BOOM

babies of outstanding mommies



SUMMER is ON (finally!)

THE SUMMER EDITION

ΙΟΥΝΙΟΣ 2022

#ISSUE 12

★ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΑΛΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: HOW-TO ★ 10 SUMMER CAMPS ΕΝΤΟΣ & ΕΚΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
★ Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ ★ BABY ON BOARD: ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΜΕ ΠΛΟΙΟ & ΑΕΡΟΠΛΑΝΟ ★ ΠΩΣ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ★ MOMMY'S BUCKET LIST
★ 6 KIDS FRIENDLY ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ★ BOOM ASTROLOGY: ΟΙ ΙΔΑΝΙΚΕΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ

LAPIN HOUSE

lapinkids.com



Bebbo

unicef
για κάθε παιδί

Λένε ότι δεν υπάρχει εγχειρίδιο για γονείς...
Ωστόσο, δημιουργήσαμε την αμέσως καλύτερη εναλλακτική για εσάς.

Έναν βοηθό για γονείς... στην τσέπη σας!

Γνωρίστε το Bebbo

Την εφαρμογή για νέους γονείς που έχει όλα όσα χρειάζεστε και είναι σχεδιασμένη για να υποστηρίξει εσάς και το παιδί σας.

Μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδο και τα σημαντικότερα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού σας από τη γέννησή του έως την ηλικία των 6.

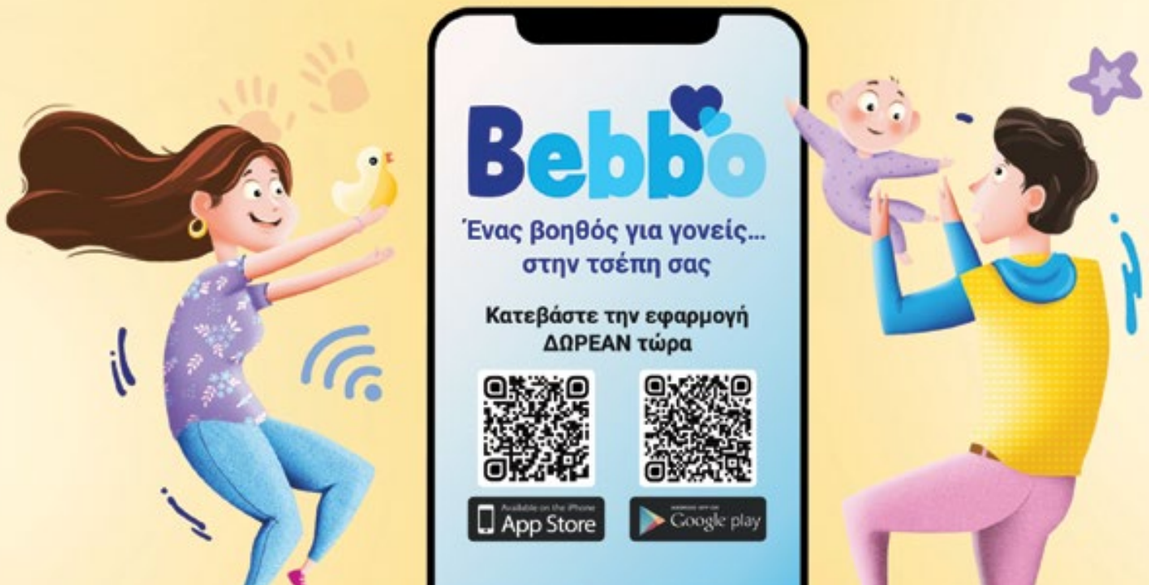
Έχετε τη δυνατότητα να παρακολουθείτε και να καταγράφετε εύκολα τους εμβολιασμούς του, καθώς και να ορίζετε υπενθυμίσεις για νέα εμβόλια.

Εισάγετε το ύψος και το βάρος του μωρού σας για να παρακολουθήσετε την ανάπτυξή του και να λάβετε κατάλληλες συμβουλές για να την υποστηρίξετε.

Έχετε τη δυνατότητα να τηρείτε αρχείο των ιατρικών επισκέψεων του παιδιού σας.

Βρείτε καθημερινά παιχνίδια, δραστηριότητες και ιδέες για να βοηθήσετε το νήπιό σας να αναπτυχθεί.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε συμβουλές για γονείς από ειδικούς όπου κι αν είστε.



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


the angel
A Magic World
For Mom & Baby
Coupon -15%
Code: BOOM
www.theangel.gr
Εθνικής Αντιστάσεως 142
Ηράκλειο Κρήτης
28140 05749
@theangelgr
The Angel
info@theangel.gr


PHARMASEPT
heliodor
Δώρο από τη φύση
στην επιδερμίδα.
Με σεβασμό στο περιβάλλον.*
ΝΕΑ καινοτόμα σειρά αντηλιακών με ένα μόνο 100% φυσικό φίλτρο από οξείδιο του ψευδαργύρου, που δρα αμέσως μετά την επάλειψη, για αποτελεσματική φωτοπροστασία ευρέος φάσματος.
sea safe
BIO based tube
* Η σειρά heliodor σέβεται το περιβάλλον και τις θάλασσές μας, καθώς διαθέτει βιοδιασπώμενη σύνθεση και συσκευασίες από ζαχαροκάλαμο, για μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος.
www.pharmasept.gr

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

Κάθε μέρα μια καλή ιδέα!

Τώρα, εκτός από το κλασικό και αγαπημένο Φαρίν απ έχεις και το νέο, διαφορετικό και πεντα...νόστιμο Φαρίν απ με 5 δημητριακά για ακόμα περισσότερες δημιουργίες!

Ανακάλυψε λαχταριστές συνταγές με το κλασικό, αλλά και το νέο Φαρίν απ στο **alevri.com**

Κλασικό και αγαπημένο



alevri.com.gr myloiagiougeorgiou

Πηγή φυτικών ινών

Με Σιτάρι, Ντίνκελ, Βρώμη, Κριθάρι, Δίκοκκο σιτάρι (Ζην)

Νέο



www.alevri.com

Aloquette



ONLINE STORE

www.alouette.gr

FOLLOW US

alouette_sa_official Alouette SA

HomeGrass

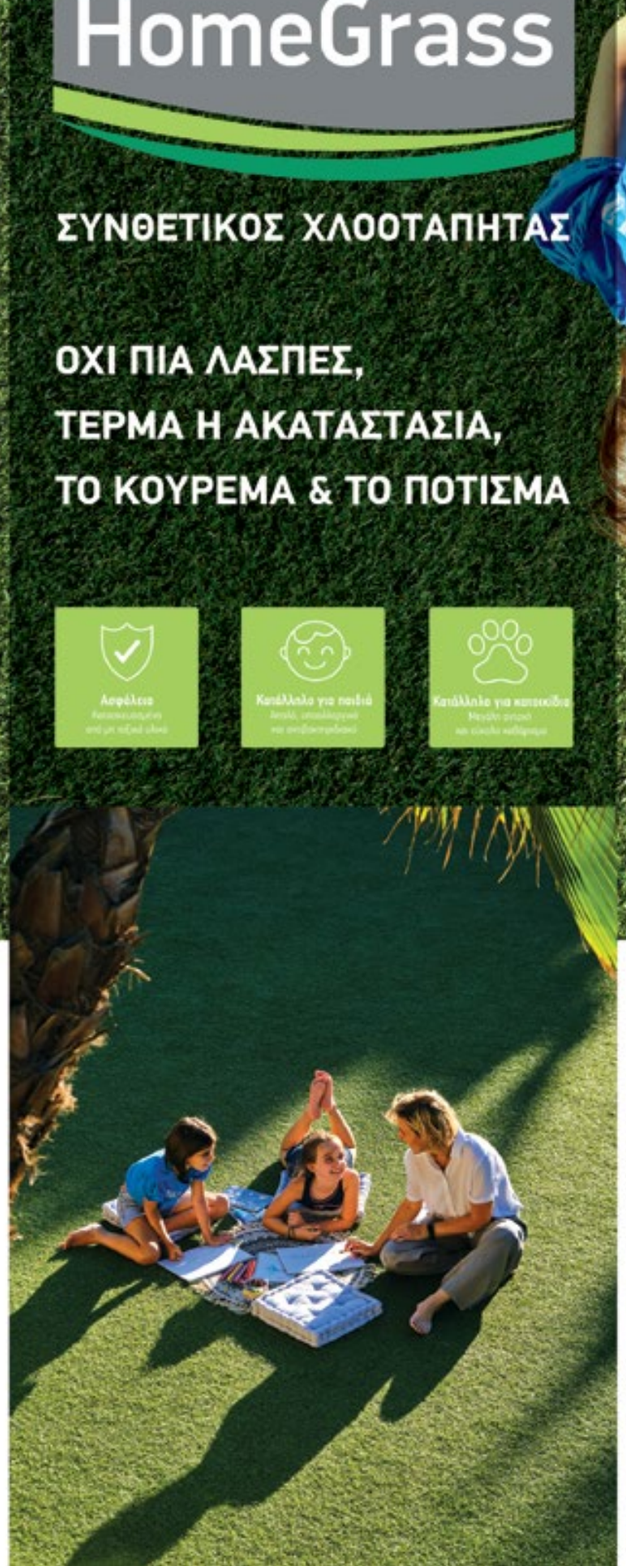
ΣΥΝΘΕΤΙΚΟΣ ΧΛΟΟΤΑΠΗΤΑΣ

ΟΧΙ ΠΙΑ ΛΑΣΠΕΣ,
ΤΕΡΜΑ Η ΑΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑ,
ΤΟ ΚΟΥΡΕΜΑ & ΤΟ ΠΟΤΙΣΜΑ

Ασφάλεια

Κατάλληλο για παιδιά

Κατάλληλο για κατοικίδια





Αν επιθυμείτε να αποκτήσετε έναν όμορφο και πάντα πράσινο κήπο, που θα είναι ασφαλής για να παίζουν τα παιδιά σας αλλά και για να απολαμβάνετε ξέγνοιαστες στιγμές με τους αγαπημένους σας, επιλέξτε συνθετικό χλοοτάπητα από την **HomeGrass®.**

Οδός Μυρρινούντος | Θέση Μερέντα | Μαρκόπουλο Μεσογαίας | T: 22990 25021 | 22990 49471

@homegrass_greece @synthetikoschlootapitas.homegrass

www.homegrass.gr

playmobil

DUCK ON CALL

ΕΝΑ ΠΑΠΙ ΣΕ ΑΠΟΣΤΟΛΗ!



70911
DUCK ON CALL - ΜΕΓΑΛΟ ΟΧΗΜΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗΣ



70912
DUCK ON CALL - ΜΕΓΑΛΟ ΟΧΗΜΑ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ



70913
DUCK ON CALL - ΜΕΓΑΛΟ ΟΧΗΜΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



70910
DUCK ON CALL - ΑΡΧΗΓΕΙΟ



70829
DUCK ON CALL - MINI ΟΧΗΜΑ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ



70828
DUCK ON CALL - MINI ΟΧΗΜΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗΣ

Δείτε τα νέα παιχνίδια!



www.playmobil.gr

Cover Story

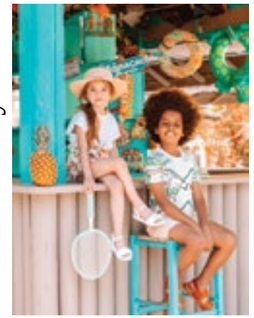


Photo: Panos Georgiou
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Location: Holy Spirit Beach Bar, Yabanaki

24 *Summer is on*

Άρτεμις: Μπλούζα Moncler, σορτς Scotch & Soda, σανδάλια, ψάθινο καπέλο Billieblush, ρακέτες SunnyLife | Όλα **Lapin House**

Νικόλας: T-shirt Kenzo, βερμούδα Scotch & Soda, δερμάτινα πέδιλα Camper | Όλα **Lapin House**

Summer Topics

36 Ο απόλυτος καλοκαιρινός οδηγός αγοράς
39 Διακοπές με άλλη οικογένεια: How-to
42 10 summer camps εντός και εκτός Αττικής
46 Kids safety tips: Πώς αντιμετωπίζουμε τα πιο συχνά απρόοπτα των διακοπών
50 Μύλοι Αγίου Γεωργίου: Φτιάχνουμε με αλεύρι Φαρίν απ τα πιο φραουλένια κέικ
52 BOOM DIY: 4 fun-tastικές, summer κατασκευές!
98 6 καλοκαιρινοί kids friendly προορισμοί

Pregnancy & New Parents

58 Baby on board: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για το πρώτο ταξίδι του μωρού με πλοίο ή αεροπλάνο
60 36η εβδομάδα κύησης: Ένας πλήρης οδηγός
64 Πρώτες διακοπές με το μωρό: 10 πράγματα που δεν θα σου πει κανείς
66 Εκπαίδευση τουαλέτας με σύμμαχο τα Babylino Sensitive Pants

BOOM Approved Brands

Babylino | Inglesina | CYBEX | Munchkin | Slipstop | MomCycle

Fashion & Beauty

24 **Kids fashion**
Lapin House | Alouette | Name It | Two in a Castle | FAF Kidswear
82 **BOOM beauty**
APIVITA | FREZYDERM | MUSTELA® | INTERMED | ISDIN | BOOM beauty guide

Play, Learn & Psychology

44 Λογοcare: Πώς η γραμματική και τα μαθηματικά γίνονται καλοκαιρινά παιχνίδια
72 Πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό: Οδηγός επιβίωσης για γονείς και παιδιά
74 Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα το τέλος της σχολικής χρονιάς γιορτάζεται με ένα μεγάλο Ελληνικό Πανηγύρι!
76 Πώς μεγαλώνουμε ανεξάρτητα παιδιά
81 «Με μια κουβέρτα... στο διάστημα!» από τις εκδόσεις Διόπτρα | Συνέντευξη με τη συγγραφέα Χριστίνα Κωνσταντουδάκη

Μόνιμες στήλες

16 «Είμαι η μάνα που...»
104 There is no planet B | Μια επίσκεψη στο Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών του ΑΡΧΕΛΩΝ
108 10 Instagram posts μιας mommy to follow: Μαρία Λουίζα Βούρου
112 Παιδιά & Ζώδια | Summer edition

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 115).

