαρκώς πάνω από το παιδί του σαν ελικόπτερο, υπερπαρεμβαίνοντας στη ζωή του προκειμένου, λόγου χάρη, να πάρει αποφάσεις που θα μπορούσε να λάβει εκείνο, να το προφυλάξει από έναν κίνδυνο, ή να λύσει για λογαριασμό του ένα πρόβλημα. Πρακτικά, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το κρατάει διαρκώς από το χέρι για να μην πέσει κάτω (για ένα νήπιο), ότι δεν το αφήνει καθόλου να μελετήσει για το σχολείο μόνο (για ένα παιδί σχολικής ηλικίας) ή ότι επιλέγει εκείνος τη σχολή στην οποία θα φοιτήσει (για έναν έφηβο). Και η τεχνολογία έχει γίνει το δεξί χέρι του γονιού – σε σημείο η ψυχολόγος Chris Meno του Πανεπιστημίου της Ιντιάνα να αποκαλεί το κινητό τηλέφωνο «εικονικό ομφάλιο λώρο».

«Όπου κι αν στρέψετε το βλέμμα στις μέρες μας, το μήνυμα παραμένει ίδιο: η παιδική ηλικία είναι εξαιρετικά πολύτιμη για να την αφήσουμε στα χέρια των παιδιών, και τα παιδιά πάρα πολύ σημαντικά για να τα παραμελούμε» γράφει ο Carl Honoré στο εξαιρετικό βιβλίο «Το μανιφέστο της χαρούμενης παιδικής ηλικίας» και προσθέτει: «Στο παρελθόν, τα παιδιά της εργατικής τάξης δούλευαν στα χωράφια και αργότερα στα εργοστάσια της βιομηχανικής επανάστασης. Ο εικοστός αιώνας σηματοδότησε την εποχή των παιδιών της “ελεύθερης βοσκής”. Σήμερα, ζούμε πλέον στα χρόνια των “διαχειριζόμενων παιδιών”».

Ήσυχοι γονείς, δυστυχισμένα παιδιά

Γιατί δεν αφήνουμε τα παιδιά μας να κάνουν ούτε βήμα μόνα τους; Μπορεί να φοβόμαστε για το μέλλον τους, για τη σωματική ακεραιότητα ή την υγεία τους, να προσπαθούμε να δώσουμε νόημα στη δική μας ζωή μέσα από την υπερβολική ενασχόληση με τον γονεϊκό μας ρόλο, να νιώθουμε ανεπαρκείς όταν συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους γονείς, ή να επιδιώκουμε να διορθώσουμε τα λάθη των δικών μας γονιών, επειδή νιώθουμε, για παράδειγμα, ότι εκείνοι δεν μας φρόντιζαν ή δεν μας αγάπησαν αρκετά.

Ακόμα όμως κι αν το helicopter parenting δίνει σε εμάς τους ίδιους κάποια ικανοποίηση, όσο καλές κι αν είναι οι προθέσεις μας, έχει σοβαρές επιπτώσεις στα παιδιά. Ανάμεσα σε αυτές είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση καθώς κι η δυσκολία στην επίλυση προβλημάτων και στη διαχείριση της αποτυχίας. Κάποια παιδιά μεγαλώνοντας απομακρύνονται από τους γονείς-ελικόπτερα γιατί θεωρούν ότι τα καταπιέζουν ή πως επιδιώκουν να έχουν τον έλεγχο της ζωής τους. Επιπλέον, μια μελέτη του 2014 σε φοιτητές κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι μεγάλωσαν με γονείς-ελικόπτερα ήταν πιθανότερο να λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για άγχος ή κατάθλιψη.

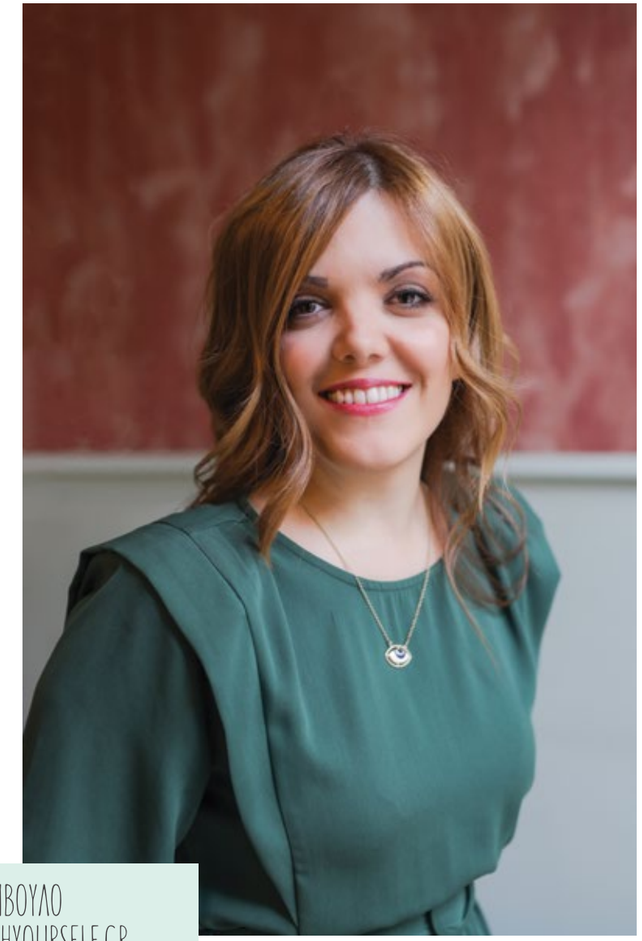
Συζητώντας πρόσφατα το θέμα με τη forest school leader Ρόζα Τριανταφυλλίδη, μου είπε μια φράση που δεν μπορώ να βγάλω από το μυαλό μου: Όταν μια μητέρα ρώτησε τον Willi Unsoeld, έναν από τους θεμελιωτές της υπαίθριας εκπαίδευσης, αν το παιδί της θα είναι ασφαλές στο βουνό, της απάντησε: «Δεν μπορώ να εγγυηθώ την ασφάλειά του, αλλά μπορώ να εγγυηθώ τον θάνατο της ψυχής του αν το προστατεύετε διαρκώς από κάθε κίνδυνο». Αυτό είναι αρκετό για να υπερνικήσω, την επόμενη φορά, τους φόβους και τους δισταγμούς μου.

Πώς θα αποφύγουμε το helicopter parenting

* Αντί να σκεφτόμαστε το παρόν (όπως «θα πέσουν και θα χτυπήσουν»), επικεντρωνόμαστε στις μακροπρόθεσμες συνέπειες μιας πράξης μας: για παράδειγμα, αν δεν αφήνουμε τα παιδιά μας να περπατήσουν σε ανώμαλο έδαφος, δεν θα αναπτύξουν σωστά την αδρή κινητικότητά τους.
* Αναθέτουμε στα παιδιά μας εργασίες και ευθύνες ανάλογα με την ηλικία τους. Ας πούμε, ζητάμε από ένα παιδί προσχολικής ηλικίας να φορέσει μόνο τα παπούτσια του ή ενθαρρύνουμε τον έφηβό μας να συμπληρώσει το χαρτζιλίκι του με μια part time καλοκαιρινή δουλειά.
* Επιτρέπουμε στα παιδιά μας να κάνουν επιλογές ανάλογα με την ηλικία τους. Ρωτάμε, λόγου χάρη, ένα παιδί σχολικής ηλικίας ποια εξωσχολική δραστηριότητα θα ήθελε να ξεκινήσει ή έναν έφηβο τι ονειρεύεται να σπουδάσει.
* Ήδη από την προσχολική ηλικία, δεν σπεύδουμε να «χωρίσουμε» δύο αδέρφια ή δύο φίλους σε έναν καβγά, αλλά αφήνουμε να επιλύσουν μόνοι τους τη διαφωνία, εκτός φυσικά αν υπάρξει σωματική βία.
* Αφήνουμε τα παιδιά μας να γνωρίσουν την αποτυχία, από ένα διαγώνισμα στο σχολείο μέχρι μια αθλητική ήττα. Μόνο έτσι θα μάθουν να τη διαχειρίζονται, να επεξεργάζονται τα λάθη τους και να μην τα επαναλαμβάνουν.
* Τους διδάσκουμε καθημερινές δεξιότητες εκτός της ύλης του σχολείου, από κανόνες ευγένειας μέχρι μαγείρεμα.

Always look on the bright side of life!

Κι όμως, μπορούμε να προπονήσουμε τον εαυτό μας να τα καταφέρει!



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗ ΜΑΡΙΑΛΕΝΑ ΝΙΚΟΛΟΒΓΕΝΗ, ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟ ΤΟΥ COACHYOURSELF.GR

*Για τη **Μαριαλένα Νικολοβγένη** το life coaching δεν ήταν ακριβώς επιλογή, αλλά μονόδρομος, αφού, όπως λέει και η ίδια, αναγκάστηκε από νωρίς να γίνει «προπονήτρια του εαυτού της» για να μπορέσει να ξεπεράσει τα σκελετικά προβλήματα που αντιμετώπιζε όταν ήταν παιδί. Έμαθε λοιπόν να μετατρέπει τα εμπόδια σε εφόδια και τις δυσκολίες σε αφορμές για εξέλιξη και βελτίωση. Και μας δείχνει πώς μπορούμε να το καταφέρουμε κι εμείς!*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Photo: G Wedd Fotografia by George Bouzakis | **Location:** Monzu

Μαριαλένα, μίλησέ μας για το coachyourself.gr. Τι είναι και πώς αποφάσισες να το δημιουργήσεις;
Είναι ένα «σημείο συνάντησης» ειδικά διαμορφωμένο για τις ανάγκες της γυναίκας του σήμερα. Μέσα από τις ατομικές συνεδρίες και τα ομαδικά προγράμματα που πραγματοποιώ όλα αυτά τα χρόνια, ξεχωρίζει ένα συγκεκριμένο μοτίβο: οι γυναίκες καταπιεζόμαστε κι αποπροσανατολιζόμαστε από τα στερεότυπα της κοινωνίας. Έχουμε επωμισθεί πολλούς ρόλους στους οποίους «πρέπει» να ανταποκριθούμε (κόρη, σύντροφος, μητέρα, εργαζόμενη, φίλη κ.λπ.), γεγονός που μας εξαντλεί ψυχικά και συναισθηματικά. Γεμίζουμε άγχος κι ανασφάλεια για το αν τελικά θα αντεπεξέλθουμε επάξια σε αυτούς, αδιαφορώντας για το τι πραγματικά επιθυμούμε κι είναι σημαντικό για εμάς. Στο coachyourself.gr μπορεί κανείς να βρει εκπαιδευτικά προγράμματα, e-books, άρθρα καθώς και προϊόντα που θα τον βοηθήσουν να ξεκαθαρίσει και να οργανώσει τα «θέλω» του, έτσι ώστε να απολαμβάνει μια ποιοτική καθημερινότητα.

Τι θέλεις να έχει αποκομίσει κανείς ολοκληρώνοντας ένα πρόγραμμα συνεδριών μαζί σου;
Βασικός μου στόχος για κάθε άνθρωπο που με εμπιστεύεται και συνεργαζόμαστε είναι να γνωρίσει ουσιαστικά τον εαυτό του και να τον αποδεχθεί. Αυτό το πετυχαίνουμε στις συνεδρίες μέσα από ειδικά σχεδιασμένες ασκήσεις, προσαρμοσμένες στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ανθρώπου, που θα τον βοηθήσουν να κατανοήσει τις αδυναμίες του και να ενισχύσει τα δυνατά στοιχεία της προσωπικότητάς του. Σαν αποτέλεσμα, θα αποκτήσει μία πιο λειτουργική, παραγωγική και χαρούμενη καθημερινότητα.

Άρα, τελικά, η ευτυχία είναι επιλογή;
Για μένα, ξεκάθαρα είναι επιλογή. Το ερώτημα όμως που προκύπτει είναι πότε κάποιος φτάνει στο σημείο να κατανοήσει ότι είναι μια συνειδητή επιλογή, που χρειάζεται εξάσκηση για να μάθεις να την κάνεις κάθε μέρα. Μέσα από την αυτογνωσία, την αποδοχή και την ευγνωμοσύνη ανακαλύπτεις εντέλει ότι είναι δική σου επιλογή. Άλλωστε, έχουμε δει ανθρώπους να έχουν φαινομενικά τα πάντα αλλά να μην μπορούν να χαρούν και να απολαύσουν ουσιαστικά τη ζωή τους, κι άλλους που παλεύουν να τα φέρουν εις πέρας να είναι άνθρωποι ευτυχισμένοι και γεμάτοι αγάπη και καλοσύνη.

Ισχύει πως τονώνοντας την αυτοπεποίθησή μας μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι σύντροφοι και γονείς;
Όταν δεν τα έχουμε καλά με τον εαυτό μας, μας φταίνε οι πάντες γύρω μας. Το να έχεις αυτοπεποίθηση σημαίνει ότι έχεις αποδεχτεί τον εαυτό σου, ότι έχεις εσωτερική ειρήνη κι αγάπη. Όταν μαθαίνεις να αγαπάς τον εαυτό σου, να τον συγχωρείς και να τον αποδέχεσαι για τις αδυναμίες και τα λάθη του, τότε παύει να υπάρχει θυμός και εσωτερική σύγκρουση. Λύνοντας την εσωτερική διαμάχη έχουμε περισσότερο χώρο για να αγαπήσουμε, να κατανοήσουμε και να αποδεχτούμε τον σύντροφο και τα παιδιά μας. Όταν είμαστε εχθρικοί, γεμάτοι τύψεις, ενοχές και ντροπή για το ποιοι είμαστε, τότε δημιουργείται ένα χάσμα που δεν μας βοηθά να συνυπάρξουμε αρμονικά με τους αγαπημένους μας.

Όσο κι αν προσπαθεί ένας γονιός να είναι ήρεμος και αισιόδοξος, υπάρχουν κάποιες στιγμές που το άγχος, τα προβλήματα, η κούραση, οι συγκυρίες και τα απρόοπτα της ζωής τον κάνουν να χάνει την ψυχραιμία του και να λυγίζει. Πώς τις διαχειριζόμαστε;
Αλίμονο αν δεν υπήρχαν και τέτοιες στιγμές, καθώς μέσα από αυτές ωριμάζουμε κι εξελισσόμαστε. Αρχικά, με το να αφήνουμε τον εαυτό μας να είναι ευάλωτος και να λυγίζει. Θα κλάψουμε, θα λυγίσουμε. Όλα είναι μέσα στο πρόγραμμα. Το να λυγίζεις δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας αλλά συναισθηματικής ωριμότητας. Είναι τόσο λυτρωτικό και θεραπευτικό για την ψυχή μας, που, όταν το επιτρέπουμε και δεν προσπαθούμε να το αποφύγουμε, θα κάνει καλό στην ψυχοσύνθεσή μας, θα μας ανανεώσει. Τις περισσότερες φορές ξεχνάμε ότι είναι στην ανθρώπινη φύση μας να είμαστε ευάλωτοι, με αποτέλεσμα να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας και να παραβιάζουμε τα όριά μας. Οι προκλήσεις της ζωής είναι η «πλατφόρμα» όπου ωριμάζουμε και γινόμαστε πιο γενναίοι. Είναι η ιδανική στιγμή για να πραγματοποιήσουμε αλλαγές στον τρόπο που σκεφτόμαστε, στον τρόπο που αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Είναι η στιγμή που παράγουμε δύναμη, σθένος, ανθεκτικότητα, δεξιότητες που είναι χρήσιμες για την επιβίωσή μας. Ένας γονιός που επιτρέπει στον εαυτό του να περνάει από όλες τις φάσεις αποτελεί ένα υγιές και ρεαλιστικό πρότυπο για το παιδί του, καθώς εξοικειώνεται από νωρίς με το ότι η ζωή είναι γεμάτη εναλλαγές.

Ποια είναι τα ψυχικά εφόδια και οι δεξιότητες που πρέπει να καλλιεργήσουμε στα παιδιά μας για να είναι ευτυχισμένα;
Μιας και το σχολείο εστιάζει στις γνωστικές δεξιότητες, ως γονείς οφείλουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και να έχουν:
- ***Θάρρος, υπομονή και αυτοέλεγχο:** Για να μάθουν να διεκδικούν και να προσπαθούν για τα «θέλω» τους, να κυνηγούν τα όνειρά τους και να πιστεύουν στις δυνάμεις τους. Να αναγνωρίζουν τα λάθη τους και να τα διορθώνουν. Να εξερευνούν τα ταλέντα τους, να πειραματίζονται, να μην ντρέπονται να ζητούν συγγνώμη. Να εκφράζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα (θυμό, φόβο, ντροπή) με πολιτισμένο τρόπο. Να δέχονται την αποτυχία και την ήττα και να προσπαθούν ξανά και ξανά.*
- ***Αυτοεπίγνωση:** Για να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα κατονομάζουν.*
- ***Ενσυναίσθηση, αποδοχή, σεβασμό:** Για να αλληλεπιδρούν και να συνεργάζονται με σεβασμό, ευγένεια και καλοσύνη.*
- ***Αυτοπεποίθηση:** Για να συνειδητοποιούν πως αξίζουν γι' αυτό που είναι.*
- ***Υπευθυνότητα, ειλικρίνεια:** Για να αναλαμβάνουν ευθύνες, να εξασκούνται στην αυτονομία και να μην αναζητούν τρίτους για να στηριχθούν. Έτσι αποκτούν ελευθερία κι εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.*
- ***Ελπίδα, αγάπη, χαρά, προσφορά, καλοσύνη, γενναιοδωρία:** Γιατί, φανταστείτε πόσο υπέροχος θα ήταν ο κόσμος αν ήμασταν όλοι έτσι!*

Πώς μαθαίνουμε στα παιδιά μας να έχουν θετική στάση απέναντι στη ζωή;
Η θετική στάση σού δίνει δύναμη και όρεξη να βρίσκεις λύσεις και να αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις σαν στόχους κι όχι σαν τρικλοποδιές. Ως γονείς μπορούμε:
1. *Να τα ενθαρρύνουμε και να τα επιβραβεύουμε για κάθε δυσκολία που ξεπέρασαν αλλά και για τις μικρές νίκες που πέτυχαν.*
2. *Να τους δίνουμε εμείς το καλό παράδειγμα!*
3. *Να τους καλλιεργήσουμε αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση κι αξίες, όπως η αποδοχή του διαφορετικού και η προσφορά στους ανθρώπους, τα ζώα, τη φύση.*
4. *Να τα μάθουμε να είναι αυτόνομα, να στηρίζονται στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους.*
5. *Να τα βοηθήσουμε να κατανοήσουν πως η αποτυχία είναι μέρος της διαδικασίας κι όχι κάτι που τα χαρακτηρίζει ως προσωπικότητες.*

Διαβάστε κι άλλα άρθρα της Μαριαλένας Νικολοβγένη στο **www.boommag.gr**

Marialena Nikolovgeni
Διεύθυνση: Πλατεία Άγγελου Σικελιανού 1, Ηλιούπολη
Τηλ.: 6978.77.49.76
marialenanikolovgeni.gr
MarialenaNikolovgeni
@marialena_nikolovgeni

Κακοποιητικές σχέσεις, «διαδικτυακός βιασμός», εκφοβισμός. Πώς θωρακίζουμε τα παιδιά μας;

Συνέντευξη με την εγκληματολόγο Κέλλυ Ιωάννου

*Έπειτα από μία πολύ σκληρή χρονιά, και με τα περιστατικά βίας κάθε μορφής να έρχονται στο φως της δημοσιότητας το ένα μετά το άλλο, η αγωνία μας ως γονέων μέρα με τη μέρα κορυφώνεται. Ποια λάθη πρέπει να αποφύγουμε; Πώς θα θωρακίσουμε τα παιδιά μας; Πώς θα τους μάθουμε να αντιδρούν αν δεχτούν εκφοβισμό χωρίς να χάσουν την εμπιστοσύνη τους στους άλλους ανθρώπους; Η εγκληματολόγος **Κέλλυ Ιωάννου**, μας δίνει κατατοπιστικές και χρήσιμες απαντήσεις.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Κέλλυ, πώς μπορώ να μεγαλώσω ένα παιδί που δεν θα δεχτεί εκφοβισμό στις μετέπειτα σχέσεις του;
Το παιδί μαθαίνει παρακολουθώντας τους γονείς του. Αν χάσουμε την ψυχραιμία μας και αρχίσουμε να βρίζουμε άλλους οδηγούς, ακόμα και από την ιδιωτικότητα του αυτοκινήτου μας, διδάσκουμε στο παιδί μας ότι, μερικές φορές, είναι εντάξει να μη σεβόμαστε τους άλλους. Από την άλλη, αν τείνουμε να κάνουμε εύκολα πίσω για να μην κάνουμε σκηνή ενώ νιώθουμε ότι κάποιος/α μας εκμεταλλεύεται, και πάλι ήρθε η ώρα να το αλλάξουμε. Εάν τα παιδιά έχουν εξαρχής διδαχθεί τον σεβασμό, δεν θα έχουν κανένα πρόβλημα αργότερα στη ζωή τους να αναγνωρίσουν οποιασδήποτε μορφής ασέβεια εναντίον τους και να επαναστατήσουν, αν και εφόσον τη δεχθούν. Μεγαλώνοντας τα παιδιά σε ένα κλίμα αγάπης και ασφάλειας, δημιουργώντας ειλικρινείς, ανοιχτές σχέσεις μαζί τους, τους μαθαίνουμε, καταρχάς, πώς είναι οι υγιείς σχέσεις, αλλά και ότι μπορούν να στραφούν σε εμάς εάν κάποιος τα πληγώσει, να μας εμπιστευτούν και να μας ανοιχτούν για οτιδήποτε τα προβληματίζει.

Πώς μιλάω άραγε στα παιδιά μου για τις κακοποιητικές σχέσεις;
Από πολύ μικρή ηλικία οφείλουμε να προειδοποιήσουμε τα παιδιά ότι δεν θέλουν όλοι το καλό τους. Φυσικά, χρειάζεται να λάβουμε υπόψη την ηλικία τους και το γνωστικό τους επίπεδο. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να περιμένουμε πότε θα βρίσκονται στην καταλληλότερη ηλικία για να τους μιλήσουμε, γιατί τότε ίσως είναι ήδη αργά. Όπως ακριβώς τα νουθετούμε να μη μιλάνε σε αγνώστους, έτσι τους εξηγούμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που ίσως τους φερθούν άσχημα, και, σε περίπτωση που συμβεί αυτό, πρέπει αμέσως να απομακρυνθούν από εκείνους και να μιλήσουν σε εμάς. Επίσης, είναι σημαντικό να διακρίνουμε ανάμεσα στο μεμονωμένο λάθος και στην κακοποιητική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, έστω ότι το παιδί μας, ηλικίας 5 ετών, κάνει κολλητή παρέα με ένα άλλο, συνομήλικο παιδί, το οποίο του έσπασε ένα παιχνίδι. Την πρώτη φορά εξηγούμε στο παιδί ότι ίσως αυτό έγινε κατά λάθος και μπορεί να δώσει μία ακόμα ευκαιρία. Εάν όμως ξαναγίνει το ίδιο, τότε το θέμα δεν είναι πλέον το παιχνίδι, αλλά το γεγονός ότι η συμπεριφορά του άλλου παιδιού πληγώνει το παιδί μας, ακόμη και αν δεν γίνεται εσκεμμένα. Οφείλουμε να προτρέψουμε τον γιο ή την κόρη μας να σταματήσει να κάνει παρέα με το συγκεκριμένο παιδί, εφόσον δεν έχει σκοπό να αλλάξει τον τρόπο που συμπεριφέρεται, γιατί είναι εμφανές ότι στη μεταξύ τους σχέση υπάρχει έλλειψη σεβασμού.

Ποια λάθη μπορεί να κάνει ένας γονιός που έχει κόρη και με τον τρόπο του να την καταστήσει «ανεκτική» στον θυμό;
Ένα από αυτά είναι οι στερεοτυπικές αντιλήψεις που μπορεί να περνάμε στις κόρες μας, ακόμη και εν αγνοία μας. Λέγοντας, για παράδειγμα, στην κόρη μας, η οποία μόλις μάλωσε με τον πατέρα της ή τον αδερφό της, ότι δεν πρέπει να δίνει σημασία γιατί «άντρες είναι και οι άντρες φωνάζουν και είναι νευρικοί», αυτόματα δημιουργούμε στο μυαλό της ένα πρότυπο άντρα ο οποίος θα θυμώνει εύκολα, θα εξωτερικεύει αυτόν τον θυμό και θα συγχωρείται γι' αυτό γιατί είναι στη «φύση» του. Οτιδήποτε λοιπόν λέμε ή κάνουμε και ενισχύει με τον έναν ή τον άλλον τρόπο τη στερεοτυπική αντίληψη ότι οι άντρες είναι δυναμικοί, διεκδικητικοί, νευρικοί, ενώ οι γυναίκες αδύναμες, συναισθηματικές, υποτελείς του άντρα, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη διαστρεβλωμένη άποψη, εκ μέρους της κόρης μας, για το πώς «πρέπει» να είναι ο άντρας και πώς η γυναίκα.

Τι είναι ακριβώς ο «διαδικτυακός βιασμός» και πώς αυτός αφορά τα ανήλικα παιδιά;
Ο «διαδικτυακός βιασμός» είναι η «εκδικητική πορνογραφία». Ή, μάλλον, είναι ο όρος που θα έπρεπε να χρησιμοποιούμε αντί αυτής. Χρησιμοποιώντας τη λέξη «εκδίκηση», είναι σαν να μεταθέτουμε την ευθύνη από τον δράστη στο θύμα, γιατί η εκδίκηση προϋποθέτει πως κάτι έχει κάνει το θύμα και ο θύτης το εκδικείται γι' αυτό. Πρόβλημα υπάρχει και με τη λέξη «πορνογραφία», η οποία ενέχει μία αμιγώς εμπορική χροιά. Αφού λοιπόν ξεκαθαρίσαμε τα παραπάνω, ο «διαδικτυακός βιασμός» είναι μία πολύ σκληρή μορφή σεξουαλικής κακοποίησης που συνδέεται με το διαδίκτυο και περιλαμβάνει την κυκλοφορία ευαίσθητου προσωπικού υλικού, όπως γυμνών/ημίγυμνων φωτογραφιών ή βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου.

Πολλοί, λανθασμένα, νομίζουν ότι είναι προαπαιτούμενο να προηγείται κάποια μορφή σχέσης μεταξύ δύο ατόμων, ούτως ώστε να υπάρξει «διαδικτυακός βιασμός» και γι' αυτό θεωρούν ότι το φαινόμενο αφορά κυρίως ενήλικες. Ωστόσο, μπορεί και κάποιος ανήλικος να υποστεί «διαδικτυακό βιασμό» και αυτό το συναντάμε συχνά στα σχολεία. Δηλαδή, κάποιος με τον έναν ή τον άλλον τρόπο έχει αποκτήσει προσωπικό υλικό ενός συμμαθητή του ή μιας συμμαθήτριάς του και απειλεί να το διαρρεύσει, είτε γιατί ζητάει κάτι ως αντάλλαγμα είτε απλώς για να κάνει πλάκα, ή για να γίνει αρεστός και να αποκτήσει δημοφιλία.

Πώς θα μάθω στο παιδί μου να μιλήσει όταν χρειαστεί;
Είναι πραγματικά πολύ συχνό φαινόμενο να βλέπουμε παιδιά να υποφέρουν σιωπηλά, αδυνατώντας να επικοινωνήσουν αυτό που τους συμβαίνει στους γονείς τους. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε πλήθος παραγόντων, όπως είναι, για παράδειγμα, η μυστικοπάθεια που διέπει την εφηβική, κυρίως, ηλικία. Ωστόσο, οι λόγοι μπορεί να είναι πιο σοβαροί. Πιθανώς το παιδί να φοβάται την επικριτική στάση του γονέα, τους καβγάδες, την τιμωρία και να προτιμά να εσωτερικεύσει τον πόνο, θεωρώντας ότι σε διαφορετική περίπτωση θα δημιουργηθούν ακόμα περισσότερα προβλήματα.

Γι' αυτό, είναι εξαιρετικής σημασίας οι γονείς να καλλιεργήσουν την ενεργή ακρόαση, την κατανόηση και την ενσυναίσθηση και να ενθαρρύνουν την επικοινωνία με κάθε ευκαιρία. Όταν έρχεται το παιδί να μας μιλήσει για κάτι, όσο ασήμαντο και να μοιάζει φαινομενικά, οφείλουμε να ακούσουμε. Όταν το παιδί κάνει κάτι που έχουμε απαγορεύσει ή έχουμε προειδοποιήσει να μην κάνει, δεν αρχίζουμε τις φωνές. Οφείλουμε να μπούμε στη θέση του παιδιού, να διερωτηθούμε γιατί έκανε ό,τι έκανε, να κάνουμε διάλογο μαζί του, να συζητήσουμε ανοιχτά. Θυμηθείτε ότι, καμιά φορά, τα παιδιά συγχέουν το νοιάξιμο με το πατρονάρισμα. Πρέπει να τους δώσουμε να καταλάβουν ότι το μόνο που θέλουμε είναι το καλό τους και όχι να καθορίζουμε τις επιλογές τους. Όταν το παιδί ξέρει ότι θα το ακούσουμε, θα το καταλάβουμε, δεν θα βιαστούμε να το κρίνουμε ή να το μαλώσουμε, είναι πολύ πιο πιθανό να μας ανοιχτεί και να μας μιλήσει.

Εξίσου σημαντικό κλειδί για την καλύτερη επικοινωνία ανάμεσα στο παιδί και τους γονείς είναι οι τελευταίοι να επιμορφώνονται διαρκώς και να γνωρίζουν τις τάσεις της εποχής, ώστε να γεφυρώνουν κάθε είδους χάσμα ανάμεσα σε εκείνους και το παιδί τους. Με αυτό τον τρόπο θα καταφέρουν να λειτουργούν ως αξιόπιστοι συνομιλητές σε κάθε πρόβλημα/διαφωνία που τυχόν ανακύψει με το παιδί.

«Όχι άλλη Γαρυφαλλιά». Πώς θα μεγαλώσω έναν γιο που δεν θα γίνει φονιάς; Υπάρχει απάντηση σε αυτό;
Ένας γονιός μπορεί να τα κάνει όλα σωστά και, παρ' όλα αυτά, το παιδί να πάρει τον λάθος δρόμο. Δεν υπάρχει πανάκεια ή συγκεκριμένος τρόπος να μεγαλώσουμε τα παιδιά που να εγγυάται ότι δεν θα γίνουν δολοφόνοι ή εγκληματίες. Όμως, ως γονείς μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε τις πιθανότητες. Το πρώτο και πιο σημαντικό είναι να μάθουμε στον γιο μας την αξία του σεβασμού. Του σεβασμού απέναντι σε οποιαδήποτε μορφή ζωής, από το μυρμήγκι μέχρι τον άνθρωπο. Του μαθαίνουμε να είναι ευγενικός με όλους, αγόρια και κορίτσια.

Επίσης, η στερεοτυπική σκέψη είναι συνηθισμένο φαινόμενο της σχολικής ηλικίας, γι' αυτό και όταν τα παιδιά είναι μικρά βλέπουμε τα αγόρια να κάνουν παρέα μόνο με αγόρια και τα κορίτσια μόνο με κορίτσια. Κάθε φορά που πιάνουμε τον γιο μας να εκφράζει μία στερεοτυπική άποψη για το άλλο φύλο, τον διορθώνουμε. Και, φυσικά, εμείς οι ίδιοι εξαλείφουμε οτιδήποτε στερεοτυπικό από τις γονικές πρακτικές που ακολουθούμε. Εάν έχουμε και κόρη και γιο, φερόμαστε και στα δύο παιδιά με τον ίδιο τρόπο. Ένα συχνό λάθος των μαμάδων είναι ότι κάνουν όλα τα χατίρια στον γιο τους, γεγονός καταστρεπτικό, καθώς αυτό οδηγεί σε χαμηλή ανοχή στη ματαίωση, με αποτέλεσμα, αύριο μεθαύριο, το παιδί, πλέον ενήλικας, να μην μπορεί να διαχειριστεί το «όχι», ιδίως όταν προέρχεται από γυναίκες. Και πώς να το κάνει άλλωστε, αφού έχει ως πρότυπο μια γυναίκα που του έλεγε πάντα «ναι»;

> Αυτό που κάθε γονιός οφείλει να έχει στο μυαλό του είναι να μεγαλώσει το παιδί ή τα παιδιά του σε ένα κλίμα αγάπης, εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Εάν στην οικογένεια δεν υπάρχει σεβασμός, αγάπη, ανοιχτή επικοινωνία, αλλά αντίθετα φόβος, τσακωμοί, νεύρα, μυστικοπάθεια, διαστρεβλώνεται η άποψη του παιδιού/των παιδιών για τις υγιείς σχέσεις, με αποτέλεσμα να μεγιστοποιούνται οι πιθανότητες δημιουργίας τοξικών σχέσεων στο μέλλον.



photo credits: @indre

Η Κέλλυ Ιωάννου είναι Υπ. Διδάκτωρ Εγκληματολογίας/Trauma Coach - Διευθύντρια Διεθνούς Ινστιτούτου Κυβερνοασφάλειας - Ιδρύτρια του Κέντρου Ψυχικής Υγείας και Ηλεκτρονικού Τραύματος Traumahelp.gr

Πώς θα επιλέξω τον παιδικό σταθμό του παιδιού μου;



Όσο κι αν είμαστε ενθουσιασμένοι που το παιδί μας μεγάλωσε και θα πάει σχολείο, άλλη τόση είναι η αγωνία μας για την επιλογή του κατάλληλου παιδικού σταθμού. Και ακριβώς επειδή γνωρίζουμε πόσο καθοριστική είναι αυτή η πρώτη επαφή με το σχολικό περιβάλλον, θέλουμε να είμαστε σίγουροι πως θα βρούμε το καλύτερο για το παιδί μας. Η Αγγελική Ανδριανοπούλου, παιδαγωγός και ιδιοκτήτρια του σχολείου προσχολικής εκπαίδευσης Μικροδρόμιο, μας δίνει χρήσιμες συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να επιλέξουμε σωστά.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Photo: Στάθης Καλλιγέρης

Το πρώτο μεγάλο ζήτημα που απασχολεί κάθε γονιό, πριν ακόμα από την επιλογή του σχολείου, είναι αν το παιδί του είναι πραγματικά έτοιμο γι' αυτή τη μετάβαση. Ένα καλό σημάδι, επισημαίνει η Αγγελική, είναι η επιθυμία για κοινωνικοποίηση. *«Στην ηλικία των 2,5 ετών περίπου τα παιδιά αρχίζουν να εκδηλώνουν την επιθυμία για συναναστροφή με συνομηλίκους τους κι αυτό είναι κάτι που ένας γονιός μπορεί εύκολα να το διαπιστώσει από μια απλή βόλτα στο πάρκο. Ωστόσο, η ηλικία αυτή από μόνη της δεν αποτελεί ορόσημο για την έναρξη της φοίτησης στο σχολείο. Τα ερεθίσματα που έχει δεχτεί, το οικογενειακό περιβάλλον αλλά και οι γενικότερες συνθήκες της ζωής είναι παράγοντες που θα καθορίσουν την κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσει ένα παιδί τον παιδικό σταθμό».*

Τα παιδιά μας στον παιδικό σταθμό «ανθίζουν».
It's science!