BOOM babies of outstanding mommies

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

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 12 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2022 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | **PR & COMMERCIAL DIRECTOR:** ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr | **ASSISTANT EDITOR IN CHIEF:** ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ | **EDITORS:** ΙΣΜΗΝΗ ΓΕΩΡΓΙΛΑΚΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ | **PHOTOGRAPHERS:** PANOS GEORGIOU, ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΖΑΚΗΣ, ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ | **ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **MAKEUP, HAIR:** ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ ΙΚΕ

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

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική 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



Βάζεις το κραγιόν σου, πίνεις την τελευταία γουλιά από το μάτσα τσάι σου, ισορροπείς πάνω στα καλοκαιρινά, ψηλοτάκουνα πέδιλά σου, κοιτάς τον εαυτό σου στον καθρέφτη, ισιώνεις λίγο το δεξί σου χρυσό σκουλαρίκι και τσεκάρεις το Apple watch. Η ώρα είναι 8:32 το πρωί, έχεις ήδη πάει το παιδί σου στο σχολείο, έχεις ολοκληρώσει το πρωινό σου 20λεπτο workout, έχεις τακτοποιήσει το πανέμορφο δωμάτιο του παιδιού σου (πρακτικά, χρειαζόταν ελάχιστη δουλειά, γιατί ήταν όλα στη θέση τους), έχεις κάνει ντους με το αγαπημένο σου αρωματικό αφρόλουτρο, έχεις ντυθεί/βαφτεί/ετοιμαστεί, και τώρα μπορείς να πάρεις το Mac Air σου στο χέρι και να πας στο Pinterest-ικό γραφείο σου για να στείλεις τα mails που εκκρεμούν από εχθές και να προγραμματίσεις τα ραντεβού σου. Η μέρα σου μόλις ξεκινάει και το Instagram σε περιμένει. Ακόμη να κάνεις το πρώτο σου mommy story; Άργησες...

Εναλλακτικά, σε ένα διπλανό σπίτι, κουκουλώνεσαι με το σεντόνι και αδυνατείς να πιστέψεις πως το ξυπνητήρι χτυπά μανιωδώς γιατί η ώρα πήγε 6:30, ενώ εσύ δεν έχεις ξεκουραστεί ούτε κατά διάνοια. Αισθάνεσαι πως είσαι τουλάχιστον 10 χρόνια μεγαλύτερη από την ηλικία σου, το σώμα σου παραπονιέται (ας το παραδεχτούμε, έχεις να γυμναστείς πάνω από μία 5ετία), το στομάχι σου διαμαρτύρεται (και πώς να μη διαμαρτύρεται με τη διατροφή που κάνεις), ονειρεύεσαι τον πρώτο καφέ της ημέρας (θα ακολουθήσουν άλλοι 3 ως το βράδυ), φοράς ένα ξεθωριασμένο T-shirt (πού το ξέθαψες αυτό τώρα;) και ένα σορτσάκι 8ετίας (γελάς -ή και κλαις- για εκείνες τις σατέν πιτζάμες που δεν έβαλες, τελικά, ποτέ), και η μέρα σου μόλις ξεκινάει. Σηκώνεσαι, πατάς ένα ξεχασμένο lego στον διάδρομο, τσιρίζεις από τον πόνο, αλλά χαμογελάς που γλίτωσες την τούμπα, κι έτσι προχωράς απτόητη. Πρέπει να ξυπνήσεις το παιδάκι σου, να το ντύσεις, να το ταΐσεις και να φύγετε για το σχολείο. Στο γραφείο σε περιμένουν τόνοι δουλειάς, υποχρεώσεων και εκκρεμοτήτων, και δεν χρειάζεται να κοιταχτείς στον καθρέφτη για να διαπιστώσεις πως η ρίζα στα μαλλιά σου έχει κατέβει ανησυχητικά πολύ.

Η μητρότητα. Αυτή η τόσο μαγική αλλά και μοναδική συνθήκη. Αν καταφέρεις να βγεις λίγο έξω από το σώμα σου και να δεις τον εαυτό σου και την καθημερινότητά σου, αρχικά θα τρομάξεις. Μετά, θα γελάσεις και θα κλάψεις, όχι απαραίτητα με αυτήν τη σειρά.

Μπορείς να συνειδητοποιήσεις άραγε πόσες χιλιάδες πράγματα κάνεις κάθε μέρα; Είτε είσαι η μαμά του Instagram, είτε είσαι η -θα την ονομάσω- φυσιολογική μαμά της πραγματικότητας, είσαι Μαμά. Από το σώμα σου πριν από λίγο καιρό δημιουργήθηκε μια νέα ζωή, για την οποία ζεις, ονειρεύεσαι, προγραμματίζεις, αγχώνεσαι, αναπνέεις.

Βγαίνοντας από το σύννεφο της πανδημίας, αισθάνομαι πως ήρθε η στιγμή να αφήσουμε τα τοξικά social στην άκρη και να ζήσουμε την αληθινή ζωή. Ταξίδια, βουτιές, αγκαλιές, συναναστροφή, πάρτι, sleepovers, φιλιά, μπαίνουν όλα και πάλι στην ημερήσια διάταξη και καθιστούν το Instagram της μητρότητας άκρως βαρετό, απρόσιτο και μη ρεαλιστικό.

Η πραγματικότητα είναι εδώ και είναι δική σου.

Είσαι η πραγματική μαμά και μπορεί να πέρασες δύο χρόνια στον καναπέ με το κινητό στο χέρι, αλλά αυτό το καλοκαίρι είναι μια γροθιά στην ιδρυματοποίηση. Άνοιξε το παράθυρο, δες τον ήλιο, βγες έξω, κάνε πράγματα για εσένα και απενοχοποιήσου. Είτε κρατώντας ένα super bowl με σπόρους τσία, blueberries και γιαούρτι χωρίς λακτόζη είτε γλείφοντας τα δάχτυλά σου έπειτα από το τελευταίο κομμάτι Lacta, είσαι η μαμά του σήμερα, η μαμά του καλοκαιριού, η μαμά που πέρασε την πανδημία και συνεχίζει ακάθεκτη. Το ελληνικό καλοκαίρι ανοίγεται μπροστά σου και είναι δικό σου.

Το BOOM που ξεφυλλίζεις είναι η δική μας πραγματικότητα. Μία πραγματικότητα γεμάτη χρώμα, αισιοδοξία, κέφι και διάθεση αλλαγής. Εντάξει, βάλαμε και λίγες νότες Instagram, έτσι για την έξτρα δόση χρυσόσκονης! Μας ξέρετε...

Σας εύχομαι καλή ανάγνωση και καλό καλοκαίρι.
Το φετινό καλοκαίρι θα είναι διαφορετικό. Θα είναι πραγματικό.
Χωρίς μάσκες. Και χωρίς hashtags. Μόνο βουτιές.

Με αγάπη,
Μυρτώ

@myrto_kazi

ΒΑΛΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

2+


Μερικές φορές δεν έχουμε κέφια. Υπάρχουν όμως πολλοί τρόποι για να νιώσουμε καλύτερα.

3+


Άφησε τα συναισθήματά σου ελεύθερα και βάλε χρώμα στη ζωή σου!

3+


Το μέρος εκείνο ήταν όμορφο και ασφαλές. Ώσπου μια μέρα έφτασαν οι ξένοι... Τότε όλα άλλαξαν.

5+


Ο Όσκαρ κινδυνεύει! Ακολούθησε τις οδηγίες και βοήθησε τον μικρό δράκο Καρύδα να ελευθερώσει τον αγαπημένο του φίλο.

6+


Ένα πρωτότυπο βιβλίο που κάνει την εξερεύνηση του κόσμου το πιο διασκεδαστικό παιχνίδι.

7+


Γνώρισε τον Άντον, τον καλύτερο παίκτη των Αετών, που θα βάλει γκολ στην καρδιά σου!

4+


Λαβύρινθοι, κουίζ, ιδέες για ζωγραφική και τόσα άλλα για να γνωρίσεις τον υπέροχο κόσμο της θάλασσας.

7+

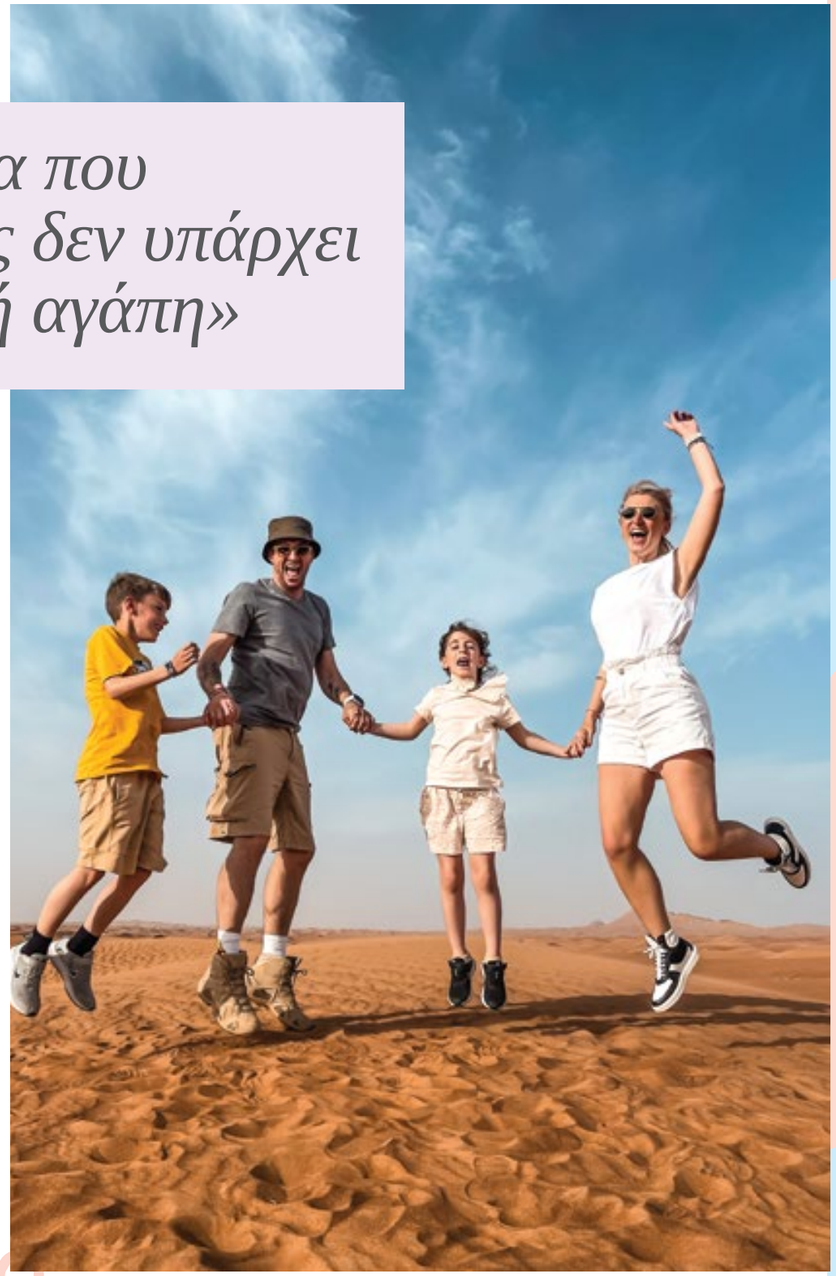

Ένα βιβλίο γεμάτο παιχνίδια και σπαζοκεφαλιές για να αποκτήσεις μυαλό ξυράφι!

7+


Απίθανες δραστηριότητες που θα κάνουν αξέχαστες όλες τις εβδομάδες των καλοκαιρινών σου διακοπών.

metaixmio.gr
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Τα Βιβλία της ζωής τους

Είμαι η μάνα που πιστεύει πως δεν υπάρχει «υπερβολική αγάπη»



ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Από την ημέρα που έγινα μαμά, φίλες, γνωστές, μαμάδες φίλων των παιδιών μου και συγγενείς συχνά με «κατηγορούν» πως είμαι κάπως... υπερβολικά καλή/ανεκτική/χαλαρή με τα παιδιά μου. «Μήπως δεν τους βάζεις όρια;», «Μήπως θα σε "καβαλήσουν";», «Μήπως η υπερβολική αγάπη τελικά τους κάνει κακό;» είναι μερικές από τις ερωτήσεις που δέχομαι σε καθημερινή βάση. Άλλοτε μου το λένε ευθέως, άλλοτε πιο έμμεσα και άλλοτε απλά το βλέπω στα μάτια τους.

Τον τελευταίο καιρό ομολογώ πως κι εγώ έχω προβληματιστεί για αυτή την «υπερβολική αγάπη/άνεση/χαλαρότητα/τρυφερότητα» και σκέφτομαι ξανά και ξανά αν η αγάπη μπορεί να ζυγιστεί, να μετρηθεί ή, τέλος πάντων, να μπει σε ένα καλούπι, για να μπορούμε να πούμε αν είναι υπερβολική, λιγότερο υπερβολική ή... σε «σωστή δόση».

Το TOY BIN συναντά το Γέτι

Το αγαπημένο τερατάκι των παιδιών γίνεται ακόμα πιο παιχνιδιάρικο!



Το βραβευμένο παιδικό βιβλίο της συγγραφέως και εικονογράφου ***Μαρίνας Γιώτη*** *«Γέτι, η δύναμη του ακόμη» συναντά το brand* ***The TOY BIN*** *που λατρεύουν γονείς και παιδιά.*

Υπάρχει καλύτερος τρόπος να μιλήσουμε στα παιδιά για τη δύναμη του «ακόμη», την αξία των λαθών και τις δυνατότητες της θετικής σκέψης; Τα δύο ειδικά μελετημένα επιδαπέδια παιχνίδια του The TOY BIN από τη LYCSAC έρχονται να γεμίσουν την καθημερινότητα των παιδιών άνω των 4 ετών με αμέτρητες ώρες δημιουργικού παιχνιδιού.







Ώρα για συμμάζεμα! Το δωμάτιο των παιδιών οργανώνεται ευκολότερα με σύμμαχο το αγαπημένο τους Γέτι και δύο νέα υπέροχα TOY BINS, γιατί, όπως είναι γνωστό, η εξάσκηση δυναμώνει το μυαλό και η οργάνωση το ξεκουράζει.

1: Επιδαπέδιο παιχνίδι όπου τα παιδιά είναι τα πιόνια - Ποιος θα φτάσει πρώτος στον στόχο του;
2: Επιδαπέδιο παιχνίδι μνήμης - Βρείτε δύο όμοια τετραγωνάκια και συμπληρώστε τη φράση!
3: Σάκοι αποθήκευσης παιχνιδιών TOY BIN - Για την οργάνωση του παιδικού δωματίου και όχι μόνο!

The TOY BIN

www.iamthetoybin.com

Τα TOY BINS και τα επιδαπέδια γιγαντοπαιχνίδια μπορείτε να τα βρείτε σε επιλεγμένα καταστήματα.

PROVIDED By LYC

The TOY BIN

@iamthetoybin

Αρχικά να τονίσω πως σε αυτό το άρθρο της στήλης «Είμαι η μάνα που...» δεν αμφισβητώ σε καμία περίπτωση την αδιαπραγμάτευτη αγάπη κάθε μάνας προς το παιδί της. Κάθε μάνα έχει τον δικό της τρόπο να αγαπάει, να εκφράζεται, να μοιράζεται. Εγώ (δυστυχώς ή ευτυχώς, δεν το ξέρω ακόμα!) ανήκω σε εκείνες τις μάνες που μερικοί τις ονομάζουν «ταγμένες», κάποιοι «μανούλες» ενώ άλλοι «καημένες». Γιατί, ναι, το ξέρω, τα παιδιά μου μου έχουν πάρει τον αέρα, τα όρια είναι πολύ ρευστά, οι κανόνες αχνοφαίνονται και, μιλώντας απλά, ναι, τα παιδιά μου γνωρίζουν πολύ καλά πως μπορούν να κάνουν τη μαμά τους ό,τι θέλουν.

Ξέρετε όμως κάτι; Έπειτα από πολλή σκέψη και συζήτηση, τόσο με τον άντρα μου όσο και με τον ίδιο μου τον εαυτό, αποφάσισα πως θέλω να είμαι αυτή η μαμά. Θέλω να είμαι η μαμά που τα παιδιά της την κάνουν ό,τι θέλουν. Και έχω πλήρη συνείδηση για αυτή μου την απόφαση. Θέλω να είμαι αυτή η μαμά.

Η μαμά της υπερβολικής αγάπης.
Η μαμά των υπερβολικών «ναι».
Η μαμά των υπερβολικών –ενδεχομένως– υποχωρήσεων.
Η μαμά της υπερβολικής συζήτησης.
Η μαμά της υπερβολικής αγκαλιάς.

Έτσι με μεγάλωσε και η δική μου μαμά. Την ακούω ακόμα στα αυτιά μου να μου λέει πως το μόνο πράγμα που απαγορεύεται στο σπίτι μας είναι το επικίνδυνο. Όλα τα άλλα επιτρέπονταν. Γιατί φαίνεται πως αυτό το πλαίσιο της υπερβολικής, απροϋπόθετης, ατελείωτης αγάπης με έκανε ένα υπεύθυνο παιδάκι που ποτέ δεν έφτασε στα άκρα και ποτέ δεν «καβάλησε» τη μαμά του. Ναι, τα παιδιά μου είναι μία διαφορετική περίπτωση και θα έλεγε κανείς πως αυτή η υπερβολική ελευθερία μπορεί να δημιουργεί μερικές εσωτερικές αναταραχές. Δεν παύει όμως το μάθημα της υπερβολικής αγάπης που πήρα από τη μαμά μου να είναι το ιερό οικογενειακό κειμήλιο που θέλω να περάσω στα παιδιά μου.

Θέλω να ξέρουν πως η μαμά είναι ΠΑΝΤΑ ΕΔΩ. Για όλα. Για οτιδήποτε σκεφτούν, κάνουν ή τους συμβεί. Μια μαμά που δεν θα κρίνει, δεν θα τιμωρήσει, δεν θα απογοητευτεί, δεν θα στερήσει. Είμαι εδώ και θέλω να το ξέρουν. Θέλω να μπορούν να μου λένε τα πάντα και να γνωρίζουν καλά πως η αγκαλιά μου είναι πάντα ανοιχτή για εκείνα.

Θέλω τα παιδιά μου να κάνουν λάθη και να είμαι εκεί για να τα συζητάμε. Και να τα διορθώνουμε.
Θέλω τα παιδιά μου να κάνουν σκανταλιές. Και να είμαι εκεί, σιωπηλός παρατηρητής, να τα καμαρώνω αναγνωρίζοντας το normalité της σκανταλιάς σε αυτές τις ηλικίες.
Θέλω να έχουν τα δικά τους μικρά μυστικά και το βράδυ να μου τα εκμυστηρεύονται πριν κοιμηθούν.

Θέλω να μπορούν να μου πουν την πιο δύσκολη σκέψη τους. Τον χειρότερο εφιάλτη τους αλλά και το πιο άπιαστο όνειρό τους.
Θέλω τα παιδιά μου να μπορούν να μου μιλήσουν για τσακωμούς, έρωτες, χωρισμούς, φιλίες, άγχη, σκέψεις.
Θέλω τα παιδιά μου να ξέρουν πως είμαι η μαμά αλλά και η φίλη που θα καταλάβει, θα κατανοήσει, θα αγκαλιάσει.
Θέλω τα παιδιά μου να ξέρουν πως η αγάπη μου είναι ΠΑΝΤΑ ΕΚΕΙ. Ακλόνητη, αδιαπραγμάτευτη, ατελείωτη.

Είμαι η μαμά της υπερβολικής αγάπης και κατανοώ ότι μπορεί να κριθώ γι' αυτό, αλλά ξέρω πολύ καλά πως δεν θα το μετανιώσω.

Με αγάπη,
Μυρτώ

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





Αφιέρωμα
Summer

- Kids summer fashion
- **Summer fashion academy:** Fruit up your style!
- Ο απόλυτος καλοκαιρινός οδηγός αγοράς
- Διακοπές με άλλη οικογένεια: How-to
- **SLIPSTOP…** για ανέμελα, σταθερά και stylish καλοκαιρινά βήματα
- 10 summer camps εντός και εκτός Αττικής
- **Λογοcare**: Πώς η γραμματική και τα μαθηματικά γίνονται καλοκαιρινά παιχνίδια
- **Kids safety tips:** Πώς αντιμετωπίζουμε τα πιο συχνά απρόοπτα των διακοπών
- 5 all-time classic καλοκαιρινές ταινίες για όλη την οικογένεια
- **Μύλοι Αγίου Γεωργίου:** Φτιάχνουμε με αλεύρι Φαρίν απ τα πιο φραουλένια κέικ
- **BOOM DIY:** 4 fun-ταστικές, summer κατασκευές!



Family travel Checklist

The summer edition

Αναπολείτε την εποχή που φεύγατε για διακοπές με μερικά ρούχα στη βαλίτσα και τα εισιτήρια ανά χείρας; Από τότε που γίνατε γονείς, η προετοιμασία για τις καλοκαιρινές διακοπές μοιάζει με κουίζ για δυνατούς λύτες. Πώς θα κρατήσω απασχολημένα τα παιδιά στο ταξίδι; Τι θα χρειαστώ σε περίπτωση απροόπτου και τι δεν πρέπει με ΤΙΠΟΤΑ να ξεχάσω; Ξεκινήστε να τικάρετε τα κουτάκια της παρακάτω λίστας μέχρι να δείτε τις βαλίτσες να γεμίζουν!

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

Mom, style me up!

- ☐ Εσώρουχα
- ☐ Κάλτσες
- ☐ Πιτζάμες
- ☐ T-shirts
- ☐ Παντελόνια/σορτς
- ☐ Φορέματα/φούστες
- ☐ Μαγιό
- ☐ Καπέλο
- ☐ Ζακέτα/λεπτό jacket
- ☐ Πέδιλα/sneakers
- ☐ Σαγιονάρες

Kids' beauty bag

- ☐ Σαμπουάν
- ☐ Αφρόλουτρο
- ☐ Σφουγγάρι μπάνιου
- ☐ Οδοντόβουρτσα
- ☐ Οδοντόκρεμα
- ☐ Βούρτσα μαλλιών
- ☐ Τσιμπιδάκια/στέκες/κορδέλες μαλλιών

Safety first

- ☐ Μάσκες προστασίας
- ☐ Αντισηπτικά μαντιλάκια
- ☐ Υγρό αντισηπτικό χεριών
- ☐ Αντηλιακό γαλάκτωμα/σπρέι
- ☐ Κρέμα για ηλιακά εγκαύματα
- ☐ Θερμόμετρο
- ☐ Εντομοαπωθητικό σπρέι
- ☐ Παυσίπονα
- ☐ Gel για τσιμπήματα
- ☐ Επιθέματα για πληγές
- ☐ Φυσιολογικό ορό για τη μύτη/τα μάτια

It's beach o'clock

- ☐ Ομπρέλα θαλάσσης
- ☐ Τέντα-σκίαστρο παραλίας
- ☐ Πετσέτα/μπουρνούζι θαλάσσης
- ☐ Παπουτσάκια παραλίας
- ☐ Παγούρι
- ☐ Τάπερ για σνακ
- ☐ Γυαλιά ηλίου
- ☐ Μπρατσάκια
- ☐ Σανίδα κολύμβησης
- ☐ Βατραχοπέδιλα
- ☐ Μάσκα και αναπνευστήρα
- ☐ Παιχνίδια παραλίας (φουσκωτά παιχνίδια, κουβαδάκια, κ.ά.)

Let me entertain you!

- ☐ Παραμύθια
- ☐ Μπλοκ ζωγραφικής
- ☐ Μαρκαδόρους/ξυλομπογιές
- ☐ Επιτραπέζια παιχνίδια σε pocket size
- ☐ Το αγαπημένο τους αρκουδάκι
- ☐ Πατίνι/ποδήλατο
- ☐ Tablet και ακουστικά (για τα μεγαλύτερα παιδιά)
- ☐ Φορτιστές & power bank

Baby's essential

- ☐ Βρεφικά προϊόντα για το μπάνιο του μωρού
- ☐ Αποστειρωτή
- ☐ Μπιμπερό
- ☐ Γάλα σε σκόνη
- ☐ Πιπίλες
- ☐ Σαλιάρες/σελτεδάκια
- ☐ Θήλαστρο/μαξιλάρι θηλασμού
- ☐ Πλαστικά κουταλοπίρουνα & μπολ
- ☐ Πάνες
- ☐ Κρέμα αλλαγής πάνας
- ☐ Μωρομάντιλα
- ☐ Στρωματάκι αλλαγής πάνας

Note: Πριν οργανώσετε το φαρμακείο των διακοπών, επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας για να σας υποδείξει τι ακριβώς χρειάζεται να έχετε μαζί σας.