Ο βασικός ρόλος του πρώτου σχολείου είναι να εισάγει το παιδί στη διαδικασία της εκπαίδευσης και να το προετοιμάσει για τα επόμενα στάδια. Παράλληλα , η πρόοδος που σημειώνουν μέρα με τη μέρα τα παιδιά στον παιδικό σταθμό είναι εντυπωσιακή και τα οφέλη πολύτιμα. Όπως εξηγεί η Αγγελική: ***«Έχει αποδειχθεί επιστημονικά πως ο ανθρώπινος εγκέφαλος αναπτύσσεται με ταχύτερους ρυθμούς μέχρι τα 6 χρόνια ζωής,*** *γι' αυτό και τα ερεθίσματα που λαμβάνουν τα παιδιά στην προσχολική ηλικία είναι εξαιρετικά σημαντικά. Παρόλο που ο παιδικός σταθμός δεν αποτελεί μέρος της υποχρεωτικής εκπαίδευσης, η φοίτηση των παιδιών στο πρώτο αυτό σχολείο προσφέρει πολύτιμες δυνατότητες. Τους δίνει την ευκαιρία να πειραματιστούν στον δικό τους χρόνο και με τον δικό τους ρυθμό.* ***Αυτό είναι που θα ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και το αίσθημα ότι μπορούν να τα καταφέρουν.*** *Έπειτα,* ***η κοινωνικοποίηση*** *είναι ένας από τους πρωταρχικούς ρόλους της ύπαρξης των παιδικών σταθμών. Η* ***συνύπαρξη σε ομάδες*** *τους δίνει τη δυνατότητα σε βάθος χρόνου να μάθουν να δημιουργούν σχέσεις, να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους, να αντιμετωπίζουν μια πρόκληση και να ξεπερνούν τυχόν προβλήματα. Τέλος, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διακρίνουν τις ιδιαίτερες* ***δεξιότητες*** *του κάθε παιδιού, να το ενθαρρύνουν να τις εξελίξει και να το προετοιμάσουν να προχωρήσει στην υποχρεωτική πλέον εκπαίδευση, το προνήπιο και το νηπιαγωγείο».*

Ιδιαίτερη σημασία έχει για την Αγγελική η διαμόρφωση των τάξεων καθώς επηρεάζει ουσιαστικά τη διαδικασία της μάθησης. Πρέπει να είναι ευέλικτες ώστε να προσαρμόζονται στις πολλές και διαφορετικές δραστηριότητες. Όπως εξηγεί: *«Έχει μεγάλη σημασία να μπορούν να προσαρμόζονται στις ανάγκες της ομάδας, να μετακινούνται τα έπιπλα ή να μπορεί να γίνει συσκότιση, ώστε τα παιδιά να παίξουν με το φως και τις σκιές. Για παράδειγμα στο Μικροδρόμιο, τα ουδέτερα χρώματα στους τοίχους και τα έπιπλα δίνουν την αίσθηση ενός καμβά, πάνω στον οποίο τα παιδιά αφήνουν το αποτύπωμά τους. Ο εσωτερικός χώρος βρίσκεται σε αρμονία με τον εξωτερικό διαμορφώνοντας μια ήρεμη και οικεία ατμόσφαιρα, καθώς και τις κατάλληλες συνθήκες μέσα στις οποίες τα παιδιά θα κινητοποιηθούν ώστε να παίξουν, να ανακαλύψουν και να μάθουν».*

Για την Αγγελική Ανδριανοπούλου, το ιδανικό σχολείο είναι αυτό που αντανακλά και σέβεται τις διαφορετικές προσωπικότητες των παιδιών.

Εξίσου σημαντικός είναι και ο περιβάλλων χώρος, γι' αυτό άλλωστε και το Μικροδρόμιο διαθέτει έναν παραμυθένιο κήπο. Μάλιστα σύμφωνα με την Αγγελική, *«η αυλή του σχολείου αποτελεί προέκταση της τάξης. Η επαφή με τη φύση χαρίζει στα παιδιά πολλαπλά οφέλη. Ιδίως εκείνα που μεγαλώνουν στην πόλη έχουν τη δυνατότητα να παρατηρήσουν την εναλλαγή των εποχών, και μέσα από αυτή να συνειδητοποιήσουν τον κύκλο της ζωής. Επίσης, μέσα από τη φύση αντιλαμβάνονται ότι, όπως τα διαφορετικά φυτά μπορούν να συνυπάρξουν, έτσι μπορούν και οι άνθρωποι – υπάρχει χώρος για όλους».*

Σίγουρα η επιλογή του κατάλληλου παιδικού σταθμού είναι προσωπική υπόθεση κι εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως είναι ο προγραμματισμός της κάθε οικογένειας, η φιλοσοφία, η κουλτούρα, η αισθητική και η εκπαιδευτική προσέγγιση ενός σχολείου. Υπάρχουν όμως και αντικειμενικά κριτήρια και ζητήσαμε από την Αγγελική να μας τα συνοψίσει:

1. *Η διαμόρφωση των τάξεων: Ένας φωτεινός και ευέλικτος χώρος προσελκύει το ενδιαφέρον των παιδιών. Επιπλέον, οι γήινοι και ουδέτεροι τόνοι αλλά και η χρήση όσο το δυνατόν φυσικών υλικών δημιουργούν μια ατμόσφαιρα μέσα στην οποία τα παιδιά μπορούν να καλλιεργήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.*
2. *Η ασφάλεια: Είναι πολύ σημαντικό ο χώρος να προφυλάσσει τους ανθρώπους –παιδιά και ενήλικες– που κινούνται καθημερινά μέσα σε αυτόν. Δεν πρέπει όμως να προβαίνουμε σε υπερβολές, καθώς έτσι τα παιδιά δεν θα μάθουν να προστατεύουν τα ίδια τον εαυτό τους.*
3. *Η καθαριότητα: Ένας καθαρός, τακτοποιημένος χώρος όπου υπάρχει η δυνατότητα φυσικού αερισμού είναι βασική προϋπόθεση.*
4. *Η απόσταση: Καλό θα είναι το σχολείο να βρίσκεται σε τέτοια απόσταση από το σπίτι, ώστε η μετακίνηση από και προς αυτό να μην κουράζει τα παιδιά.*
5. *Ο φυσικός κήπος: Η φύση είναι μία ανεξάντλητη πηγή ερεθισμάτων, αρκεί να δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να τα εντοπίσουν και να αλληλεπιδράσουν με αυτά.*

Επίσης, καλό είναι, όταν οι γονείς επισκέπτονται έναν παιδικό σταθμό για πρώτη φορά, να πάρουν πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία του, όπως το ωράριο, η μεταφορά των παιδιών, η σίτισή τους και, βέβαια, η παιδαγωγική προσέγγιση που ακολουθεί το συγκεκριμένο σχολείο.

μικροδρόμιο

WWW.MICRODROMIO.GR

Μικροδρόμιο @microdromio

Κωνσταντίνου Καραμανλή 10, Γλυφάδα

Τηλέφωνο: 210 8941 800

Εκπαιδευτήρια Γείτονα: Σε αυτό το νηπιαγωγείο, ο κήπος μετατρέπεται σε τάξη!



Αμέτρητα φυλλοβόλα και αειθαλή δέντρα, αναρριχώμενα και αρωματικά φυτά, θάμνοι, λουλούδια, φρούτα και λαχανικά. Μια μικρή όαση, σε ειδικά διαμορφωμένη έκταση μέσα στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα στη Βάρη, μετατρέπεται σε ένα ζωντανό περιβάλλον μάθησης, προσφέροντας στα παιδιά τη δυνατότητα για ελεύθερο παιχνίδι, πειραματισμό και δημιουργία. Σε αυτό το νηπιαγωγείο, ο κήπος δεν αποτελεί δευτερεύουσα δραστηριότητα, αλλά αξιοποιείται ουσιαστικά στη μαθησιακή διαδικασία, καθώς οι μικροί μαθητές ανακαλύπτουν τον κόσμο, αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους, αποκτούν γνώσεις με βιωματικό τρόπο και προάγουν την πολύπλευρη εξέλιξή τους. Και να πώς!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ BOOM TEAM







"Why try to explain miracles to your kids when you can just have them plant a garden."

-Robert Breault

Παίζουμε και μαθαίνουμε με όλες μας τις αισθήσεις!
Στον κήπο, τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι και ενεργοποιώντας όλες τους τις αισθήσεις εξερευνούν και απολαμβάνουν την επαφή με απλά υλικά όπως χώμα, νερό, φύλλα, σπόρους, ξυλαράκια, πετρούλες. Παρατηρούν τα ανθισμένα δέντρα, μυρίζουν τα λουλούδια, ποτίζουν τα φυτά, αφουγκράζονται το θρόισμα των φύλλων ανάλογα με την κάθε εποχή, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα αρωματικά φυτά και δημιουργούν έργα με υλικά από τη φύση. Έτσι αποκτούν νέες εμπειρίες, θέτουν ερωτήματα, κάνουν υποθέσεις, πειραματίζονται, ανακαλύπτουν, ενώ παράλληλα καλλιεργούν την αυτοσυγκέντρωση, την παρατηρητικότητα, τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, την αδρή κίνηση και τη λεπτή κινητικότητα.

We think green!
Μέσα από τις δραστηριότητες αυτές, τα παιδιά μαθαίνουν να αγαπούν, να σέβονται και να προστατεύουν τη φύση. Καλλιεργούν, με μια φράση, οικολογική συνείδηση και υιοθετούν τις ανάλογες συνήθειες.

Συνειδητοποιούμε τι σημαίνει διαδικασία!
Οι μικροί «κηπουροί» σπέρνουν, φυτεύουν και περιποιούνται τα φυτά. Στη συνέχεια, τα παρακολουθούν να μεγαλώνουν μέρα με την ημέρα και αντιλαμβάνονται με ποιον τρόπο οι δικές τους ενέργειες επιδρούν πάνω σε αυτά. Παρατηρούν τις αλλαγές σε κάθε φυτό καθώς αναπτύσσεται, μαθαίνουν για τους σπόρους, τα άνθη, τους καρπούς και σιγά σιγά κατανοούν τον κύκλο της ζωής του.

Problem solving skills!
Ένας κήπος, εκτός από δημιουργικό είναι πολλές φορές και απαιτητικό project! Που σημαίνει πως προκύπτουν συχνά προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Μπορεί για παράδειγμα, να πρέπει να κατασκευαστούν μικροί φράχτες με πετρούλες γύρω από τα φυτά, για να τα προστατέψουν από τα πεινασμένα σαλιγκάρια. Με αυτόν τον τρόπο, προσφέρονται στα παιδιά ερεθίσματα για να αναλάβουν πρωτοβουλίες, να αναπτύξουν δημιουργική και κριτική σκέψη, ενώ εξασκούνται παράλληλα στην επίλυση προβλημάτων.

Γινόμαστε ευσυνείδητοι καταναλωτές
Μέσω της συγκομιδής και της κατανάλωσης των δικών τους λαχανικών, τα παιδιά μαθαίνουν τα εποχιακά φρούτα και λαχανικά αλλά και πώς τα καταναλώνουμε. Γνωρίζουν, για παράδειγμα, πως από το καρότο τρώμε τη ρίζα, από το μπρόκολο το άνθος και από το σπανάκι τα φύλλα.

Μικροί φυσιοδίφες!
Η καθημερινή αλληλεπίδραση με το φυσικό περιβάλλον, δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να παρατηρήσουν τα έντομα, να μάθουν πώς ζουν και να αντιληφθούν πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος τους για την εξασφάλιση της ισορροπίας στη φύση. Έτσι, όχι μόνο ξεπερνούν τον φόβο τους για αυτά, αλλά μαθαίνουν να τα σέβονται και να τα προστατεύουν.







Website: www.geitonas.edu.gr | **Διεύθυνση:** Βάρη Αττικής **Τηλέφωνο:** 2109656200
Email: mail@geitonas-school.gr Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Σχολική μελέτη ή μαθησιακή παρέμβαση;

Τι από τα δύο χρειάζεται το παιδί μου;

Η διδακτική ύλη κάθε σχολικής χρονιάς αποτελεί κρίκο μιας μεγάλης, σφιχτής αλυσίδας και όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι, στην αλυσίδα αυτή να μην προκύπτουν κενά. Γι' αυτό πολλοί γονείς αναθέτουν σε ειδικούς την επίβλεψη της σχολικής μελέτης των παιδιών τους. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις, όπου η μελέτη δεν αρκεί και χρειάζεται μαθησιακή παρέμβαση. Πώς θα καταλάβουμε τι από τα δύο χρειάζεται ένα παιδί; Η ***Σοφία Παπαφάνη*** *και η* ***Δώρα Χαρατσάρη****, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, μας δίνουν όλες τις απαντήσεις.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Σχολική μελέτη & μαθησιακή παρέμβαση: Η βασική τους διαφορά

Στην ουσία, η σχολική μελέτη είναι η βοήθεια που δίνει ένας δάσκαλος στον μαθητή για το διάβασμα των μαθημάτων της επόμενης ημέρας. Βασίζεται δηλαδή στο πρόγραμμα του σχολείου, ακολουθεί την ύλη που θέτει ο εκάστοτε δάσκαλος στην τάξη του και ο σκοπός είναι ο μαθητής να διαβάσει και να ετοιμάσει όλες τις σχολικές ασκήσεις. Η μαθησιακή παρέμβαση από την άλλη, αφορά την καθοδήγηση που παρέχεται σε μαθητές που αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες, άρα έχουν ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες. Αυτό σημαίνει πως διαμορφώνεται και ακολουθείται ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα, το οποίο σχεδιάζεται ύστερα από αναλυτική αξιολόγηση των γνώσεων και δυνατοτήτων του παιδιού. Με την παρέμβαση διδάσκονται στρατηγικές για να αντιμετωπίσει το παιδί τις όποιες μαθησιακές δυσκολίες. Δεν εμπεριέχει απαραίτητα γνώσεις αντίστοιχες της τάξης φοίτησης του μαθητή.

Κάθε πότε και πώς

Η μελέτη συνήθως πραγματοποιείται καθημερινά (τις ημέρες του σχολείου), ώστε το παιδί να διαβάζει και να επιλύει όλες τις ασκήσεις που έχει για την επόμενη ημέρα. Κατά κανόνα, γίνεται σε ολιγομελή τμήματα παιδιών ίδιας ή κοντινής ηλικίας, καθώς ο δάσκαλος μπορεί να βοηθάει ταυτόχρονα στην επίλυση των καθημερινών τους ασκήσεων και να λύνει απορίες. Υπάρχει και η δυνατότητα η μελέτη να γίνεται στο σπίτι, ώστε να διαβάζουν ταυτόχρονα όλα τα παιδιά της οικογένειας. Η μαθησιακή παρέμβαση από την άλλη, είναι ένα εξατομικευμένο μάθημα, που διαμορφώνεται και προσαρμόζεται στις δυνατότητες του εκάστοτε μαθητή, για τον λόγο αυτό τα μαθήματα είναι ατομικά. Η συχνότητά της διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες που έχει ένα παιδί και τα κενά που έχουν εντοπιστεί στις σχολικές γνώσεις (μία με δύο φορές την εβδομάδα, μπορεί και περισσότερες).

Πότε επιλέγουμε τη μαθησιακή παρέμβαση;

Ένα παιδί που δυσκολεύεται να αντεπεξέλθει στη σχολική ύλη, εμφανίζει μαθησιακά κενά, ή έχει, για παράδειγμα, διάσπαση προσοχής ή και υπερκινητικότητα, είναι πιθανό να χρειαστεί μαθησιακή παρέμβαση. Είναι σημαντικό για το παιδί να διδαχθεί στρατηγικές, να ακολουθήσει μεθοδολογία και να μάθει tips, προκειμένου να δημιουργήσει δυνατές βάσεις και να ενταχθεί ξανά ομαλά στο σχολικό πλαίσιο. Ουσιαστικά, η μαθησιακή παρέμβαση καθοδηγεί το παιδί, το εκπαιδεύει και παράλληλα του καλύπτει τα όποια μαθησιακά κενά έχει τη δεδομένη περίοδο. Επιπλέον, η επαφή του με τη μαθησιακή παρέμβαση βοηθά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής του και στη διαχείριση του άγχους του. Έτσι, μαθαίνει σταδιακά να ενισχύει τις δεξιότητές του και να ελέγχει το συναίσθημα ματαίωσης. Ο μελλοντικός στόχος είναι το παιδί να μπορεί να ολοκληρώνει αυτόνομα τις μαθητικές του υποχρεώσεις!

Μην ξεχνάτε τα πέντε χρυσά κλειδιά για τη μελέτη στο σπίτι!

- ✓ Ήσυχο δωμάτιο
- ✓ Τακτοποιημένο γραφείο
- ✓ Οργανωμένη κασετίνα
- ✓ Λίστα με μαθήματα ημέρας
- ✓ Μικρά διαλείμματα



Υφασμάτινες αιώρες, ανεμόσκαλες, ειδικά διαμορφωμένοι τοίχοι αναρρίχησης, κεκλιμένα επίπεδα, ακόμα και τραμπολίνο, χρησιμοποιούνται στο Λογocare ως εργαλεία μάθησης! Έτσι, μέσα από «διαδραστικά παιχνίδια», τα παιδιά εξασκούν δεξιότητες, μνήμη και συγκέντρωση, εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους και μαθαίνουν να διορθώνουν τα συντακτικά και γραμματικά τους λάθη.

Photo: Στάθης Καλλιγέρης

λογοcare Κέντρο Ειδικής Αγωγής

WWW.LOGOCARE.GR

@logocarekifisia @logocare_

Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63

Τηλέφωνο: 210 8010 858

Δεν υπάρχουν άτακτα παιδιά!

Σύσσωμη η ομάδα του BOOM προσυπογράφει και ταυτίζεται απόλυτα με τον τίτλο του βιβλίου της Kate Silverton, δημοσιογράφου και παιδοψυχολόγου, που κυκλοφόρησε πρόσφατα. Διαβάζοντάς το, μέσα από παραδείγματα δοσμένα με χιούμορ και άλλους ευρηματικούς τρόπους, βρήκαμε απαντήσεις που εξηγούν πολλές από τις «ακαταλαβίστικες» για εμάς τους μεγάλους συμπεριφορές των παιδιών μας, αλλά και πολύτιμα tips για την ανατροφή τους.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ BOOM TEAM



Το βιβλίο *Δεν υπάρχουν άτακτα παιδιά!* κυκλοφορεί από τις **εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.**

Ας μπει ένα τέλος σε μια «παρεξήγηση» χρόνων!

«Περνάει τα τρομερά δύο!» / «Γιατί δεν μπορούμε να φύγουμε ποτέ στην ώρα μας;» / «Το μωρό μου είναι τόσο προσκολλημένο σ' εμένα».

Δεν υπάρχει μαμά και μπαμπάς που να μην έχουν πει μία από τις παραπάνω φράσεις. Κι όμως, τα παιδιά μας δεν είναι «άτακτα» – απλώς προσπαθούν να μας πουν κάτι. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά κάτω των πέντε χρονών εκδηλώνουν πολλές φορές τα συναισθήματά τους με μια «όχι αποδεκτή συμπεριφορά» από τους μεγάλους, επειδή πολύ απλά δεν γνωρίζουν τις λέξεις για να τα εκφράσουν. Και είναι λογικό, καθώς σε αυτή την ηλικία ο εγκέφαλός τους είναι τόσο απασχολημένος με το να αναπτύσσεται, να εξερευνά και να μαθαίνει, ενώ τα συναισθήματά τους φαίνονται τεράστια και δεν μπορούν να τα διαχειριστούν.

Για παράδειγμα, όταν κοιτάζετε το σκίτσο αυτό, τι βλέπετε;



Να λοιπόν τι βλέπει το παιδί σας...



Η σαύρα, ο μπαμπουίνος και η κουκουβάγια

Το βιβλίο χρησιμοποιεί μια υπεραπλουστευμένη μεταφορά με τρία ζώα για να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών: μια σαύρα, έναν μπαμπουίνο και μια γέρικη σοφή κουκουβάγια.

Ας θεωρήσουμε ότι ένα δέντρο μπαομπάμπ στο σύνολό του αντιπροσωπεύει τον εγκέφαλο των παιδιών μας. Στη βάση του κορμού υπάρχει μια **μικρή σαύρα**, που αντιπροσωπεύει τον **εγκέφαλο επιβίωσης**, δουλειά του οποίου είναι να κρατάει τα παιδιά μας ζωντανά. Ελέγχει τον παλμό της καρδιάς και τη θερμοκρασία του σώματος, τον ύπνο, την αναπνοή και άλλες ζωτικές λειτουργίες και αντιδρά ενστικτωδώς και αυτόματα σε οτιδήποτε ενδέχεται να είναι απειλητικό για τη ζωή. Παίζει έναν ρόλο στη στάση των παιδιών μας απέναντι στο ρίσκο, στην τάση τους προς το άγχος και στη μελλοντική ψυχική τους υγεία.

Μετά έχουμε τον **συναισθηματικό εγκέφαλο** (ή, όπως αναφέρεται στο βιβλίο, **τον μπαμπουίνο**). Εμπλέκεται στην επεξεργασία και στη ρύθμιση των έντονων συναισθημάτων των παιδιών, όπως είναι ο θυμός και η χαρά, καθώς και στην κοινωνική τους συμπεριφορά, στο πώς σχετίζονται με τους άλλους ανθρώπους. Καθορίζει επίσης το πώς τα μωρά και τα μικρά παιδιά επεξεργάζονται αυτό που συμβαίνει στον κόσμο γύρω τους. Εκεί βρίσκεται μεγάλο μέρος της μνήμης και του λόγου τους, όπως επίσης και η αντίδρασή τους στο άγχος.

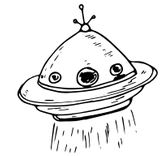
Τέλος, φτάνουμε στον **σκεπτόμενο εγκέφαλο**, τον οποίο εκπροσωπεί μια μικρούλα χνουδωτή **κουκουβάγια**. Αυτό βοηθάει τα παιδιά μας να μαθαίνουν και να έχουν ενσυναίσθηση.

Τι συμβαίνει λοιπόν μέχρι την ηλικία των πέντε χρονών;

Στον εγκέφαλο των παιδιών μας υπερισχύει η σαύρα και ο μπαμπουίνος, και να πώς εξηγούνται, σύμφωνα με το βιβλίο, μερικές από τις συμπεριφορές τους:

- ***«Περνάει τα τρομερά δύο!»*** → Μπαμπουίνος: «Είμαι σε κρίσιμο στάδιο της ανάπτυξής μου, οπότε προσπαθώ να γίνω πιο ανεξάρτητος, αλλά εσύ δεν με αφήνεις!».
- ***«Το μωρό μου είναι τόσο προσκολλημένο σ' εμένα».*** → Σαύρα και μπαμπουίνος: «Είμαστε απλώς τρομαγμένοι!».
- ***«Η κόρη μου δεν μπορεί να μοιράζεται».*** → «Είμαι ένας μικρός μπαμπουίνος –αν κάποιος πάρει το φαγητό μου, μπορεί να μην επιβιώσω–, οπότε όχι, δεν μου είναι εύκολο να μοιράζομαι αυτή τη στιγμή».
- ***«Γιατί δεν μπορούμε να φύγουμε ποτέ στην ώρα μας;»*** → Σαύρα και μπαμπουίνος (κοιτάζοντας ο ένας τον άλλο): «Τι είναι ώρα;».

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



Από το *Γέτι* στα *Φλαφ της ευτυχίας*

Η συγγραφέας Μαρίνα Γιώτη επιστρέφει με νέο βιβλίο



Μάλλον δεν υπάρχει πλέον οικογένεια σε όλη την Ελλάδα που να μη γνωρίζει το Γέτι της Μαρίνας Γιώτη. Το μυθικό πλασματάκι, όπως μας το σύστησε η συγγραφέας και εικονογράφος, δίδαξε τη δύναμη του «ακόμη» σε χιλιάδες αναγνώστες κάθε ηλικίας, αγαπήθηκε από όλους και τιμήθηκε με το 1ο Βραβείο Βιβλίου Public στην κατηγορία της Ελληνικής Παιδικής Λογοτεχνίας. Οι διεθνείς διακρίσεις που έχει αποσπάσει η Ελληνίδα δημιουργός για τη δουλειά της, όπως στα βραβεία Pentawards, επιβεβαιώνουν αυτό που γνωρίζουμε ήδη από την εμπειρία μας: ότι έχει το χάρισμα να πλάθει ολόκληρους κόσμους, μέσα από τους οποίους μεταφέρει, γοητευτικά και συναρπαστικά, τα πιο πολύτιμα μηνύματα. Η είδηση ότι έρχεται το καινούριο παιδικό βιβλίο της, Τα Φλαφ της ευτυχίας, αποτέλεσε την ιδανική αφορμή για μία ακόμα συζήτηση μαζί της…

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Απολαμβάνετε να δημιουργείτε μυθικά πλάσματα. Μετά το Γέτι, πώς εμπνευστήκατε τον εξωγήινο-κεντρικό ήρωα του νέου βιβλίου σας; Γιατί επιλέγετε να αφηγηθείτε τις ιστορίες σας μέσα από αυτά και όχι χρησιμοποιώντας πάντα ανθρώπινους χαρακτήρες;

Δεν είναι μια συνειδητή επιλογή. Η κάθε ιστορία μού υπαγορεύει τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να ειπωθεί. Το Γέτι γεννήθηκε από την αγγλική λέξη «yet», οπότε δεν θα μπορούσε να είναι κάτι διαφορετικό. Ο ΟΧ-Ι και η ΝΑ-Ι είναι πλάσματα που ζουν σε έναν άλλο πλανήτη. Δεν θα μπορούσαν να μας μοιάζουν. Θα ήταν πολύ εγωκεντρικό να πιστεύουμε, και κυρίως να μαθαίνουμε στα παιδιά μας, ότι όλο το σύμπαν περιστρέφεται γύρω από εμάς.

Ποια μηνύματα θέλετε να περάσετε μέσα από τη νέα ιστορία *Τα Φλαφ της ευτυχίας*;

Λέγεται ότι δεν είναι η ευτυχία που μας κάνει ευγνώμονες, αλλά η ευγνωμοσύνη που μας κάνει ευτυχισμένους. Η εκπαίδευση στην αξία της ευγνωμοσύνης είναι εκπαίδευση αισιοδοξίας και μας βοηθά να εστιάζουμε στη στιγμή. Υπάρχουν πάντα προκλήσεις, μπλοκαρίσματα και επιπλοκές, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν είναι ένα πραγματικό τεστ ψυχικής ανθεκτικότητας. Η ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών μας, πιστεύω, είναι πια το ζητούμενο.

Στο *Γέτι* είχε την τιμητική του το «ακόμη». Στα *Φλαφ της ευτυχίας* το «ναι», το «όχι» και το «ευχαριστώ». Γιατί οι λέξεις έχουν τόση δύναμη; Και τι σημαίνουν οι συγκεκριμένες λέξεις για εσάς;

Οι σκέψεις μας γίνονται λέξεις και οι λέξεις με τη σειρά τους γίνονται συνήθειες και συμπεριφορές που τελικά καθορίζουν το πεπρωμένο μας. Γι' αυτό είναι σημαντικό ποιες λέξεις χρησιμοποιούμε για να μιλήσουμε στον εαυτό μας. Το «ευχαριστώ» είναι μια μικρή αλλά μαγική λέξη, που περικλείει μια μεγάλη δόση ευγνωμοσύνης. Η ευγνωμοσύνη θρέφει την ψυχή μας και έχει αποδειχθεί ότι συνδέεται άμεσα με την ευτυχία. Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ της ζωής μας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην πορεία μας.

Σε συνδυασμό με την ανάγνωση των *Φλαφ της ευτυχίας*, με ποιους άλλους τρόπους μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να νιώσουν ευγνωμοσύνη για ό,τι έχουν και όχι απογοήτευση για ό,τι τους λείπει;

Στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου περιλαμβάνονται εξαιρετικές προτάσεις για γονείς από την εκπαιδευτικό Γεωργία Σολωμού, ώστε να ενισχύσουν την ευγνωμοσύνη στα παιδιά τους. Οι ασκήσεις είναι διαμορφωμένες σαν παιχνίδια που μπορούμε να κάνουμε καθημερινά, τα οποία αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε τόσο εμείς όσο και τα παιδιά μας.

Ας πούμε ότι είχατε ένα μαγικό ραβδάκι για να αλλάξετε τα κακώς κείμενα στην ελληνική εκπαίδευση. Πώς θα βάζατε πιο ενεργά τη φιλαναγνωσία στις σχολικές τάξεις;

Στο νηπιαγωγείο και στο δημοτικό οι εκπαιδευτικοί καταβάλλουν φιλότιμες προσπάθειες να αναπτύξουν τη φιλαναγνωσία με ό,τι μέσα διαθέτουν. Ένας τρόπος να ενισχυθεί αυτή η προσπάθεια είναι να επισκέπτονται τακτικά συγγραφείς και εικονογράφοι τα σχολεία. Έχω παρατηρήσει ότι η γνωριμία των μαθητών με συγγραφείς ενισχύει την αγάπη των παιδιών για τα βιβλία –για όλα τα βιβλία, όχι μόνο των συγκεκριμένων συγγραφέων– και γι' αυτόν τον λόγο επισκέπτομαι εθελοντικά όσο περισσότερα σχολεία μπορώ κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Όμως η μεγάλη αλλαγή πρέπει να γίνει στο γυμνάσιο. Εκεί, φορτώνουμε υπερβολικά τα παιδιά, με αποτέλεσμα να σιχαίνονται τα βιβλία και το διάβασμα, κι έτσι χάνουμε εντελώς το παιχνίδι.



Το βιβλίο *Τα Φλαφ της ευτυχίας* κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.



marinagioti.gr marinagiotiofficial @marina_gioti

Kids' top picks by
Happy Mommy Happy Baby

Μέχρι τώρα ζητούσαμε από τους γονείς να μας προτείνουν τα life-saving προϊόντα που χρησιμοποιούν για τα παιδιά τους. Αυτήν τη φορά τον λόγο έχουν τα ίδια τα παιδιά, και συγκεκριμένα η Χριστιάνα και ο Γιώργος, που απολαμβάνουν το «προνόμιο» να είναι οι πρώτοι που δοκιμάζουν τα μοναδικής ποιότητας προϊόντα της Happy Mommy Happy Baby. Ο λόγος; Οι γονείς τους βρίσκονται πίσω από την εταιρεία που εισάγει περισσότερα από 15 κορυφαία brands –μεταξύ των οποίων και η Munchkin– κάνοντας την οικογενειακή ζωή πιο εύκολη και ασφαλή. Το BOOM τους ζήτησε να μοιραστούν μαζί μας τα must-have της καθημερινότητάς τους.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Φωτογραφίες παιδιών: Δανάη Ίσαρη

Ο Γιώργος δεν πάει πουθενά χωρίς το μπουκάλι του από τη νέα σειρά **Chilly's Series 2**, καθώς δεν του αρέσει να χρησιμοποιεί πλαστικά μίας χρήσης.





Τα **Snack Bag** της **Bumkins** δεν λείπουν ποτέ από την τσάντα του Γιώργου! Τα χρησιμοποιεί για να βάζει από σνακ και μαχαιροπίρουνα, μέχρι τις μάσκες προστασίας από τον κορωνοϊό.



Ο Γιώργος δεν φεύγει για το σχολείο χωρίς το **Lunch Bento Box** της **Munchkin** με κουταλοπίρουνα και 5 διαφορετικά χωρίσματα, που έχουν το κατάλληλο μέγεθος για ένα θρεπτικό παιδικό γεύμα.



Η φουσκωτή πάπια-μπανιέρα της **Munchkin** είναι το πρώτο προϊόν που δοκίμασε ο Γιώργος ως μωρό και αποτέλεσε την αφορμή για τη δημιουργία της **Happy Mommy Happy Baby.**

Η Χριστιάνα αγαπά να απολαμβάνει απαλές αγκαλιές με τον **Mr. Lion** και τη **Mrs. Rabbit**, τα βελούδινα ζωάκια της **Trixie** που είναι κατασκευασμένα από 100% οργανικό βαμβάκι.



Τα καλτσάκια **Slipstop** προστατεύουν τα ποδαράκια της από την καυτή άμμο στην παραλία και περιορίζουν τα ατυχήματα λόγω των ολισθηρών δαπέδων εντός και εκτός σπιτιού.

Στη βόλτα, στο σχολείο, στην εκδρομή, η Χριστιάνα δεν αποχωρίζεται ποτέ το «καραμελένιο» μπουκάλι **Chilly's Series 2**, που ξεχωρίζει για την κομψότητα και την πρωτοτυπία του.

Το σακίδιο πλάτης **Mrs. Rabbit** της **Trixie** από 100% οργανικό βαμβάκι ήταν η αγαπημένη της συντροφιά στο νηπιαγωγείο.

www.b2baby.gr

munchkin it's the little things

CHILLY'S

trixie infinite imagination

@MunchkinGR

@chillysbottles

@munchkingr

Converse Watch my steps!

Εντυπωσιακές γοργόνες, παραμυθένιοι ιππόκαμποι και χαρούμενοι πειρατές ποζάρουν στα παιδικά και βρεφικά παπούτσια της νέας συλλογής της CONVERSE, που, μαζί με τα all-time classic κι αγαπημένα ALL STAR, θα συντροφέψουν τα παιδιά στις ανοιξιάτικες βόλτες τους. Μαμά και μπαμπά, μη ζηλεύετε, έχετε κι εσείς ALL STAR!

– ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ – PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ –



Παιδικά παπούτσια CONVERSE για αγόρια

Παιδικά παπούτσια CONVERSE Chuck Taylor ALL STAR Mermaids για κορίτσια, Νέα Συλλογή

Kids just wanna have fun!