3, 2, 1... let's go!

- ☐ Κάθισμα αυτοκινήτου
- ☐ Καρότσι και κουνουπιέρα
- ☐ Ηλιοπροστασία για τα τζάμια του αυτοκινήτου
- ☐ Μάρσιπο
- ☐ Ριλάξ/πορτμπεμπέ

Just in case

Έχετε πάντα μαζί σας το βιβλιάριο υγείας και τον ΑΜΚΑ των παιδιών (και τα δικά σας), καθώς και μια λίστα με όλα τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης του προορισμού σας.

Civitel Attik

The perfect destination for any celebration!

Ένας καταπράσινος privé κήπος με πισίνα, μια όαση δροσιάς κοντά στην καρδιά της πόλης και ταυτόχρονα μακριά από τη βουή της, με διακριτικές luxury πινελιές αλλά και την πιο cozy ατμόσφαιρα, είναι το απόλυτο happy place-to-be για αξέχαστα baby shower, παραμυθένιες βαπτίσεις και τα πιο εντυπωσιακά παιδικά πάρτι!



4+1 λόγοι που θα το λατρέψετε

- Έχει εύκολη πρόσβαση από κάθε γωνιά της πόλης και άνετο parking.
- Ο προστατευμένος και εξαιρετικά προσεγμένος κήπος με την πισίνα προσφέρει ένα ειδυλλιακό σκηνικό, ιδανικό για κάθε είδους γιορτή.
- Προσφέρει εξατομικευμένο, special kids menu από έμπειρο chef.
- Το εξειδικευμένο προσωπικό, η πιο ευγενική dream team του Civitel Attik, παρέχει προηγμένες υπηρεσίες και αναλαμβάνει κάθε λεπτομέρεια από την οργάνωση μέχρι τη διακόσμηση.
- Στα παιδικά πάρτι στο Civitel Attik δεν περνούν τέλεια μόνο τα παιδιά αλλά και οι γονείς, που μπορούν να απολαύσουν τα πιο δροσιστικά cocktails by the pool!






civitel Attik

Ολυμπίας 11, Μαρούσι , 15124 | Τηλ.: 2106101000 | e-mail: events@civitelhotels.com

www.civitelattik.gr @civitelhotels | @CivitelAttik

SUMMER is ♡N (finally!)

Swim. Laugh. Play. Laugh louder. Repeat!

Η πιο ξένοιαστη και ανέμελη εποχή του χρόνου είναι επιτέλους εδώ! Αέρινα, χρωματιστά φορέματα, δροσερά T-shirts, μαγιό με τα πιο πρωτότυπα σχέδια, άνετες βερμούδες και playful ολόσωμες φόρμες συνθέτουν τα πιο cool outfits, και μας συνοδεύουν στις βόλτες και τα παιχνίδια του φετινού, υπέροχου καλοκαιριού που μόλις ξεκίνησε!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Photos: Panos Georgiou
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Hair: Σαββίνα Σκεπετάρη
Location: Holy Spirit Beach Bar, Yabanaki
Agency: NEW MODEL



Άρτεμις: Φόρεμα, τσάντα, πέδιλα, γυαλιά ηλίου Polaroid | Όλα **Lapin House**
Νικόλας: Λινό πουκάμισο Polo Ralph Lauren, βερμούδα Scotch & Soda, πάνινα παπούτσια Polo Ralph Lauren, γυαλιά ηλίου Polaroid | Όλα **Lapin House**



Άρτεμις: Μπλούζα Moncler, σορτς Scotch & Soda, σανδάλια, ψάθινο καπέλο Billieblush, ρακέτες SunnyLife | Όλα **Lapin House**
Νικόλας: T-shirt Kenzo, βερμούδα Scotch & Soda, δερμάτινα πέδιλα Camper | Όλα **Lapin House**



Ιωάννα: Babysuit Bubblegum Donkey UPF50+ | **FAF Kidswear**

Άρτεμις: Ολόσωμο μαγιό Peach Volcano Strapped One piece και καπέλο διπλής όψης The Emerald Fuchsia Bucket hat | Όλα **FAF Kidswear**

Vitamin SEA

Οδυσσέας: Babysuit Black 'n Green Donkey UPF50+ | **FAF Kidswear**

Νικόλας: Μπλούζα Green Volcano UPF50+ Unisex Rashguard, μαγιό Geo Aqua Donkey Boys Boxers | Όλα **FAF Kidswear**

www.faf.gr @FAFkidswear @fafkidswear

But first ice cream!



Άρτεμις: Φόρεμα Coral Tutu | **Two in a Castle**
Νικόλας: Fish Set Color Fish T-shirt και σορτς | Όλα **Two in a Castle**



Άρτεμις: Playsuit Song of The Sea Sea Shell Woven | **Two in a Castle**
Νικόλας: Μπλούζα Sea Foam Mao, σορτς Pirate Linen | Όλα **Two in a Castle**

Swim

Use your imagination

Meet new friends

Make magnificent memories

Eat lots of ice creams

Relax!



Άρτεμις: Σετ crop top, σορτς και κορδέλα, sneakers Adidas, κάλτσες, τσάντα με glitter | Όλα **Alouette**

Νικόλας: T-shirt, βερμούδα, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**



Άρτεμις: Φόρεμα, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

Νικόλας: T-shirt, βερμούδα με ζώνη, sneakers Adidas, backpack Paul Frank | Όλα **Alouette**

www.alouette.gr Alouette S.A. @alouette_sa_official

Enjoy your vacation!

Άρτεμις: T-shirt, φούστα | Όλα **Name It**
Νικόλας: T-shirt, τζιν βερμούδα | Όλα **Name It**

Άρτεμις: Playsuit | **Name It**
Νικόλας: T-shirt, τζιν βερμούδα | Όλα **Name It**

Name It @nameit_gr

SHOPPING GUIDE
Fruit up your style!

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

As cool as a
WATERMELON

Το κόκκινο συνδυάζεται υπέροχα με το πράσινο δημιουργώντας τα πιο μοντέρνα, stylish και colorful outfits, με έμπνευση από το πιο «διάσημο» φρούτο του καλοκαιριού.



1. Crop top και σορτς, **Walmart. 2.** Καπέλο με φιόγκο, **Moschino**. **3.** Οβάλ γυαλιά ηλίου, **Burberry**. **4.** Ολόσωμο μαγιό, **Monnalisa. 5.** Βρεφικό φορμάκι, **Gucci**. **6.** Midi φόρεμα με ρίγες, **Chiara Ferragni. 7.** Καπέλο baseball *Kenzo Kids,* **Farfetch**. **8.** T-shirt *Stella McCartney*, **Milkshakes and Dreams. 9.** Παντόφλες, **Stella McCartney**. **10.**Ριγέ T-shirt, **United Colors of Benetton**. **11.** Πουά φόρεμα, **Two in a Castle**. **12.** Headband με strass, **Dolce & Gabbana**. **13.** Jacket με κουκούλα, **Stella McCartney**. **14.** Strappy πέδιλα, **Marks & Spencer.**

PINEAPPLE friends

Ο εξωτικός ανανάς φέρνει έναν αέρα ανανέωσης στα summer outfits των παιδιών, πρωταγωνιστώντας στα πιο φωτεινά, fashion-forward items του καλοκαιριού.



1. Ολόσωμο μαγιό *Marysia Bumby*, **Mytheresa. 2**. Μαγιό βερμούδα, **Tommy Hilfiger. 3.** Headband με φιόγκο, **Monnalisa. 4.** Ολόσωμη φόρμα με βολάν, **Il Gufo. 5.** T-shirt και σορτς με prints, **Emilio Pucci. 6.** Γυαλιά ηλίου, **Ralph Lauren. 7.** Βρεφικό φόρεμα, **RaspberryPlum**. **8.** Καπέλο, **Mini Rodini. 9.** Σακίδιο πλάτης, **H&M. 10.** Βερμούδα *Polo Ralph Lauren,* **Lapin House. 11.** Sneakers *Adidas x Disney Lion King,* **Adidas. 12.** T-shirt και σορτς, **Alouette. 13.** Εσπαντρίγιες με glitter, **H&M. 14.** Πουά φόρεμα, **Marks & Spencer.**

It's Shopping O'Clock!

Από τα πιο διασκεδαστικά παιχνίδια μέχρι τον πιο high tech εξοπλισμό για μωρά και παιδιά, συγκεντρώσαμε τα top items που δεν πρέπει να λείπουν από καμία parents' wishlist.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Μαρια Ιωαννατου

1



Αντηλιακό ολόσωμο μαγιό SEA YOU με UPF 45+, με παγέτες που σχηματίζουν μονόκερο και βολάν στους ώμους | Alouette | www.alouette.gr

2



Το βραβευμένο 2 σε 1 πατίνι Highwaykick 1 είναι ο ιδανικός φίλος για παιδιά ηλικίας 1-5 ετών. Με ασορτί κράνος. Σε χρώμα Blueberry | Scoot and Ride | www.scootandride.gr

3



T-shirt από 100% οργανικό βαμβάκι | OBI | www.chooseyourobi.com

4



«Έξυπνο» γιογιό Intelligent Potty από την Quax που εκπαιδεύει και επιβραβεύει το παιδί | The Baby City | www.thebabycity.gr

5



Το BALIOS S LUX με μία μόνο κίνηση διπλώνει σε ένα αυτοστηριζόμενο πακέτο που αποθηκεύεται εύκολα στο σπίτι ή το αυτοκίνητο. Χάρη στο σύστημα μεταφοράς 4 σε 1, οι γονείς μπορούν να προσαρμόσουν στο καρότσι το κάθισμα, το πορτ-μπεμπέ ή οποιοδήποτε βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου της CYBEX. Κατάλληλο από τη γέννηση έως και 4 ετών (22 κιλά) | CYBEX | www.cybex-online.com

6



Μπουκάλι θερμός Series 2 Ombre Twilight (500ml) | Chilly's

7



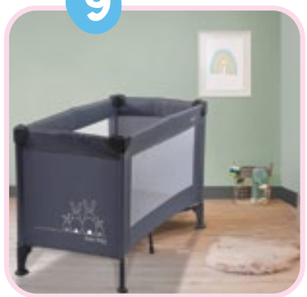
Φόρεμα με flower print | Lapin House | www.lapinkids.com

8



«Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη» της Ελένης Κατσούλη | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr

9



Παρκοκρέβατο Quax για παιχνίδι και ξεκούραση | The Baby City | www.thebabycity.gr

10



«Στη θάλασσα: Παιχνίδια και δραστηριότητες» της Rebecca Gilpin I Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ I www.metaixmio.gr

11



Το ελαφρύ και compact καρότσι NOW ήρθε για να κάνει τις μέρες σας πιο ξένοιαστες. Δεν χρειάζεται καν να ευθυγραμμίσετε τους τροχούς ή να προσαρμόσετε την πλάτη, κλείνει μόνο του σε οποιαδήποτε θέση! | Inglesina | www.inglesina.gr

12



«Ακτίβιτι μπουκ για παιδιά No.2», από τη συγγραφική ομάδα της σελίδας «Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ» | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

13



Αντηλιακό ολόσωμο μαγιό με UPF 50+ και μακρύ μανίκι από την Exclusive Limited συλλογή «Santorini» | FAF Kidswear | www.faf.gr

14



Επιδαπέδιο παιχνίδι φιδάκι με τους 12 θεούς του Ολύμπου. Τα παιδιά παίζουν έχοντας τους θεούς με το μέρος τους. Προσοχή στον Δία που βάζει εμπόδια με τις αστραπές του (145 x 145 εκ.) | The TOY BIN | www.iamthetoybin.com

15



Κουβαδάκι 7 σε 1 που περιλαμβάνει ένα πλήρες σετ παιχνιδιών παραλίας | CompacToys

16



Μικρό Aqua Park | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr

17



Βραβευμένο από την ADAC ως το ασφαλέστερο κάθισμα που έχει περάσει ποτέ από δοκιμές, το Anoris T i-Size από τη CYBEX είναι το πρώτο κάθισμα αυτοκινήτου με ενσωματωμένο αερόσακο και φορά προς τα εμπρός που προσφέρει μέγιστη ασφάλεια, μοναδική άνεση και φέρνει την επανάσταση στην παιδική ασφάλεια! | CYBEX | www.cybex-online.com

18



Καρό πουκάμισο Polo Ralph Lauren | Lapin House | www.lapinkids.com

19



Αντηλιακό μαγιό SEA YOU με UPF 45+, με κοντομάνικη μπλούζα και σορτς με κροκόδειλο | Alouette | www.alouette.gr

20



Επιδαπέδιο παιχνίδι κουτσό με μονόκερο. Απλώστε το στο δωμάτιο, στον κήπο, στο πάρκο ή στην παραλία και αφήστε τα παιδιά να παίξουν πάνω στη γιγαντιαία επιφάνεια (150 x 250 εκ.) | The TOY BIN | www.iamthetoybin.com

21



Μεγάλο Aqua Park με νερόμυλο | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr

22



«Ο πλανήτης σε ένα γυάλινο βαζάκι» του Martin Stanev | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

23



Νέο βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου Aton S2 i-Size, συμβατό με όλα τα καρότσια CYBEX. Με ρυθμιζόμενο προσκέφαλο 11 θέσεων, ώστε να προσαρμόζεται σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του παιδιού. Κατάλληλο από τη γέννηση έως και 24 μηνών (45 - 87 εκ.) | CYBEX | www.cybex-online.com

24



Formula Pro Advanced: Αυτόματη μηχανή στιγμιαίας παρασκευής γάλακτος σε μπιμπερό. Μετράει αυτόματα τη δοσολογία και φτιάχνει ζεστό γάλα στιγμιαία σε 3 διαφορετικές θερμοκρασίες και όχι μόνο! | Baby Brezza | www.babybrezza.eu

25



Honolulu lover set με αέρινο παρεό από ημι-συνθετικό ύφασμα φυσικής προέλευσης και ασορτί scrunchie | Honolulu Headbands | www.honoluluheadbands.com

26



Αντηλιακό one shoulder μπικίνι με UPF 50+ σε neon φούξια χρώμα | FAF Kidswear | www.faf.gr

HAPPY TOGETHER

Διακοπές με άλλη οικογένεια; Challenge accepted!