Βρεφικά παπούτσια CONVERSE για αγόρια

Παιδικά παπούτσια CONVERSE για κορίτσια

Βρεφικά παπούτσια CONVERSE Chuck Taylor ALL STAR Easy-on Seahorses για κορίτσια, Νέα Συλλογή

Παιδικά παπούτσια CONVERSE unisex

Βρεφικά παπούτσια CONVERSE Chuck Taylor ALL STAR Easy-on Pirates για αγόρια, Νέα Συλλογή

Παιδικά παπούτσια CONVERSE Chuck Taylor ALL STAR Easy-on, Νέα Συλλογή

Βρείτε τη νέα συλλογή αλλά και τα all-time classic κι αγαπημένα σας Chuck Taylor ALL STAR στα καταστήματα DPAM!

Κεντρική διάθεση: Sport & Fashion Freedom, 212 00 03 710 | @converse.greece

What's in mommy's bag?

« Ψάχνουμε » τις τσάντες διασήμων μαμάδων!

BOOM ID

Έφη Αλεβίζου

Παρουσιάστρια ειδήσεων Alpha TV

Μαμά της Μελίνας, ετών 7, και του Juve, που είναι –αντικειμενικά!– το πιο όμορφο golden retriever.

Από τη Μαρία Ιωαννάτου



*Εκτός από επιτυχημένη anchorwoman, είναι και μια πολύ στοργική μαμά. Η **Έφη Αλεβίζου** αποκαλύπτει τα mommy necessities που δεν λείπουν ποτέ από την τσάντα της!*

Η αγαπημένη μου τσάντα είναι... *μεγάλη. Τι πρωτότυπο για μαμά μιας 7χρονης! Το πιο σημαντικό είναι ότι χωράει πράγματα για δύο... της Μελ και βέβαια τα δικά μου must. Κραγιόν, κολόνια και ΤΣΙΧΛΕΣ!*

Από τη μαγική τσάντα της Μαίρη Πόπινς ζηλεύω... την ομπρέλα της. Πόσο γρήγορα θα μπορούσα να πάω παντού!

Τα πράγματα που έχω πάντα στην τσάντα μου είναι:

- Ένα παιχνιδάκι για τη Μελ, για να μη βαριέται ποτέ!
- Ένα πολύχρωμο σημειωματάριο, επειδή κάθε τρεις και λίγο της έρχεται να... κρατάει ημερολόγιο.
- Υγρά μαντιλάκια, επειδή το χρυσό μου λερώνεται πανεύκολα!
- Λαστιχάκια για τα μαλλιά της, που επιμένει να τα έχει κάτω, ενώ εγώ μαζεμένα.
- Παγούρι με νερό

@efi_alevizou

Photo: G Wedd Fotografia by George Bouzakis

Πώς θα προετοιμάσουμε το παιδί για το πάρτι γενεθλίων του;

8 πράγματα που πρέπει να κάνετε για να περάσετε όλοι καλά!

Από την Ελισάβετ Παπαντωνίου

- **Επιλέξτε μαζί τα ρούχα που θα φορέσει δύο ημέρες πριν:** Είναι σημαντικό να νιώθει όμορφα, άνετα και αυτοπεποίθηση με το outfit του.
BOOM Note: Σε καμία περίπτωση μην του επιβάλλετε τι να φορέσει λίγες ώρες πριν από το πάρτι. Θα είναι καταστροφικό!
- **Φτιάξτε μαζί την guest list** για να είστε σίγουροι πως δεν ξεχάσατε κανέναν! BOOM note: Πείτε του ότι ο παππούς και η γιαγιά θα είναι εκεί από νωρίς, αλλά ένας καλεσμένος-έκπληξη (ο νονός ή ο θείος) θα έρθει λίγο αργότερα!
- **Διαχειριζόμαστε το άγχος που μπορεί να έχει πριν φτάσουν οι καλεσμένοι:** Του υπενθυμίζουμε ότι θα περάσουμε όμορφα, θα παίξουμε και πως δεν χρειάζεται να ανησυχεί για κάτι.
- **Εξηγούμε ότι εκείνη την ημέρα:**

1. Θα υποδεχόμαστε μαζί τους καλεσμένους.
2. Θα τους ευχαριστήσουμε για τις ευχές και τα δώρα, εφόσον έχουν φέρει (είναι σημαντικό να μην εντείνουμε την προσμονή του για τα δώρα).
3. Την τάδε ώρα θα σβήσουμε τα κεράκια στην τούρτα, αφού πρώτα φάμε.

- **Συμφωνούμε πότε θα ανοίξει τα δώρα:** Στην περίπτωση που αυτό συμβεί όσο οι καλεσμένοι είναι ακόμη εκεί, προτείνουμε έναν ευγενικό τρόπο αντίδρασης για κάποιο δώρο που ίσως δεν του αρέσει.
- **Τοποθετούμε χρονικά το τέλος του πάρτι,** πριν καν ξεκινήσει (π.χ. μόλις αρχίσει να νυχτώνει).
- **Βεβαιωνόμαστε ότι δεν του ζητάμε πολλά.** Δεν είναι ανάγκη να βρίσκεται στην «υποδοχή» χαιρετώντας κάθε έναν καλεσμένο. Αν εκείνη τη στιγμή διασκεδάζει, δεν χρειάζεται να το διακόψουμε.
- **Μετά το τέλος του πάρτι, ζητάμε feedback!** Τι του άρεσε; Τι δεν του άρεσε; Τι θα ήθελε να είναι διαφορετικό;

Αν είμαστε καλεσμένοι στο πάρτι γενεθλίων ενός άλλου παιδιού...

- Συζητάμε για την τοποθεσία (θα είναι στο πάρκο, στο σπίτι, σε παιδότοπο).
- Επιλέγουμε τα ρούχα που θα φορέσουμε από νωρίς.
- Υπενθυμίζουμε τι κάνουμε όταν έρθει η τούρτα (τραγουδάμε όλοι μαζί, δεν σβήνουμε εμείς τα κεράκια).
- Ξεκαθαρίζουμε ότι τα δώρα δεν είναι δικά μας. Αν κάτι μας αρέσει πολύ, μπορούμε να το αγοράσουμε αργότερα.
- Καθορίζουμε την ώρα που θα φύγουμε (π.χ. ο μεγάλος δείκτης του ρολογιού θα είναι στο 6 και ο μικρός στο 8).
- Μόλις φτάσουμε, ευχόμαστε στο παιδάκι που γιορτάζει «χρόνια πολλά».
- Ζητάμε από το παιδί να δώσει το δώρο, χωρίς να το πιέσουμε.
- Του δείχνουμε τη θέση μας, ώστε να έρθει σε εμάς ό,τι κι αν χρειαστεί.



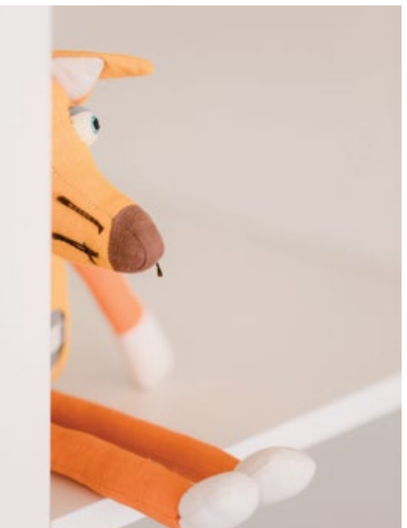
The little fox goes to space!

Τα παιδικά πάρτι επιστρέφουν και εμείς προσυπογράφουμε πως τα γενέθλια των παιδιών μας στο εξής θα είναι μοναδικά! Τα θέματά τους; Σίγουρα πρωτότυπα και αναπάντεχα γλυκά! Τι θα λέγατε για μια αλεπού που ταξιδεύει στο διάστημα;

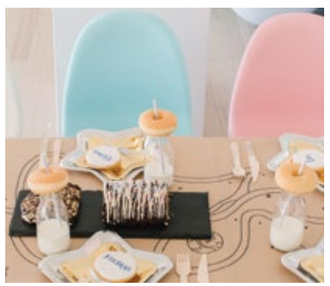
ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Το όνειρο του Νικόλα είναι να γίνει αστροναύτης και αγαπημένο του παιχνίδι είναι η αλεπού. Δεν την αποχωρίζεται ποτέ! Συνεπώς, ήταν αυτονόητο ότι η Πέγκυ Σιμιτζή της I Wish Chic Events θα έστελνε την αλεπού... στο διάστημα!







Σε απαλούς, παστέλ τόνους και ένα διαστημικό background, ο Νικόλας και οι φίλοι του ευχαριστήθηκαν ένα ιδιωτικό πάρτι, τηρώντας όλα τα μέτρα ενάντια στον Covid-19.











Ένα εντυπωσιακό σκηνικό στήθηκε σε όλο το δωμάτιο. Αμέτρητα μπαλόνια, ένας τοίχος γεμάτος άστρα και πλανήτες, props για τη φωτογράφισή τους και πολλές, πολλές λιχουδιές συνέθεσαν το παστέλ διαστημικό παζλ!







Το τραπεζομάντιλο από οικολογικό χαρτί με έναν ζωγραφισμένο λαβύρινθο, τα μπισκότα με τα ονόματα των φίλων του και, βέβαια, η τούρτα με την αλεπού με κράνος αστροναύτη έκαναν τον Νικόλα να χοροπηδάει από τη χαρά του!

Credits
Event planning: Πέγκυ Σιμιτζή | I Wish Chic Events
Photography: Penelope-photos
Venue: Golf Privé
Cake and desserts: The Cakers
Balloons: Master Fireworks and Balloons
Furniture: Stylebox

I wish chic events

WWW.IWISHCHICEVENTS.COM

@IWishChicEvents @iwishchicevents

Τηλέφωνο: 6948250658

Αφιέρωμα
Baby and New Parents

• *March babies: Να γιατί τα μωρά του πρώτου μήνα της άνοιξης είναι τόσο ξεχωριστά!*
• *Ρεπορτάζ αγοράς Maternity*
• *7ος μήνας κύησης: Ένας πλήρης οδηγός*
• *Ανακοίνωση εγκυμοσύνης: Πότε και πώς;*
• *CYBEX: Το καινοτόμο brand που εξοπλίζει «έξυπνα» τους γονείς του αύριο*
• *Babylino Sensitive: Αποδεδειγμένη προστασία και Sensitive φροντίδα σε μία μόνο πάνα!*
• *Parents as role models: Πώς θα γίνουμε υγιή πρότυπα για τα παιδιά μας;*
• *Inglesina: Όλα όσα χρειάζεστε για ξέγνοιαστες και ασφαλείς εξορμήσεις με το μωρό*
• *Manual για νέους μπαμπάδες από τον Παναγή Τζωρτζάτο*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

MARCH babies

Τα μωρά του πρώτου μήνα της άνοιξης είναι πράγματι λουλουδάτα!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



beznika/Freepik

Γεννήσατε τον Μάρτιο; Είστε, πραγματικά, μια πολύ τυχερή μαμά, γιατί τα μαρτιάτικα μωρά είναι τόσο μα τόσο ξεχωριστά! Φήμες λένε πως τα μωρά του πρώτου μήνα της άνοιξης είναι γεννημένα για να είναι «ζεν». Εκνευρίζονται πολύ σπάνια και έχουν παροιμιώδη υπομονή – που βέβαια δεν θα θέλατε να δείτε πώς είναι όταν αυτή εξαντλείται! Χαρακτηρίζονται λοιπόν από μια ιδιαίτερη ηρεμία και, όταν όλα καταρρέουν, εκείνα διατηρούν την ψυχραιμία τους και βρίσκουν πάντα την πιο σωστή λύση!

Στο αίμα τους κυλάει ο ανθρωπισμός και συχνά φέρουν το σύνδρομο του καλού Σαμαρείτη. Δηλαδή, όχι μόνο θέλουν να βοηθήσουν όλο τον κόσμο, αλλά το πρόβλημα των άλλων ανθρώπων το κάνουν δικό τους, κάτι που συχνά τα οδηγεί στο να δυσκολεύονται να βρουν τις ισορροπίες τους...

Τους αρέσει να ασχολούνται με πάρα πολλά πράγματα! Από την κούνια ως το πανεπιστήμιο, τα μωρά του Μαρτίου δεν μπορούν να κάνουν ένα μόνο πράγμα. Ο χρόνος και η κούραση δεν αποτέλεσαν ποτέ για αυτά εμπόδια. Αντιθέτως, βρίσκουν κάθε νέα δοκιμασία ως πρόκληση που πάντα πρέπει να φέρουν εις πέρας με απόλυτη επιτυχία. Είναι άνθρωποι προσαρμοστικοί, αγαπούν την επιστήμη του λόγου και έχουν μεγάλη ευχέρεια στην επικοινωνία, ενώ, αν τους πείτε κάτι μία φορά, θα το θυμούνται για μια ζωή.

Στα αρνητικά θα πρέπει να βάλουμε οπωσδήποτε την αναποφασιστικότητά τους, μια υπέρμετρη αισιοδοξία –που συχνά τους φέρνει αντιμέτωπους με την πραγματικότητα– και τον επίσης υπέρμετρο ενθουσιασμό τους, που, ναι, είναι υπέροχο χαρακτηριστικό, αλλά κάποιες φορές οδηγεί σε λάθος αποφάσεις. Πάντως, τα μαρτιάτικα παιδιά είναι συναισθηματικά, ονειροπόλα, τρυφερά, ειλικρινή, με πολύ έντονη καλλιτεχνική φλέβα και έχουν την πιο θετική άποψη για τη ζωή! Ποιος να αντισταθεί λοιπόν στη φιλία τους;

ΔΙΑΣΗΜΑ «ΜΟΡΑ» ΤΟΥ ΜΑΡΤΙΟΥ: Justin Bieber 1/3, Javier Bardem 1/3, Daniel Craig 2/3, Brooklyn Beckham 4/3, Adam Levine 18/3, Mariah Carey 27/3, Lady Gaga 28/3

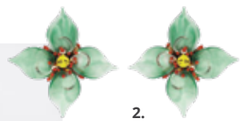
Shopping Guide: Spring therapy

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Floral all the way

Η γκαρνταρόμπα της μέλλουσας μαμάς «ανθίζει» για να υποδεχθεί την πιο ευωδιαστή εποχή του χρόνου.


1.


2.


3.


4.

5.


6.


7.


8.


9.


10.


11.


12.


13.


14.


15.


16.


17.

1. Ζακέτα με πλέξη ζακάρ, **ZARA**. **2.** Σκουλαρίκια από ρητίνη, **Oscar de la Renta. 3.** Floppy καπέλο, **Zimmermann**. **4.** Μαξιλάρι θηλασμού Rose Garden, **The Angel**. **5.** Shopper bag Boho Palms, **La Millou**. **6.** Sneakers *Superga x Mary Katrantzou*, **Superga**. **7.** Κρεπ φόρεμα με δετή ζώνη, **H&M. 8.** Μάσκα ύπνου *Tana Lawn™*, **Liberty**. **9.** Μπουρνούζι Surf n' Turf, **Sun of a Beach**. **10.** Σουτιέν θηλασμού και σλιπ με δαντέλα, **Mothercare**. **11.** Floral hoodie εγκυμοσύνης, **Seraphine. 12.** Τσάντα αλλαγής, **Tartine et Chocolat**. **13.** Θήκη για βιβλιάριο υγείας Cam Cam, **Tiny Toes**. **14.** Sneakers, **Ted Baker**. **15.** Headband *Lele Sadoughi x Liberty*, **Liberty**. **16.** Παγούρι Summer Springs Blush, *Liberty*, **Chilly's**. **17.** Midi wrap φόρεμα, **Mamalicious**.

Over the rainbow

Moms-to-be, πάρτε έμπνευση από τα χρώματα του ουράνιου τόξου και δημιουργήστε τα πιο stylish pregnancy looks.


1.


2.


3.


4.


6.


5.


16.


15.


14.


10.


7.


11.

12.


13.


8.


9.

1. Φόρεμα με φιόγκο στον γιακά, RED Valentino, **Farfetch**. **2.** Cat eye γυαλιά ηλίου, **Moschino. 3.** Shoulder bag, **Stella McCartney**. **4.** Sneakers, **Nike**. **5.** Τσάντα αλλαγής *Stokke Xplory X*, **Lapin House**. **6.** Maxi φόρεμα, **Mamalicious**. **7.** Φόρεμα με puffed μανίκια και βολάν, **ZARA. 8.** Μαξιλάρι θηλασμού Kura Après Ski Forest, **La Millou**. **9.** Sneakers, **Chanel**. **10.** Σουτιέν θηλασμού, **Oysho**. **11.** Νεσεσέρ Baby Necessities, *Childhome,* **Lapin House**. **12.** Βαμβακερό κολάν εγκυμοσύνης, **Adidas**. **13.** Σαλοπέτα εγκυμοσύνης, **JoJo Maman Bébé**. **14.** Σουτιέν εγκυμοσύνης, **Mothercare**. **15.** Τσάντα αλλαγής Mommy Bag, **Up Up and Away**. **16.** Σετ νυχτικό θηλασμού και ρόμπα, **SHEIN.**

Ο 7ος μήνας της εγκυμοσύνης

Πάμε για τον τερματισμό!

Το αίσθημα της «βαριάς» κοιλιάς είναι ξεκάθαρο και καθορίζει πλέον όλη σου την καθημερινότητα. Ξεφυσάς, ανασαίνεις δύσκολα, οι σκάλες απαιτούν skills έμπειρου ορειβάτη και τα ρούχα σου σε ενοχλούν. Όλα αυτά είναι λογικό να συμβαίνουν! Καλώς ήρθες στο 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σου! Το δεύτερο –ας το ομολογήσουμε– υπέροχο τρίμηνο έχει μόλις τελειώσει και τώρα πια στο μυαλό σου υπάρχει μία σκέψη…

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Η ΓΕΝΝΑ

Ω ναι, πλέον, είτε ξυπνάς είτε κοιμάσαι, σκέφτεσαι: *Πώς θα γεννήσω; Φυσιολογικά; Με καισαρική; Θα είναι μαζί μου ο άντρας μου; Και πόσο θα πονέσω; Λες να πονάω για 24 ώρες και τελικά να κάνω καισαρική σαν τη φίλη μου; Και μετά; Θα θηλάσω; Πότε θα ξανακοιμηθώ σαν άνθρωπος; Πότε θα βγούμε ξανά με τον άντρα μου για ποτό;* Αυτές και πολλές ακόμα απορίες κατακλύζουν το μυαλό σου, αυξάνοντας κι άλλο τους ήδη ανεβασμένους παλμούς σου.
Ηρέμησε!

ΕΣΥ

Εφιάλτες τα βράδια. Όλες σχεδόν οι έγκυες παραδέχονται πως σε αυτόν τον μήνα βλέπουν περίεργα όνειρα σχετικά με τη γέννα. Από την άλλη, οι αϋπνίες επιδεινώνονται. Βάλε το iPad στο κομοδίνο και κατέβασε το Angry Birds ή το Magic Towers. Θα σου χρειαστεί εκεί κατά τις 3:30 τα ξημερώματα…
Μπορεί ήδη να βλέπεις το πρωτόγαλα στο στήθος σου, έχεις κράμπες στα πόδια, συχνοουρία και είναι πολύ πιθανόν τα ούλα σου να ματώνουν όταν πλένεις τα δόντια σου. Το καταλαβαίνουμε ότι όλα αυτά δεν ακούγονται ωραία, αλλά κάνε λίγη υπομονή! Φτάνεις στον τερματισμό και το «έπαθλο» είναι σπουδαίο!

ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ

Θα σου πούμε το πιο όμορφο! Περίπου στις 26 εβδομάδες τα βλέφαρα του μωρού σου θα ανοίξουν για πρώτη φορά! Τέλειο; Ανοιγοκλείνει τα μάτια του, οι βλεφαρίδες του είναι πλέον μεγάλες και η όρασή του αναπτύσσεται.

Το μωρό σου αναγνωρίζει ξεκάθαρα τη φωνή σου αλλά και του μπαμπά του, ενώ συνεχίζει να παίρνει επιπλέον βάρος, που μέσα στις επόμενες εβδομάδες θα το διπλασιάσει ή και θα το τριπλασιάσει ακόμα! Επίσης, όσο προχωρούν οι εβδομάδες, καθώς το μωρό μεγαλώνει αρκετά, δεν μπορεί να αλλάζει πια εύκολα θέση. Και το πιο σπουδαίο: το μυαλό του αρχίζει να παίρνει την ανάλογη εικόνα και μορφή. Ξέρεις, αυτό το λευκό δαιδαλώδες πράγμα με τους χιλιάδες νευρώνες. Με άλλα λόγια, τα εγκεφαλικά του κύτταρα έχουν ξεκινήσει να λειτουργούν! Είναι περίπου 38 εκατοστά και ζυγίζει σχεδόν 1 κιλό. Σε αυτήν τη φάση έχει ξεκινήσει η ωρίμανση των πνευμόνων του, αλλά σε περίπτωση πρόωρου τοκετού θα χρειαστεί υποστήριξη.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Η κοιλιά σου είναι πλέον μεγάλη και αυτό είναι υπέροχο! Βέβαια, λαχανιάζεις εύκολα και αισθάνεσαι πραγματικά κουρασμένη. Κάνε λίγη υπομονή, δεν φαντάζεσαι πόσο πολύ θα επιστρέψουν οι δυνάμεις σου μετά τη γέννα! Είναι σίγουρο ότι, τώρα πια, για να σηκωθείς από έναν βαθύ καναπέ, χρειάζεσαι βοήθεια, ενώ απότομοι, οξείς πόνοι κάνουν την εμφάνισή τους ακόμα κι όταν δεν το περιμένεις. Ή, καλύτερα, κυρίως εκεί όπου δεν το περιμένεις. Είσαι στην ουρά στην τράπεζα κι επικρατεί απόλυτη ησυχία. Το «αχ» που θα κάνεις μπορεί να ακουστεί μέχρι κι ένα τετράγωνο πιο πέρα!
Οι ταχυπαλμίες στήνουν έναν ξέφρενο χορό, ακόμα κι όταν πέφτεις στο κρεβάτι αργά το βράδυ. Προσπάθησε να τρως σιγά σιγά, να κόψεις τα πολλά καυτερά φαγητά και, γενικά, κάνε ό,τι μπορείς για να κατεβάσεις ρυθμούς. Είπαμε, είσαι στο 3ο τρίμηνο πλέον! Αν μάλιστα δεις τα χέρια ή τα πόδια σου πρησμένα στο τέλος μιας δύσκολης ή πολύ ζεστής ημέρας, μην τρομάξεις! Η κατακράτηση υγρών έχει κάνει το «θαύμα» της!

BOOM TIPS

- Μην ξεχνάς να πίνεις άφθονο νερό!
- Μπορείτε να συνεχίσετε κανονικά τις σεξουαλικές σας επαφές με τον σύντροφό σου, όσο δύσκολο κι αν φαντάζει αυτό πλέον! Φυσικά, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σου, που θα ξέρει αν ανήκεις σε ομάδα υψηλού κινδύνου.
- Αν έχεις δυσκοιλιότητα, μπορείς να εντάξεις στη διατροφή σου δαμάσκηνα και παξιμάδια ολικής άλεσης.
- Νιώθεις μια μικρή κλοτσιά ανά 2 δευτερόλεπτα; Δεν σε κλοτσάει. Έχει λόξιγκα! Θα του περάσει, μην ανησυχείς!
- Έχεις πολλές και καθημερινές κράμπες στα πόδια; Απολύτως φυσιολογικό! Μαγνήσιο πήρες;
- Το δωμάτιο του μωρού το έχετε ετοιμάσει; Ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε!
- Αν σκοπεύετε να ταξιδέψετε με αεροπλάνο ή να πάτε διακοπές, οπωσδήποτε θα πρέπει πρώτα να ρωτήσετε τον γιατρό σας.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- Το μηνιαίο υπερηχογράφημα στον γιατρό μας
- Γενική αίματος και ούρων
- Έλεγχος για τοξόπλασμα, κυτταρομεγαλοϊό και ερυθρά, ανάλογα με τη σύσταση του γιατρού μας
- Καμπύλη γλυκόζης μεταξύ 26ης και 28ης εβδομάδας, για ανίχνευση τυχόν διαβήτη κύησης
- Μετά την 30ή (συνήθως) εβδομάδα, με την εξέταση Doppler ο γιατρός θα δει τις ταχύτητες ροής του αίματος για να εντοπιστούν έγκαιρα τυχόν περιπτώσεις προεκλαμψίας ή υπολειπόμενης ανάπτυξης του εμβρύου.



@gpointstudio/Freepik

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

Baby LOADING

Spread the happy news!

Ανακοίνωση εγκυμοσύνης: Πότε και πώς;

Αν ανήκετε στις moms-to-be που δεν βλέπουν την ώρα να μοιραστούν τα χαρμόσυνα νέα με τους followers τους στα social media, πάρτε έμπνευση από τις κορυφαίες celebrity ανακοινώσεις εγκυμοσύνης που άφησαν εποχή!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

• Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονική στιγμή για να ανακοινώσετε την είδηση της εγκυμοσύνης σας. Οι ειδικοί προτείνουν να περιμένετε μέχρι το τέλος του πρώτου τριμήνου, ώστε να αποκλείσετε τυχόν απρόοπτα που συμβαίνουν στα πρώτα στάδια της κύησης. Ωστόσο, τα πάντα εξαρτώνται από την ψυχολογία της μέλλουσας μαμάς και το πότε θα νιώσει εκείνη έτοιμη να το μοιραστεί.

• Φυσικά, το χρονικό περιθώριο των τριών μηνών δεν ισχύει για τον σύντροφό σας! Είναι ο πρώτος με τον οποίο θα μοιραστείτε τις υποψίες σας περί εγκυμοσύνης και εκείνος που μαζί του θα κλάψετε από ευτυχία μόλις ακούσετε για πρώτη φορά την καρδιά του μωρού σας να χτυπά. Οι γονείς σας εξαιρούνται επίσης. Μην ξεχάσετε να καταγράψετε την αντίδρασή τους μόλις τους το ανακοινώσετε!

• Αν έχετε κι άλλα παιδιά, μη βιαστείτε να τους αποκαλύψετε την εγκυμοσύνη σας, αν δεν είστε ακόμη έτοιμη να το μοιραστείτε με συγγενείς και φίλους. Μπορεί να θεωρείτε ότι είναι αρκετά μεγάλα για να κρατήσουν επτασφράγιστο το μυστικό σας, όμως είναι πιθανό να παρασυρθούν από τον ενθουσιασμό και να αποκαλύψουν τα ευχάριστα νέα σε όλη την οικογένεια!

Mommy to Be

Αν ανήκετε στις moms-to-be που δεν βλέπουν την ώρα να μοιραστούν τα χαρμόσυνα νέα με τους followers τους στα social media, πάρτε έμπνευση από τις κορυφαίες celebrity ανακοινώσεις εγκυμοσύνης που άφησαν εποχή!

Justin Timberlake

Το 2015 ο Justin Timberlake γιόρτασε τα 34α γενέθλιά του δημοσιεύοντας μια φωτογραφία με τη φουσκωμένη κοιλίτσα της συζύγου του, Jessica Biel, επιβεβαιώνοντας έτσι την πρώτη εγκυμοσύνη της.



Photo: Instagram @justintimberlake

Beyoncé

Η Beyoncé αποκάλυψε ότι ήταν έγκυος στα δίδυμα παιδιά της με μία υπέροχα σκηνοθετημένη φωτογραφία, η οποία δημοσιεύθηκε στο Instagram τον Φεβρουάριο του 2017 και συγκέντρωσε σχεδόν 11 εκατομμύρια likes!

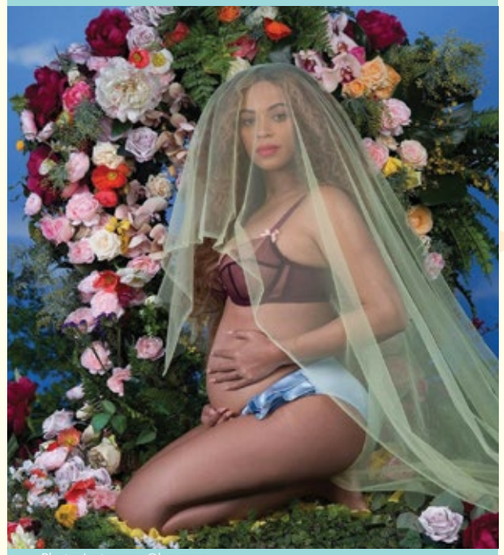


Photo: Instagram @beyonce

Ashley Graham

Τον Ιούλιο του 2021 η Ashley Graham έκανε γνωστή τη δεύτερη εγκυμοσύνη της ποζάροντας στον φωτογραφικό φακό του συζύγου της, Justin Ervin.

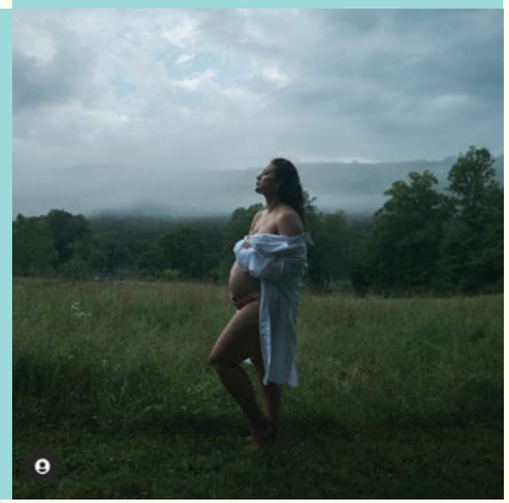


Photo: Instagram @ashleygraham

Meghan Markle

Το 2021, ανήμερα της γιορτής των ερωτευμένων, η Meghan Markle και ο πρίγκιπας Harry ανακοίνωσαν ότι περιμένουν το δεύτερο παιδί τους με μία εντυπωσιακή ασπρόμαυρη φωτογραφία.



Photo: Instagram @archewell_hm

Emily Ratajkowski

Παράλληλα με την ανακοίνωση της εγκυμοσύνης της στη *Vogue* τον Οκτώβριο του 2020, η Emily Ratajkowski δημοσίευσε ένα κολάζ με φωτογραφίες από τον 5ο μήνα της κύησης, για να μοιραστεί τα ευχάριστα νέα με τους εκατομμύρια followers της.



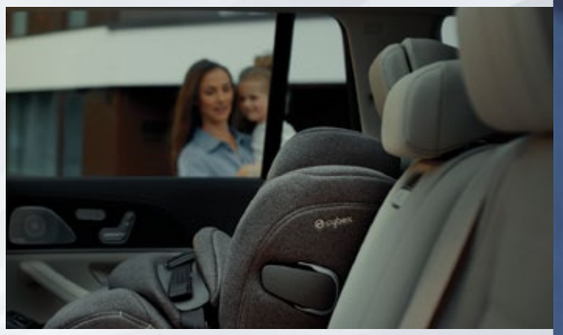
Photo: Instagram @emrata

Το καινοτόμο brand που εξοπλίζει «έξυπνα» τους γονείς του αύριο

Mother and Baby Awards 2020 COMPANY OF THE YEAR

Attention to high-tech parents: Μαμά και μπαμπά, αν ακολουθείτε φανατικά όλα τα νέα τεχνολογικά trends, τότε στη CYBEX θα βρείτε αυτό που ψάχνετε αλλά και όσα δεν φαντάζεστε καν ότι υπάρχουν! Με προϊόντα βασισμένα στην Αρχή Καινοτομίας D.S.F, που συνδυάζουν μέγιστη ασφάλεια, σύγχρονο design, υψηλή ποιότητα και έξυπνη τεχνολογία, η πρωτοπόρος εταιρεία υπόσχεται να κάνει την καθημερινότητά σας ακόμα πιο εύκολη – και το εννοεί!

Από τη Μαρία Ιωαννάτου





CYBEX Anoris T i-Size:

The MVP of parenthood

Αν υπάρχει ένα πράγμα το οποίο κανένας γονιός δεν διαπραγματεύεται, αυτό είναι η ασφάλεια των παιδιών του. Καινοτόμο και τεχνολογικά προηγμένο, το ολοκαίνουριο **Anoris T i-Size** είναι το πρώτο κάθισμα αυτοκινήτου με ενσωματωμένο full-body αερόσακο, κατάλληλο για παιδιά ύψους 76-115 εκ., από 15 μηνών έως και περίπου 6 ετών (μέγιστο βάρος: 21 κιλά).

The ultimate asset: Χάρη στην τεχνολογία του ενσωματωμένου αερόσακου που διαθέτει, το κάθισμα αυτό με φορά προς τα εμπρός προσφέρει περίπου 50%* περισσότερη προστασία από τα συμβατικά καθίσματα της αντίστοιχης κατηγορίας. Επιπλέον, χάρη στην ασπίδα πρόσκρουσης, το παιδί ασφαλίζεται γρήγορα και αξιόπιστα με ένα κλικ.

Keep in mind:

- Το **Anoris T i-Size** επιτρέπει στους γονείς να αλληλεπιδρούν εύκολα με τα παιδιά τους, κοιτώντας τα από τον καθρέφτη του οδηγού, χωρίς να χρειάζεται να γυρνούν το κεφάλι τους προς τα πίσω.
- Ο αερόσακος που είναι ενσωματωμένος στην ασπίδα πρόσκρουσης του καθίσματος προστατεύει το κεφάλι και τον αυχένα του παιδιού και ενεργοποιείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου, ανοίγοντας για να απλωθεί σε σχήμα C μπροστά του.
- Το καινοτόμο αυτό κάθισμα της CYBEX κάνει τις μεγάλες διαδρομές με το αυτοκίνητο ακόμα πιο άνετες, προσφέροντας αρκετό χώρο για τα πόδια των παιδιών έως και 6 ετών (δύο χρόνια περισσότερο από ό,τι επιτρέπουν τα συμβατικά παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου).

***BOOM Note:** Αυτό το ποσοστό προέρχεται από τα αποτελέσματα εσωτερικών δοκιμών και ελέγχων, λαμβάνοντας υπόψη τα κριτήρια για μετωπικές συγκρούσεις ADAC (2021).

CYBEX e-PRIAM:

The smart way to stroll

Ακόμα και οι ανηφόρες γίνονται διασκεδαστικές με το επαναστατικό, ηλεκτρικό καρότσι e-PRIAM! Οι ενσωματωμένοι αισθητήρες που διαθέτει ανιχνεύουν τις ανηφορικές κλίσεις και δίνουν σήμα στους ηλεκτρικούς κινητήρες για να προσθέσουν περισσότερη ισχύ, κάνοντας τις διαδρομές σε ανηφόρες και κατηφόρες πιο ομαλές από ποτέ.