Θυμάστε που παλιά, ως παιδιά, κάναμε πάντα διακοπές με άλλες οικογένειες; Οι γονείς μας φαίνεται πως είχαν βρει εκείνο το μαγικό μυστικό της ευτυχούς συμβίωσης και έτσι, όλα μας τα καλοκαίρια τα είχαμε περάσει σε απόλυτα ξένοιαστο mood με εκείνους τους φίλους των γονιών μας, τα ξαδέρφια τους ή κάτι φίλους του ενός καλοκαιριού. Εμείς πάλι, η Gen-Z των γονέων, φαίνεται να δυσκολευόμαστε αφάνταστα να συνυπάρξουμε και να απολαύσουμε τις διακοπές με άλλες οικογένειες. Γιατί το χάσαμε όμως; Μήπως τα πράγματα είναι πιο εύκολα από ό,τι νομίζουμε;

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για μαγικές διακοπές με άλλες οικογένειες, όπως τότε, στα '90s!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

TIP 1 Μπορεί να πιστεύετε ότι δεν ταιριάζετε καθόλου με τους γονείς του κολλητού του γιου σας! Ω ναι, είστε όντως πολύ διαφορετικοί. Όμως, δεν πειράζει. Τα παιδιά σας θα λειτουργήσουν ως συνδετικός κρίκος και, πιστέψτε μας, αν αφεθείτε και χαλαρώσετε, οι διακοπές θα κυλήσουν υπέροχα.

TIP 2 Αφήστε στην Αθήνα τους κανόνες του δικού σας σπιτιού. Μην κουβαλάτε μαζί τα δικά σας «πρέπει», τις ρουτίνες και το πρόγραμμα. Στις διακοπές ακολουθήστε μία πιο χίπικη διάθεση και, ξαφνικά, θα δείτε ότι η άλλη οικογένεια θα γίνει η πιο κολλητή παρέα σας.

TIP 3 Μαζί αλλά και χώρια. Μην μπείτε σε «αυτοκόλλητο mood». Μπορεί να κάνετε διακοπές μαζί, αλλά μπορείτε να κάνετε και πράγματα χωριστά! Χωρίς πολλές ανακοινώσεις και τυμπανοκρουσίες. Μαζί και χώρια, ο τέλειος συνδυασμός της ισορροπίας.

TIP 4 Ας δοκιμάσουμε νέα πράγματα. Ναι, το ξέρουμε, εσείς πάντα βάζετε τα παιδιά σας για ύπνο από τις 20:30, όμως η οικογένεια της κολλητής της κόρης σας δεν έχει ωράριο στις διακοπές και η μικρή ξενυχτάει ως τις 12 τη νύχτα! Αρχικά σοκ, το αντιλαμβανόμαστε, αλλά, τελικά, μήπως ήρθε η ώρα να αφεθείτε σε πιο καλοκαιρινούς ρυθμούς; Φανταστικό! Η απάντηση είναι ένα μεγάλο «ναι»!

TIP 5 Οι τσακωμοί των παιδιών θα έρθουν. Είναι δεδομένο. Δεν υπάρχει λόγος να μεσολαβήσετε, να πάρετε θέση και κυρίως να εξωτερικεύσετε την αγωνία σας ή πιθανώς τον εκνευρισμό σας. Αφήστε τα παιδιά να τα βρουν μόνα τους, όπως κάναμε κι εμείς στα '90s. Θυμάστε;

TIP 6 **Super SOS:** Ποτέ μην πείτε ανοιχτά τη γνώμη σας ή μην κάνετε κάποιο σχόλιο για την άλλη οικογένεια μπροστά στο παιδί σας. Είναι βέβαιο πως στο επόμενο πεντάλεπτο το παιδάκι σας θα βρίσκεται στο διπλανό δωμάτιο και θα λέει «η μαμά μου είπε πως η μαμά σου είναι περίεργη/γκρινιάρα/τσιγκούνα», κι αυτό είναι κάτι που δεν το θέλουμε!



© Ivproductions/Freepik

BOOM TIP:
Οι διακοπές με άλλη οικογένεια είναι μια απόφαση! Πάρτε την απόφαση αυτή, γιατί θα είναι το μεγαλύτερο καλοκαιρινό δώρο που μπορείτε να προσφέρετε στο παιδί σας (ειδικά αν είναι μοναχοπαίδι) αλλά και σε εσάς!

SLIPSTOP
Για ανέμελα, σταθερά και stylish καλοκαιρινά βήματα

Walking on sunshine!



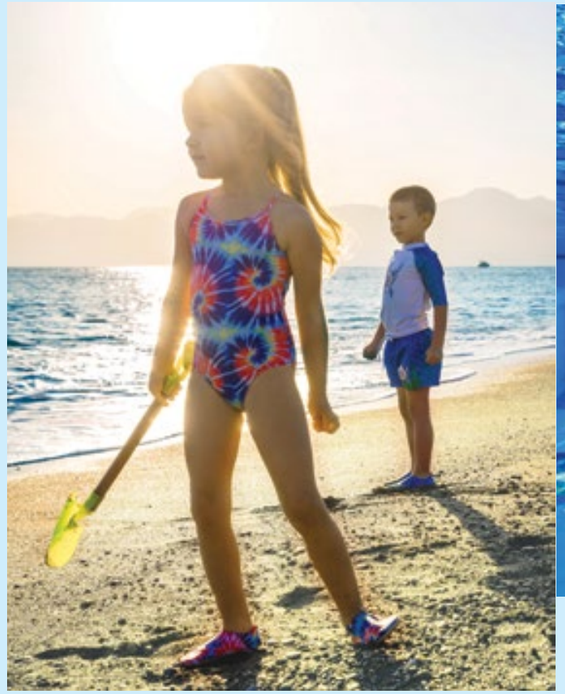
«Μην τρέχεις, θα χτυπήσεις!» Πόσες φορές επαναλαμβάνετε αυτήν τη φράση το καλοκαίρι στο παιδί σας με τον φόβο μήπως γλιστρήσει, πέσει και χτυπήσει; Τα Slipstop έρχονται να σας απαλλάξουν από αυτό το άγχος και να σας χαρίσουν τις πιο ανέμελες καλοκαιρινές διακοπές.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

No more summer accidents

Χάρη στην ειδική αντιολισθητική σόλα τους, τα Slipstop συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου ολίσθησης σε υγρά και ολισθηρά δάπεδα, όπως στην πισίνα ή ακόμα και στο μπάνιο του σπιτιού, ενώ προστατεύουν τα ευαίσθητα παιδικά πέλματα και από την καυτή άμμο στην παραλία.
Μπορούν να φορεθούν και στο κολύμπι, καθώς είναι ανθεκτικά στο νερό και στεγνώνουν γρήγορα χάρη στο υλικό κατασκευής τους που «αναπνέει». Εφαρμόζουν τέλεια στα ποδαράκια των παιδιών, είναι ελαφριά, άνετα και μπορείτε να τα βρείτε σε μεγάλη γκάμα χρωμάτων και σχεδίων, που θα μεταμορφώσουν το μικρό σας στο απόλυτο fashion icon!







Not an ordinary beach look

Κι επειδή τα παιχνίδια κάτω από τον καλοκαιρινό ήλιο δεν σταματούν ποτέ, μπορείτε να κρατήσετε τα παιδιά σας προστατευμένα και παράλληλα να ολοκληρώσετε μοναδικά το beach look τους με τα χαριτωμένα αντηλιακά T-shirts και καπέλα Slipstop με UPF 50+ που μπορούν να φορεθούν και μέσα στο νερό, καθώς έχουν εξαιρετική αντοχή στο αλάτι αλλά και στο χλώριο.



slipstop®

www.b2baby.gr

@slipstopgr



Briana Tozour/Unsplash

10 summer camps
εντός και εκτός Αττικής

Τα σχολεία κλείνουν και οι γονείς αναρωτιούνται πώς θα απασχολήσουν τα παιδιά μέχρι να φύγουν για διακοπές. Τα summer camps είναι η λύση!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΜΗΝΗ ΓΕΩΡΓΙΛΑΚΗ

All-day summer camps

1 **Doukas Summer Camp:** Όχι ένα, αλλά επτά μοναδικά προγράμματα (Play 4 Fun, Super Active, Football, Dance, Sports, Adventure, Teens) περιλαμβάνει το summer camp των εκπαιδευτηρίων Δούκα. Κολύμπι στη θάλασσα, νεροτσουλήθρες, laser tag, go-karts, όλα τα sports, χορός, ιππασία, αναρρίχηση, εξερεύνηση στο δάσος και πολλά πολλά άλλα είναι βέβαιο πως θα κάνουν το καλοκαίρι των παιδιών σας πραγματικά αξέχαστο!

Location: Εγκαταστάσεις Πολιτιστικού και Αθλητικού Κέντρου Δαΐς
Περίοδοι: 20/6-24/6, 27/6-1/7, 4/7-8/7, 11/7-15/7
Διάρκεια: Δευτέρα έως Παρασκευή, 09:00-16:00
Ηλικίες: 3-17 ετών

Boom Note: Με δυνατότητα παραλαβής και παράδοσης του παιδιού έξω από την πόρτα του σπιτιού σας.
Πληροφορίες: www.doukassummercamp.com, 2106186000

2 **Νηρηίδες Summer Camp:** Προσαρμοσμένο στην ηλικία του κάθε παιδιού και με παράδοση 25 ετών, αυτό το summer camp προσφέρει δύο διαφορετικά προγράμματα, ένα στη θάλασσα, σε ειδικά διαμορφωμένη παραλία, και ένα στο ΟΑΚΑ και τη φύση.

Location: Σχοινιάς, Μαραθώνας / ΟΑΚΑ
Περίοδοι: 20/6-1/7, 4/7-15/7, 18/7-29/7, 1/8-5/8, 22/8-26/8, 29/8-2/9, 5/9-9/9
Διάρκεια: Δευτέρα με Παρασκευή, 08:00-15:00
Ηλικίες: 4-15 ετών
Πληροφορίες: www.niriides.gr, 2102799200

3 **Replayce Summer Camp:** Μια καινοτόμα πρόταση με arts & crafts, κολυμβητήριο, beach volley και στόχο να γνωρίσουν τα παιδιά τον εαυτό τους μέσα από το σώμα τους, κάνοντας χρήση τεχνικών από 12 ολυμπιακά αθλήματα. Το καλοκαίρι στο Replayce είναι πάντα μοναδικό.

Location: Κλειστό Προπονητήριο Στίβου, ΟΑΚΑ
Περίοδοι: 20/6-24/6, 27/6-1/7, 4/7-8/7, 11/7-15/7, 18/7-22/7, 25/7-29/7, 1/8-5/8, 8/8-12/8, 15/8-19/8, 22/8-26/8, 29/8-2/9, 5/9-9/9
Διάρκεια: Δευτέρα με Παρασκευή, 08:00-16:00
Ηλικίες: 4-12 ετών
Πληροφορίες: www.replayce.com, 2102725101

4 **Pierce Summer Camp:** Ποικίλες δραστηριότητες, όπως ζωγραφική, γλυπτική, ταχυδακτυλουργική, τραγούδι, αθλήματα, εκμάθηση αγγλικών και χρήσης Η/Υ στοχεύουν στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων των παιδιών.