The ultimate asset: Με την ολοκαίνουρια και δωρεάν εφαρμογή της CYBEX, διαθέσιμη για iOS και Android, μπορείτε να ενεργοποιείτε τη λειτουργία κίνησης, να ελέγχετε το επίπεδο υποστήριξης των τροχών και να ενημερώνεστε για το επίπεδο της μπαταρίας.



Keep in mind:

- Rocking Motion, μόνο με ένα πάτημα: Η ώρα του ύπνου δεν ήταν ποτέ τόσο εύκολη διαδικασία! Η λειτουργία κίνησης του e-PRIAM σας βοηθά να ηρεμήσετε το μωρό σας ώστε να κοιμάται οποτεδήποτε και οπουδήποτε. Το ηλεκτρικό καρότσι κινείται μπρος πίσω, αναπαράγοντας μια απαλή λικνιζόμενη κίνηση.
- Λειτουργεί με μπαταρία, η οποία διαρκεί από 8 έως 45 χλμ., ανάλογα με τις συνθήκες κίνησής του, και μπορεί να φορτιστεί εντός 6 ωρών μέσω φορτιστή πρίζας.
- Η υποστήριξη για ανώμαλες επιφάνειες του e-PRIAM, σας επιτρέπει να κινείστε με ευκολία παντού, ακόμα και στην άμμο ή σε χαλίκια με το πάτημα ενός μόνο κουμπιού.
- Χάρη στο 4-σε-1 σύστημα ταξιδιού, μπορείτε να επιλέξετε τον σκελετό που σας ταιριάζει και σε αυτόν να τοποθετήσετε τη βασική θέση καθίσματος, οποιοδήποτε βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου της CYBEX αλλά και το πορτμπεμπέ Lux Carry Cot.



SensorSafe:

Parents' life saver

Το 51% των γονέων αναφέρουν ότι το παιδί τους έχει καταφέρει να λυθεί από το κάθισμα αυτοκινήτου, σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Yale (2011). Έχοντας αυτό κατά νου και πάντα με γνώμονα την ασφάλεια των παιδιών, η καινοτόμος εταιρεία CYBEX δημιούργησε την τεχνολογία **SensorSafe.**

Keep in mind:

Ένα ειδικό κλιπ, που τοποθετείται στις ζώνες των παιδικών καθισμάτων CYBEX, συνδέεται με το smartphone σας και στέλνει ειδοποιήσεις για την αποφυγή κρίσιμων καταστάσεων. Έτσι, μπορείτε ανά πάσα στιγμή να γνωρίζετε αν το παιδί ξεκουμπώσει τη ζώνη του, κινδυνεύει να πάθει θερμοπληξία λόγω αλλαγής της θερμοκρασίας της ατμόσφαιρας ή χρειάζεται ένα διάλειμμα επειδή είναι καθισμένο πολλή ώρα.

cybex

for all tomorrow's people

www.cybex-online.com

@cybexGR @cybex_global

Babylino Sensitive with chamomile



Αποδεδειγμένη προστασία και Sensitive φροντίδα... σε μία μόνο πάνα!

*Μπορεί να μην υπάρχουν λέξεις να περιγράψουν την αγάπη μας για το μωρό μας, αλλά υπάρχει μία, που περιγράφει τη φροντίδα που θέλουμε για το βρεφικό δερματάκι του: **Sensitive!** Γιατί όταν πρόκειται για το μωρό μας, οι μαμάδες δεν κάνουμε κανέναν συμβιβασμό. Απαιτούμε ολοκληρωμένες λύσεις, που δεν υστερούν ούτε σε **αποδεδειγμένη προστασία,** ούτε σε **Sensitive φροντίδα.***

Από τη Μυρτώ Καζη

Οι Babylino μάς προσφέρουν αποδεδειγμένη προστασία!
Τι σημαίνει όμως αποδεδειγμένη προστασία; Πως οι Babylino Sensitive προσφέρουν ασφαλή, σίγουρη προστασία από διαρροές και ερεθισμούς με αποδείξεις! Να πώς:

- Οι βρεφικές πάνες Babylino Sensitive έχουν ενσωματώσει στον πυρήνα τους την τεχνολογία Dry Matrix (ένα πλέγμα φυτικών ινών) που συγκρατεί στο εσωτερικό τη μεγαλύτερη ποσότητα υγρασίας από κάθε άλλη βρεφική πάνα, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στη μείωση των διαρροών.
- Με πλαϊνά φράγματα ασφαλείας που προστατεύουν από πλαϊνές διαρροές.
- Χάρη στα ειδικά ελαστικά νήματα νέας τεχνολογίας Comfi-Fit:

1. Αγκαλιάζουν ομοιόμορφα το σωματάκι του μωρού γύρω από τα ποδαράκια, χωρίς να αφήνουν κενά... για διαρροές!
2. Προστατεύουν το δερματάκι από ενοχλητικά σημαδάκια και κόκκινες γραμμές.
3. Το μωρό μας έχει ελευθερία κινήσεων, παίζει άνετα χωρίς κανέναν περιορισμό και είναι ήρεμο -μαζί του κι εμείς!

Dry Matrix

Comfi-Fit by Fulflex® Technology



Sensitive φροντίδα: Το λέει και το όνομά τους!
Το δερματάκι του μωρού μας είναι πολύ πιο ευαίσθητο αλλά και διαφορετικό από το δικό μας. Καθώς συνεχίζει να ωριμάζει στη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής του, χρειάζεται αποδεδειγμένα Sensitive φροντίδα. Πολύτιμος σύμμαχός μας στην προστασία του ευαίσθητου βρεφικού δέρματος είναι οι πάνες Babylino Sensitive, που ονομάζονται έτσι ακριβώς, γιατί είναι φτιαγμένες από προσεκτικά επιλεγμένα υλικά, που δεν είναι απλά απαλά, αλλά ελεγμένα φιλικά προς το δέρμα με τα πιο αυστηρά κριτήρια (category I, Oeko-Tex Certification www.oeko-tex.com), ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες του ευαίσθητου βρεφικού δέρματος. Και όλα αυτά με αποδείξεις:

#1 Είναι οι μόνες που έχουν κερδίσει το Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, κατόπιν αυστηρής αξιολόγησης από ειδική κριτική επιτροπή της ΕΕ.

#2 Είναι οι πρώτες στην Ευρώπη που έλαβαν τη διεθνή πιστοποίηση **Oeko-Tex® Standard 100** για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.

#3 Τις συστήνει η Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας

#4 Τις συστήνει ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας.

Οι μόνες με Κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής

2019 PRODUCT SAFETY BRONZE AWARD

Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 64660/GR MIRTEC Tested for harmful substances. www.oeko-tex.com/standard100

για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών

TESTED BY DERMATOLOGISTS AND PAEDIATRICIANS CLINICALLY PROVEN EXCELLENT ★★★★★ BY DERMATEST

Συνιστάται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών - Μαιευτών Αθήνας

Συνιστάται από την Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας

#5 Δεν περιέχουν latex, lotion, parabens και τα EU 26 Allergens.

#6 Η εταιρεία ΜΕΓΑ εφαρμόζει ένα καθολικό σύστημα ελέγχου, με δυνατότητα παρακολούθησης της εξέλιξης των προϊόντων σε όλα τα στάδια παραγωγής τους, καθώς και πλήρη έλεγχο του μηχανολογικού εξοπλισμού και των μονάδων παραγωγής.

#7 Είναι κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα, μετά από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων στο Δερματολογικό εργαστήριο Dermatest (Γερμανία).

#8 Με εκχύλισμα χαμομηλιού, για extra φροντίδα στο δέρμα.

Plus 1: Τα προϊόντα Babylino ακολουθούν υπεύθυνες περιβαλλοντικές πρακτικές. Για την παραγωγή τους χρησιμοποιείται 100% πράσινη ενέργεια από την εταιρεία ΜΕΓΑ, η οποία έχει λάβει τη διεθνή πιστοποίηση Zero Waste to Landfill σε επίπεδο "Gold", καθώς το 2020 η μονάδα παραγωγής της πέτυχε ποσοστό 99% ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης. Σε 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία.

0% Latex · 0% Lotion · 0% Parabens · 0% EU 26 Allergens



αποδεδειγμένη προστασία

Sensitive φροντίδα

σε μία μόνο πάνα

Act Green PROGRAM · Redesign · Reduce · Recycle · MEGA
Συσκευασία Υπεύθυνης Διαχείρισης · 100% Ανακυκλώσιμη
Act Green LEARN MORE:
ZERO WASTE TO LANDFILL · EURO CERT · Πάνες που δεν δοκιμάζονται σε ζώα

Οι Babylino Sensitive έχουν ξεχωριστά, unisex σχεδιάκια, εμπνευσμένα από τη φύση, και διατίθενται στα εξής μεγέθη:
Newborn 2-5 kg** | **Mini 3-6 kg** | **Midi 4-9 kg** | **Maxi 8-13 kg** | **Maxi Plus 10-15 kg** | **Junior 11-16 kg** | **Junior Plus 12-17 kg** | **Extra Large 13-18 kg** | **Extra Large Plus 15+ kg

WWW.BABYLINO.GR · Babylino · @babylino.greece | #BabylinoGr

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

PARENTS AS ROLE MODELS

Πώς θα γίνουμε υγιή πρότυπα για τα παιδιά μας;

Η ευθύνη είναι μεγάλη, αλλά η χαρά τού να χτίζεις μια υγιή σχέση με το παιδί σου είναι μεγαλύτερη



Λένε πως μπορεί τα παιδιά να μην ακούν πάντα αυτό που τους λες, βλέπουν όμως πάντα αυτό που κάνεις. Η ευθύνη της ανατροφής ενός παιδιού είναι μεγάλη και βαραίνει – τουλάχιστον τα πρώτα χρόνια– αποκλειστικά τους ώμους των γονιών. Από την άλλη, υπάρχει τίποτα πιο όμορφο και δημιουργικό από το να μεγαλώνεις ένα παιδί, να του μαθαίνεις τον κόσμο και να είσαι για εκείνο ο ήρωάς του; Η ψυχολόγος ***Αγγελική Καβαλλιεράτου*** *δίνει χρήσιμες συμβουλές στους γονείς για το πώς θα διαχειριστούν τον ρόλο τους ως πρότυπα.*

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή • Photo: G Wedd Fotografia by George Bouzakis

Κάθε στιγμή, κάθε λεπτό που περνάει, μέσα από τη στάση, τη συμπεριφορά, τον χαρακτήρα και τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν –μεταξύ τους, με άλλους αλλά και με τα παιδιά τους–, οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα. Η επιρροή τους στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, στη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους και στη δημιουργία μιας λειτουργικής μεταξύ τους σχέσης είναι καθοριστική. Η συνθήκη αυτή, όσο κι αν τους αγχώνει, ταυτόχρονα τους ενθαρρύνει να εξελίξουν και –γιατί όχι;– να βελτιώσουν και οι ίδιοι κομμάτια του εαυτού τους.

Τι κάνουν όμως οι γονείς που θέλουν να αποτελούν υγιή πρότυπα για τα παιδιά τους;

- Επικοινωνούν μαζί τους –πάντα με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους– και παραμένουν ενεργοί στη ζωή τους.
- Αφιερώνουν χρόνο για να ακούν και να μοιράζονται τις ανησυχίες τους.
- Βρίσκονται πάντα εκεί, ουσιαστικά δίπλα τους, και φροντίζουν ώστε τα παιδιά να αισθάνονται και να εισπράττουν την αγάπη και το ενδιαφέρον τους.
- Δείχνουν σεβασμό και ανεκτικότητα στις ανάγκες και τα «θέλω» τους καθώς εκείνα μεγαλώνουν.
- Δημιουργούν οικογενειακές στιγμές και μοιράζονται δραστηριότητες μέσα από τις οποίες χτίζουν τον μεταξύ τους δεσμό.
- Αναγνωρίζουν τα λάθη τους, μαθαίνουν από αυτά και προσπαθούν να τα διορθώνουν.
- Αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της καθημερινότητας, τα όποια προβλήματα και τις συγκρούσεις με λειτουργικό τρόπο, ενθαρρύνοντας τα παιδιά τους να τους μιμηθούν.



Οι παγίδες

#1 Καθώς οι γονείς μπαίνουν σε αυτόν τον τόσο απαιτητικό ρόλο, συχνά και χωρίς να είναι πάντα ξεκάθαρο και στους ίδιους, αναπαράγουν άθελά τους τα πρότυπα των δικών τους γονέων. Για παράδειγμα, μια μητέρα η οποία έχει ως παιδική ανάμνηση μια μαμά που απουσίαζε αρκετά και δεν είχε την υποστήριξη που χρειαζόταν, είναι πιθανό να ανταποκρίνεται αντίστοιχα και η ίδια στον ρόλο της ως μητέρας, στερώντας παράλληλα πολλά τόσο από την ίδια όσο και από το παιδί της. Μια μαμά (ή ένας μπαμπάς αντίστοιχα) που θα πέσει άθελά της σε αυτή την παγίδα, όταν το συνειδητοποιήσει και το διορθώσει εγκαίρως μπορεί να πετύχει έναν θετικό δεσμό και μια ισορροπημένη σχέση μεταξύ της ίδιας και του παιδιού της, και κατ' επέκταση του παιδιού με τον εαυτό του.

#2 Οι γονείς διαδραματίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στη ζωή των παιδιών τους, αλλά εξίσου σημαντικό είναι να μην ξεχνούν να φροντίζουν τον εαυτό τους. Γι' αυτό η ξεκούραση, οι στιγμές ηρεμίας και η ενασχόληση με πράγματα που τους ευχαριστούν είναι απαραίτητες. Άλλωστε, αν δεν είμαστε εμείς καλά, τότε σίγουρα δεν θα μπορούμε να έχουμε υπομονή, ηρεμία και ανθεκτικότητα για να καλύψουμε τις ανάγκες των παιδιών μας.

#3 Καθοριστικής σημασίας είναι οι γονείς να είναι συνεπείς ως προς τη στάση τους. Αν αυτό που παρατηρούν τα παιδιά στη συμπεριφορά των γονιών τους είναι διαφορετικό από αυτό που τους λένε, τότε είναι πιθανό να βιώνουν μια «σύγχυση». Έτσι, μπορεί να εκδηλώνουν συμπεριφορές που φαίνονται «ανεξήγητες» ή «περίεργες», μέσα από τις οποίες δείχνουν πως δυσκολεύονται ως προς το τι να ακολουθήσουν.

Μαμά και μπαμπά, μην ξεχνάτε!

- Σε αυτό το μαγικό και παράλληλα απαιτητικό ταξίδι δεν είστε μόνοι. Ζητήστε τη φροντίδα και την υποστήριξη της οικογένειάς σας αλλά και των φίλων σας.
- Δεν χρειάζεται να αποδείξετε ότι μπορείτε να τα καταφέρετε μόνοι σας.
- Μπορεί να έρθουν στιγμές που αισθάνεστε απογοήτευση, ακόμα και εξάντληση. Ακούστε τον εαυτό σας όταν σας δείχνει πως έχετε ανάγκη τη φροντίδα.
- Μη διστάσετε να συμβουλευτείτε έναν ειδικό, ο οποίος θα ακούσει τις ανάγκες σας και θα σας δώσει την επιστημονική βοήθεια και την υποστήριξη που χρειάζεστε. Άλλωστε, το «ταξίδι» ενός γονιού δεν σταματά ποτέ! Η γονεϊκότητα είναι ένα δώρο και έχετε δικαίωμα να το απολαύσετε!

Διαβάστε κι άλλα άρθρα της Αγγελικής Καβαλλιεράτου στο **www.boommag.gr**

Αγγελική Καβαλλιεράτου
Ψυχολόγος / Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
MSc Κλινική & Κοινοτική Ψυχολόγος
Μετ. Παιδοψυχολογίας & Ψυχολογίας Εφήβων

www.aggelikikavallieratou.gr
Διεύθυνση: 25ης Μαρτίου 42, Ν. Ψυχικό
Email: aggelikikavallieratoy@gmail.com
Τηλ: 6983433267 | 2106777512

Inglesina

Όλα όσα χρειάζεστε για ξέγνοιαστες και ασφαλείς εξορμήσεις με το μωρό



Όσο οι ημέρες γίνονται ζεστές και ηλιόλουστες, οι οικογενειακές βόλτες πολλαπλασιάζονται. Για να τις κάνουμε πιο άνετες και απόλυτα ασφαλείς, επενδύουμε στην Inglesina, το ιταλικό brand με εμπειρία έξι δεκαετιών και πλήθος διακρίσεων.

Από τη Γεωργία Καρκάνη

Σύστημα μεταφοράς Electa Quattro: Λύνει τα χέρια στους δραστήριους γονείς

Το χρυσό βραβείο στην κατηγορία **Baby Travel Product of the Year** στα Mother & Baby Awards 2021 πιστοποιεί ότι είναι το καλύτερο σύστημα μεταφοράς ταξιδιού. Περιλαμβάνει, στο βασικό εξοπλισμό του, **πορτ-μπεμπέ με στρώμα** και **Welcome Pad™** (βλ. πλαίσιο), αναστρέψιμο καρότσι περιπάτου με κουκούλα, κάθισμα αυτοκινήτου **Cab R44/04** (με προδιαγραφές κιλών, έως 13 κιλά) ή **Darwin Infant i-Size R129** (με προδιαγραφές ύψους, έως 75 εκατοστά), βάση στήριξης για το πορτ-μπεμπέ και το κάθισμα αυτοκινήτου, καλάθι μεταφοράς αντικειμένων, ποτηροθήκη και ποδόσακο για το καρότσι. Το καρότσι **Electa** (από τη γέννηση έως τα 22 κιλά), ειδικότερα, με απίστευτα ελαφρύ και μικρό σκελετό που ανοίγει, κλείνει και οδηγείται άνετα με το ένα χέρι, είναι τέλειο για μετακινήσεις στην πόλη. Μεταφέρεται εύκολα ακόμα και σε σκάλες ή δημόσιες συγκοινωνίες, ενώ χωράει και στο πιο μικρό πορτ-μπαγκάζ.

**Το Electa διατίθεται και ως σύστημα μεταφοράς Duo και ως μεμονωμένο καρότσι*



Καρότσι Aptica XT: «Παντός εδάφους», για μικρούς εξερευνητές

Το πρώτο καρότσι για off-road βόλτες, με προσαρμοζόμενο έλεγχο πορείας «Adaptive Cruise». Οι μεγάλες ρόδες του κινούνται άνετα σε διαφορετικά εδάφη ξεπερνώντας τα εμπόδια. Τα ελαστικά από καουτσούκ, με ειδική επίστρωση, μειώνουν τους κραδασμούς. Το σύστημα προσαρμογής της ανάρτησης σε κάθε τροχό, αναγνωρισμένο με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας, εξασφαλίζει μέγιστη άνεση σε κάθε στάδιο ανάπτυξης. Κατάλληλο από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά, είναι έτοιμο για κάθε περιπέτεια, καθώς διαθέτει αναστρέψιμη θέση περιπάτου με κουκούλα, καλάθι μεταφοράς αντικειμένων, ποτηροθήκη, ποδόσακο, μπάρα προστασίας και αδιάβροχο!



**Το Aptica XT διατίθεται και ως σύστημα μεταφοράς Quattro και Duo*

Καθίσματα αυτοκινήτου: Η τεχνολογία γίνεται μια ασφαλής αγκαλιά

Όλα τα μοντέλα Inglesina είναι εγκεκριμένα σύμφωνα με ευρωπαϊκά πρότυπα:

- Το **Darwin Infant i-Size**, με ασημένιο βραβείο στην κατηγορία **Baby Travel Product of the Year** και την υποκατηγορία **Best Car Seat** στα Mother & Baby Awards, συνοδεύει το παιδί από τη γέννηση μέχρι τα 75 εκ. σε ύψος. Τοποθετείται με φορά προς τα πίσω και μπορεί να συνδυαστεί με τη βάση αυτοκινήτου **Darwin i-Size**.
- Το **Darwin Toddler** είναι η συνέχεια του Darwin Infant i-Size, για παιδιά ύψους 61 εκ.-105 εκ. (περίπου μέχρι 4 ετών), καθώς τοποθετείται στην ίδια βάση αυτοκινήτου **Darwin i-Size**. Χαρακτηριστικά όπως το ρυθμιζόμενο προσκέφαλο μέσω κεντρικού μηχανισμού, οι τέσσερις θέσεις ανάκλισης, το σύστημα πρόσδεσης που ακολουθεί την ανάπτυξη του παιδιού και η τεχνολογία **Side Head Protection** που προφυλάσσει από πλευρικές συγκρούσεις μεγιστοποιούν την άνεση και την ασφάλεια.
- Το **Copernico** (για παιδιά από τη γέννηση έως τα 145 εκ. σε ύψος) συνδυάζει τεχνολογία **Side Head Protection**, για μέγιστη προστασία σε περίπτωση πλευρικών συγκρούσεων, ρυθμιζόμενες θέσεις προσκέφαλου και ανάκλισης, που ακολουθούν την ανάπτυξη του παιδιού και αντίστοιχα πολλαπλασιάζουν την άνεση, συν περιστρεφόμενο κάθισμα κατά 360°, που κάνει την τοποθέτηση του μικρού επιβάτη πιο εύκολη από ποτέ.



Καρεκλάκι φαγητού Fast: Άνετα γεύματα παντού

Υπαίθρια γεύματα παντού σαν στο σπίτι, χάρη σε αυτό το πτυσσόμενο καρεκλάκι, που προσαρμόζεται στα περισσότερα τραπέζια. Κατάλληλο για παιδιά έως 15 κιλά, είναι εύκολο στην τοποθέτηση και περιλαμβάνει ενσωματωμένη τσάντα μεταφοράς.



Μάρσιπος Front: Επαφή με το μωρό, ελευθερία κινήσεων



Είναι κατάλληλος για βόλτες πρόσωπο με πρόσωπο και εξοπλισμένος με ιμάντες που προσφέρουν οσφυϊκή υποστήριξη, για ιδανική στάση του μωρού και χαμηλή επιβάρυνση του γονέα. Κατάλληλος από τη γέννηση έως τα 9 κιλά.

BOOM Note: Η τσάντα **Dual Bag** γίνεται προέκταση του χεριού μας. Διαθέτει μεγάλους αποθηκευτικούς χώρους, με πολλές εσωτερικές θήκες για να βρίσκουμε αμέσως ό,τι ψάχνουμε, και αποσπώμενο τσαντάκι-φάκελο με αλλαξιέρα πάνας.





Επί της υποδοχής: Welcome Pad™

Ένα ειδικό στρώμα στήριξης που σχεδιάστηκε σε συνεργασία με το Τμήμα Νεογνολογίας του Νοσοκομείου Maggiore της Μπολόνια και απέσπασε ασημένιο βραβείο στην κατηγορία **Baby Sleeping Product** και την υποκατηγορία **Baby Mattress Brand**. Προσφέρει στο μωρό την προστασία που χρειάζεται τις πρώτες εβδομάδες, περιορίζοντας τον κίνδυνο πλαγιοκεφαλίας, προωθώντας τη σταθερή θέση της σπονδυλικής στήλης και την ευθυγράμμιση των άκρων του.

WWW.INGLESINA.GR

@InglesinaGR

@inglesinagr

@InglesinaBaby

DADDY MANUAL

Παναγής Τζωρτζάτος

Το μωρουδιακό μπάνιο είναι «ειδικότητά» του!

Ακούει το πατρικό ένστικτο αλλά ζητάει και τη γνώμη των ειδικών, όσο κουρασμένος κι αν είναι, έχει πάντα όρεξη για παιχνίδι, και κάθε φορά που χαμογελάει ο γιος του, ακούει μια φωνή να του ψιθυρίζει: «Μπράβο, Παναγή, είσαι καλός μπαμπάς». Το… μικρόφωνο στον Παναγή Τζωρτζάτο!

Από την Εύα Ανυφαντή — G Wedd Fotografia by George Bouzakis



Ο Παναγής Τζωρτζάτος είναι μπαμπάς του Μάρκου και ραδιοφωνικός παραγωγός στον Sfera 102.2.

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

«Life doesn't come with a manual: it comes with a mother»

(and a Father too – είμαστε κι εμείς εδώ!)

#1 Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Προσπαθήσαμε να απολαύσουμε την περίοδο της εγκυμοσύνης όσο περισσότερο μπορούσαμε! Ο φόβος και το άγχος για το άγνωστο βέβαια ήταν σημαντικοί ανασταλτικοί παράγοντες. Ήμασταν από τους τυχερούς-άτυχους που, μόλις μάθαμε για την εγκυμοσύνη, ήρθε η πρώτη καραντίνα λόγω Covid-19. Έτσι, οι σκέψεις του τι θα γίνει εάν κολλήσουμε είχαν βασικό ρόλο μέσα στο μυαλό μας, από την άλλη όμως, μέσα στο σπίτι χαρήκαμε και ζήσαμε την εγκυμοσύνη οι δυο μας!

#2 Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί σας

ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΗ! Ίσως η αναμονή των 12 ωρών στην αίθουσα τοκετού (που ρωτάς τις μαίες να σου πουν με κάθε λεπτομέρεια τα στάδια της γέννας, λες και θα γίνεις γυναικολόγος) αλλά και η στιγμή της γέννας μέσα στο χειρουργείο (που δεν ρωτάς τίποτα, απλώς προσεύχεσαι να πάνε όλα καλά) είναι τα μοναδικά πράγματα στη ζωή μου που δεν θα ξεχάσω ποτέ! Νομίζω πως όσοι το έχουν αισθανθεί θα μπορέσουν να με καταλάβουν, γιατί δεν υπάρχουν λόγια για να περιγράψεις αυτά που νιώθεις. Είναι σαν να μηδενίζει το κοντέρ, σαν να ξαναγεννιέσαι. Τα συναισθήματα είναι πολλά, συγκίνηση, χαρά, γέλιο, κλάμα, φόβος, ευγνωμοσύνη και πολλά άλλα. Μια στιγμή μοναδική, που ευχαριστείς τον Θεό που σε αξίωσε να τη ζήσεις!

#3 Το πρώτο 24ωρο με το μωρό στο σπίτι

Φύγαμε από το σπίτι δύο και γυρίσαμε τρεις… Τι θέλει τώρα το μωρό; Πότε πρέπει να το πλύνεις και πώς; Πότε πεινάει και πόσο πρέπει να φάει; Του φτάνει το μητρικό γάλα ή θέλει και συμπλήρωμα, και, αν ναι, πόσο; Αφού έφαγε και δεν έχει κάνει ακόμα κακά, γιατί κλαίει; Κάθε πότε του αλλάζουμε πάνα; Άπειρες ερωτήσεις! Οι απόψεις από γονείς και συγγενείς, που θέλουν – καλοπροαίρετα– να βοηθήσουν, πολλές. Οπότε, εκεί πήραμε με τη γυναίκα μου την απόφαση να μην ακούσουμε κανέναν (γιατί θα τρελαθούμε!) και να φωνάξουμε στο σπίτι μια μαία, που το κατέχει το άθλημα (γέλια). Έτσι λοιπόν κι έγινε! Ήρθε η μαία, έμεινε μαζί μας από το πρωί που ξύπνησε το παιδί μέχρι το βράδυ που κοιμήθηκε και μας έδειξε τι πρέπει να κάνουμε! Σίγουρα, αυτό που λένε όλοι ότι «το ένστικτο θα σε καθοδηγήσει», ισχύει μέχρι ενός σημείου, αλλά και η γνώμη του ειδικού βοηθάει πολύ!

#4 Όταν η μαμά είναι έτοιμη να καταρρεύσει

Στο σημείο αυτό βγαίνει «στη σκηνή» ο ΜΠΑΜΠΑΣ! Πιστεύω πάρα πολύ σε αυτό που λένε αρκετοί πως, για να είναι καλά ένα παιδί, πρέπει πρώτα από όλα να είναι καλά η μαμά του, και αυτό πρέπει να το φροντίζει ο μπαμπάς. Τη στιγμή λοιπόν που η μαμά είναι έτοιμη να καταρρεύσει αναλαμβάνει ο μπαμπάς, μέχρι εκείνη να ξεκουραστεί και να επιστρέψει. Και, πιστέψτε με, ο χρόνος που θα θελήσει να ξεκουραστεί θα είναι πολύ λίγος μα για εκείνη υπεραρκετός!

#5 Όταν πραγματικά φοβάσαι πως μπορεί να συμβεί στο παιδί σου κάτι κακό

Ίσως ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα που καλείσαι να αντιμετωπίσεις! Για εμένα τουλάχιστον, το πιο δύσκολο. Κάνω συνέχεια τέτοιες σκέψεις, αν και αποφεύγω να τις μοιραστώ με τη γυναίκα μου για να μην τη φοβίσω.

Καταβάλλω μεγάλη προσπάθεια για να τις αποβάλλω, σε σημείο που έχω σκεφτεί να συμβουλευτώ έναν ψυχολόγο για να με βοηθήσει. Αισθάνομαι ότι πρέπει να είμαι από πίσω του συνέχεια, μην πέσει, μη χτυπήσει, μην πνιγεί με το φαγητό και πολλά ακόμα. Υπήρξε μια περίοδος που πεταγόμουν στον ύπνο μου για να δω αν είναι καλά και αν αναπνέει! Αυτός ίσως είναι κι ένας λόγος που κοιμάται ακόμα ανάμεσά μας, αν και είναι 15 μηνών. Θέλω να τον ακούω, να ακούω την ανάσα του, να βλέπω ότι είναι καλά!

#6 Όταν ένα μωρό σε βγάζει εκτός εαυτού

Μεγάλη αρετή η υπομονή… και με ένα μωρό στο σπίτι χρειάζεται αρκετή! Σίγουρα υπάρχουν τέτοιες στιγμές και όσο περνάει ο καιρός θα πληθαίνουν, φαντάζομαι. Νομίζω ότι στο σημείο αυτό είναι και λίγο θέμα χημείας ανάμεσα στη μαμά και τον μπαμπά, να καταλαβαίνει δηλαδή ο ένας τον άλλον και να αναλαμβάνει δράση μέχρι ο άλλος να γεμίζει μπαταρίες.

#7 Όταν βλέπεις το πρώτο χαμόγελο

Εκεί αισθάνεσαι ότι χαμογελάει ολόκληρος ο πλανήτης! Το πρώτο του χαμόγελο, όπως και κάθε άλλο που θα έρθει μετά, είναι η πηγή δύναμής σου, η επιβράβευσή σου, η ευτυχία σου! Κάθε στιγμή που βλέπω το παιδί μου να χαμογελάει είναι σαν να έρχεται κάποιος και μου ψιθυρίζει στο αυτί: «Μπράβο, Παναγή, είσαι καλός μπαμπάς».

#8 Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και το μωρό κλαίει ασταμάτητα

Η αλήθεια είναι πως στην περίπτωση αυτή δεν έχω πολύ μεγάλο πρόβλημα! Χωρίς να μπορώ να εξηγήσω το πώς συμβαίνει αυτό, όταν επιστρέφω στο σπίτι και βλέπω αυτά τα δύο χεράκια να σηκώνονται για αγκαλιά, αυτομάτως, με έναν τρόπο μαγικό, γεμίζουν οι μπαταρίες. Κάτι τέτοιες ώρες είναι σαν να γίνομαι κι εγώ ξανά παιδί, με ατέλειωτη όρεξη για παιχνίδι!

#9 Επιχείρηση «μωρουδιακό μπάνιο»

Αποκλειστική υπόθεση πατέρα και γιου! Πριν από αρκετά χρόνια, είχα διαβάσει σε ένα άρθρο ψυχολογίας πως, όταν ένας μπαμπάς εργάζεται πολλές ώρες και λείπει από το σπίτι, θα πρέπει να βρει τουλάχιστον μία καθημερινή συνήθεια να κάνει μαζί με το παιδί του, που σπάνια αυτό θα αλλάζει ή δεν θα γίνεται. Έτσι, για κάποιον λόγο, το κράτησα αυτό και το είχα πάντα στο μυαλό μου. Σκέφτηκα λοιπόν πως, επειδή στις 9 το βράδυ που τον κάνουμε μπάνιο είμαι σχεδόν πάντα στο σπίτι, αυτή θα είναι η καθημερινή συνήθεια που θα αναλάβει αποκλειστικά ο μπαμπάς και δεν θα αλλάζει, πέρα από ελάχιστες φορές που μπορεί να τύχει. Τώρα, σε ό,τι αφορά τη διαδικασία, στην αρχή, όσο είναι πολύ μωρό, είναι κάπως δύσκολο, γιατί δεν ξέρεις πώς να το πιάσεις, αν το πονάς, φοβάσαι μήπως σου γλιστρήσει ή αναρωτιέσαι αν το νερό είναι στην κατάλληλη θερμοκρασία. Στη συνέχεια όμως παίρνεις το κολάι και όλα γίνονται πιο απλά και εύκολα.

#10 Όταν δεν κοιμάται

Ευτυχώς, το πρόβλημα αυτό το αντιμετωπίσαμε για ένα δίμηνο-τρίμηνο και σχετικά νωρίς, όταν ακόμη ήταν 3-4 μηνών. Δύσκολο πολύ, δεν λέω, αλλά καθώς εγώ έφευγα από το σπίτι στις 5 το πρωί για το ραδιόφωνο, αναλάμβανε δράση η μαμά και ταλαιπωρήθηκε αρκετά με τα ξενύχτια. Τώρα όμως που είναι 15 μηνών κοιμάται το αργότερο μέχρι τις 11 το βράδυ και ξυπνάει στις 10 το πρωί!

@panagistzo_a

Αφιέρωμα Βάπτιση

- *Ο γύρος της Αττικής σε 10 εκκλησίες ιδανικές για να βαπτίσετε το μωρό σας*
- *Q&A Ονοματοδοσία: Όλα όσα πρέπει να ξέρετε*
- *VINTELI: Stylish baptism looks για fashionable μωρά από κούνια!*
- *Τα 100 πιο δημοφιλή ονόματα για το μωρό σας*
- *KK Jewelry Lab: Chic και elegant βαπτιστικοί σταυροί με την υπογραφή της Κατερίνας Κουλουμπούρου*
- *Οι πιο συχνές ερωτήσεις των μαμάδων μετά το μυστήριο της βάπτισης*
- *Η Sugar Pillow σχεδιάζει τις πιο Pinterest-approved βαπτίσεις!*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Οργάνωση βάπτισης: Η απόλυτη CHECKLIST για γονείς και νονούς

Πάνω που καταφέρατε να βρείτε τις ισορροπίες σας ως νέοι γονείς, ήρθε το απαιτητικό project της βάπτισης του μωρού σας. Ψυχραιμία! Το BOOM διαθέτει το know-how για να βοηθήσει εσάς και τον νονό/τη νονά να οργανώσετε τα πάντα γύρω από τη μεγάλη γιορτή με πρωταγωνιστή το παιδί σας.