Location: Εγκαταστάσεις Αμερικανικού Κολεγίου Ελλάδος
Περίοδοι: 20/6-24/6, 27/6-1/7, 4/7-8/7, 11/7-15/7, 18/7-22/7
Διάρκεια: Δευτέρα με Παρασκευή, 09:00-17:00
Ηλικίες: 6-14 ετών
Πληροφορίες: www.pierce.gr, 2106009800

Overnight summer camps

5 **The Ranch:** Ένα ράντσο μέσα στη φύση με όλα όσα λατρεύουν τα παιδιά: πισίνα, αθλητικές δραστηριότητες, ομαδικά παιχνίδια, αναρρίχηση, ιππασία, τοξοβολία, τραμπολίνο, music & dance classes, και όλα αυτά στο περιβάλλον ενός ράντσου! Υπάρχει άραγε κάτι πιο συναρπαστικό για τα παιδιά;

Location: Σοφικό Κορινθίας
Περίοδοι: 17/6-1/7, 3/7-17/7, 19/7-2/8, 4/8-18/8, 19/8-2/9
Ηλικίες: 6-16 ετών
Πληροφορίες: www.ranch.gr, 2741093800



Freepik Team

6 **Kinderland:** Ένας πανέμορφος χώρος με εντυπωσιακές αθλητικές εγκαταστάσεις και αίθουσα προβολής ταινιών υπόσχεται να χαρίσει στα παιδιά την πιο απολαυστική εμπειρία διακοπών. Χτισμένο σε μια υπέροχη τοποθεσία με θέα τον Ευβοϊκό, τα παιδιά παίζουν σε βουνό και θάλασσα, σε μία από τις πιο σύγχρονες παιδικές κατασκηνώσεις της Ευρώπης.

Location: Κάλαμος Αττικής
Περίοδοι: 18/6-2/7, 3/7-17/7, 18/7-1/8, 23/7-6/8
Ηλικίες: 6-16 ετών
Πληροφορίες: www.kinderland.gr, 2103618850

7 **Εκπαιδευτήρια Γείτονα:** Σε αυτήν την κατασκήνωση, τα ευέλικτα και προσεκτικά μελετημένα προγράμματα βιωματικής μάθησης, τα παιχνίδια και οι εκπαιδευτικές εξορμήσεις ευνοούν την ανάπτυξη των παιδιών, απελευθερώνουν τη δημιουργικότητα και αναδεικνύουν τα χαρίσματά τους. Αθλητισμός, εκπαιδευτική ρομποτική και κατασκηνωτικά παιχνίδια, όπως κυνήγι θησαυρού, escape room και νεροτσουλήθρες, συνθέτουν το παζλ του πιο φανταστικού camp της πόλης!

Location: Βάρη Αττικής
Περίοδοι: 20/6-24/6, 27/6-1/7, 4/7-8/7
Ηλικίες: 6-16 ετών
Πληροφορίες: www.geitonas.edu.gr, 2109656200

Downtown Summer Spots (for art lovers)

8 **Ελληνικό Παιδικό Μουσείο:** Εξερεύνηση, πειραματισμός, έκφραση και ανακάλυψη συνθέτουν ένα πλούσιο και διαφορετικό καλοκαίρι στην πόλη!

Location: Ελληνικό Παιδικό Μουσείο
Περίοδοι: 20/6-24/6, 27/6-1/7, 4/7-8/7, 11/7-15/7, 18/7-22/7, 25/7-29/7, 1/8-5/8, 29/8-2/9, 5/9-9/9
Διάρκεια: Δευτέρα με Παρασκευή, 08:00-16:00
Ηλικίες: 6-12 ετών
Πληροφορίες: www.hcm.gr, 2103312995



Freepik Team

9 **Μουσείο Μπενάκη:** Το μουσείο βγαίνει στον Εθνικό Κήπο μαζί με τα παιδιά και προσφέρει ένα εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό πρόγραμμα, γεμάτο περιπλανήσεις στον ελληνικό πολιτισμό!

Location: Μουσείο Ελληνικού Πολιτισμού
Περίοδοι: 27/6-1/7, 4/7-8/7
Διάρκεια: Δευτέρα με Παρασκευή, 09:00-15:00
Ηλικίες: 6-9 ετών
Πληροφορίες: www.benaki.gr, 2103671000

10 **Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης:** Το «Εργαστήρι του καλλιτέχνη» θα είναι ανοιχτό για να προσφέρει ένα συναρπαστικό καλοκαίρι, γεμάτο διασκέδαση, διαδραστικές ξεναγήσεις, προβολές, κατασκευές και πολλά ομαδικά παιχνίδια!

Location: Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης
Περίοδοι: 20/6-24/6, 27/6-1/7, 4/7-8/7, 11/7-15/7, 18/7-22/7, 25/7-29/7
Διάρκεια: Δευτέρα με Παρασκευή, 09:00-15:00
Ηλικίες: 5-10 ετών
Πληροφορίες: www.cycladic.gr, 2107294220

Πώς μετατρέπονται άραγε η γραμματική και τα μαθηματικά σε καλοκαιρινά παιχνίδια; Το Λογοcare ξέρει τον τρόπο!

Let the summer begin!

*«Δεν θέλω να κάνω επανάληψη, μαμά!» Πόσες φορές έχετε ακούσει αυτή τη φράση κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών σας και άλλες πόσες έχετε προσπαθήσει –μάταια– να πείσετε το παιδί σας να κρατήσει μια στοιχειώδη επαφή με τα μαθήματα του σχολείου; Η **Σοφία Παπαφάνη** και η **Δώρα Χαρατσάρη**, δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογοcare, προτείνουν έξυπνες δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μαζί με τα παιδιά στην παραλία ή στον κήπο, ώστε και να περάσουν τον ελεύθερο χρόνο τους δημιουργικά και να επιστρέψουν όσο πιο ομαλά γίνεται στα θρανία.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Photo: G Wedd Fotografia by George Bouzakis | Location: Citrus Studios

Παιχνίδια στην άμμο

• Με ένα **ξυλαράκι γράφουμε πάνω στην άμμο** λέξεις που ακούσαμε ή είδαμε σε ένα περιοδικό/παραμύθι. Αν είστε στην παραλία, μπορείτε να δείτε λεξούλες από τον κατάλογο της καφετέριας ή από τις οδηγίες που αναγράφονται στα μπρατσάκια/σαμπρέλα *(εξάσκηση σε ανάγνωση - ορθογραφία - αντιγραφή).*

• Με τα **αγγλικά μαγνητικά γραμματάκια** που κολλάμε στο ψυγείο, μπορούμε να δημιουργήσουμε λεξούλες στην άμμο *(εξάσκηση στα αγγλικά).*

• Με τα **lego παίζουμε παντού,** ακόμα και στην άμμο. Δημιουργούμε με το αποτύπωμά τους γράμματα, συνδυάζοντας δύο και τρία lego μαζί (*εξάσκηση στην αλφαβήτα*). Εναλλακτικά, για τους λάτρεις των μαθηματικών, μπορούμε να μετρήσουμε τις κουκίδες που σχηματίστηκαν στην άμμο από τα lego και να κάνουμε πράξεις *(εξάσκηση στην αριθμητική).*

Πετραδάκι, πετραδάκι...

• **Μαζεύουμε πέτρες για να κάνουμε πράξεις.** Αν είμαστε στην παραλία ή στον κήπο, με ένα παιχνίδι-εκσκαφέα ανακαλύπτουμε τις πέτρες που είναι θαμμένες και με ένα φορτηγό τις μεταφέρουμε στον «σταθμό» των Μαθηματικών *(εξάσκηση στην αριθμητική).*

• **Κολλάμε αυτοκόλλητα** πάνω σε μερικές πέτρες και σε άλλες σχεδιάζουμε τα γράμματα της αλφαβήτας. Ψάχνουμε να βρούμε από ποιο γραμματάκι ξεκινάει η εικόνα που βλέπουμε *(εξάσκηση στην αλφαβήτα).*

• **Ζωγραφίζουμε γράμματα** πάνω στις πέτρες και δημιουργούμε λέξεις. Σχηματίζουμε το όνομά μας, το αγαπημένο μας φαγητό ή ακόμα και πράγματα που βλέπουμε γύρω μας *(εξάσκηση στη γραφή).*

• Μαζεύουμε πέτρες από την παραλία ή τον κήπο. Μπορούμε να **δημιουργήσουμε ομάδες** ανάλογα με το χρώμα, το μέγεθος ή το σχήμα τους *(εξάσκηση σε προμαθηματικές έννοιες).*

Οι «θησαυροί» της θάλασσας

• **Μαζεύουμε κοχύλια** από την παραλία και τα ομαδοποιούμε με βάση το σχήμα, το χρώμα ή το μέγεθος *(εξάσκηση σε προμαθηματικές έννοιες).*

• **Γράφουμε στο μέσα μέρος των κοχυλιών γράμματα** και τα γυρίζουμε ανάποδα. Προσπαθούμε να βρούμε το γράμμα που κρύψαμε *(εξάσκηση σε μνήμη)* ή να αναγνωρίσουμε ποιο είναι *(εξάσκηση στην αλφαβήτα).*

• **Γεμίζουμε τα κοχύλια με μικρές χάντρες**, τόσες όσες έχουμε γράψει στην επιφάνειά τους. Για τα μεγαλύτερα παιδιά, γεμίζουμε τα κοχύλια με χάντρες κάνοντας προσθέσεις ή αφαιρέσεις (*εξάσκηση στα μαθηματικά).*

• **Σχηματίζουμε λέξεις στην άμμο**, κάνοντας κολάζ από κοχύλια *(εξάσκηση σε ανάγνωση - ορθογραφία - αντιγραφή).*

Ξύλο απελέκητο!

• **Σχηματίζουμε γράμματα** ενώνοντας κομμάτια από ξύλο που μαζέψαμε από τον κήπο ή την παραλία (*εξάσκηση στην αλφαβήτα*).

• **Τοποθετούμε στο έδαφος ξυλαράκια** και διαμορφώνουμε λαβυρίνθους ή διαδρομές *(εξάσκηση σε προσανατολισμό και προμαθηματικές έννοιες).*

• **Κάνουμε σχήματα** με τα ξυλαράκια, όπως τρίγωνο, τετράγωνο κ.ά. και μαθαίνουμε τα σχήματα *(εξάσκηση σε προμαθηματικές έννοιες).*





λογοcare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

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

Πώς αντιμετωπίζουμε τα πιο συχνά απρόοπτα των διακοπών

Γονείς, ψυχραιμία!

Είναι η πιο ανέμελη εποχή του χρόνου και τίποτα δεν πρέπει να διαταράξει την οικογενειακή μας ηρεμία. Επειδή λοιπόν καλό είναι να είμαστε προετοιμασμένοι, ετοιμάσαμε έναν πλήρη οδηγό με τα safety tips του καλοκαιριού.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Dinn Hou/Unsplash

Κάντε τον ήλιο φίλο σας
Η έκθεση στον ήλιο τους καλοκαιρινούς μήνες ενέχει κινδύνους για τα παιδιά που δεν πρέπει να αψηφούμε. Είναι σημαντικό να περιορίσουμε τις πιθανότητες θερμοπληξίας και ηλιακού εγκαύματος, αποφεύγοντας να πηγαίνουμε στην παραλία μεταξύ των ωρών 10:00-17:00, καθώς η υπεριώδης ακτινοβολία είναι εντονότερη. Επίσης, ποτέ δεν φεύγουμε από το σπίτι χωρίς αντηλιακό με φυσικά φίλτρα και δείκτη προστασίας τουλάχιστον 30. Η επάλειψη πρέπει να γίνεται περίπου 20 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο και να επαναλαμβάνεται κάθε μία/μιάμιση ώρα, αλλά όταν τα παιδιά μπαινοβγαίνουν στη θάλασσα ή ιδρώνουν, θα πρέπει να γίνεται συχνότερα. Τέλος, έχουμε πάντα κατά νου να ενυδατώνουμε τακτικά τα παιδιά με νερό και δροσερούς, φρέσκους χυμούς ώστε να διατηρούμε τη θερμοκρασία τους σε φυσιολογικά επίπεδα.

Κολυμπήστε με ασφάλεια
Μικροί και μεγάλοι δεν κολυμπάμε αν δεν περάσουν τουλάχιστον 3 ώρες από τη στιγμή που γευματίσαμε, καθώς μπορεί να νιώσουμε δυσφορία και τάση για εμετό. Σύμφωνα με μελέτες, υπάρχει πιθανότητα να πάθουμε μυϊκή κράμπα μέσα στο νερό μετά την πρόσληψη τροφής, κι αυτό μπορεί να αποβεί μοιραίο. Προσοχή! Μην ξεχνάτε πως τα σωσίβια και τα μπρατσάκια είναι απλώς βοηθητικά επίπλευσης και δεν αποτελούν σωστικά μέσα. Τα παιδιά χρειάζονται πάντα την επίβλεψη ενός ενήλικα όταν κολυμπούν!

Επιδοθείτε σε καλοκαιρινές περιπέτειες ασφαλώς!
Τα waterparks με τις εντυπωσιακές νεροτσουλήθρες μοιάζουν με επίγειο παράδεισο στα μάτια των παιδιών αλλά παράλληλα αποτελούν μία από τις πρώτες αιτίες τραυματισμού τους το καλοκαίρι. Πριν από την επίσκεψή σας, θα πρέπει να είστε ενήμεροι για τα επιτρεπόμενα ηλικιακά όρια χρήσης και να έχετε βεβαιωθεί ότι υπάρχει κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό που θα μπορεί να επέμβει σε περίπτωση άμεσης ανάγκης, παρέχοντας τις πρώτες βοήθειες.