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

FIRST THINGS FIRST...

- ☐ Αποφασίστε το όνομα του παιδιού
- ☐ Βρείτε τον νονό/τη νονά
- ☐ Ορίστε την ημερομηνία της βάπτισης
- ☐ Επιλέξτε την εκκλησία
- ☐ Συγκεντρώστε όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά (ληξιαρχική πράξη & πιστοποιητικό γέννησης παιδιού, ταυτότητες γονέων και νονού/νονάς)
- ☐ Καθορίστε το budget σας
- ☐ Ετοιμάστε τη λίστα με τους καλεσμένους
- ☐ Καταλήξτε στον χώρο της δεξίωσης

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ

- ☐ Επιλέξτε το θέμα της βάπτισης
- ☐ Μεριμνήστε για τον ανθοστολισμό της εκκλησίας και της δεξίωσης
- ☐ Κλείστε ραντεβού με τον φωτογράφο/βιντεογράφο
- ☐ Τυπώστε τα προσκλητήρια
- ☐ Διαλέξτε τις μπομπονιέρες
- ☐ Μην ξεχάσετε το βιβλίο ευχών!
- ☐ Συμφωνήστε για το menu της δεξίωσης
- ☐ Παραγγείλετε τα γλυκά για το candy bar
- ☐ Οργανώστε το seating των καλεσμένων στη δεξίωση
- ☐ Αγοράστε το δώρο του νονού/της νονάς
- ☐ Φροντίστε για την ποδιά του νονού/της νονάς
- ☐ Ετοιμάστε το outfit του μωρού για την άφιξη στην εκκλησία

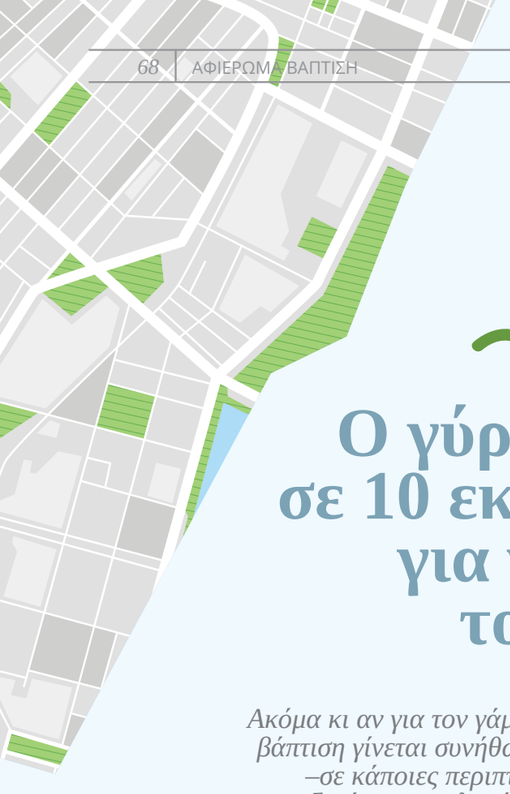
INSIDE MOMMY'S BAG

- ☐ Δεύτερη αλλαξιά ρούχα για το μωρό
- ☐ Μωρομάντιλα
- ☐ Πάνες
- ☐ 2 πιπίλες
- ☐ Σαλιάρα
- ☐ Μπισκότα/φρούτα/snacks
- ☐ Παγούρι με νερό
- ☐ Παιχνίδια
- ☐ Το αγαπημένο του αρκουδάκι
- ☐ Αντισηπτικό υγρό/μαντιλάκια χεριών

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΝΟΝΟΥ/ΝΟΝΑΣ

- ☐ Έξοδα εκκλησίας
- ☐ Στολισμός κολυμπήθρας
- ☐ Κουτί βάπτισης
- ☐ Βαπτιστικός σταυρός
- ☐ Σετ βαπτιστικά ρούχα
- ☐ Παπούτσια, κάλτσες
- ☐ Λαμπάδα
- ☐ Σετ λαδόπανα (πετσέτα μωρού, σεντόνι, σετ εσώρουχα, καπελάκι)
- ☐ 2 μικρές πετσέτες για τα χέρια του νονού/της νονάς και του ιερέα
- ☐ Μπουκάλι για το λάδι
- ☐ Σαπούνι
- ☐ 3 κεράκια για την κολυμπήθρα
- ☐ Μαρτυρικά

BOOM NOTE:
Είναι η πιο σημαντική ημέρα της μέχρι τώρα ζωής του παιδιού σας! Το μόνο που έχετε να κάνετε, μόλις διευθετήσετε και την τελευταία λεπτομέρεια, είναι να χαλαρώσετε και να απολαύσετε αυτές τις πολύτιμες στιγμές μαζί με την οικογένειά σας.





Ο γύρος της Αττικής σε 10 εκκλησίες ιδανικές για να βαπτίσετε το μωρό σας

Ακόμα κι αν για τον γάμο σας είχατε ονειρευτεί έναν μεγαλοπρεπή ναό, η βάπτιση γίνεται συνήθως με λιγότερους καλεσμένους αλλά περισσότερα –σε κάποιες περιπτώσεις, πολύ περισσότερα!– παιδιά. Γι' αυτό αναζητήσαμε εκκλησάκια με τον πιο ασφαλή και ευρύχωρο περίβολο, μέσα στο πράσινο, εύκολα προσβάσιμα. Και όλα όμορφα: βασική προϋπόθεση για κάθε είδους event.

Από τη Γεωργία Καρκάνη

Ξεκινάμε από τα βόρεια

Παρεκκλήσι Παναγίας Χελιδονούς, Κηφισιά
Δεν είναι ένα απλό ξωκλήσι, είναι αληθινό μνημείο, που θα μετατρέψει την εμπειρία της βάπτισης σε όμορφη εκδρομή. Η αρχική κατασκευή του χρονολογείται στον 14ο αιώνα, ενώ η παραδεισένια τοποθεσία, μέσα σε πλατάνια και πλάι σε μια μικρή σπηλιά και στο ρέμα της Χελιδονούς, έχει εμπνεύσει θρύλους για νεράιδες και δράκους. Μπορείτε να φανταστείτε καλύτερο location για μία κυριολεκτικά παραμυθένια εκδήλωση;

Αγία Βαρβάρα Χαλανδρίου
Σε απόσταση αναπνοής από τη λεωφόρο Κηφισίας βρίσκεται αυτός ο μεταβυζαντινός ναός-έκπληξη, των αρχών του 18ου αιώνα, μέσα στα πεύκα, που θα μπορούσαμε να φανταστούμε πιο εύκολα σε ένα χωριό. Ο άνετος και ήσυχος περίβολός του, κάτω από την πυκνή σκιά των δέντρων, προσφέρεται και για να στήσετε το catering ακόμα και στην καρδιά του καλοκαιριού.

Συνεχίζουμε στο κέντρο της Αθήνας

Άγιος Δημήτριος Λουμπαρδιάρης, Φιλοπάππου
Μερικά μέτρα μακριά από την πολυσύχναστη Διονυσίου Αρεοπαγίτου, ένα μονοπάτι μέσα στα δέντρα οδηγεί σε ένα εκκλησάκι-ορόσημο της Αθήνας, τον Άγιο Δημήτριο Λουμπαρδιάρη, με τη χαρακτηριστική στέγη από πλάκες και ιστορία που ξεκινά από την εποχή της Τουρκοκρατίας (ή, σύμφωνα με κάποιους, από τον 9ο αιώνα). Πρόκειται για ένα μνημείο της UNESCO, με την αρχιτεκτονική υπογραφή του Δημήτρη Πικιώνη.

Άγιος Νικόλαος, Ρηγίλλης
Στο κέντρο της Αθήνας οι επιλογές για kids-friendly εκκλησάκια είναι περιορισμένες, αλλά, όπως και ο «Λουμπαρδιάρης», αυτός ο μικρός ναός, που βρίσκεται εντός του αρχαιολογικού χώρου του Λυκείου του Αριστοτέλη, είναι κάθε άλλο παρά συμβιβαστική λύση. Κουκλίστικος, μέσα στο πράσινο και με μεγάλο προαύλιο, ιδανικό για μια μικρή after δεξίωση, θα σας κάνει να ξεχάσετε ότι βρίσκεστε στην καρδιά της πόλης.

Επόμενος προορισμός: Ανατολική Αττική

Ιερός Ναός Κοιμήσεως Θεοτόκου Ανθούσης
Έχει όλα τα καλά ενός μεγαλύτερου ναού: άνετο εσωτερικό χώρο, αν ο καιρός δεν ενδείκνυται για υπαίθρια βάπτιση, συν τεράστιο περίβολο, για το παιχνίδι των μικρότερων καλεσμένων αλλά και για να στήσετε το candy bar στη σκιά. Ταυτόχρονα όμως προσφέρει τα ίδια οφέλη με ένα ξωκλήσι: φανταστική θέα αφ' υψηλού και τοποθεσία μέσα στο πράσινο, κοντά σε πολλά εξοχικά εστιατόρια και κτήματα.

Αγία Κυριακή, Νέα Μάκρη
Ονειρευτήκατε νησιώτικη βάπτιση αλλά δεν σας το επιτρέπουν οι συνθήκες; Κανένα πρόβλημα! Κλείστε, εγκαίρως, ημερομηνία στην Αγία Κυριακή. Με πλαστικότητα στην αρχιτεκτονική, λευκό χρώμα και παραθαλάσσιο location, θα σας ταξιδέψει νοερά στις Κυκλάδες. Επιπλέον, καθώς βρίσκεται στο τέλος της παραλίας της Νέας Μάκρης, προσφέρει πολλές επιλογές για το τραπέζι μετά – ή μπορείτε, εναλλακτικά, να στήσετε ένα catering στο προαύλιο με φόντο το γαλάζιο.

Τερματικός σταθμός, δυτικά προάστια

Ναός Αγίων Ελισάβετ και Φιλίππου, Νίκαια
Σε αυτό το εκκλησάκι στο Άλσος Δεξαμενής, σχεδόν ξεχνάς ότι βρίσκεσαι στην πόλη. Μέχρι που η πανοραμική θέα, καθότι είναι χτισμένο σχεδόν στην κορυφή ενός λόφου, σου το υπενθυμίζει. Το καταπράσινο περιβάλλον συνδυάζεται με την ενδιαφέρουσα ιστορία, αφού είναι αφιερωμένο στο βασιλικό ζεύγος της Αγγλίας. Μάλιστα, η βασίλισσα Ελισάβετ και ο πρίγκιπας Φίλιππος το είχαν επισκεφθεί στη διάρκεια του μοναδικού ταξιδιού που έκαναν στην Ελλάδα.

Άγιος Γεώργιος, Χαϊδάρι
Δεν είναι, απλά, μέσα στο πράσινο: είναι μέσα στο δάσος Χαϊδαρίου, στην περιοχή Παλατάκι. Έχει μεγάλο προαύλιο χώρο, που τον καθιστά άνετο για δεξίωση μετά τη βάπτιση, και παιδική χαρά ακριβώς δίπλα, τέλεια για να κρατήσει απασχολημένους τους μικρούς καλεσμένους πριν και μετά το μυστήριο.

Κατευθυνόμαστε νότια

Αγία Ειρήνη, Αργυρούπολη
Και από τη θάλασσα, πάμε στο βουνό. Μια τέλεια επιλογή για ανοιξιάτικες βαπτίσεις, όταν ο Υμηττός γεμίζει με κατακίτρινα αγριολούλουδα, είναι αυτό το εκκλησάκι στους πρόποδές του, με πανοραμική θέα στην πόλη. Θα νιώσετε με τους καλεσμένους σας ότι βρίσκεστε σε εξόρμηση στην εξοχή.

Παρεκκλήσι Αγίου Κοσμά, Ελληνικό
Οι κάτοικοι των νοτίων προαστίων έχουν τις δικές τους επιλογές σε «νησιώτικα» ξωκλήσια εντός Αττικής. Ένα από τα κορυφαία σε ομορφιά είναι αυτός ο κατάλευκος, μικρός ναός. Προγραμματίστε τη βάπτιση, ιδανικά, την ώρα του ηλιοβασιλέματος, όταν λούζεται από υπέροχα χρώματα. Οι φωτογραφίες σας δεν θα χρειαστούν επεξεργασία για να βγουν ονειρεμένες!

Η πιο άνετη λύση: Εκκλησάκι σε κτήμα
Για τον γάμο μας μπορεί να γίνουμε πιο περιπετειώδεις: δεν θα διστάζαμε να σκαρφαλώσουμε στην κορυφή ενός βουνού για να ανταλλάξουμε όρκους αγάπης. Σε μια βάπτιση όμως, δίνουμε προτεραιότητα στην άνεση και την ασφάλεια, χωρίς βέβαια να θέλουμε να απαρνηθούμε το όμορφο περιβάλλον. Και τα τρία αυτά κριτήρια πληρούν οι ναοί μέσα σε κτήματα. Και περιφραγμένοι είναι, και εξασφαλίζουν εύκολη μετακίνηση στη δεξίωση, και δεν στερούνται γραφικότητας σε σχέση με αυθεντικά ξωκλήσια.



Q & A Ονοματοδοσία

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε

Ποια είναι η διαφορά της από τη βάπτιση; Πώς γίνεται; Τι αναμένεται να αλλάξει στη διαδικασία; Όλες οι απαντήσεις για την ονοματοδοσία, που, ακόμα κι αν δεν το γνωρίζουμε, είναι υποχρεωτική για όλα τα παιδιά.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

«Εσείς θα κάνετε βάπτιση ή ονοματοδοσία;»: Αυτή η ερώτηση έχει αρχίσει να διατυπώνεται δειλά δειλά τα τελευταία χρόνια, που η βάπτιση δεν θεωρείται πλέον δεδομένη, είτε γιατί κάποια ζευγάρια προέρχονται από διαφορετικά θρησκεύματα είτε επειδή αποφασίζουν να αφήσουν στα παιδιά την ελευθερία να επιλέξουν μόνα, αργότερα, το θρήσκευμά τους. Στην πραγματικότητα όμως, η σωστή ερώτηση θα ήταν: «Εσείς θα κάνετε μόνο ονοματοδοσία ή ΚΑΙ βάπτιση;». Κι αυτό γιατί η ονοματοδοσία είναι υποχρεωτική για όλα τα παιδιά, ενώ η βάπτιση προαιρετική. Πού, πώς και πότε γίνεται η πρώτη όμως;

Τι είναι η ονοματοδοσία;
Πρόκειται για την τυπική διαδικασία στο ληξιαρχείο με την οποία δίνουμε όνομα στο παιδί.

Ποια είναι η διαφορά της από τη βάπτιση;
Η ονοματοδοσία δεν είναι μια εναλλακτική επιλογή αντί για τη βάπτιση. Είναι δύο διαφορετικές πράξεις: Με την ονοματοδοσία δίνουμε ένα νομικά αναγνωρισμένο όνομα στο παιδί μας, ενώ η βάπτιση είναι το θρησκευτικό μυστήριο με το οποίο του δίνουμε θρήσκευμα.

Προηγείται η βάπτιση ή η ονοματοδοσία;
Μπορούν να γίνουν με οποιαδήποτε σειρά.

Πώς γίνεται η ονοματοδοσία;
Διεξάγεται στο ληξιαρχείο του τόπου γέννησης του παιδιού ή της κατοικίας της οικογένειας, με απαραίτητη την παρουσία και των δύο γονέων. Όταν απουσιάζει ο ένας από τους δύο, ο άλλος γονέας προσκομίζει θεωρημένη εξουσιοδότησή του. Σε περίπτωση που κανένας από τους δύο γονείς δεν μπορεί να παραβρεθεί, για τρίτο άτομο χρειάζεται ειδικό πληρεξούσιο.

Τι γίνεται αν είναι διαφορετικό το όνομα που δίνεται στη βάπτιση από εκείνο της ονοματοδοσίας;
Νομικά αναγνωρισμένο θεωρείται μόνο το όνομα του παιδιού που δηλώνουμε στο ληξιαρχείο. Αν στη βάπτιση δοθεί διαφορετικό όνομα και οι γονείς επιθυμούν να κρατήσουν το βαπτιστικό, οφείλουν να κάνουν από κοινού δήλωση στο Πρωτοδικείο.

Ποια δικαιολογητικά χρειάζονται για την ονοματοδοσία;
Η αστυνομική ταυτότητα κάθε γονιού και, αν προσέλθει στο ληξιαρχείο μόνο ο ένας, εξουσιοδότηση του δεύτερου. Αν οι γονείς προέρχονται από άλλη χώρα, προσκομίζουν διαβατήρια και άδειες νόμιμης διαμονής.

Μπορώ να κάνω online ονοματοδοσία;
Αυτή η λειτουργία, όπως ανακοίνωσε το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης, αναμένεται να προστεθεί σύντομα στην ψηφιακή πύλη gov.gr. Θα μας εξασφαλίζει διαδικτυακά τα απαιτούμενα έγγραφα για τη βάπτιση ή την ονοματοδοσία ενός παιδιού, διαδικασίες για τις οποίες μέχρι τώρα απαιτείται φυσική παρουσία στο ληξιαρχείο.

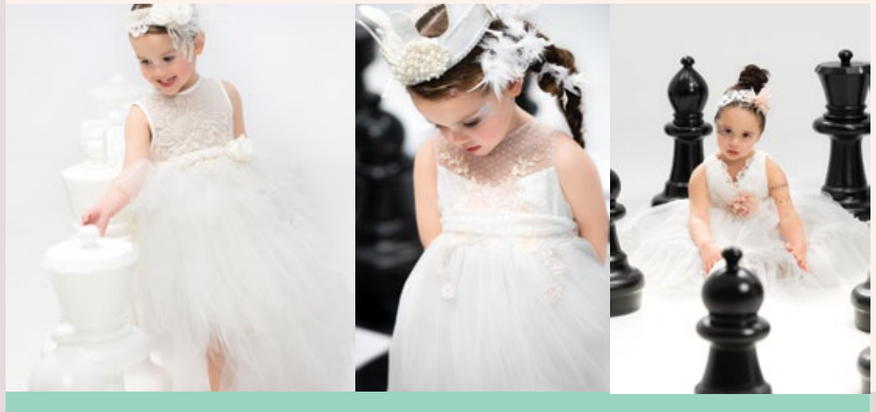


@kristina_igumnova/Freepik

VINTELI
BY VIVIAN CHATZELI

Τα πιο stylish baptism looks για fashionable μωρά από κούνια!

*Κάθε βαπτιστική δημιουργία του ελληνικού brand VINTELI έχει τη δική της ιστορία, γραμμένη με πάθος και μεράκι! Η ταλαντούχα σχεδιάστρια **Βίβιαν Χατζέλη** μετατρέπει τα πιο ποιοτικά υφάσματα –όλα επιλεγμένα με προσοχή για την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα– σε fashion-forward φορέματα, ενώ φέτος, για πρώτη φορά, μας συστήνει μια εντυπωσιακή ποικιλία υφασμάτων, σχεδιασμένων από την ίδια.*



Ladies first
Αποσπώμενες ουρές στα φορέματα, φίνες δαντέλες, κεντήματα στο χέρι με κρύσταλλα, χάντρες ή πέρλες, ασύμμετρες φούστες, 3D τελειώματα, extravagant φιόγκοι, φτερά στην υπερβολή τους και μεταλλικά αξεσουάρ, όπως διαδήματα και στεφανάκια, δίνουν μια haute couture διάσταση στα βαπτιστικά outfits των μικρών κοριτσιών.

Εκτός από ρούχα, το brand VINTELI αναλαμβάνει τη δημιουργία ολοκληρωμένων πακέτων βάπτισης

For the little gentlemen
Στιλιζαρισμένα πουκάμισα, παντελόνια σε στενές γραμμές, μεσάτα γιλέκα που συνδυάζουν την κομψότητα με τη μοντέρνα διάθεση, όλα συνοδεύονται από χειροποίητα αξεσουάρ, όπως υφασμάτινες ζώνες, παπιγιόν, ιδιαίτερα κουμπώματα και τιράντες. Ξεχωριστή ενδυματολογική πρόταση αποτελούν τα floral μαντίλια για τον λαιμό.





Make a dream come true
Η νέα κολεξιόν VINTELI SS22 δημιουργήθηκε με αφορμή ξεχωριστές πράξεις αγάπης. Τα προϊόντα της συλλογής συνοδεύονται από ένα καρτελάκι που φέρει το logo του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) με σκοπό να υποστηρίξουμε έμπρακτα το μεγάλο του έργο, προσφέροντας μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις.

**Τα περισσότερα από τα υφάσματα που χρησιμοποιεί το brand VINTELI φέρουν πιστοποίηση STANDARD 100 by OEKO-TEX®.*

BY VIVIAN CHATZELI

Υποστηρίζουμε το Make-A-Wish Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος

WWW.VINTELI.GR Vinteli by Vivian Chatzeli @vintelibyvivianchatzeli

Διεύθυνση: Μεθώνης 87, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 2104611310 | E-mail: info@vinteli.gr

Say my name!
Τα 100 πιο δημοφιλή ονόματα για το μωρό σας

The ultimate BOOM guide

Ανήκετε στους παραδοσιακούς γονείς που επιλέγουν το όνομα των παππούδων ή στους… επαναστάτες; Προτιμάτε τις all-time classic επιλογές ή μήπως είστε ανάμεσα σε δύο και δεν μπορείτε να αποφασίσετε; Ο οδηγός του BOOM είναι ό,τι χρειάζεστε πριν από τη μεγάλη «βουτιά».

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

ALL-TIME CLASSIC
Αλέξανδρος
Ανδρέας
Γιάννης
Γιώργος
Δημήτρης
Κωνσταντίνος
Νικόλας
Παναγιώτης
Πέτρος
Χρήστος
Αλεξάνδρα
Αναστασία
Άννα
Δήμητρα
Ελένη
Εύα
Κατερίνα
Μαρία
Μαρίνα
Σοφία

NATURE-INSPIRED
Αμαρυλλίς
Βιολέτα
Γαία
Δάφνη
Ηλιάνα
Θαλασσινή
Κοραλία
Μαργαρίτα
Υακίνθη
Χλόη

ΜΕ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ
Αριάδνη
Δανάη
Ευρυδίκη
Ηλέκτρα
Ιφιγένεια
Καλλιόπη
Κλειώ
Λήδα
Ναυσικά
Φαίδρα

TRENDING NOW
Άλκης
Αντίνοος
Βίκτορας
Ερμής
Ετεοκλής
Κάρολος
Κίμωνας
Μάξιμος
Παύλος
Φοίβος
Βαλέρια
Εριέττα
Ίριδα
Κλέλια
Λυδία
Μαρκέλλα
Μελίτα
Ναταλία
Νεφέλη
Ολίβια

ΓΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ
Αίας
Άρης
Αχιλλέας
Έκτορας
Ηρακλής
Ιάσονας
Οδυσσέας
Ορέστης
Ορφέας
Πάρης

USED TO BE TREND... BUT STILL LOVE THEM
Αγάπη
Ελισάβετ
Ελπίδα
Μελίνα
Μυρτώ
Νικηφόρος
Στέφανος
Φαίδων
Φίλιππος
Χριστόφορος

MULTILINGUAL
Αλίκη
Αριάνα
Ισαβέλλα
Καρολίνα
Λάουρα
Ματθίλδη
Ραφαέλα
Ρεβέκκα
Φιλίππα
Φοίβη

MIX AND MATCH
Αντελίνα (Αντωνία + Αγγελική)
Βανέσα (Βασιλική + Αναστασία)
Βίλμα (Βασιλική + Μαρία)
Γεωργιάννα (Γεωργία + Άννα)
Ειρηλένα (Ειρήνη + Ελένη)
Ζένια (Ζωή + Ελένη)
Μαρίζα (Μαρία + Ζωή)
Μιράντα (Μαρία + Αντωνία)
Φλωριάννα (Φλώρα + Άννα)
Χρύσπα (Χρυσάνθη + Παναγιώτα)

KK Jewelry Lab:
Το σύμβολο μιας πολύτιμης σχέσης ζωής

Αφοσίωση, εμπιστοσύνη, άνευ όρων αγάπη. Τρεις αξίες που αντιπροσωπεύουν μια μοναδική πνευματική σχέση, που επισφραγίζεται με τους μοντέρνους, chic και elegant βαπτιστικούς σταυρούς της σχεδιάστριας ***Κατερίνας Κουλουμπούρου.***

Not an ordinary princess
Ήδη από την κολυμπήθρα τα κορίτσια ξεχωρίζουν για το στιλ τους. Ολοκληρώστε το outfit της fashion-forward μικρής σας με έναν σταυρό διά χειρός KK Jewelry Lab, που συνδυάζει κομψότητα, διακριτική πολυτέλεια και υψηλή αισθητική.


Γυναικείοι σταυροί από χρυσό 18K

Call me «Prince Charming»
Διαχρονικό design, minimal γραμμές κι ένα κόσμημα-πρόταση που έρχεται από το μέλλον. Ο μικρός σας πρίγκιπας θα έχει έναν βαπτιστικό σταυρό που θα χαίρεται να φοράει και όταν ενηλικιωθεί.


Μασίφ ανδρικοί σταυροί από χρυσό 18K με ματ φινίρισμα.


Γυναικείος σταυρός από χρυσό 18K με μπριγιάν


Μασίφ ανδρικός σταυρός από λευκόχρυσο 18K με ματ φινίρισμα.

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

Αδάνων 8, Βύρωνας
Τηλέφωνο: 2107661595
Email: info@kkjewelrylab.com

WWW.KKJEWELRYLAB.COM @KK.Jewelry.Lab @kkjewelrylab



Stratos Giannikos/shutterstock

Οι πιο συχνές ερωτήσεις των μαμάδων μετά το μυστήριο της βάπτισης (και οι απαντήσεις τους!)

Συγχαρητήρια! Το μωρό σας έχει και επίσημα το δικό του όνομα! Μπορεί να νομίζατε ότι ο «μαραθώνιος» της βάπτισης έφτασε στο τέλος του, όμως υπάρχουν μερικά εθιμοτυπικά που περνούν από γενιά σε γενιά και οι γονείς είθισται να τα υιοθετούν.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Πότε γίνεται το πρώτο μπάνιο μετά το μυστήριο;
Μετά τη βάπτιση, το μωρό πρέπει να μείνει με το λάδι και το μύρο για τρεις ημέρες. Σε αυτό το διάστημα μπορείτε να το πλύνετε τοπικά χρησιμοποιώντας μια νωπή πετσέτα. Επειδή το νερό με το λάδι και το μύρο δεν πρέπει να περάσει στην αποχέτευση, καλό είναι να έχετε προνοήσει ώστε να το βάλετε σε λεκάνες και στη συνέχεια να το ρίξετε στη θάλασσα ή στις ρίζες ενός δέντρου, όπως ορίζει η παράδοση. Το πρώτο μπάνιο του μωρού μετά τη βάπτιση γίνεται παρουσία της νονάς ή του νονού.

Τι κάνουμε με τη λαμπάδα;
Την Κυριακή μετά τη βάπτιση, και για τρεις συνεχόμενες Κυριακές, οι γονείς μαζί με τον νονό ή τη νονά πρέπει να πάνε το μωρό στην εκκλησία για να λάβει τη Θεία Κοινωνία. Μαζί με το μωρό, το οποίο θα φοράει τα βαπτιστικά του ρούχα και τον βαπτιστικό σταυρό του, πρέπει να έχετε και τη λαμπάδα, την οποία θα ανάψετε και τις τρεις φορές. Την τελευταία Κυριακή την αφήνετε στην εκκλησία, έχοντας αφαιρέσει κάθε διακοσμητικό στοιχείο της.

Πώς πλένουμε τα βαπτιστικά ρούχα;
Όλα τα λαδωμένα ρούχα, τα εσώρουχα, οι πετσέτες και τα λαδόπανα πρέπει να ξεπλυθούν πολύ σχολαστικά στη θάλασσα. Όσοι γονείς δεν έχουν τη δυνατότητα να πάνε στην παραλία για να τα πλύνουν, μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια λεκάνη κι έπειτα να αδειάσουν το νερό στις γλάστρες ή στον κήπο του σπιτιού τους.

BOOM NOTE:

Οι γονείς είναι εκείνοι που αναλαμβάνουν να φέρουν εις πέρας αυτήν τη διαδικασία, παλαιότερα όμως το πλύσιμο των ρούχων αποτελούσε μια μικρή γιορτή, στην οποία συμμετείχαν όλοι οι στενοί συγγενείς.

Η Sugar Pillow σχεδιάζει τις πιο Pinterest-approved βαπτίσεις!

*Το αστείρευτο ταλέντο και η επιτυχημένη πορεία της ως wedding planner οδήγησαν την **Άννα Αθανασίου** στη δημιουργία της Sugar Pillow, που υπόσχεται να κάνει τη βάπτιση του παιδιού σας παραμυθένια!*



Tailor-made experience
Από τα προσκλητήρια και τα μαρτυρικά μέχρι τα βαπτιστικά ρούχα και τις μπομπονιέρες, η Sugar Pillow παρέχει tailor-made επιλογές για την πρώτη επίσημη εμφάνιση του παιδιού σας. Πρωτότυπες, φρέσκες ιδέες παίρνουν μορφή μέσα από εντυπωσιακά concepts, πάντα με επίκεντρο την αγάπη για το παιδί, την κορυφαία ποιότητα και τη μοναδική αισθητική.







Ανακαλύψτε τη νέα συλλογή της Sugar Pillow για την Άνοιξη/Καλοκαίρι 2022 και ζήστε την απόλυτη baptism εμπειρία με την πολύτιμη βοήθεια της Άννας Αθανασίου.

The ultimate baptism outfit
Υπέροχες δημιουργίες φτιαγμένες από φυσικά υλικά, όπως το λινό και το βαμβάκι, εντυπωσιακά αξεσουάρ και παπουτσάκια, για άνεση και αυτοπεποίθηση στα πρώτα βήματα, απογειώνουν κάθε βαπτιστικό outfit, που ξεχωρίζει για την έμφαση στη λεπτομέρεια, την άψογη εφαρμογή και το απαράμιλλο στιλ.



Sugar Pillow

@sugarpillowlove

Email: hello@annathanasiou.com

Αφιέρωμα Πάσχα

- *Τι γιορτάζουμε το Πάσχα, μαμά;*
- *Spring fever: The ultimate shopping guide*
- *Φτιάχνουμε πασχαλινές λιχουδιές με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου*
- *4 εύκολες DIY πασχαλινές κατασκευές για μικρούς καλλιτέχνες*
- *Single mommy: Πώς έμαθα να κάνω διακοπές αλλιώς…*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Τι γιορτάζουμε το Πάσχα, μαμά;

Έχουμε σχεδόν δύο χρόνια να γιορτάσουμε κανονικά το Πάσχα και, αν όλα πάνε καλά, τηρώντας πάντα τα απαραίτητα μέτρα ατομικής προστασίας, φέτος (fingers crossed) θα είναι ένα Πάσχα πιο κοντά σε αυτό που θυμόμαστε ως «κανονικό». Πώς προετοιμάζουμε τα παιδιά μας;

Τι γιορτάζουμε το Πάσχα, μαμά;

Ο γενικός κανόνας: Απαντάμε πάντα με ειλικρίνεια, ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητα του παιδιού και, βέβαια, σύμφωνα με τα πιστεύω μας και το «μήνυμα» που θέλουμε να περάσουμε στο παιδί μας. Για παράδειγμα, μια οικογένεια που πιστεύει βαθιά θα μπει ενδεχομένως σε λεπτομέρειες. Στις μικρότερες ηλικίες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την προσέγγιση της αφήγησης σαν παραμύθι και να μιλήσουμε στο παιδί για το Πάσχα σαν συνέχεια των Χριστουγέννων. Μπορούν να μας βοηθήσουν σε αυτό σχετικά παιδικά βιβλία. Δίνουμε απλές, σύντομες και σαφείς εξηγήσεις. Είναι σημαντικό να καθησυχάσουμε και να εξηγήσουμε στο παιδί πως ο Χριστός είναι ο μόνος που μπορεί να αναστηθεί και να ξαναζήσει, γιατί είναι ο γιος του Θεού. Πρέπει να γίνει σαφές πως, όταν κάποιος άνθρωπος πεθαίνει, δεν ξαναζεί.

Σε ποια ηλικία

Εφόσον ζούμε στην Ελλάδα, είναι απαραίτητο να μιλήσουμε στο παιδί μας για τα έθιμα, τις παραδόσεις αλλά και το θρησκευτικό κομμάτι πριν πάει σχολείο. Στις μικρές ηλικίες τα παιδιά αντιλαμβάνονται το Πάσχα ως μια εποχή που παίρνουν δώρα, λαμπάδα και σοκολατένιο αυγό από τη νονά και τον νονό.

Το βράδυ της Ανάστασης

Αν αποφασίσουμε να πάρουμε μαζί μας το παιδί στην εκκλησία το βράδυ της Ανάστασης, καλό είναι να το έχουμε προετοιμάσει, περιγράφοντάς του τη διαδικασία. Συγκεκριμένα, ότι στις 12, όταν πει ο παπάς «Χριστός Ανέστη!», θα ανάψουμε τις λαμπάδες και πως εκείνη την ώρα θα ακουστούν βεγγαλικά. Αυτά μοιάζουν με πυροτεχνήματα, κάνουν πολύ θόρυβο και τα πετούν κάποιοι άνθρωποι για να γιορτάσουν τη χαρά της Ανάστασης. Είναι απαραίτητο να γνωρίζει πως θα έχει πολύ κόσμο μέσα κι έξω από την εκκλησία και γι' αυτό κρατάμε το χέρι της μαμάς και του μπαμπά.

Έθιμα και παραδόσεις

Αν στο σπίτι μας κρατάμε τις παραδόσεις, βοηθάει να εξηγήσουμε στα παιδιά, πάντα με απλό τρόπο, γιατί βάφουμε κόκκινα τα αυγά, γιατί φτιάχνουμε κουλουράκια και γιατί σουβλίζουμε το αρνί.
* Η εικόνα του αρνιού στη σούβλα μπορεί να είναι τρομακτική για κάποια παιδιά. Στην περίπτωση αυτή δείχνουμε ενσυναίσθηση και εξηγούμε λίγο παραπάνω.

Οι δύσκολες ερωτήσεις

Μαμά, θα πεθάνεις κι εσύ, θα πεθάνω κι εγώ;
Μπορεί, με αφορμή το Πάσχα, κι επειδή είναι διάχυτη μια ατμόσφαιρα πένθους, να προκύψουν δύσκολες ερωτήσεις, όπως αυτή. Τότε απαντάμε καθησυχαστικά αλλά και με ειλικρίνεια. Μπορούμε να πούμε, για παράδειγμα: «Όλοι οι άνθρωποι πεθαίνουν, άρα κι εσύ κι εγώ θα πεθάνουμε κάποια στιγμή. Όχι όμως σύντομα, αλλά ύστερα από πολλά χρόνια. Αφού μεγαλώσεις και τελειώσεις το σχολείο, κάνεις παιδιά και εγγόνια, και αφού μεγαλώσεις τόσο, που τα μαλλιά σου θα έχουν ασπρίσει, και θα χρειάζεσαι μπαστούνι για να περπατήσεις, και θα είσαι πια –σχεδόν– 100 χρονών. Δεν χρειάζεται να ανησυχείς τώρα γι' αυτό. Οι άνθρωποι πεθαίνουν όταν η καρδιά τους είναι τόσο αδύναμη, που σταματάει να χτυπάει. Το σώμα τους δεν έχει δύναμη πια, όπως έχει το δικό μας τώρα».

Μαμά, υπάρχει Θεός;
Είναι σημαντικό να μοιραστούμε πρώτα τα πιστεύω της δικής μας οικογένειας. Σε δεύτερο χρόνο εξηγούμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν και άλλοι που δεν πιστεύουν, και ότι ο Θεός δεν είναι ίδιος για όλους. Μπορούμε να ρωτήσουμε το παιδί μας πώς εκείνο φαντάζεται τον Θεό και να μιλήσουμε για μία μεγαλύτερη δύναμη που μας προστατεύει και μας βοηθάει. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, είναι σημαντικό να πούμε για το πώς εμφανίζεται ο Θεός στους διάφορους πολιτισμούς και μέσα από τις διάφορες θρησκείες.

Η Αλεξία Βερνίκου είναι ψυχολόγος και οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια.

WWW.AVPARENTING.COM

Spring fever:
The ultimate shopping guide



Η άνοιξη είναι εδώ και μας προδιαθέτει για ατελείωτο shopping. Γονείς, νονοί και νονές, κρατήστε σημειώσεις για την πασχαλινή gift list σας!

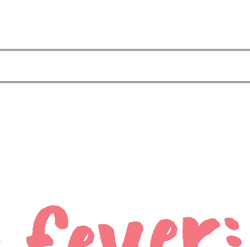
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

1



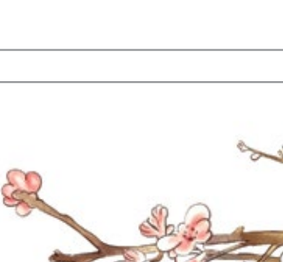
Παιδικό φόρεμα με διακριτικό flower print | Lapin House | www.lapinkids.com

2



«Πέντε δέκα δεκαπέντε» του Chris Naylor-Ballesteros | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

3



Τσάντα αλλαγής Chloé Kids | Harrods | www.harrods.com

4



Πτυσσόμενη κουζίνα από φυσικό ξύλο (3+ ετών) | Label Label | Alouette | www.alouette.gr

5



Παιδικό σετ μπλούζα και φούστα από τούλι | Lapin House | www.lapinkids.com

6



Βραβευμένο βρεφικό κάθισμα Cloud Z i-Size. Χάρη στη βάση Z, περιστρέφεται 180° για εύκολη επιβίβαση και αποβίβαση του παιδιού. Τοποθετείται σε όλα τα καρότσια της CYBEX και ξαπλώνει σε εργονομική οριζόντια θέση. Κατάλληλο από 0 έως 24 μηνών (45-87 εκ. ύψος) | CYBEX | www.cybex-online.com

7



Μπουκάλι από τη σειρά Series 2 (500ml) | Σε χρώμα maple red | Chilly's

8



«Έρχονται η άνοιξη & το Πάσχα» της Kathryn Selbert | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr

9



6V Ηλεκτροκίνητη μηχανή Vespa GTS (Licensed) με vintage γοητεία και αδιαμφισβήτητο στιλ, σε άσπρο χρώμα από την e-Spidko της Globo | www.globotoys.gr

10



«Ένα κουβάρι ξόρκια» της Michelle Harrison, από τη σειρά «Μια στάλα μαγεία - Νο 3» | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

11



Ελαφρύ καρότσι Quid² μόλις 5,9 κιλά, σε μέγεθος βαλίτσας καμπίνας, κατάλληλο από τη γέννηση έως και τα 22 κιλά, χρώμα Maya White | Inglesina | www.inglesina.gr

12



Ζωάκι Mr. Fox από 100% οργανικό βαμβάκι. Διατίθεται σε μικρό και μεγάλο μέγεθος | Trixie

13



Παιχνίδι κούκλα Arias με μηχανισμό γέλιου και ελαφρύ άρωμα βανίλιας (3+ ετών) | Alouette | www.alouette.gr

14



Πιπίλες Bibs: Ασφάλεια, λειτουργικότητα και μοναδική αισθητική | The Baby City | www.thebabycity.gr

15



«Θαυμαστοί ωκεανοί» της Jess French | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

16



Παιδικό σετ μπλούζα και σορτς με εντυπωσιακό Rally logo print | Lapin House | www.lapinkids.com

17



Σετ με δύο μπιμπερό, πιπίλα και κλιπ | Emporio Armani | www.armani.com

18



Παιδικό πουκάμισο με καρό print | Lapin House | www.lapinkids.com

19



Βρεφικό καλάθι Dream Weaver| DockATot | www.dockatot.com

20



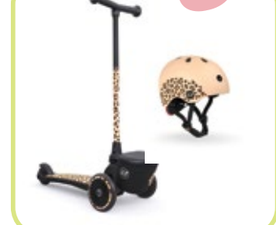
Νέο καρότσι PRIAM της σειράς Platinum! Με δυνατότητα εύκολης ρύθμισης της ζώνης, με μόνο ένα τράβηγμα! Κατάλληλο από 0 έως και 4 ετών (22 κιλά) | CYBEX | www.cybex-online.com

21



Πολυκαρότσι Quax Crooz Moss που κλείνει με το ένα χέρι | The Baby City | www.thebabycity.gr

22



Παιχνιδιάρικο και ελαφρύ Highwaykick 2 Lifestyle πατίνι με ασορτί κράνος. Διαθέτει θήκη αποθήκευσης στο μπροστινό μέρος, ώστε τα παιδιά να παίρνουν μαζί τα αγαπημένα τους μικροαντικείμενα | Σε χρώμα leopard | Scoot and Ride | www.scootandride.gr

23



«Έξω από το βάζο» της Deborah Marcero | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



Πασχαλινές λιχουδιές με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Τα μοσχομυριστά τσουρέκια και οι ανοιξιάτικες τάρτες δεν γίνεται να λείπουν από το γιορτινό πασχαλινό τραπέζι. Οι Μύλοι Αγίου Γεωργίου βάζουν το αλεύρι και τις συνταγές κι εμείς την όρεξη για δημιουργία!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

ΕΥΚΟΛΑ, ΑΦΡΑΤΑ ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ: Οι απόλυτοι πρωταγωνιστές!

Προετοιμασία: 20 λεπτά | **Αναμονή:** 3 ώρες | **Ψήσιμο:** 30-40 λεπτά | **Συνολικός χρόνος:** 5 ώρες
Μερίδες: 3 μεγάλα ή 4 μικρά | **Βαθμός δυσκολίας:** Μέτριος
Σκεύη: μπολ, σύρμα χειρός, κατσαρολάκι, ταψί

Θα χρειαστείτε:
1 κ. γ. εκχύλισμα βανίλιας | 1000 γρ. αλεύρι για τσουρέκι Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 3 φακελάκια ξηρή μαγιά Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 150 γρ. χλιαρό νερό | 100 γρ. φρέσκο βούτυρο | 2 μεσαία αυγά (σε θερμ. δωματίου) | 250 ml κεφίρ (σε θερμ. δωματίου) | 100 ml φρέσκο γάλα, πλήρες (σε θερμ. δωματίου) | 1 κ. γ. μαγειρική σόδα | 1 κ. γ. μαχλέπι | ½ κ. γ. κακουλέ (προαιρετικά) | ½ κ. γ. αλάτι | 210 γρ. ζάχαρη | 3 δάκρυα μαστίχας, κοπανισμένα σε σκόνη | ξύσμα από 1 πορτοκάλι (προαιρετικά) | 50 γρ. ηλιέλαιο | 30 γρ. λιωμένο, φρέσκο βούτυρο (για το πλάσιμο της ζύμης)

Για την επάλειψη της ζύμης: φιλέ αμυγδάλου | 1 αυγό | 2 κ. γ. γάλα

How-to

• Σε ένα κατσαρολάκι, σε χαμηλή φωτιά, βάζουμε το βούτυρο μαζί με τη ζάχαρη να λιώσουν ανακατεύοντας με το σύρμα. Αφήνουμε το μείγμα στην άκρη να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.
• Σε ένα μπολ βάζουμε το ειδικό αλεύρι για τσουρέκι, την ξηρή μαγιά, τα μπαχαρικά σε σκόνη και ανακατεύουμε καλά.
• Σε ένα δεύτερο μεγάλο μπολ (υπολογίζουμε ότι η ζύμη μας θα τριπλασιαστεί σε όγκο), με ένα σύρμα χειρός χτυπάμε τα αυγά, το γάλα, το κεφίρ, το χλιαρό νερό, το αλάτι, το εκχύλισμα βανίλιας, τη μαγειρική σόδα και το ξύσμα πορτοκαλιού.
• Προσθέτουμε το μείγμα με το λιωμένο βούτυρο και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά ώστε να ενσωματωθούν όλα μας τα υλικά.
• Στα υγρά υλικά, ξεκινάμε ρίχνοντας τη μισή ποσότητα από το μείγμα με το αλεύρι και αρχίζουμε το ζύμωμα. Ρίχνουμε το υπόλοιπο αλεύρι και συνεχίζουμε να ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να έχουμε μία κολλώδη ζύμη. Σε αυτό το στάδιο ρίχνουμε και το ηλιέλαιο.
• Διπλώνουμε τη ζύμη μας από κάτω προς τα πάνω. Επαναλαμβάνουμε 3-4 φορές δημιουργώντας διπλώματα στη ζύμη.
• Σκεπάζουμε με μία πετσέτα και αφήνουμε τη ζύμη μας να ξεκουραστεί σε ένα ζεστό μέρος για 2-3 ώρες. (1ο φούσκωμα)
• Όταν η ζύμη μας έχει πλέον φουσκώσει, την αδειάζουμε στον πάγκο, βουτάμε τα χέρια μας σε λιωμένο βούτυρο (δεν χρησιμοποιούμε επιπλέον αλεύρι) και κάνουμε μερικά διπλώματα ακόμα.
• Χωρίζουμε τη ζύμη μας σε τρία ίσα μέρη ή σε περισσότερα, ανάλογα με το πόσα τσουρέκια θέλουμε να φτιάξουμε.
• Το καθένα το διαιρούμε σε τρία μπαστούνια, τα οποία πλέκουμε σε πλεξούδα. Προσέχουμε να μην κάνουμε σφιχτά δεσίματα, και τα τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα αφήνοντας αρκετό χώρο μεταξύ τους, καθώς κατά το ψήσιμο θα διπλασιαστούν.
• Τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον για τουλάχιστον 1 ώρα. (2ο φούσκωμα)
• Βάζουμε όλα τα υλικά για την επάλειψη σε ένα μπολ, τα χτυπάμε με ένα πιρούνι και με ένα πινέλο αλείφουμε προσεκτικά τα τσουρέκια μας. Τέλος, πασπαλίζουμε με φιλέ αμυγδάλου.
• Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 160°C στον αέρα, για 30-40 λεπτά περίπου, εξαρτάται από το μέγεθος που θα τα πλάσουμε. Αν δούμε ότι παίρνουν γρήγορα χρώμα, σκεπάζουμε με μία λαδόκολλα.



Tips:
1. Όλα τα υλικά πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
2. Είναι απαραίτητη η ξεκούραση της ζύμης και το μόνο που χρειάζεται είναι υπομονή. Μετά το πρώτο ζύμωμα, δίνουμε στη ζύμη σχήμα μπάλας και με ένα μαχαίρι χαράσσουμε έναν σταυρό στην επιφάνειά της. Σκεπάζουμε με μία πετσέτα και την αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον. Το πρώτο φούσκωμα ξέρουμε ότι έχει πετύχει εφόσον ο σταυρός θα έχει εξαφανιστεί.
3. Όταν αλείφουμε τη ζύμη μας με το αυγό, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί. Αν τρυπήσουμε κατά λάθος το τσουρέκι με το πινέλο, θα διαφύγει ο αέρας της ζύμης και, ενώ αρχικά μπορεί να δούμε ότι φουσκώνει, κατά το ψήσιμο, τελικά, θα κάτσει απότομα.
4. Για να διατηρηθούν μαλακά τα τσουρέκια μας, αφού κρυώσουν, τα τυλίγουμε πολύ καλά με μία μεμβράνη.



ΤΑΡΤΑ ΛΕΜΟΝΙ: Ελαφριά, «σικάτη» και δροσερή. Ό,τι πρέπει για επιδόρπιο μετά το πασχαλινό τραπέζι

Προετοιμασία: 20 λεπτά | **Αναμονή:** 3 ώρες | **Ψήσιμο:** 30 λεπτά | **Συνολικός χρόνος:** 4 ώρες
Μερίδες: 8 | **Βαθμός δυσκολίας:** Μέτριος
Σκεύη: κατσαρόλα, μπολ, σύρμα χειρός, επεξεργαστής τροφίμων, πλάστης, ταρτιέρα 27 cm (ιδανικά, με αποσπώμενη βάση), ραβδομπλέντερ, σήτα

Θα χρειαστείτε:
Για τη ζύμη: 260 γρ. αλεύρι Νο2 Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 40 γρ. αμύγδαλο, τριμμένο σε σκόνη | 100 γρ. ζάχαρη άχνη | ½ κ. γ. αλάτι | 150 γρ. ανάλατο βούτυρο, κρύο | 1 αυγό & 2 κρόκους (κρύα) | ½ κ. γ. φρεσκοτριμμένο κάρδαμο (προαιρετικά) | ½ κ. γ. εκχύλισμα βανίλιας (προαιρετικά)

Για τη lemon curd: 6 κρόκους ή 2 αυγά & 2 κρόκους | 80 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη | 90 γρ. μέλι | ξύσμα από 2 λεμόνια | ½ κ. γ. αλάτι | 150 ml φρέσκο χυμό λεμονιού | 20 γρ. φύλλα φρέσκιας μέντας ή βασιλικού, ψιλοκομμένα (προαιρετικά) | 225 γρ. κρύο βούτυρο

Για το σερβίρισμα: φρούτα, όπως διάφορα berries, φράουλες, μέλι ή ζάχαρη άχνη

How-to

Για τη ζύμη:
• Στον επεξεργαστή τροφίμων αλέθουμε τα αμύγδαλα μέχρι να γίνουν σκόνη.
• Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, τα αμύγδαλα σε σκόνη, τη ζάχαρη άχνη, το φρεσκοτριμμένο κάρδαμο, το αλάτι και ανακατεύουμε.
• Παίρνουμε το κρύο βούτυρο και το τρίβουμε απευθείας μέσα στο μπολ με το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς με ένα πιρούνι.
• Ρίχνουμε τα αυγά και το εκχύλισμα βανίλιας. Δουλεύουμε τη ζύμη με τα χέρια μας τόσο όσο να ενωθούν τα υλικά μας, χωρίς να το παρακάνουμε.
• Στον πάγκο εργασίας μας τοποθετούμε λαδόκολλα, πασπαλίζουμε με αλεύρι, βάζουμε τη ζύμη μας, πασπαλίζουμε με λίγο ακόμα αλεύρι, τοποθετούμε μία δεύτερη λαδόκολλα και με τον πλάστη ανοίγουμε τη ζύμη μας κυκλικά (περίπου 30 cm διάμετρο και 3 mm πάχος).
• Βάζουμε τη ζύμη μας στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα, προκειμένου να παγώσει ξανά το βούτυρο.
• Βουτυρώνουμε καλά την ταρτιέρα και τοποθετούμε αντικολλητικό χαρτί ίσης διαμέτρου με τη βάση της ταρτιέρας. Εναλλακτικά, μπορούμε να την αλευρώσουμε.
• Βγάζουμε τη ζύμη μας από το ψυγείο και την αφήνουμε να σταθεί για λίγα λεπτά. Την τοποθετούμε στην ταρτιέρα αφαιρώντας τη ζύμη που περισσεύει. Για να έχουμε όμορφα σχηματισμένες άκρες, χρησιμοποιώντας ένα κομμάτι ζύμης από εκείνη που περίσσεψε, πιέζουμε καλά σε όλες τις εσοχές.
• Με ένα πιρούνι τρυπάμε τη βάση της ζύμης σε πολλά σημεία. Ψήνουμε με τη μέθοδο blind baking. Μέσα στο αντικολλητικό χαρτί ρίχνουμε όσπρια για βάρος ώστε να μη φουσκώσει η τάρτα μας. Διπλώνουμε και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C στον αέρα, για 10-15 λεπτά ή μέχρι να πάρει ωραίο χρυσαφί χρώμα.
• Βγάζουμε από τον φούρνο, αφαιρούμε με προσοχή το βάρος και ψήνουμε για 10-15 λεπτά ακόμα.
• Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει εντελώς.
• Φροντίζουμε να απομακρύνουμε όλα τα ψίχουλα από την τάρτα μας, καθώς αργότερα θα κολλήσουν πάνω στη lemon curd και δεν το θέλουμε.

Για τη lemon curd:
• Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων βάζουμε τη ζάχαρη και το ξύσμα λεμονιού και αλέθουμε, μέχρι το ξύσμα να ενσωματωθεί στη ζάχαρη κι εκείνη να αρωματιστεί και να πάρει ένα ανοιχτό κίτρινο χρώμα.
• Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε τους κρόκους και με το σύρμα χειρός κάνουμε ένα γρήγορο ανακάτεμα.
• Προσθέτουμε τη ζάχαρη με το ξύσμα, το μέλι, το αλάτι, τα φύλλα μέντας και σταδιακά τον χυμό λεμονιού, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μας.
• Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε διαρκώς, μέχρι το μείγμα μας να αρχίσει να πήζει και να παίρνει μορφή κρέμας.
• Μόλις εμφανιστούν οι πρώτες φουσκάλες, αποσύρουμε από τη φωτιά.
• Προσθέτουμε το κρύο βούτυρο όσο το μείγμα μας είναι ακόμη ζεστό και ανακατεύουμε.
• Σε αυτό το σημείο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ραβδομπλέντερ για μία πιο βελούδινη υφή ή να το περάσουμε από μια λεπτή σήτα (προαιρετικά).
• Αφήνουμε για λίγο στην άκρη να κρυώσει και το προσθέτουμε στην ήδη ψημένη τάρτα μας. Τοποθετούμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες μέχρι να κρυώσει εντελώς, να σφίξει και να μπορέσουμε να την κόψουμε.





Tips:
1. Το να τρίψουμε το παγωμένο βούτυρο, αντί να το προσθέσουμε σε μικρά κομμάτια στο μπολ με το αλεύρι, και ανακατεύοντας με ένα πιρούνι μας εξασφαλίζει ότι το βούτυρο θα αναμειχθεί όπως πρέπει με τα υπόλοιπα υλικά και ταυτόχρονα δεν θα λιώσει. Σαν αποτέλεσμα, η τάρτα μας θα είναι τραγανή.
2. Η ζύμη συντηρείται στο ψυγείο για 3 μέρες ή στην κατάψυξη για έναν μήνα. Η lemon curd μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο, σε γυάλινο βάζο, για 1 εβδομάδα.

Οι συνταγές και οι φωτογραφίες είναι της Βικτώριας Γιανναρά.

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
Η φροντίδα είναι η συνταγή.
@alevri.com.gr
@myloiagiougeorgiou
@myloiagiougeorgiou
Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Getting EASTER ready!

4 εύκολες DIY πασχαλινές κατασκευές για μικρούς καλλιτέχνες

Έφτασε πάλι αυτή η εποχή του χρόνου… Επιστρατεύστε όλο το ταλέντο σας, προμηθευτείτε χαρτόνια, σκοινιά, κορδέλες και άλλα είδη χειροτεχνίας, αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη και ετοιμαστείτε να φτιάξετε τις πιο πρωτότυπες πασχαλινές DIY κατασκευές!

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

The popcorn tree

Όποιος λατρεύει το popcorn να σηκώσει το χέρι του! Διαλέξτε ένα χαρτόνι σε χρώμα της επιλογής σας το οποίο θα χρησιμοποιήσετε ως καμβά. Σε ένα καφέ χαρτόνι σχεδιάστε τον κορμό του δέντρου, κόψτε το περίγραμμα και κολλήστε το στον καμβά σας. Έπειτα, κολλήστε μερικά popcorn σε κάθε κλαδί για να φτιάξετε τη δική σας εντυπωσιακή κάρτα για το φετινό Πάσχα. ΥΓ: Εννοείται πως μπορείτε να φάτε όσα popcorn περισσέψουν!



13Smile/Shutterstock

Happy bunny garland



ShvetsovaDesign/Shutterstock

Διακοσμήστε το παιδικό δωμάτιο με αυτή την όμορφη και άκρως ανοιξιάτικη γιρλάντα. Το μόνο που θα χρειαστείτε είναι χαρτόνια σε διαφορετικά χρώματα, σκοινί, κόλλα και διακοσμητικά pom pom. Βοηθήστε τα παιδιά σχεδιάζοντας το περίγραμμα από τα λαγουδάκια στα χαρτόνια ή βρείτε το online και εκτυπώστε το σε χαρτί Α4. Κόψτε όσα λαγουδάκια θα χρειαστείτε ανάλογα με το μήκος της γιρλάντας, κολλήστε τα πάνω στο σκοινί και προσθέστε τα pom pom στη θέση της ουράς. Πανεύκολο!

Rolling in the spring



Katerina Mirozova/Shutterstock

Αντί για πασχαλινές ευχετήριες κάρτες, φέτος μπορείτε να χαρίσετε στη δασκάλα, τον παππού και τη γιαγιά, τον νονό και τη νονά αυτές τις πρωτότυπες κατασκευές. Πασχαλίτσες, μέλισσες, πεταλούδες και παιχνιδιάρικα κουνελάκια! Ό,τι ζωάκι βάζει ο νους σας μπορείτε να το φτιάξετε εύκολα και γρήγορα χρησιμοποιώντας μόνο χαρτόνια και ρολά από χαρτί υγείας.

Not an ordinary egg

Ένας πρωτότυπος τρόπος για να διακοσμήσετε τα αυγά που θα στολίσουν το πασχαλινό τραπέζι. Φτιάξτε αυτοσχέδια προβατάκια χρησιμοποιώντας μόνο κόλλα και διακοσμητικά pom pom σε λευκό χρώμα. Οι καλεσμένοι σας θα τα λατρέψουν! Αφήστε ακάλυπτο το πάνω μέρος του αυγού για να ζωγραφίσετε το πρόσωπο και, φυσικά, μην ξεχάσετε να τσουγκρίσετε για να δείτε ποιος θα επικρατήσει στη μάχη του… προβάτου!



Miriam Doerr Martin Frommherz/Shutterstock

SINGLE MOMMY'S CONFESSIONS

Χωρισμένη μαμά: Πώς έμαθα να κάνω διακοπές αλλιώς…



4 PM production/Shutterstock

BOOM note: *Το BOOM σεβάστηκε την επιθυμία της single mommy να διατηρήσει την ανωνυμία της. Παρ' όλα αυτά, θέλουμε να της πούμε ένα τεράστιο «ευχαριστώ» που μας άνοιξε την καρδιά της.*

Ποτέ δεν σχεδίαζα να χωρίσω και να μοιράζω τον χρόνο –και τη ζωή των παιδιών μου– στα δύο, αλλά πριν από τρία χρόνια έφτασε και για μένα αυτή η στιγμή. Και δεν πρόκειται να πω ψέματα – ήταν δύσκολο. Και όχι, δεν θα πω ότι γίνεται «ευκολότερο». Γιατί δεν είναι ακριβώς έτσι.

Ο αποχωρισμός από τα παιδιά είναι «μαχαιριά στην καρδιά», «χτύπημα κάτω από τη μέση», και κάθε φορά που στέκεσαι στην πόρτα και τα αποχαιρετάς –μη γελιόμαστε– νιώθεις ένα τεράστιο κενό, μη σου πω και ένα «γιατί;». Πόσο μάλλον κάθε φορά που πλησιάζουν διακοπές, όπως τώρα, που θα τα αποχαιρετήσω για να πάνε στον μπαμπά τους και ξέρω ότι θα κάνω Ανάσταση χωρίς εκείνα. Είναι πάρα πολύ δύσκολο να το διαχειριστεί κανείς.

Πλέον όμως, 3 χρόνια μετά, πήρα μια απόφαση: Ότι τα παιδιά μου θα περάσουν υπέροχα, και το ίδιο θα κάνω κι εγώ. Θα βγω με τις φίλες μου, θα πάμε για φαγητό και ποτό, ίσως πάω και σινεμά –μιας που έχω καιρό να δω μια ταινία για ενήλικες!–, θα βγω από το καθημερινό πρόγραμμα που έχω με τα παιδιά και θα φροντίσω το διάλειμμα αυτό να είναι ευχάριστο και διασκεδαστικό!

Οπότε, single μαμάδες (αλλά και μπαμπάδες), ας προσπαθήσουμε να το δούμε αλλιώς! Να και μερικές συμβουλές που πιστεύω ότι θα βοηθήσουν…

1. Μην αφήσετε τον εαυτό σας μόνο του. Κάντε ατέλειωτο binge-watching, χουζουρέψτε χωρίς να κοιτάτε το ρολόι, μιλήστε με μια φίλη ή έναν φίλο σας και βγείτε για μια βόλτα. Πάντα υπάρχει κάποιος που θέλει να περάσει χρόνο μαζί σας.

2. Περάστε δημιουργικά τις ημέρες που θα είστε με τα παιδιά σας. Κάντε πασχαλινές κατασκευές, φτιάξτε τσουρέκια και κουλουράκια, μπείτε στο πνεύμα των ημερών!

3. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά σας θα περάσουν τέλεια σε κάθε περίπτωση. Είναι αλήθεια ότι τα παιδιά προσαρμόζονται πολύ πιο εύκολα από ό,τι εμείς και περνούν πάντα καλά. Το μόνο που χρειάζεται είναι να τους έχετε λύσει από πριν όλα τα πιθανά προβλήματα. Να έχετε κανονίσει, για παράδειγμα, σε ποιο από τα δύο σπίτια θα φέρει η νονά/ο νονός τη λαμπάδα και, βέβαια, να φροντίσετε να έχουν όλα όσα χρειάζονται και στα δύο σπίτια.

4. Μην παλεύετε για ημερομηνίες στο ημερολόγιο, δεν αξίζει τον κόπο. Δεν έχει σημασία αν θα έχετε τα παιδιά στον Επιτάφιο, την Ανάσταση ή αν θα ψήσετε μαζί το αρνί την Κυριακή του Πάσχα. Σιγουρευτείτε απλώς ότι θα αξιοποιήσετε και θα απολαύσετε στο έπακρο τις ημέρες των διακοπών μαζί τους – όποιες κι αν είναι αυτές.

PS: Dear single mommy, σ' το υπόσχομαι, όλα θα πάνε καλά! Θα είσαι καλά! Και το πιο σημαντικό, τα παιδιά σου θα είναι εντάξει! Ξέρεις γιατί; Επειδή δουλεύεις δύο φορές πιο σκληρά για να καλύψεις το κενό. Και τα παιδιά σου το βλέπουν αυτό. Αισθάνονται την αγάπη σε αυτά που κάνεις και ξέρουν ότι είναι προτεραιότητά σου. Μην ανησυχείς. Τα παιδιά θα προσαρμόζονται πάντα εύκολα και θα περνούν υπέροχα, γιατί θα έχεις φροντίσει εσύ γι' αυτό.

Αφιέρωμα Beauty

- *Baby party bath with Intermed*
- *Mustela® Stelatopia®: Η αποτελεσματική απάντηση στην ατοπική δερματίτιδα*
- *FREZYDERM: Τα top mommy's picks για τις πρώτες ανοιξιάτικες βόλτες με το μωρό*
- *APIVITA: Άνοιξη στο δέρμα μας 365 ημέρες τον χρόνο!*
- *BOOM beauty guide*

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Baby party bath with INTERMED

Κάθε μέρα το «πάρτι» του βραδινού μπάνιου ξεκινά την ίδια ώρα. Τα παιχνίδια παίρνουν τη θέση τους, η χαριτωμένη μουσική παίζει στους δικούς της ρυθμούς και τα χαμόγελα διαδέχονται το ένα το άλλο. Φυσικά, από τα must-have δεν λείπουν τα σωστά προϊόντα καθημερινής φροντίδας από τη σειρά BabyDerm της InterMed.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ



BabyDerm 2 in 1 Shampoo & Body bath – Απόλαυση στο τετράγωνο
Η ώρα του μπάνιου γίνεται άκρως απολαυστική, χάρη σε αυτό το εξαιρετικά φιλικό καθαριστικό προς το τριχωτό της κεφαλής και το δέρμα βρεφών και παιδιών, που δεν τσούζει τα μάτια και διαθέτει πρακτική συσκευασία που κάνει τη ζωή μικρών και μεγάλων πιο εύκολη.

BabyDerm Hydrating & Protective Body Cream – Κεφάλαιο: Ενυδάτωση
Αυτό που χρειάζεται το δερματάκι του παιδιού ύστερα από ένα ζεστό μπάνιο είναι ένα απαλό μασάζ με την πλούσια κρέμα εντατικής θρέψης και προστασίας του ευαίσθητου βρεφικού και παιδικού δέρματος. Με σύνθεση που ενισχύει την ακεραιότητα του επιδερμικού φραγμού έναντι καθημερινών παραγόντων που τείνουν να διαταράξουν τη δομή και τη λειτουργία του.

BabyDerm Protective Paste – Καθημερινή προστασία
Και φυσικά η ειδικά σχεδιασμένη πάστα αδιαβροχοποίησης της μηρογεννητικής περιοχής δεν λείπει από τη διαδικασία αλλαγής της πάνας. Αναπλάθει και ανακουφίζει το δερματάκι του μωρού από ερεθισμούς και φλεγμονές, ενώ απορροφάται πλήρως, χωρίς να αφήνει υπολείμματα.

InterMed Pharmaceutical Laboratories

WWW.INTERMED.COM.GR @intermed.com.gr @intermed_sa

Mustela® Stelatopia®

Η αποτελεσματική απάντηση στην ατοπική δερματίτιδα

Η ατοπική δερματίτιδα επηρεάζει 1 στα 5 παιδιά με κύρια συμπτώματα την έντονη φαγούρα και τους ερεθισμούς. Για να φροντίσει το ατοπικό δέρμα των μωρών και των παιδιών, η Mustela®, με εξειδίκευση στη δερματολογία για πάνω από 70 χρόνια, σχεδίασε τη βραβευμένη σειρά Stelatopia®. Big news alert! Η σειρά έχει ως βασικό ενεργό συστατικό το πατενταρισμένο εκχύλισμα ηλιανθελαίου και φυσικά το αβοκάντο, ενώ δεν περιέχει άρωμα, είναι δερματολογικά ελεγμένη με κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα και κατάλληλη για χρήση από την 1η ημέρα της γέννησης! Είστε έτοιμοι να τη γνωρίσετε;*

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Sunflower power

Τα προϊόντα της Mustela® συνιστώνται από τον Σύλλογο Μαιών**

Stelatopia® Cleansing Gel Mustela®:

Καθαρίζει απαλά το σώμα και τα μαλλιά, επανορθώνει το ατοπικό δέρμα και ανακουφίζει άμεσα από το ενοχλητικό αίσθημα κνησμού και τραβήγματος.

Stelatopia® Foam Shampoo Mustela®:

Καθαρίζει απαλά το τριχωτό της κεφαλής και ξεβγάζεται εύκολα, χωρίς να προκαλεί δάκρυα. Χάρη στην καινοτόμα μορφή του αφρού, εφαρμόζεται εύκολα, αποφεύγοντας την τριβή που πυροδοτεί τα συμπτώματα.

Stelatopia® Cleansing Oil Mustela®:

Καθαριστικό λάδι 2 σε 1! Δημιουργεί έναν κρεμώδη αφρό που καθαρίζει και επανορθώνει το ατοπικό δέρμα, ενώ αφήνει ένα προστατευτικό φιλμ με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας. Ξεπλένεται γρήγορα και διαλύεται εύκολα στο νερό του μπάνιου!

Sunflowers in my skin!

Stelatopia® Emollient Face Cream Mustela®:

Είναι ειδικά σχεδιασμένη για το πρόσωπο, όπου εμφανίζονται πιο έντονα τα συμπτώματα της ατοπικής δερματίτιδας. Εφαρμόζεται εύκολα, χωρίς να κολλάει, και με ασφάλεια, ακόμα και στα βλέφαρα και στο περίγραμμα των ματιών του μωρού και του παιδιού.

Stelatopia® Emollient Cream Mustela®:

Είναι κατάλληλη για πρόσωπο και σώμα. Βοηθά στην επανόρθωση του δερματικού φραγμού και μειώνει τους ερεθισμούς. Με την απαλή και κρεμώδη υφή της, ενυδατώνει άμεσα το δέρμα και ανακουφίζει από το αίσθημα κνησμού.

Stelatopia® Emollient Balm Mustela®:

Η πλούσια, κρεμώδης υφή του ενυδατώνει το δέρμα, χαρίζοντας αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας. Ανακουφίζει από το αίσθημα κνησμού, ενώ απορροφάται άμεσα, για να ντύσετε το μωρό ή το παιδί αμέσως μετά την εφαρμογή!

Για περιόδους έξαρσης

Keep in mind! **Τα προϊόντα Mustela® διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.**

BOOM note:
Η Mustela® απέσπασε το βραβείο «GOLD» για την εξειδικευμένη και ολοκληρωμένη σειρά Mustela® Stelatopia® στην κατηγορία «Health Care Brand» στα Mother & Baby Awards 2021.