Προσοχή στα τσιμπήματα!
Πριν αρχίσετε να πανικοβάλλεστε, πρέπει πρώτα να αναγνωρίσετε τι ήταν αυτό που τσίμπησε το παιδί κι έπειτα να δράσετε αναλόγως. Αν πρόκειται για μέλισσα ή σφήκα, χρειάζεται πρώτα καθαρισμός της περιοχής με σαπούνι και νερό ή αντισηπτικό. Απαιτείται απομάκρυνση του κεντριού το συντομότερο δυνατό, με ήπιες κινήσεις, με ένα όργανο που δεν είναι αιχμηρό.

Τα επιθέματα (κομπρέσες) με κρύο νερό ή πάγο βοηθούν να ελαττωθεί η ένταση και η διάρκεια του οιδήματος. Αν πρόκειται για τσίμπημα από θαλάσσιο οργανισμό όπως η μέδουσα, συνιστάται η πλύση με θαλασσινό νερό και η προσεκτική αφαίρεση των πλοκαμιών στην περιοχή του τσιμπήματος. Αν ο πόνος ή το οίδημα επιμένει, καλό είναι να επικοινωνήσετε με τον παιδίατρο.

Προσοχή! Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων όπως δυσκολία στην αναπνοή, αλλαγή στη χροιά της φωνής, βήχας, ζάλη, ναυτία ή εμετός, είναι επιβεβλημένη η άμεση διακομιδή στο νοσοκομείο.

Πάμε για ορθοπεταλιές!
Οι απογευματινές βόλτες με το ποδήλατο είναι απαραίτητες, μια ξαφνική πτώση όμως μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα κοψίματα, γρατζουνιές, κατάγματα ή ακόμα και διάσειση. Ο πιο ασφαλής τρόπος να αποτρέψετε σοβαρούς τραυματισμούς στο κεφάλι είναι το κράνος, σε συνδυασμό με επιπλέον εξοπλισμό, όπως προστατευτικά για τα γόνατα και τους αγκώνες που μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην ελαχιστοποίηση των τραυματισμών από πτώσεις. Εξίσου σημαντικό είναι να βεβαιωθείτε ότι το κάθισμα και το τιμόνι έχουν το κατάλληλο ύψος για τις ανάγκες του παιδιού σας.

Keep in mind:

Πριν ξεκινήσετε για τις καλοκαιρινές διακοπές, καλό είναι:

- Να επιβεβαιώσετε αν η περιοχή που θα επισκεφθείτε διαθέτει κέντρο υγείας και παιδίατρο.
- Να έχετε μαζί το βιβλιάριο υγείας του παιδιού.
- Να φτιάξετε μια λίστα με στοιχεία όπως το τηλέφωνο του πλησιέστερου στο μέρος όπου θα βρίσκεστε κέντρου υγείας και το τηλέφωνο ενός γιατρού σε περίπτωση άμεσης ανάγκης.
- Να εντοπίσετε το πιο κοντινό φαρμακείο, για το ενδεχόμενο να προμηθευτείτε κάτι αν χρειαστεί.
- Να έχετε μαζί σας ένα φαρμακείο διακοπών, που θα περιέχει τα απαραίτητα για να αντιμετωπίσετε οτιδήποτε προκύψει, όπως έναν μικρό τραυματισμό.

*Ευχαριστούμε για τις πολύτιμες συμβουλές τη **Δρ. Μαριαλένα Κυριακάκου**, Παιδίατρο-Παιδοαλλεργιολόγο, MD, PhD.*



5 all-time classic καλοκαιρινές ταινίες για όλη την οικογένεια

Καλοκαίρι σημαίνει βουτιές, παγωτά, ατέλειωτες βόλτες με φίλους και family movie nights κάτω από τον έναστρο ουρανό. Μετατρέψτε το μπαλκόνι ή τον κήπο σας σε θερινό σινεμά, φτιάξτε popcorn και ετοιμαστείτε για τις πιο απολαυστικές καλοκαιρινές προβολές!

Από τη Μαρία Ιωαννάτου



Moana (Βαϊάνα)
Animation | 2016 | Σκηνοθεσία: Ron Clements, John Musker | Σενάριο: Jared Bush
Με τις φωνές των Auli'i Cravalho, Dwayne Johnson, Rachel House

Πειρατές με σώμα καρύδας, ένα πελώριο άπληστο καβούρι και το τρομακτικό τέρας της λάβας είναι μερικές μόνο από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει στο ταξίδι για να σώσει την πατρίδα της η Moana, η εναλλακτική πριγκίπισσα της Disney που εντυπωσιάζει μικρούς και μεγάλους με την τόλμη και τη γενναιότητά της. Το εξωτικό τοπίο της Πολυνησίας μας βάζει σε mood διακοπών, μέσα από μία άκρως καλοκαιρινή ιστορία που περνάει παράλληλα σημαντικά μηνύματα για την προστασία του περιβάλλοντος.

Finding Nemo (Ψάχνοντας τον Νέμο)
Animation | 2003 | Σκηνοθεσία: Andrew Stanton, Lee Unkrich | Σενάριο: Andrew Stanton
Με τις φωνές των Albert Brooks, Ellen DeGeneres, Alexander Gould

Στο μαγευτικό σκηνικό του βυθού του Μεγάλου Κοραλλιογενούς Υφάλου εκτυλίσσεται η ιστορία του Nemo, ενός 6χρονου ψαριού που ξεφεύγει από τον υπερπροστατευτικό μπαμπά του για να εξερευνήσει τα πολύχρωμα και ζεστά τροπικά νερά, καταλήγοντας στο ενυδρείο ενός οδοντιάτρου. Βουτήξτε μαζί με τον αξιαγάπητο Nemo σε μια θάλασσα γεμάτη περιπέτειες που διδάσκουν σπουδαία μαθήματα για το ομαδικό πνεύμα, την αποφασιστικότητα και την πίστη στις δυνάμεις μας.

The Little Mermaid (Η Μικρή Γοργόνα)
Animation | 1989 | Σκηνοθεσία: Ron Clements, John Musker | Σενάριο (βασισμένο στο ομώνυμο βιβλίο του Hans Christian Andersen): John Musker, Ron Clements
Με τις φωνές των Jodi Benson, Samuel E. Wright, Rene Auberjonois, Christopher Daniel Barnes

Η γενναία και τολμηρή γοργόνα Ariel μοιράζει τη ζωή της ανάμεσα στον βυθό και τη στεριά, εκεί όπου ζει ο αγαπημένος της Eric, και είναι αποφασισμένη να χάσει τα πάντα –από την οικογένειά της μέχρι τη φωνή της– για να είναι μαζί με τον άντρα που ερωτεύτηκε με την πρώτη ματιά. Μια ταινία γεμάτη φως και χρώμα, που καταρρίπτει το πρότυπο της ηρωίδας που περιμένει τον πρίγκιπα με το άσπρο άλογο. Note: Η ταινία κέρδισε Όσκαρ Καλύτερου Τραγουδιού και Καλύτερης Πρωτότυπης Μουσικής και σηματοδότησε την αρχή μιας εποχής γνωστής ως Αναγέννηση της Disney.

Free Willy (Ελευθερώστε τον Γουίλι)
1993 | Σκηνοθεσία: Simon Wincer | Σενάριο: Keith Walker, Corey Blechman
Πρωταγωνιστούν: Jason James Richter, Lori Petty, Michael Madsen

Η αγάπη των παιδιών για τα ζώα βρίσκεται στο επίκεντρο της ταινίας που συγκίνησε εκατομμύρια θεατές σε όλο τον κόσμο. Μια διαχρονική ιστορία φιλίας ανάμεσα σε ένα 12χρονο αγόρι, τον Jesse, που εγκαταλείφθηκε από τη μητέρα του όταν ήταν μωρό, και μια φάλαινα, τον Willy, που ζει αιχμάλωτη σε ένα θαλάσσιο πάρκο ψυχαγωγίας, μακριά από το φυσικό της περιβάλλον. Note: Από τη φάλαινα, το πραγματικό όνομα της οποίας ήταν Keiko, απαιτήθηκαν ελάχιστες κινήσεις και οι περισσότερες σκηνές ήταν προϊόν μοντάζ.

Lilo & Stitch (Λίλο & Στιτς)
Animation | 2002 | Σκηνοθεσία-Σενάριο: Dean DeBlois, Chris Sanders
Με τις φωνές των Daveigh Chase, Chris Sanders, Tia Carrere

Μπορεί να υπάρξει φιλία ανάμεσα σε μια μικρή Χαβανέζα και έναν εξωγήινο; Η ταινία «Lilo & Stitch» είναι η απόδειξη πως όλα είναι δυνατά! Η 6χρονη Lilo είναι ένα ιδιόρρυθμο ορφανό κορίτσι που υιοθετεί τον Stitch πιστεύοντας ότι είναι σκύλος, ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για έναν εξωγήινο που στάλθηκε στη γη για να προκαλέσει το απόλυτο χάος. Ανάμεσά τους όμως αναπτύσσεται ένας στενός δεσμός και σταδιακά μαθαίνουν την έννοια της οικογενειακής αγάπης.





Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Αλεύρι Φαρίν απ: Το μυστικό που απογειώνει το κέικ!

Οι φράουλες είναι το αγαπημένο φρούτο των παιδιών και το Φαρίν απ το αγαπημένο αλεύρι των μαμάδων. Αυτές τις συνταγές λοιπόν θα τις λατρέψουν όλοι! Πάρτε μολύβι και χαρτί κι ετοιμαστείτε να φτιάξετε τα πιο νόστιμα και φραουλένια κέικ του καλοκαιριού, ιδανικά για πρωινό, απογευματινό σνακ ή και πάρτι στη βεράντα!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

ΚΕΪΚ ΛΕΜΟΝΙ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΕΣ

Lemon + Strawberry = Friends forever!



Προετοιμασία: 10 λεπτά | **Ψήσιμο:** 50 λεπτά | **Μερίδες:** 12 (1 κέικ) | **Βαθμός δυσκολίας:** Εύκολο
Σκεύη: μπολ, φόρμα για κέικ, μίξερ

Θα χρειαστείτε:
300 γρ. αλεύρι Φαρίν απ με 5 δημητριακά | ½ κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα | 180 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος | ¼ κουτ. γλυκού αλάτι | 200 γρ. καστανή ζάχαρη | 3 αυγά | 160 γρ. γιαούρτι | ξύσμα από 1 ακέρωτο λεμόνι | 40 ml χυμό λεμονιού | 340 γρ. φρέσκες φράουλες, κομμένες σε τέταρτα



Tip:
Θα πρέπει να στεγνώσουμε καλά τις φράουλες σε απορροφητικό χαρτί και δεν θα πρέπει να παραλείψουμε να τις αλευρώσουμε, καθώς έτσι δεν θα βυθιστούν στον πάτο του κέικ.

How-to

Για τη ζύμη:
1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C.
2. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε τη φόρμα που θα χρησιμοποιήσουμε.
3. Ανακατεύουμε τις φράουλες με 3 κουταλιές της σούπας από το αλεύρι και τις αφήνουμε στην άκρη.
4. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε το αλεύρι Φαρίν απ με 5 δημητριακά, τη μαγειρική σόδα, το ξύσμα λεμονιού και το αλάτι.
5. Σε ένα δεύτερο μπολ, χτυπάμε με το μίξερ το βούτυρο και τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψει το μείγμα.
6. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα του μίξερ και προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά. Στη συνέχεια ρίχνουμε το γιαούρτι και, αφού ενσωματωθεί, ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι. Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.
7. Τελευταίες ρίχνουμε τις φράουλες, και με μία σπάτουλα μαρίζ ανακατεύουμε με απλές κινήσεις.
8. Ρίχνουμε το μείγμα στη φόρμα και ψήνουμε για 50-60 λεπτά ή μέχρι μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει καθαρή από το κέντρο του κέικ.
9. Αφαιρούμε από τον φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει για 15-20 λεπτά και ξεφορμάρουμε προσεκτικά. Το αφήνουμε να κρυώσει σε σχάρα και σερβίρουμε.

ΤΡΙΧΡΩΜΟ ΚΕΪΚ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

Very strawberry: Όσο περισσότερα χρώματα, τόσο περισσότερη γεύση!





Προετοιμασία: 35 λεπτά | **Ψήσιμο:** 1 ώρα | **Μερίδες:** 8-10| **Βαθμός δυσκολίας:** Εύκολο
Σκεύη: μπολ, μίξερ, φόρμα για κέικ 25 εκ., κατσαρόλα

Θα χρειαστείτε:
150 γρ. φράουλες (φρέσκες ή κατεψυγμένες), κομμένες σε μικρά κομμάτια | 1 κουτ. σούπας νερό | 500 γρ. Φαρίν απ (1 συσκευασία) | ½ κουτ. γλυκού αλάτι | 150 ml ηλιέλαιο ή λάδι καρύδας | 115 γρ. ανάλατο βούτυρο, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος | 350 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη | 4 αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου | 2 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας | 240 ml γάλα | 2 κουτ. σούπας κακάο

Για το γλάσο
150 γρ. ζάχαρη άχνη | 2 κουτ. σούπας γάλα | φρέσκες φράουλες για διακόσμηση (προαιρετικά)

Tip:
Χρησιμοποιώντας ένα scoop παγωτού κατά την τοποθέτηση του μείγματος, εξασφαλίζουμε ότι δεν θα αναμειχθούν οι γεύσεις και θα διατηρηθούν οι τρεις χρωματικές στρώσεις στο κέικ μας. Ιδανικά, τοποθετούμε κάθε scoop/κουταλιά σταυρωτά.