Mother and Baby Awards 2021 GOLD

** Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας*
*** Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας*

Mustela®

WWW.MUSTELA.COM.GR

Mustela Greece @mustelagreece

FREZYDERM:
Τα top mommy's picks για τις πρώτες ανοιξιάτικες βόλτες με το μωρό

Από τότε που έγινες μαμά, το νεσεσέρ με όλα τα αγαπημένα σου beauty essentials γέμισε με must-have προϊόντα για τη βόλτα με το μωράκι σου…

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Αφρός καθαρισμού Baby Foam | *On the go...*
Ιδανικός για χρήση εκτός σπιτιού, σε περιπτώσεις τοπικού καθαρισμού, όπως για την αλλαγή πάνας ή το πλύσιμο χεριών, καθώς δεν απαιτείται ξέβγαλμα με νερό. Ο απαλός αφρός καθαρισμού Baby Foam ενυδατώνει και παράλληλα, ενισχύει τον υδρολιπιδικό μανδύα δημιουργώντας μια ασπίδα προστασίας από εξωτερικούς παράγοντες.

Κρέμα αλλαγής πάνας Baby Cream | *Born this way*
Από την πρώτη κιόλας ημέρα της γέννησής τους, τα βρέφη έχουν το δικό τους αγαπημένο skin care προϊόν. Η απαλή, προστατευτική και αδιάβροχη κρέμα καθημερινής περιποίησης για την αλλαγή της πάνας λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας από τις ερεθιστικές εκκρίσεις. Χάρη στη λεπτόρρευστη υφή της, απλώνεται εύκολα και αφαιρείται χωρίς τριβή.



Cam Cam τσάντα-αλλαξιέρα: www.tinytoes.gr
Φορμάκια & κούκλα Angel: www.theangel.gr

Οι συνθέσεις των βρεφικών προϊόντων της FREZYDERM είναι δερματολογικά ελεγμένες και βασίζονται σε πρώτες ύλες φαρμακευτικής καθαρότητας που εγγυώνται την ασφάλεια και την υψηλή ποιότητα των προϊόντων.

Βρεφικό αντηλιακό Baby Sun Care SPF 25 | *Let the sun shine!*
Το βρεφικό αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος Baby Sun Care SPF 25 θωρακίζει το DNA των κυττάρων του βρεφικού δέρματος και παρέχει προστασία από τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούνται από εξωγενείς παράγοντες, όπως ο ήλιος και η ατμοσφαιρική ρύπανση. Εφαρμόστε στο πρόσωπο και τα ακάλυπτα μέρη του σώματος του μωρού μισή ώρα πριν ξεκινήσετε τη βόλτα σας και ανανεώνετε συχνά, ακόμα κι αν το βρέφος βρίσκεται στη σκιά.



Rinopure για καθαρισμό μύτης, ματιών, πληγών, έκπλυση αυτιού & εισπνοή | *Mommy's life saver*
Το στείρο ισότονο διάλυμα χλωριούχου νατρίου 0,9% της FREZYDERM, για τον καθαρισμό της μύτης, των ματιών, των αυτιών και τυχόν πληγών, δεν πρέπει να λείπει από καμία mommy bag. Διατίθεται σε πρακτικές αμπούλες μίας χρήσης, για να το έχετε πάντα μαζί σας.

FREZYDERM

WWW.FREZYDERM.GR
Frezyderm Baby @frezyderm

APIVITA

Άνοιξη στο δέρμα μας 365 ημέρες τον χρόνο!

Οι μέλισσες γιορτάζουν την άνοιξη – μαζί τους κι εμείς! Δροσιστικά booster, ενυδατικά σαμπουάν, αναζωογονητικές μάσκες προσώπου και μαλλιών, φρέσκα αρώματα και μία νέα, λουλουδένια σειρά σώματος μας χαρίζουν την απόλυτη εμπειρία ενυδάτωσης από την κορυφή ως τα νύχια...

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ – PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

HEAD
Let your beauty blossom

Face: Aqua Beelicious
Good morning sunshine!
Η best seller σειρά που έγινε λατρεία χαρίζει μια έκρηξη ενυδάτωσης και φρεσκάδας που διαρκεί. Το πολυχρηστικό booster αναζωογόνησης και ενυδάτωσης με water-gel υφή, που αποτελεί την ιδανική βάση για makeup, και το δροσιστικό gel ενυδάτωσης για τα μάτια, που μειώνει δραστικά την εμφάνιση των μαύρων κύκλων, έχουν κερδίσει επάξια τη θέση τους στο νεσεσέρ της μαμάς.



Hair: Ολοκληρωμένη σειρά ενυδάτωσης
Spring is in your hair!
Ετοιμαστείτε να πείτε «αντίο» στα ξηρά, ταλαιπωρημένα μαλλιά, χάρη στο σαμπουάν ενυδάτωσης που αποκαθιστά την υγρασία στο εσωτερικό της τρίχας και περιορίζει το φριζάρισμα. Για ολοκληρωμένη προστασία, εφαρμόστε τη μαλακτική κρέμα ενυδάτωσης ύστερα από κάθε λούσιμο και τη μάσκα μαλλιών μία με δύο φορές την εβδομάδα, κι αφήστε τα μαλλιά σας να ανεμίζουν ανέμελα στο ανοιξιάτικο αεράκι!

Face: ***Express Beauty, please!***
Ο χειμώνας ήταν «σκληρός» με την επιδερμίδα μας, αλλά η γρήγορη μάσκα προσώπου με φραγκόσυκο θα την ενυδατώσει, θα την καταπραΰνει και θα την αναζωογονήσει στη στιγμή. Τώρα και σε tube, για τις mask lovers!

BODY
BEE breaking news:
Νέα σειρά σώματος!

Bee My Honey – ***Spring festival to your skin!***
Το γλυκό φως όταν ξημερώνει, το αεράκι που χαϊδεύει τα μαλλιά στο αυτοκίνητο, τη ζεστασιά του φρέσκου μελιού, τα μεθυστικά αρώματα από τα άνθη εσπεριδοειδών, το γιασεμί και το δεντρολίβανο της ελληνικής γης, όλη αυτή τη γιορτή της άνοιξης αιχμαλώτισε η APIVITA στο eau de toilette BEE MY HONEY, που συμπληρώνεται από το μοσχομυριστό αφρόλουτρο και τη βελούδινη κρέμα σώματος που μόλις κυκλοφόρησαν! Μια φρέσκια, αναζωογονητική και ταυτόχρονα γλυκιά αίσθηση, σαν ανοιξιάτικο χάδι...



WWW.APIVITA.COM

@apivita
The APIVITA Experience Store

@apivitagreece
@theapivitaexperiencestore

APIVITA

Beauty Garden

Καλωσορίζουμε την άνοιξη με τα must-have προϊόντα για την καθημερινή ρουτίνα του μπάνιου. Πανέμορφα λουλούδια και υπέροχες μυρωδιές συνθέτουν το πιο φωτεινό και ανθισμένο σκηνικό!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

What's in bloom



1. Βρεφικό αφρόλουτρο και σαμπουάν για ήπιο καθαρισμό και ενυδάτωση, με έλαια καρύδας και αμυγδάλου, Baby Showergel + Shampoo, **KORRES. 2.** Εξαιρετικά απαλός αφρός καθαρισμού για πρόσωπο, σώμα και μαλλιά Extra Sensitive Foam, με χαμομήλι, καλέντουλα και βιταμίνη F, Baby Care, **PHARMASEPT. 3.** Ήπιο βρεφικό σαπούνι μαλλιών και σώματος, χωρίς άρωμα, Baby Wash, **CHILDS FARM. 4.** Απαλό σαμπουάν με αβοκάντο βιολογικής καλλιέργειας και 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, **MUSTELA®.**

My favorite flower is you

Η ιδανική προετοιμασία για τον βραδινό ύπνο περιλαμβάνει τρυφερές αγκαλιές και εντατική περιποίηση της επιδερμίδας του μωρού.



1. Ενυδατικό γαλάκτωμα για πρόσωπο και σώμα Hydrating Milk, με αμυγδαλέλαιο, έλαιο αβοκάντο και Ω3-Ω6 λιπαρά οξέα, Baby Care, **PHARMASEPT**. **2.** Balm πολλαπλής δράσης για την ευαίσθητη επιδερμίδα του μωρού Baby O, **ORIFLAME. 3.** Ενυδατική κρέμα ήπια αρωματισμένη Baby Moisturiser, **CHILDS FARM. 4.** Κρέμα αλλαγής πάνας VBC 1>2>3 με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος, **MUSTELA®.**

Happy daisy

Αφήστε την προστασία και την ασφάλεια του παιδιού σας να «ανθίσουν», επιλέγοντας τα απαραίτητα προϊόντα.

Παιδική οδοντόκρεμα κατά της τερηδόνας με Φθόριο 1.000ppm και Ασβέστιο, SensiTeeth Kids 1.000ppm, **FREZYDERM.**

Παιδική οδοντόβουρτσα για παιδιά 3-6 ετών Kids Monster Toothbrush, **GUM.**

Αντιβακτηριδιακά μαντήλια για τα χέρια Extra Safe, Wet Hankies, **ΜΕΓΑ.**

Αντισηπτικό χεριών σε πρακτική συσκευασία τσέπης Reval Kid's Gel School Bus Lollipop, **INTERMED**.

Παιδική οδοντόκρεμα με ρόδι και πρόπολη Kids Care 2+: Εμποδίζει τον σχηματισμό πλάκας, προστατεύει από την τερηδόνα και προλαμβάνει την εμφάνιση ουλίτιδας, **APIVITA.**

Αυτοκόλλητα επιθέματα για κάλυψη και προστασία τραυμάτων και πληγών, 20 τμχ., Disney Princess, **HANSAPLAST**.

Παιδικό βιολογικό σιρόπι με μέλι και θυμάρι για τον βήχα και τον ερεθισμένο λαιμό Propolis, **APIVITA.**

Catching ladybugs!

Το «παιχνίδι» της περιποίησης φοράει επίσημα τα ανοιξιάτικά του και χαρίζει απλόχερα στιγμές φροντίδας και χαλάρωσης.

Δερματολογικά ελεγμένο, ενυδατικό και αρωματικό body mist χωρίς αλκοόλη Ballerina Girly Body Mist, **LITTLE SECRETS**.

Φυσικό σαπούνι φυτικής γλυκερίνης ενισχυμένο με βούτυρο καριτέ SLS FREE/ VS για ενυδάτωση και ήπιο καθαρισμό Happy Friends, **LITTLE SECRETS.**

Αφρός για καθημερινό καθαρισμό και προστασία της μηρογεννητικής περιοχής, για αγόρια και κορίτσια, Junior Cran, BabyDerm, **INTERMED.**

2 σε 1 για σώμα και μαλλιά με φρουτώδες άρωμα από καρπούζι και οργανικό ανανά Hair & Body Wash Watermelon & Organic Pineapple, **CHILDS FARM.**

Απαλό υγρό καθημερινού καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής για κορίτσια Girl's Intimate Wash, BabyDerm, **INTERMED.**

Mom edition

Spring paradise

Ο «παράδεισος» της μαμάς αποτελείται από τα κατάλληλα beauty products για μεταξένια μαλλιά και σφριγηλή επιδερμίδα.



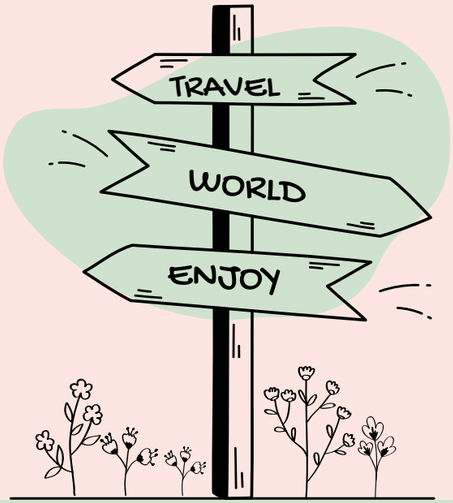
1. Έλαιο που προστατεύει την κερατίνη και προσφέρει πλούσια θρέψη στα μαλλιά Reconstructive Elixir, LuxeOil, **SYSTEM PROFESSIONAL. 2.** Ενυδατική κρέμα για τα μαλλιά και τα χέρια με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης Moisturising Day Cream, **weDo/PROFESSIONAL**. **3.** Καταπραϋντική κρέμα-λάδι για ξηρό ή ατοπικό δέρμα Balm to Oil, **BABÉ LABORATORIOS**. **4.** Κρέμα για την αποτελεσματική σύσφιξη, τόνωση και αποσυμφόρηση του στήθους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό Breast Firming Cream, PregnaDerm, **INTERMED**. **5.** Κρέμα σχεδιασμένη για την πρόληψη και τον περιορισμό της εμφάνισης ραγάδων, με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, Stretch Marks Cream, **MUSTELA®**. **6.** Αναπλαστική κρέμα για τη διόρθωση των ραβδώσεων (ραγάδων) κατά την εγκυμοσύνη Reconstria Cream, **FREZYDERM**.

Be happy, be bright, be you!

Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου, πώς θα είμαι πάντα λαμπερή και όμορφη; Voilà!



1. Εξειδικευμένη αντιγηραντική κρέμα ημέρας με ενυδατικά συστατικά και αντηλιακή προστασία Active Block SPF 25, **FREZYDERM**. **2.** Έλαιο προσώπου ημέρας, συμπλήρωμα ενδυνάμωσης και ενυδάτωσης, Beessential Oils, **APIVITA. 3.** Ενισχυμένο συμπύκνωμα περιποίησης προσώπου, με ισχυρή αντιγηραντική δράση κατά των ρυτίδων και της χαλάρωσης, Premium La Cure, **LIERAC. 4.** Κρεμώδες ημι-ματ κραγιόν (Pink No 6), **BOBBI BROWN. 5.** Κρέμα για την πρόληψη και την καταπολέμηση των σκουρόχρωμων κηλίδων που εμφανίζονται στο πρόσωπο κατά την εγκυμοσύνη Whitening Face Cream SPF 15, PregnaDerm, **INTERMED. 6.** Θρεπτική κρέμα για κανονικό και ξηρό δέρμα που προσφέρει 24ωρη ενυδάτωση Hydra Boost Probiotics Cream, **INTERMED.**



6 ανοιξιάτικοι kids-friendly προορισμοί

Έφτασε η εποχή που το σπίτι μας δεν μας κρατάει πια μέσα, ειδικά έπειτα από έναν (ακόμα) χειμώνα φόβου και περιορισμού. Η θερμοκρασία είναι ιδανική για ατέλειωτες ώρες εξερεύνησης και παιχνιδιού, ενώ απλώνονται μπροστά μας οι σχολικές διακοπές του Πάσχα. Ποιος θα διαφωνούσε στο ότι η άνοιξη είναι η τέλεια εποχή για ένα οικογενειακό ταξίδι στο εξωτερικό;

Από τη Γεωργια Καρκανη



@marcar78/freepik

Βαρκελώνη, Ισπανία: Στον θαυμαστό κόσμο του Gaudi

Ακόμα κι αν την έχουμε επισκεφθεί ήδη, με τους μικρούς μας εξερευνητές θα τη γνωρίσουμε από την αρχή. Θα απολαύσουμε να βλέπουμε τα παιδιά να τρέχουν στα πολύχρωμα μωσαϊκά και ανάμεσα στα σουρεαλιστικά γλυπτά του Park Güell που, όπως και πολλά άλλα αξιοθέατα της πόλης, σχεδιάστηκαν από τον αρχιτέκτονα Antoni Gaudí. Θα αφήσουμε να μας μαγέψει το Μαγικό Σιντριβάνι του Park Montjuïc ενώ απολαμβάνουμε τη θέα της Βαρκελώνης και την πρότυπη ρυμοτομία της. Θα διασκεδάσουμε σε ένα από τα παλαιότερα λούνα παρκ του κόσμου, το Tibidabo, υπερνικώντας ακόμα και την υψοφοβία μας για να ανεβούμε στη ρόδα με την ιλιγγιώδη θέα. Θα λατρέψουμε οικογενειακώς τις επιστήμες μέσα από τα διαδραστικά εκθέματα του μουσείου CosmoCaixa. Δεν θα παραλείψουμε να επισκεφθούμε και το εμβληματικό ενυδρείο, το οποίο μάλιστα διαθέτει έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο για παιδιά.

Βιέννη, Αυστρία: Ένα αληθινό παραμύθι

Η τέχνη, η μουσική, η αρχιτεκτονική και η φύση της την αναδεικνύουν σε must-see προορισμό για κάθε ταξιδιώτη. Λιγότεροι γνωρίζουν ότι είναι, επιπλέον, μία από τις πιο συναρπαστικές πόλεις για παιδιά, κυρίως την άνοιξη, όταν μπορούμε να απολαύσουμε πιο άνετα τα υπαίθρια αξιοθέατά της. Στο πρόγραμμά μας θα βάλουμε οπωσδήποτε τον ζωολογικό κήπο με τα εμβληματικά γιγαντιαία πάντα, αλλά και το Haus des Meeres, που συνδυάζει το ενυδρείο με ένα τροπικό δάσος με μαϊμουδάκια και εξωτικά πουλιά. Στο παιδικό μουσείο στα Ανάκτορα Σενμπρούν τα παιδιά θα ζήσουν για λίγο όπως τα μέλη της αυτοκρατορικής οικογένειας του 18ου αιώνα. Στο λούνα παρκ Prater θα ανεβούμε όλοι μαζί στη ρόδα Riesenrad, ορόσημο της πόλης από το 1897, καθώς προσφέρει θέα από ψηλά. Στο Time Travel Vienna θα ταξιδέψουμε πίσω στον χρόνο με τεχνολογίες εικονικής πραγματικότητας που δεν θα αφήσουν αδιάφορους ούτε τους μεγάλους. Και σίγουρα θα εκμεταλλευτούμε τις κορυφαίες παιδικές χαρές και τα θεματικά πάρκα όπως είναι ο μεγάλος υπαίθριος παιδότοπος που κρύβει το δημοτικό πάρκο Stadtpark, αλλά και το Robinson Island, ένα adventure park που έχει διαμορφωθεί σαν πυκνό δάσος.



Sandro Gonzalez/Unsplash

Άμστερνταμ, Ολλανδία: Σαν πίνακας ζωγραφικής!

Μπορεί η πόλη να έχει ταυτιστεί με την ξέφρενη νυχτερινή ζωή, το ξέρατε όμως ότι είναι, επίσης, τέλειος προορισμός για οικογένειες; Ιδιαίτερα όταν τα λουλούδια ανθίζουν, μετατρέποντάς τη σε ζωντανό έργο τέχνης. Θα βάλουμε οπωσδήποτε στο πρόγραμμα μια επίσκεψη στο Σπίτι της Άννας Φρανκ – τα μεγαλύτερα παιδιά σίγουρα θα έχουν διαβάσει το «Ημερολόγιό» της. Θα γυρίσουμε την πόλη ξεκούραστα, με μια κρουαζιέρα στα κανάλια της. Στο Μουσείο Madame Tussauds μικροί και μεγάλοι θα βγάλουμε selfies αγκαλιά με τους αγαπημένους μας celebrities – δεν έχει καμία σημασία που είναι τα κέρινα ομοιώματά τους. Στο Μουσείο Van Gogh θα βυθιστούμε στον πολύχρωμο κόσμο του ζωγράφου ενώ οι μικροί επισκέπτες απασχολούνται στα παιδικά εργαστήρια. Θα αποδράσουμε στις πράσινες εκτάσεις της πόλης, κάνοντας πικ νίκ και ποδήλατο στο πάρκο Vondelpark και εξερευνώντας το δάσος Amsterdamse Bos, που στο εσωτερικό του κρύβει μια λειτουργική βιολογική φάρμα με ζώα. Και, φυσικά, θα επισκεφθούμε τον ζωολογικό κήπο Artis Zoo, που φιλοξενεί πάνω από 6.000 ζώα.



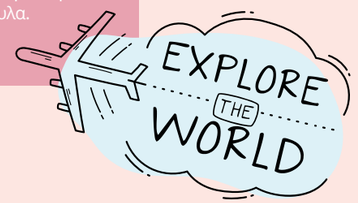
@Isantilli/Freepik



Razvan Ionut Dragomirescu/shutterstock

Βουκουρέστι, Ρουμανία: Στην πατρίδα του Κόμη Δράκουλα

Οι πρωτεύουσες των Βαλκανίων και πιο budget-friendly είναι από άλλους προορισμούς και μας ξαφνιάζουν με την ομορφιά τους. Ειδικά αν επισκεφθούμε το Βουκουρέστι, που δεν έχει χαρακτηριστεί τυχαία «Μικρό Παρίσι»! Εκτός από γοητευτικό όμως, είναι και εκπληκτικά φιλικό για οικογένειες: Για τα μεγάλα, καταπράσινα και περιποιημένα πάρκα του, όπως το Herăstrău Park, το οποίο μάλιστα κρύβει στο εσωτερικό του έναν ιαπωνικό κήπο με κερασιές που ανθίζουν την άνοιξη. Για το μοναδικό στο είδος του Εθνικό Μουσείο Dimitrie Gusti, στην καρδιά του Herăstrău, που είναι διαμορφωμένο σαν ένα παραδοσιακό χωριό. Για θεματικά και adventure πάρκα όπως τα Edenland και Cernica. Για τα μουσεία του, όπως το Museum of Senses, που με τις ψευδαισθήσεις του θα εντυπωσιάσει όλη την οικογένεια, ή όπως τα Μουσεία Επιστημών και Φυσικής Ιστορίας, με το τελευταίο να φιλοξενεί ολόκληρους σκελετούς δεινοσαύρων. Για τα ιαματικά λουτρά Therme Bucureşti, με ένα μεγάλο δίκτυο από νεροτσουλήθρες. Και, τέλος, γιατί το Βουκουρέστι θα γίνει η αφετηρία για μια ημερήσια εκδρομή στα Καρπάθια Όρη και στο κάστρο του Κόμη Δράκουλα.



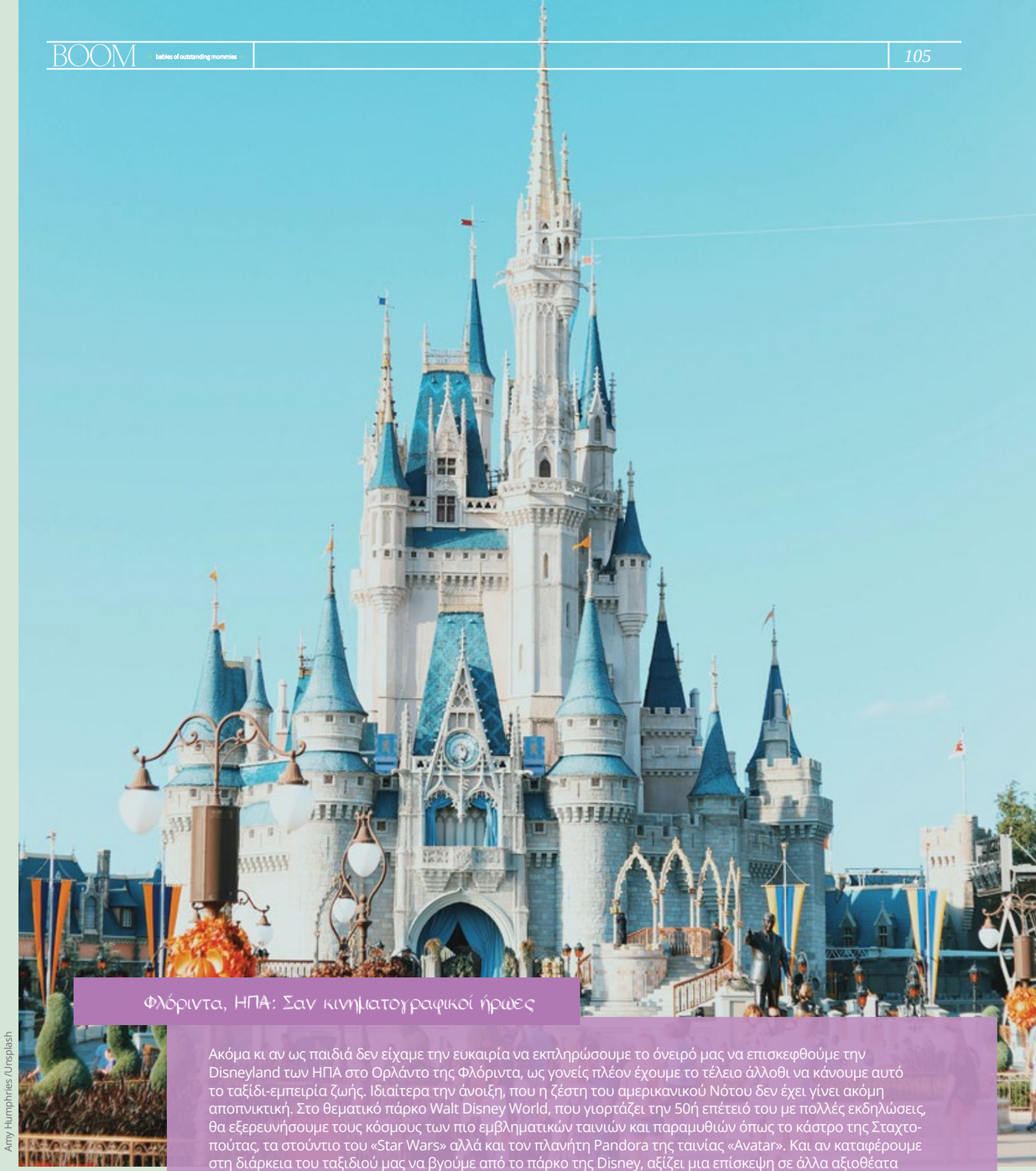
Στοκχόλμη, Σουηδία: Συνάντηση με τους Vikings

Από την άνοιξη και μετά η σκανδιναβική αυτή πρωτεύουσα πρασινίζει, ανθίζει και ξεδιπλώνει τη, λιγωτική σχεδόν, ομορφιά της. Πολλά από τα αξιοθέατά της που προσφέρονται για παιδιά βρίσκονται συγκεντρωμένα στο νησί Djurgården, οπότε δεν χρειάζεται να διανύσουμε τεράστιες αποστάσεις για να τα δούμε. Εδώ θα βρούμε το Μουσείο των Vikings και το Vasa Museum, ένα πολεμικό πλοίο του 17ου αιώνα που ανακαλύφθηκε σε απίστευτα καλή κατάσταση. Πάνω στο ίδιο νησί δεσπόζει και το συγκρότημα Skansen, που συνδυάζει και υπαίθριο μουσείο, και ζωολογικό κήπο, και ενυδρείο αφιερωμένο στον θαλάσσιο πλούτο της Βαλτικής. Για μια εμπειρία ξενάγησης στην πόλη, μοναδική στον κόσμο, θα πάρουμε το αμφίβιο λεωφορείο Ocean Bus, που κυκλοφορεί και στη στεριά και στη θάλασσα! Με μία εξόρμηση στο adventure park Skypark Vaxholm, οι μικροί και μεγαλύτεροι επισκέπτες θα εξερευνήσουν την πλούσια φύση της περιοχής από ψηλά, σκαρφαλωμένοι σε σκοινιά. Ενώ οι λάτρεις της λογοτεχνίας θα ταξιδέψουν στον κόσμο της φαντασίας της Astrid Lindgren, δημιουργού της «Πίπης της Φακιδομύτης», μέσα από το θεματικό πάρκο Junibacken.





Vladislav Zolotov/Istockphoto



Amy Humphries /Unsplash

Φλόριντα, ΗΠΑ: Σαν κινηματογραφικοί ήρωες

Ακόμα κι αν ως παιδιά δεν είχαμε την ευκαιρία να εκπληρώσουμε το όνειρό μας να επισκεφθούμε την Disneyland των ΗΠΑ στο Ορλάντο της Φλόριντα, ως γονείς πλέον έχουμε το τέλειο άλλοθι να κάνουμε αυτό το ταξίδι-εμπειρία ζωής. Ιδιαίτερα την άνοιξη, που η ζέστη του αμερικανικού Νότου δεν έχει γίνει ακόμη αποπνικτική. Στο θεματικό πάρκο Walt Disney World, που γιορτάζει την 50ή επέτειό του με πολλές εκδηλώσεις, θα εξερευνήσουμε τους κόσμους των πιο εμβληματικών ταινιών και παραμυθιών όπως το κάστρο της Σταχτοπούτας, τα στούντιο του «Star Wars» αλλά και τον πλανήτη Pandora της ταινίας «Avatar». Και αν καταφέρουμε στη διάρκεια του ταξιδιού μας να βγούμε από το πάρκο της Disney, αξίζει μια επίσκεψη σε άλλα αξιοθέατα του Ορλάντο, όπως το λούνα παρκ ICON Park, το ενυδρείο Sea Life και το καταφύγιο άγριας ζωής Gatorland, όπου θα πλησιάσουμε σε –ασφαλή– απόσταση αναπνοής αλιγάτορες. Ειδικά τα μεγαλύτερα παιδιά πάντως, θα εκτιμήσουν μία ημέρα στο μαγικό θεματικό πάρκο The Wizarding World of Harry Potter της Universal, αλλά και μια συνάντηση με τους αγαπημένους τους celebrities στο μουσείο κέρινων ομοιωμάτων της Madame Tussauds.

Extra tip
Πολλά μεγάλα θεματικά πάρκα, όπως το Walt Disney World της Φλόριντα, έχουν επιλογές διαμονής στο εσωτερικό τους για να αποφύγουμε τις μεγάλες μετακινήσεις και να περάσουμε ολόκληρα 24ωρα μέσα στον παραμυθένιο κόσμο τους. Η εμπειρία θα μείνει αξέχαστη σε όλη την οικογένεια!

Η MamaTsita φέρνει την άνοιξη στο πιάτο μας με δύο συνταγές που θα λατρέψουν όλα τα παιδιά!



Photo credits: Γεράσιμος Μαυρής

Η Γωγώ Παπαδιονυσίου είναι μια μαμά στην τσίτα που λατρεύει τη μαγειρική!

Δηλώνει πάντα «στην τσίτα». Αυτό και μόνο αρκεί για να ταυτιστεί μαζί της κάθε μαμά! Άφησε τους χρηματιστηριακούς δείκτες της Αθήνας και της Φρανκφούρτης, με τα limit up και τα limit down, για να μπει... στην κουζίνα της! Εκεί, με βασικό «υλικό» τις παιδικές της αναμνήσεις, καταφέρνει να ικανοποιήσει και τον πιο απαιτητικό «πελάτη»: την οικογένειά της! Σε αυτό το τεύχος μοιράζεται μαζί μας δύο από τις πιο αγαπημένες της συνταγές και αποδεικνύει για άλλη μία φορά πως, τελικά, δεν είναι τόσο δύσκολο να μαγειρεύεις γρήγορα, νόστιμα και υγιεινά ακόμα κι όταν είσαι... στην τσίτα. Και την ευχαριστούμε γι' αυτό!



Τα κρουασανάκια της μαμάς μου ή, αλλιώς, λουκανικοπιτάκια!

Γιατί δεν γίνεται πάρτι χωρίς αυτά!



Υλικά
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- 1 κ. γ. αλάτι
- 1 κ. γ. ζάχαρη
- 1 κούπα χλιαρό γάλα
- ½ κούπα σπορέλαιο
- 2½ κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κρόκο αυγού
- σουσάμι

Για τη γέμιση: λουκανικάκια κοκτέιλ

Εκτέλεση

1. Σε ένα μεγάλο και βαθύ μπολ βάζω τη μαγιά, τη ζάχαρη και το αλάτι.
2. Προσθέτω το χλιαρό γάλα και το σπορέλαιο κι ανακατεύω απαλά.
3. Προσθέτω σταδιακά το αλεύρι κι ανακατεύω με το χέρι.
4. Προσέχω ώστε να έχω μια ζύμη μαλακή κι εύπλαστη, που να μην κολλάει στα χέρια.
5. Σκεπάζω τη ζύμη με μια πετσέτα κουζίνας και την τοποθετώ σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει. Ιδανικά, η ζύμη πρέπει να διπλασιάσει τον όγκο της.
6. Όταν είναι έτοιμη, ζυμώνω και πάλι απαλά κι έπειτα τη χωρίζω σε τρία μέρη.
7. Σε ελαφρά αλευρωμένο πάγκο, ανοίγω κάθε μέρος με έναν πλάστη σε ένα στρογγυλό φύλλο πάχους 1½-2 εκ. και κόβω σε 8 τρίγωνα.
8. Τοποθετώ ένα λουκανικάκι στο φαρδύ μέρος, κλείνω από τα πλάγια και τυλίγω. Τοποθετώ τα λουκανικοπιτάκια σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος, τα αλείφω με κρόκο αυγού και τα πασπαλίζω με σουσάμι.
9. Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, για 15-20 λεπτά περίπου.

Τάρτα σπανάκι με παπαρούνες

Όλη η άνοιξη σε μία συνταγή!

Υλικά
- ½ κιλό φρέσκο σπανάκι
- 1 ματσάκι παπαρούνα (όχι τον ανθό)
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ½ ματσάκι άνηθο
- 5 κ. σ. ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- ¼ κ. γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 100 γρ. τριμμένη φέτα
- 200 γρ. τυρί κρέμα
- 2 φύλλα ζύμη κουρού
- 1 αυγό
- ½ κούπα φρέσκο γάλα
- 100 γρ. τριμμένη γραβιέρα και λίγη ακόμα για το πασπάλισμα
- 1 κρόκο αυγού, για επάλειψη

Εκτέλεση

1. Πλένω και στραγγίζω το σπανάκι, τις παπαρούνες, τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο.
2. Ψιλοκόβω τα χόρτα, τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο και τα βάζω όλα μαζί σε μια μεγάλη λεκάνη.
3. Προσθέτω το ελαιόλαδο, το αλατοπίπερο και το μοσχοκάρυδο κι ανακατεύω καλά.
4. Ρίχνω στα χόρτα τη φέτα και το τυρί κρέμα κι ανακατεύω ξανά πολύ καλά.
5. Λαδώνω την ταρτιέρα και στρώνω το ένα φύλλο κουρού, κόβοντας όσο φύλλο περισσεύει από την ταρτιέρα.
6. Απλώνω τη γέμιση πάνω στο φύλλο κουρού.
7. Σε ένα μπολ χτυπάω το αυγό, το γάλα, τη γραβιέρα και περιχύνω με αυτό το μείγμα τη γέμιση.
8. Κόβω μερικές λεπτές λωρίδες από το δεύτερο φύλλο κουρού και τις τοποθετώ πάνω στην τάρτα. Διακοσμώ και με μερικές πεταλούδες κομμένες από το ίδιο φύλλο με κουπ πατ.
9. Αλείφω τις λωρίδες, τις πεταλούδες καθώς και το φύλλο περιμετρικά με τον κρόκο αυγού.
10. Πασπαλίζω την τάρτα με την έξτρα γραβιέρα και ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, για 30-35 λεπτά περίπου.

BOOM INFO:

Οι συνταγές συμπεριλαμβάνονται στο βιβλίο της MamaTsita «Μαγειρεύω εποχές», που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μεταίχμιο.



Blog: www.mamatsita.com

Mamatsita
@mamatsita
Mamatsita

Εμείς ρωτήσαμε, εσείς απαντήσατε!

Τα λατρεύετε, μας το αποδεικνύετε κάθε φορά με τη συμμετοχή σας, κι εμείς απολαμβάνουμε όσο τίποτα τις απαντήσεις σας!

BOOM

Ποια φράση επαναλαμβάνετε συνέχεια στο παιδί σας;

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΟΜΩΣ!!!

Type something...



BOOM

Η πιο αστεία λέξη που λέει/έλεγε το παιδί σας

Προσοχή, ψάχνουμε λέξεις που δεν υπάρχουν!

Type something...

Κανιάνη = σαλιάρα
Λέμπαμπας = ελέφαντας
Κεκε = το τυρί
Δεκαένα = 11
Ατσατζίδικο = ψιλικατζίδικο
Μπαμάνια = μπανάνα
Γιγκόν = νερό
Τοτόμα = δικό μου
Ντίμπι = Χρήστος
Μπουλόντα = μπουλντόζα
Μπιμπιμόα = ζέβρα
Ποπότος = ιπποπόταμος
Κουνουνεπεγκέ = σκουπιδοτενεκές
Μωρογιατρείο = μαιευτήριο
Αλιαλιά = αγκαλιά
Καταβούτης = δύτης
Μισιντούρι = γλειφιτζούρι
Γιαγιάζω = διαβάζω
Μαλιαλάρι = μαξιλάρι











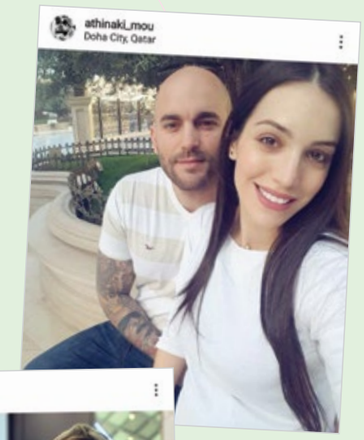
10 Instagram posts μιας mommy to follow

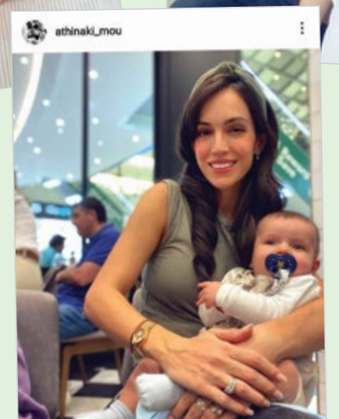
Αθηνά Μουρκούση: Born to be a happy mama!

Η αισιοδοξία και το πείσμα της, το έξυπνο χιούμορ, οι συμβουλές περί μητρότητας και τα πολύτιμα beauty tips που μοιράζεται μέσα από το κανάλι της BE.YOU.TIFUL by Athina στο YouTube και το προφίλ της στο Instagram αποτελούν το απόλυτο mommy inspiration. Εσύ ακόμη να την ακολουθήσεις;

ΑΠΟ ΤΗ MARIA IOANNATOY







Αθηνά, πόσο δύσκολο είναι να μεγαλώνετε μόνοι σας με τον σύζυγό σου τα παιδιά σας στο Κατάρ, χωρίς καμία βοήθεια;
Είναι αρκετά δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο! Σε ένα σπίτι όπου η κατανόηση, η αλληλοϋποστήριξη και ο σεβασμός κυριαρχούν, οι δυσκολίες σχεδόν εκμηδενίζονται. Ο σύζυγός μου, ο Νίκος, είναι ο άνθρωπος που μπορεί να δουλεύει όλη την ημέρα, αλλά, όταν επιστρέψει στο σπίτι, θα παίξει με τα παιδιά, θα τα κάνει μπάνιο, θα ασχοληθεί ουσιαστικά μαζί τους και, όταν πια τα βάλουμε για ύπνο, θα με βοηθήσει με τις δουλειές στο σπίτι, προκειμένου να τελειώσουμε γρήγορα και να μπορέσουμε να έχουμε δικό μας χρόνο.

Λίγο μετά τη γέννηση του γιου σου, μοιράστηκες μέσω Instagram την εμπειρία σου με τον θηλασμό. Μίλησέ μας γι' αυτό το «ταξίδι».
Ένα τέλειο «ταξίδι» που ακόμα μοιραζόμαστε με τον μπεμπάκο, αλλά, για να είμαι ειλικρινής, ήταν τόσο δύσκολο στην αρχή. Ζορίστηκα αλλά δεν το έβαλα κάτω! Έκανα τα ανθρωπίνως δυνατά για να μπορέσω να συνεχίσω να θηλάζω. Είχα βοήθεια και υποστήριξη από μαίες, σύμβουλο θηλασμού, από τον γιατρό μου, από τον Νίκο που μου κρατούσε το χέρι και μου έλεγε: «Θα τα καταφέρεις, αλλά ακόμα κι αν δεν θες ή δεν μπορείς, και πάλι τα έχεις καταφέρει και είσαι καταπληκτική μαμά». Θεωρώ ότι ο θηλασμός είναι ένα δώρο που μπορεί να προσφέρει μια μητέρα στο παιδί της αλλά και στον εαυτό της. Η ενέργεια που δίνω και μου δίνει το μωρό όταν θηλάζει είναι μαγική!

Ως μαμά, ποια ήταν η τελευταία φορά που είπες στον εαυτό σου «μπράβο»;
Από όταν η Αννούλα ήταν μωρό έμαθα να λέω κάθε μέρα ένα μεγάλο, θαρραλέο, ειλικρινές «μπράβο» στον εαυτό μου! Και αυτό πρέπει να κάνουν όλες οι μαμάδες. Είναι τόσες οι δυσκολίες, οι αλλαγές, οι προκλήσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε. Στην αρχή με έπαιρνε από κάτω όταν δεν κατάφερνα κάτι, απογοητευόμουν, στενοχωριόμουν... Αργότερα άρχισα να λέω «μπράβο» στον εαυτό μου, ακόμα κι αν δεν τα κατάφερνα στο τέλος.

Πες μας τρία parenting goals που έχετε θέσει με τον σύζυγό σου.
- *Πρώτα απ' όλα εμπιστοσύνη! Αν σε εμπιστεύεται ένα παιδί και δεν φοβάται ή ντρέπεται να σου μιλάει, θεωρώ πως έχεις καταφέρει πάρα πολλά σαν γονιός. Νιώθω πως είναι «άγριοι» οι καιροί, και αν μπορέσεις να έχεις το παιδί σου κοντά με αυτόν τον τρόπο, μπορείς να το συμβουλεύσεις και να αποτρέψεις πιθανά δυσάρεστα γεγονότα που θα το τραυματίσουν για μια ζωή.*
- *Δεύτερον, να μπορούμε να κρατάμε τη σχέση μας υγιή για να μεγαλώσουμε ευτυχισμένα παιδιά, ψυχικά υγιή και ισορροπημένα ως προς τα πρότυπά τους. Συχνά τα ζευγάρια, όταν γίνονται γονείς, αποξενώνονται χωρίς να το καταλάβουν. Ο έρωτας πάει περίπατο και στη θέση του μπαίνουν εντάσεις, τριβή, ρουτίνα και συναισθήματα πρωτόγνωρα. Από τη σχέση μεταξύ των γονιών τα παιδιά θα μάθουν να σέβονται και να αγαπούν χωρίς εγωισμούς.*
- *Τέλος, βασικός πυλώνας της οικογένειάς μας είναι ο αλληλοσεβασμός. Θέλουμε τα παιδιά μας να μάθουν να σέβονται και να δέχονται την πολύτιμη διαφορετικότητα του κάθε ανθρώπου. Ο καθένας μας μέσα στο σπίτι είναι διαφορετικός χαρακτήρας και οφείλουμε να το σεβόμαστε!*

Απάντησέ μας με μια φράση:
Το αγαπημένο σου παιδικό τραγούδι αυτή την εποχή:
Ο «Μάγειρας» του Μάριου Φραγκούλη. Τρελαίνομαι για τη μελωδία και τους στίχους. Σχεδόν με συγκινεί όποτε το ακούω!
Αγαπημένο parenting quote:
«Ο τρόπος που μιλάμε στα παιδιά μας γίνεται η εσωτερική τους φωνή».
Η αγαπημένη σου στιγμή με τα παιδιά:
Όταν κοιμούνται! Σαφώς και αστειεύομαι! Λατρεύω όταν καθόμαστε το απόγευμα στο χαλί και παίζουμε όλοι μαζί. Βλέπω πόση αδυναμία έχει η Αννούλα στον μικρό και με συγκινεί, αλλά και ο μπέμπης που γελάει με την καρδιά του με ό,τι κάνει η αδερφή του με κάνει και λιώνω!

Ποια είναι τα δικά σου beauty tips που δίνεις σε κάθε νέα μαμά;
- *Να ενυδατώνεται καλά! Όλες οι νέες μανούλες ξεχνούν να πιουν νερό, δεν τρέφονται σωστά και από την κούραση δεν έχουν τη δύναμη ούτε μια απλή ενυδατική κρέμα να βάλουν (άφησέ τη δίπλα στην οδοντόβουρτσά σου για να μην την ξεχνάς!).*
- *Σχετικά με τα νύχια: Θα τα βάψεις σήμερα και δεν θα τα ξεβάψεις σχεδόν ποτέ την ώρα που πρέπει – ειδικά αν πρόκειται για ημιμόνιμο βερνίκι. Και τα νύχια θα μακραίνουν, κι εσύ θα τα βλέπεις και θα φρικάρεις... Καλύτερα να μην τα βάψεις καθόλου ή να προτιμήσεις nude αποχρώσεις, έτσι δεν θα φαίνεται όταν «κατεβαίνει» το νύχι.*
- *Τα μαλλιά συχνά καταλήγουν ένας κότσος στην κορυφή του κεφαλιού. Ναι, σε όλες μας έχει συμβεί! Αν θες να φαίνεσαι λιγότερο αχτένιστη, μπορείς απλά να ισιώσεις τα μπροστινά που κλέβουν τις εντυπώσεις. Συνήθως, οι νέες μανούλες περνούν πολλές ημέρες μέσα στο σπίτι. Είναι ευκαιρία να μη λούζεσαι μέρα παρά μέρα, ή και κάθε μέρα. Το φυσικό λάδι στο τριχωτό της κεφαλής θρέφει την τρίχα από τη ρίζα και δυναμώνει τόσο τα μαλλιά, που, όταν ύστερα από μέρες τα λούσεις, θα είναι σαν να χρησιμοποίησες την καλύτερη μάσκα του κόσμου!*
- *Επίσης, μια νέα μαμά δεν έχει το κουράγιο να βάφεται. Θα πρότεινα λοιπόν αυτό που έκανα εγώ: Έβαφα πάντα τα κενά στα φρύδια μου προκειμένου να επαναφέρω την αόρατη ισορροπία στο πρόσωπό μου και να φαίνεται πιο καθαρό και ζωηρό το βλέμμα. Όταν είχα λίγο χρόνο, έβαζα μία σταγόνα concealer στο εσωτερικό των μαύρων κύκλων ώστε να ελαττώσω τα σημάδια της κούρασης. Τέλος, έβαζα λίγο ρουζ για να φύγει από πάνω μου η ατονία από τα ξενύχτια. Μπορεί να ακούγεται μεγάλη διαδικασία, αλλά παίρνει μόλις λίγα λεπτά και μπορεί να μας τονώσει την αυτοπεποίθηση!*





Bonus!

Όσοι με γνωρίζουν ξέρουν ότι λατρεύω τις φυσικές μάσκες, οπότε θα σας δώσω μία σπιτική συνταγή για μάσκα προσώπου, που αποτελεί το απόλυτο beauty tip της γιαγιάς μου.

Υλικά:
1 κ.γ. αμυγδαλέλαιο
1 κ.γ. κουρκουμά
1 κ.γ. μέλι
1 κ.σ. γιαούρτι

Εκτέλεση:
Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά και εφαρμόστε στο πρόσωπο και κάτω από τα μάτια. Αφήστε για 15 λεπτά (ή μέχρι να ξυπνήσει ξανά το μωρό) και ξεπλύνετε με χλιαρό νερό. Βάλτε λίγο αμυγδαλέλαιο κάτω από τα μάτια πριν από τον ύπνο και δείτε τα αποτελέσματα πολύ σύντομα.

**Πριν από την πρώτη εφαρμογή, δοκιμάστε στο εσωτερικό του καρπού ή κοντά στον αγκώνα για τυχόν αλλεργικές αντιδράσεις.*

Don't forget to follow her! @athinaki_mou

BOOM SPRING astrology

Πώς επηρεάζει άραγε τα 12 ζώδια ο ξάστερος ανοιξιάτικος ουρανός;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΩ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗ

ΚΡΙΟΣ - *Here comes the sun!*

Καμία άλλη εποχή δεν του ταιριάζει τόσο πολύ και καμία άλλη εποχή η ενέργειά του δεν είναι τόση που δεν έχει τι να την κάνει... Που σημαίνει πως θα σηκώνει το σπίτι στο πόδι από τις 6 το πρωί, θα αλλάζει ρούχα 10 φορές τη μέρα, επειδή έχει και στιλιστική άποψη από κούνια θα φτάσει το color blocking σε άλλο επίπεδο, θα χοροπηδάει από χαρά χωρίς αφορμή και το επόμενο δευτερόλεπτο θα γκρινιάζει – επίσης χωρίς αφορμή! Είναι η αγαπημένη του εποχή και την απολαμβάνει. Για τους υπόλοιπους, υπομονή.

Ένας πραγματικός σίφουνας χαράς που τους παρασύρει όλους μαζί του!

Οι «σίφουνες» καμιά φορά αφήνουν ζημιές στο πέρασμά τους, από βάζα μέχρι έπιπλα. Προσοχή στα ατυχήματα!

ΤΑΥΡΟΣ - *What a wonderful world!*

Επίσης λατρεύει την άνοιξη, αν και αυτή η γρήγορη εναλλαγή των εποχών τον ταράζει λίγο – οι αλλαγές δεν είναι το φόρτε του, άλλωστε. Παρ' όλα αυτά, δεν λέει ποτέ «όχι» στις ανοιξιάτικες ποδηλατάδες, ειδικά αν απέκτησε μόλις ένα καινούριο, γυαλιστερό ποδήλατο! Επίσης, μην αιφνιδιαστείτε αν ακούσετε μια μέρα στο τηλέφωνο «Μαμά, φέρε μου ακουαρέλες κι ένα καβαλέτο καθώς έρχεσαι». Και, κυρίως, μην το ξεχάσετε, γιατί ο δημιουργικός και πάντα αποφασιστικός Ταύρος δεν το έχει σε τίποτα να μετατρέψει έναν τοίχο του δωματίου του σε καμβά.

Ναι, η κηπουρική είναι μια εξαιρετική ενασχόληση για τα παιδιά και ειδικά για τα Ταυράκια. Κι επειδή θέλουν να αριστεύουν, ετοιμαστείτε για βραβεία!

Επικίνδυνη εποχή για tantrums! Ψυχραιμία...

ΔΙΔΥΜΟΙ - *Walking on sunshine*

«Μαμά, το Σάββατο θα κάνω πάρτι. Έχω καλέσει όλη την τάξη! Α, και κάτι καινούριους φίλους που γνώρισα στο ποδόσφαιρο...»
«Τι καινούριους φίλους; Τι πάρτι; Μα δεν είναι ακόμα τα γενέθλιά σου».
Ε και; Ο Δίδυμος δεν χρειάζεται αφορμή για να κάνει πάρτι. Κι επειδή βαριέται τα συνηθισμένα και δεν χορταίνει τις νέες εμπειρίες, αυτήν τη φορά θέλει να του οργανώσετε κάτι διαφορετικό, ένα πάρτι σε escape room, για παράδειγμα!

Θέλει να δοκιμάζει νέα πράγματα και να ανανεώνεται συνεχώς – μαζί του κι εσείς!

Επειδή μπορεί εύκολα να αλλάξει γνώμη, βεβαιωθείτε πρώτα –στην ανάγκη, βάλτε τον να υπογράψει– πως θέλει να κάνει το πάρτι στο escape room κι όχι κάπου αλλού...

ΚΑΡΚΙΝΟΣ - *Happy*

Ο μεγαλύτερος «αγκαλίτσας» του ζωδιακού, ούτως ή άλλως δεν χορταίνει τις αγκαλιές, τα νάζια και τα χάδια όλο τον χρόνο, πόσο μάλλον τώρα. Θα τρέχει με φόρα στην αγκαλιά σας όταν επιστρέφετε από τη δουλειά, θα μαδάει τον κήπο για να σας χαρίζει ανθοδέσμες, κι επειδή η άνοιξη τον εμπνέει όσο καμιά άλλη εποχή, κάθε του πρόταση θα ξεκινάει με τη φράση «Μαμά, έχω μια φανταστική ιδέα!». Εννοείται πως τα πρωινά θα χώνεται στο κρεβάτι σας για χουζούρεμα, και ναι, θα χάνετε το σχολικό.

Απολαύστε τις αγκαλιές και τα χάδια τώρα που είναι ακόμα μικρό!

Θα γκρινιάζει λίγο για τη γύρη, τις μελισσούλες, τον ήλιο, τη συννεφιά...

ΛΕΩΝ - *I have a dream*

«Λοιπόν, μαμά, αποφάσισα να φτιάξω σπιτάκια για τα πουλάκια, για να ξεκουράζονται και να τρώνε. Έρχονται οι φίλοι μου σε λίγο, θα φτιάξουμε όσα μπορούμε και μετά θα τα μοιράσουμε σε όλη τη γειτονιά».
Μην μπείτε στη διαδικασία να προβάλλετε καμία αντίσταση, το γενναιόδωρο Λιονταράκι σας θα βρει τρόπο να φροντίσει όχι μόνο τα πουλάκια, μα και όλα τα αδέσποτα που βρίσκονται εντός εμβέλειάς του. Μετά θα κάνει ένα βιντεάκι στο TikTok όπου θα παρακινεί όλο τον κόσμο να κάνει το ίδιο, θα γίνει viral και κάπως έτσι θα δημιουργήσει ολόκληρο ανοιξιάτικο κίνημα – γιατί μπορεί!

Το μικρό σας Λιονταράκι, γεμάτο φως και ζεστασιά, είναι από μόνο του σαν ανοιξιάτικος ήλιος!

He/she wants it all and he/she wants it now! Γι' αυτό επαναλαμβάνουμε: Μην μπείτε στη διαδικασία να προβάλλετε καμία αντίσταση. (Γενικά και ειδικά!)

ΠΑΡΘΕΝΟΣ - *Spring is in the air*

Επιστρέφετε από τη δουλειά αργά το απόγευμα και σαν απάντηση στην ερώτηση «Πώς πήγε το σχολείο σήμερα;» εισπράττετε μια αναλυτική και λεπτομερή επεξήγηση για το πώς φτιάχνουν οι μελισσούλες το μέλι και τη σημασία της επικονίασης στο περιβάλλον. Προηγουμένως, έχει φτιάξει ένα παζλ 1.000 κομματιών με την «Άνοιξη» του Botticelli κι ένα μαγιάτικο στεφάνι με λουλούδια που θα έχει κόψει μόνος του (εννοείται χωρίς να έχει ξεφύγει από το περιθώριο). Ό,τι για τους υπόλοιπους μοιάζει task για «δυνατούς λύτες», ο μικρός Παρθένος θα το διεκπεραιώσει με υπομονή και σύστημα, όπως πάντα.

Αναθέστε του «ανοιξιάτικες αποστολές»!

Μη τυχόν και κουνήσει κανείς το παζλ από τη θέση του...

ΖΥΓΟΣ - *Four seasons: Spring*

Η αλήθεια είναι πως μικροί-μεγάλοι ξεμυαλιζόμαστε λίγο την άνοιξη. Οι Ζυγοί, μικροί-μεγάλοι, εξαιρούνται, οπότε μην ανησυχείτε καθόλου, ο μικρός Ζυγός σας δεν θα παρεκκλίνει από το πρόγραμμά του ούτε λεπτό! Κατά τ' άλλα, αυτό το ευγενικό, φωτεινό και τρυφερό πλάσμα θα σας γεμίσει με χειροποίητες κάρτες, ανθοδέσμες και αυτοσχέδια ανοιξιάτικα δώρα, ενώ οι ολοήμερες εκδρομές στη φύση, με πικ νικ, παιχνίδια και τους αγαπημένους του φίλους είναι το καλύτερο δώρο που μπορείτε να του χαρίσετε.

Η απόλυτη αρμονία της άνοιξης το ηρεμεί!

Όλα καλά, αρκεί να μην πιάσει καμιά ξαφνική ανοιξιάτικη μπόρα...

ΣΚΟΡΠΙΟΣ - *Can't stop the feeling!*

Η άνοιξη είναι η καλύτερη εποχή για δραστηριότητες στη φύση, όλοι το ξέρουν αυτό. Ο Σκορπιός όμως ξέρει και πώς να περάσει τέλεια! Από κυνήγι θησαυρού μέχρι αναρρίχηση, δεν χορταίνει την περιπέτεια και τις ατέλειωτες ώρες παιχνιδιού, ειδικά τώρα που έχει μεγαλώσει η μέρα. Και βέβαια, η χαρά του είναι ακόμα μεγαλύτερη, γιατί συνειδητοποιεί πως πλησιάζει το καλοκαίρι που είναι η αγαπημένη του εποχή και θα κλείσουν τα σχολεία για τρεις ολόκληρους μήνες!

Τα παιδικά ματάκια του την ώρα του παιχνιδιού που πετάνε σπίθες από τον ενθουσιασμό!

Η εποχή αυτή προκαλεί σε πολλούς υπνηλία, και οι Σκορπιοί ανήκουν σε αυτούς!

ΤΟΞΟΤΗΣ - *Like a rolling stone*

Ιδανικά, θα ήθελε να εξερευνήσει τη ζούγκλα του Αμαζονίου, αλλά, αφού του δείξετε στην υδρόγειο τουλάχιστον 20 φορές πόσο μακριά είναι, θα δεχτεί να το αναβάλει –προσωρινά– και θα αρκεστεί στα πάρκα της Αττικής. Όπως καταλαβαίνετε, η διαρκής δίψα του για νέα ερεθίσματα και εμπειρίες την άνοιξη γίνεται πιο δυνατή από ποτέ, γι' αυτό φροντίστε να γεμίσετε τα απογεύματα και τα Σαββατοκύριακά του με ενδιαφέρουσες δραστηριότητες.

Βγάλτε ένα εισιτήριο διαρκείας για το Αττικό Ζωολογικό Πάρκο ή γράψτε τον στους προσκόπους – αν δεν το έχετε κάνει ήδη.

Είναι τόσο ισχυρό το αίσθημα ελευθερίας του, που, πολλές φορές, χρειάζεται να είστε πολύ σαφείς και αποφασιστικοί για να μπαίνουν όρια. Γι' αυτό επαναλάβετε μπροστά από τον καθρέφτη: «It's a no!».

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ - *Beautiful day*

Αν σας ζητάει εδώ και μήνες να πάρετε σκύλο, αυτή είναι η καλύτερη εποχή του χρόνου για να το τολμήσετε. Το Αιγοκεράκι σας έχει ήδη αποδείξει πως «γεννήθηκε ώριμο και υπεύθυνο» κι αυτό δεν αλλάζει είτε είναι άνοιξη είτε χειμώνας. Ετοιμαστείτε να σας εκπλήξει ευχάριστα ακόμα μία φορά και να το καμαρώσετε να εκπαιδεύει με υπομονή ένα κουταβάκι, να το φροντίζει με συνέπεια και αφοσίωση, να απολαμβάνουν παιχνίδια στον κήπο και να βγαίνετε όλοι μαζί βόλτα στο πάρκο...

Just trust them. They know!

Μην τους χαλάσετε το χατίρι!

ΥΔΡΟΧΟΟΣ - *Somewhere over the rainbow*

«Μαμά, θέλω να ανέβω στο ουράνιο τόξο και κάθε πρωί που ξυπνάω να έχω στο δωμάτιό μου ένα άσπρο σύννεφο, ακριβώς πάνω από το κρεβάτι μου». Αυτό που για εμάς είναι σουρεάλ, για τον μικρό σας Υδροχόο είναι απολύτως εφικτό, κι αυτή είναι η κρυφή του δύναμη. Γεννημένος πρωτοπόρος και οραματιστής, θα καταφέρει με τον δικό του τρόπο όχι μόνο να ανέβει στο ουράνιο τόξο και να φτιάξει ένα σύννεφο, αλλά και να δείξει σε όλους εμάς πώς γίνεται...

Δώστε του ερεθίσματα κι αφήστε τη φαντασία του να καλπάσει!

Καμιά φορά «πέφτει από τα σύννεφα» κι η απότομη προσγείωση μπορεί να φέρει νευράκια!

ΙΧΘΥΕΣ - *Let's go and fly a kite*

Με φαντασία που καλπάζει και δημιουργικότητα χωρίς όρια, ο μικρός Ιχθύς αντλεί έμπνευση από παντού και μας εκπλήσσει όλους με τα επιτεύγματά του. Έτσι και τώρα, θα βγει μια μέρα από το δωμάτιό του κρατώντας έναν παπαγάλο που θα έχει δημιουργήσει με την τεχνική του ψηφιδωτού ή θα δώσει μια prive συναυλία μόνο για εσάς, με αυτοσχέδια όργανα μουσικής...

Η αισιοδοξία του είναι μεταδοτική!

Όσα tips συγκέντρωσης κι αν δοκιμάσετε, όσο κλειστά κι αν είναι τα παντζούρια, το homework δεν θα είναι πλέον πολύ εύκολη υπόθεση...

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
Μικροδρόμιο | Γλυφάδα
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς | Κορωπί
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Οι Μικροί Εξερευνητές | Νέο Ηράκλειο
Παίδευσις Kids Academy | Ελευσίνα
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- Prenatal Care

Bodyscape Gym & Health Club | Χαλάνδρι
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Panda στο Νερό | Βριλήσσια
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία
Two Hearts - Before Birth Till Parenthood | Ηλιούπολη
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

Café- Bar- Εστιατόρια- Φούρνοι

ΑΘΗΝΑ

24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House| Χαλάνδρι
Bakery | Ηλιούπολη
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Bella Vespa | Γλυφάδα
Cake | Κηφισιά
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Café Αριστείδου 3 | Αθήνα
CouPepe | Νέα Πεντέλη
Dazz | Βύρωνας
Different Beast | Κηφισιά
Dio Mio | Βούλα
Dizer | Πεύκη
Dream House | Νέα Σμυρνή
E-beat | Περιστέρι
Elis | Π. Φάληρο
Gaspar Food & Mood | Νέο Ψυχικό
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Haagen Dazs | Π. Φάληρο Everest | Γουδή
Everest | Αιγάλεω
Everest | Γλυφάδα
Everest | Μοσχάτο
Everest | Κολωνάκι
Flocafe | Καλλιθέα
Flocafe | Π. Φάληρο
Food Hall Βενέτης | Αμπελόκηποι
Holy Spirit | Γλυφάφα
Jimmy's | Κολωνάκι
Kayak | Γλυφάδα
La petite fleur | Κηφισιά
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Mama Says | Καισαριανή
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Noel | Αθήνα Κέντρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Our Point | Μακρυγιάννη
Paul | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Praktiker – Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μεταμόρφωση
Recipe Bar | Κηφισιά
Restaurant Οικείο| Κολωνάκι
Rumors | Βουλιαγμένη
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
TGI Fridays™ Μαρίνα Φλοίσβος
The Bakers | Ζωγράφου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakers | Γλυφάδα
The Dalliance House | Κηφισιά
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Cafe | Μοναστηράκι
Trick or Treat | Περιστέρι
Trois | Κηφισιά
Unique | Σπόλια
Urban Corner | Κερατσίνι
Yellow | Κηφισιά
Yellow Tennis Club | Πεύκη
Zambri| Κηφισιά
Zillions | Κηφισιά
Zuccherino | Νέα Σμύρνη
Zuccherino | Αθήνα
Zuccherino| Π. Φάληρο
Αθήναιον|Νέα Φιλαδέλφεια
Απολλώνιον Bakery | Κηφισιά, Π. Φάληρο, Πάτημα Χαλανδρίου, Μαρούσι, Χολαργός, Αργυρούπολη, Ν. Ερυθραία, Χαλάνδρι, Βριλήσσια
Αρτοποιείο «Βυζάντιο»| Πάτημα Χαλανδρίου
Αρτοζαχαροπλαστείο |Γλυφάδα
Βάρσος | Κηφισιά
Βενέτης | Μεταμόρφωση
Βενέτης | Βύρωνας
Βενέτης | Άνω Πεύκη
Βενέτης | Βούλα
Βενέτης | Αγία Παρασκευή
Γραφεία Ν.Δ. – Cafe | Μοσχάτο
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Ηλιούπολη, Μαρούσι, Γουδή, Σύνταγμα, Δάφνη, Γλυφάδα, Πειραιάς, Καλλιθέα, Φιλοθέη, Άλιμος, Χαϊδάρι, Νέα Ιωνία, Ζωγράφου, Νέος Κόσμος, Κολωνάκι, Χολαργός, Αθήνα, Περιστέρι, Περισσός, Αμπελόκηποι
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Βούλα
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Νέα Φιλαδέλφεια
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου»| Μεταμόρφωση
Ζαχαροπλαστείο «Πάτσης» | Περιστέρι
Ζαχαροπλαστείο «Ντάσης» | Καλογρέζα
Θέατρον | Πειραιάς
Μέντα café | Κηφισιά
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Ράμπα | Ψυχικό
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζάκι της Ισιδώρας | Χαλάνδρι
Φούρνος Βενέτη | Αγ. Παρασκευή
Φούρνος Βενέτη | Κ. Πεύκη
Φούρνος Βενέτη | Ν. Ηράκλειο
Φούρνος Βενέτη | Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής)
Φούρνοι Βριλησσίων | Βριλήσσια

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

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

AROUND GREECE

Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
Pepe Rosso | Αγρίνιο
Pico Cafe | Καλαμάτα
Αιάκειον | Αίγινα
Si Doux | Πάτρα

Καταστήματα

ΑΘΗΝΑ

Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη
Blue & Red | Κηφισιά
C' est Bon | Γλυφάδα
Dress Affair | Χαλάνδρι
Elissavet Maurogenni Bags and Accessories | Χολαργός
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Iro Kids | Αιγάλεω
It's your day by Emma | Νέα Σμύρνη
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
KK Jewellery Lab by Katerina Koulourbourou | 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
Sporos Books | Κηφισιά
Stova Bambini | Αττική
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης |Κηφισιά
Βιολογικό Χωριό | Βούλα
Πολυχώρος Μεταίχμιο | Αθήνα
Στοά Μπολάνη | Σύνταγμα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Carouzel Events
Bimbo
Mini Fee®
Phaedra Events
Μικρές Ιστορίες by Lia
Φατσούλες

AROUND GREECE

27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Laka Luka | Ξάνθη
Felix Toys | Νάουσα Πάρου
Love + Made Events Design | Αίγιο
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
Princess Boutique | Καβάλα
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
The Little Fabrica | Καρδίτσα
Up Up and Away | Καβάλα
Ανθοπωλείο Bloom | Κόρινθος
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
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Medihall | Κηφισιά
Regen | Σύνταγμα
Regen Clinic | Χολαργός
The Dental – Eye Project | Άγιος Δημήτριος
Vets 4 Life | Πικέρμι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Άγιος Σάββας Ογκολογικό Νοσοκομείο | Αθήνα
Γκούμα Βικτώρια – Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι
Καβαλλιεράτου Αγγελική – Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
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
Νικολαΐδου Μαριλία – Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | 9 Plus, Π. Φάληρο
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Νικολοβγένη Μαριαλένα – Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
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 Κασταλντο - Χειρουργός Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Πεύκη
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός Ωρλ Ενηλίκων & Παίδων | Μαρούσι
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
Φαρμακείο Παναγιώτης Κυριαζής | Νέα Μάκρη
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
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
Λογοθεραπεία «Μιλώ, παίζω και μαθαίνω» - Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη

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 | Λυκαβητός
Semiramis Hotel | Κηφισιά
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Colors Urban Hotel

AROUND GREECE

Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

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

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

ΜΕΓΑΛΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ BOOM x CYBEX



Κερδίστε το CYBEX MIOS από τη μοναδική Fashion συλλογή Simply Flowers!

Ο διαγωνισμός διαρκεί από 7 έως και 27 Μαρτίου και θα πραγματοποιηθεί μέσα από τον λογαριασμό Instagram του BOOM (@boommag.gr).
Λήξη διαγωνισμού: **27/03**
Κλήρωση: **28/03**

CYBEX MIOS | Simply Flowers

• Είναι κατάλληλο για παιδιά από τη γέννηση έως και 4 ετών (17 κιλά)

• Διαθέτει αναστρέψιμο κάθισμα και αμέτρητες θέσεις ανάκλισης στην πλάτη και το υποπόδιο

• Είναι ελαφρύ και συμπαγές για εύκολη μετακίνηση μέσα στην πόλη

• Κλείνει με το ένα χέρι σε αυτοστήρικτο πακέτο

• Είναι ο ιδανικός σύμμαχος για τα ταξίδια, καθώς αποτελεί Σύστημα Μεταφοράς 4 σε 1. Στο σκελετό του μπορεί να τοποθετηθεί εκτός από το βασικό κάθισμα, οποιοδήποτε βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου CYBEX,το πορτ-μπεμπέ Cot S αλλά και το αναπαυτικό Cocoon S

Καλή επιτυχία!

#CYBEX #CYBEXSimplyFlowers #CYBEXfamily #BeCybex

cybex
for all tomorrow's people

Για να πάρετε μέρος:

FOLLOW
@boommag.gr
@cybex_global

TAG
δύο φίλους σας

**Διαβάστε αναλυτικά τους όρους του διαγωνισμού στο www.boommag.gr!*

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

Στο ζύμωμα, βάζουν και οι ειδικοί ένα χεράκι!

Οι Μύλοι Αγίου Γεωργίου, έβαλαν πάλι το χεράκι τους και δημιούργησαν δύο νέα ειδικά προϊόντα... ειδικά για εσάς που θέλετε να ζυμώνετε τέλεια στο σπίτι!

καινοτόμο προϊόν



Για αρτοσκευάσματα με μοναδική προζυμένια γεύση.



Δεν χρειάζεται διάλυση και είναι κατάλληλη για κάθε συνταγή που απαιτεί μαγιά.

alevri.com.gr myloiagiougeorgiou

www.alevri.com