How-to

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
2. Βουτυρώνουμε και πασπαλίζουμε με αλεύρι μία φόρμα για κέικ 25 εκ. με τρύπα.
3. Σε μια μικρή κατσαρόλα, προσθέτουμε τις φράουλες και το νερό και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύουμε περιστασιακά με μια σπάτουλα, «πατώντας» τα κομμάτια φράουλας ώστε να λιώσουν. Αφήνουμε στη φωτιά για 5-10 λεπτά ή έως ότου εξατμιστεί το μεγαλύτερο μέρος του νερού και ο πολτός της φράουλας πήξει. Μεταφέρουμε σε ένα μικρό μπολ και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
4. Σε ένα άλλο μπολ, ανακατεύουμε μαζί το αλεύρι Φαρίν απ και το αλάτι.
5. Σε ένα μεγαλύτερο μπολ, προσθέτουμε το λάδι, το βούτυρο, τη ζάχαρη, τα αυγά και το εκχύλισμα βανίλιας. Με ένα μίξερ χτυπάμε για περίπου 3 λεπτά σε μέτρια ταχύτητα μέχρι να ενωθούν καλά όλα τα υλικά μας.
6. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα στο μίξερ και προσθέτουμε εναλλάξ το αλεύρι και το γάλα. Το μείγμα μας θα πρέπει να είναι λείο και χωρίς σβόλους.
7. Χωρίζουμε το μείγμα σε τρία ίσα μέρη (δύο νέα μπολ και το τρέχον ανάμειξης). Στο πρώτο μπολ προσθέτουμε τον πουρέ φράουλας. Στο δεύτερο, το κακάο, και αφήνουμε άθικτο το τρίτο μπολ.
8. Χρησιμοποιώντας ένα scoop παγωτού ή ένα κουτάλι, προσθέτουμε το μείγμα φράουλας στην προετοιμασμένη φόρμα. Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο τοποθετώντας απαλά και προσεκτικά το απλό μείγμα και τελευταίο βάζουμε το μείγμα κακάου.
9. Ψήνουμε για περίπου 50-55 λεπτά. Θα καταλάβουμε ότι το κέικ μας είναι έτοιμο εάν το τρυπήσουμε στο κέντρο με μια οδοντογλυφίδα κι εκείνη βγει καθαρή.
10. Αφαιρούμε από τη φόρμα και αφήνουμε να κρυώσει σε σχάρα.

Για το γλάσο
Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά μαζί. Περιχύνουμε το κέικ όταν εκείνο έχει κρυώσει εντελώς και σερβίρουμε με φρέσκες φράουλες.

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

FUN-ΤΑΣΤΙΚΕΣ Summer Creations

Δημιουργικές κατασκευές για μικρά χεράκια και μεγάλη φαντασία!

Το καλοκαίρι είναι εδώ, οι υποχρεώσεις λιγοστεύουν, οι ρυθμοί χαλαρώνουν και ο χρόνος που περνάμε με τα παιδιά μας γίνεται όλο και περισσότερος. Γι' αυτό, μαμά και μπαμπά, ακολουθήστε τους μικρούς εξερευνητές της ζωής σας στο ευχάριστο μονοπάτι της χειροτεχνίας και απολαύστε παρέα μοναδικές DIY ιδέες!

— Από την Ισμήνη Γεωργιλάκη —

ICE CREAM TEMPTATION

Καλοκαιράκι σημαίνει παγωτάκι!

Θα χρειαστείτε:
- Πολύχρωμα χαρτόνια
- Κόλλα
- Ψαλίδι
- Γλωσσοπίεστρα
- Glitter, αυτοκόλλητα

How-to: Σχηματίστε στο χαρτόνι ένα παγωτό ξυλάκι, κόψτε το περίγραμμα και στο πίσω μέρος του κολλήστε το γλωσσοπίεστρο. Μπορείτε να το διακοσμήσετε όπως σας αρέσει. Προσθέστε glitter, αυτοκόλλητα και ό,τι άλλο επιθυμείτε για δημιουργικό παιχνίδι χωρίς όρια! Τα παιδιά σας θα ενθουσιαστούν!

BOOM info: Προσοχή, δεν τρώγονται!





UNDER THE SUMMER SUN

Άρωμα καλοκαιριού στο σπίτι σας!

Θα χρειαστείτε:
- Κίτρινο χαρτόνι
- Άσπρο πλαστικό πιατάκι μιας χρήσης
- Υγρή κόλλα
- Ψαλίδι
- Ηλιόσπορους

How-to: Αφού σχεδιάσετε τα φύλλα στο χαρτόνι, όπως στο σχήμα που βλέπετε στην εικόνα, κόψτε τα και κολλήστε τα πάνω στο πιάτο, αφήνοντας έναν μεγάλο κύκλο στη μέση κενό. Τοποθετήστε εκεί την υγρή κόλλα και κατόπιν προσθέστε τους ηλιόσπορους.

BOOM tip: Εφοδιαστείτε με αρκετούς, γιατί σίγουρα θα φάτε μερικούς!



ROLLING WINDMILLS

Καλοκαιρινοί, παιχνιδιάρικοι & διασκεδαστικοί!

Θα χρειαστείτε:
- Χοντρά χαρτόνια σε πολλά χρώματα (όσο πιο πολλά, τόσο το καλύτερο)
- Ξύλινα καλαμάκια
- Διπλόκαρφα χειροτεχνίας
- Υγρή κόλλα
- Ψαλίδι
- Στιλό

How-to: Σχεδιάζουμε στα χαρτόνια μερικά ισοσκελή τρίγωνα. Με το ψαλίδι κόβουμε προσεκτικά τα τρίγωνα που θα αποτελέσουν τα πτερύγια και τσακίζουμε τη μία τους γωνία όπως στην εικόνα. Όταν γίνουν όλες οι πλευρές, με ένα στιλό ανοίγουμε μια τρύπα και περνάμε από μέσα το καρφάκι μας. Στην πίσω μεριά του, στερεώνουμε με την υγρή κόλλα ένα καλαμάκι και είμαστε έτοιμοι για ατελείωτο παιχνίδι!

BOOM note: Οι ανεμόμυλοι αποτελούν την ιδανική διακόσμηση για ένα καλοκαιρινό party στη βεράντα ή τον κήπο.



FISH LOVERS

Για ξένοιαστες καλοκαιρινές αναμνήσεις!

Αν τα παιδιά σας λατρεύουν να μαζεύουν πέτρες από τη θάλασσα, δώστε τους ένα κίνητρο παραπάνω! Δημιουργήστε μαζί τους μικρά χρωματιστά ψαράκια που θα τους θυμίζουν χαρούμενες στιγμές ξενοιασιάς.

Θα χρειαστείτε:
- Πέτρες (στρογγυλές κι επίπεδες)
- Νερομπογιές
- Πινέλα
- Στεγανωτικό βερνίκι

How-to: Αναθέστε στα παιδιά σας να βρουν όμορφες πέτρες, στρογγυλές και όσο πιο επίπεδες γίνεται. Αφού τις ξεπλύνετε, βοηθήστε τα να σχεδιάσουν ψαράκια και ζωάκια της θάλασσας κι είναι βέβαιο ότι θα εκπλαγείτε με τις ιστορίες που θα αρχίσουν να δημιουργούν. Έπειτα, περάστε από πάνω τους ένα ακρυλικό στεγανωτικό βερνίκι, για να παραμείνουν τα αριστουργήματά σας αναλλοίωτα στον χρόνο.



BOOM note: **Αν τα παιδάκια σας είναι μικρά, απαιτείται πάντα η επίβλεψη από κάποιον ενήλικα.**

Αφιέρωμα

Pregnancy & New Parents

- July babies: Να γιατί τα μωρά που έχουν γεννηθεί Ιούλιο είναι τόσο ξεχωριστά!
- **Happy baby's first vacation with Inglesina!** Επιλέξτε το ιδανικό καρότσι ανάλογα με τον προορισμό σας
- **Baby on board:** Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για το πρώτο ταξίδι του μωρού σας με πλοίο ή αεροπλάνο
- **36η εβδομάδα κύησης**: Ένας πλήρης οδηγός
- **CYBEX:** Το καινοτόμο brand που εξοπλίζει με ασφαλή και εργονομικά προϊόντα τους γονείς του αύριο χειμώνα καλοκαίρι!
- Πρώτες διακοπές με το μωρό: 10 πράγματα που δεν θα σου πει κανείς
- Εκπαίδευση τουαλέτας με σύμμαχο τα **Babylino Sensitive Pants**
- **Mommy's bucket list:** 30 πράγματα που θέλει μια μαμά να κάνει μόνη της το καλοκαίρι
- **MomCycle:** Το #1 marketplace για «ψαγμένους» γονείς!

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

JULY BABIES

Shiny happy people!

Υπομείνατε τη ζέστη και γεννήσατε στην καρδιά του καλοκαιριού. Συγχαρητήρια! Το σύμπαν σας επιβραβεύει με ένα χαρούμενο και φωτεινό μωρό που σκορπίζει ευτυχία παντού γύρω του.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



Marko Poplasen/Shutterstock

- Τα μωρά του Ιουλίου είναι φύσει αισιόδοξα και βλέπουν πάντα τη φωτεινή πλευρά της ζωής. Έχουν χιούμορ, ειδικά όταν βρίσκονται με φίλους και γνωστούς, οι οποίοι δεν μπορούν να αντισταθούν στα αστεία τους. Είναι εντυπωσιακά πνευματώδη και ο σαρκασμός «κυλάει» στο αίμα τους.

- Παρόλο που χαρακτηρίζονται ως φιλήσυχα πλάσματα, θα πρέπει να περιμένετε μέχρι να ξεπεράσουν τη φάση των tantrums! Έπειτα, θα έχετε πιθανότατα να κάνετε με «σπουδαίους διαπραγματευτές», που δεν χάνουν εύκολα την ψυχραιμία τους και μπορούν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους.

- Λατρεύουν την οικογένειά τους και είναι αφοσιωμένα σε αυτή. Ξέρετε τι σημαίνει αυτό, μαμά και μπαμπά; Ότι θα είναι πάντα εκεί για να βοηθήσουν εσάς και τα αδέρφια τους, ακόμα κι όταν δημιουργήσουν τη δική τους οικογένεια.

- Κι αν ελπίζετε σε μια υποτροφία μπάσκετ στο μέλλον, μάθετε ότι, σύμφωνα με παλαιότερη μελέτη του Πανεπιστημίου του Κέιμπριτζ, τα μωρά που γεννιούνται τον Ιούλιο είναι πιο πιθανό να γίνουν ψηλοί ενήλικες. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι η βιταμίνη D απορροφάται καλύτερα από τις έγκυες στο δεύτερο και τρίτο τρίμηνο της κύησης, κι αυτό μπορεί να δώσει στα μωρά του καλοκαιριού ένα πρόσθετο πλεονέκτημα.

ΔΙΑΣΗΜΑ «ΜΟΡΑ» ΤΟΥ ΙΟΥΛΙΟΥ:

Lindsay Lohan 2/7, Tom Cruise 3/7, Tom Hanks 9/7, Selena Gomez 22/7, Jennifer Lopez 24/7, Sandra Bullock 26/7

Happy baby's first vacation with Inglesina!

Πείτε μας πού θα πάτε διακοπές κι εμείς θα σας πούμε ποιο καρότσι να επιλέξετε!

Μπαίνει πρώτο στη λίστα με τα πράγματα που χρειάζεστε οπωσδήποτε για τις πρώτες διακοπές με το μωρό, πρέπει να είναι άνετο, πρακτικό, compact και κυρίως ελαφρύ. Ακριβώς όπως τα καρότσια περιπάτου της Inglesina, που έχουν σχεδιαστεί για να ταξιδεύουν!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Valdemaras D./Unsplash

Mother and Baby Awards 2020 BRAND OF THE YEAR

Location: Λακωνική Μάνη
Best choice: Maior
Με μια φράση: **Παντός εδάφους και παντός καιρού!**

Είναι άνετο, ζυγίζει λιγότερο από 8 κιλά και, χάρη στους μεγάλους τροχούς με μαλακή ανάρτηση, είναι πολύ σταθερό και ιδανικό για περιπάτους σε κάθε τύπο εδάφους.

Από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά

Χρώμα: Charcoal Grey | **Διαστάσεις:**
52,5 x 107 x 87,5 εκ. (ανοιχτό) / 52,5 x 63 x 29 εκ. (κλειστό)





Mother and Baby Awards 2021 GOLD

Location: Κυκλάδες
Best choice: Quid²
Με μια φράση: **Δεν είναι απλά ελαφρύ, αλλά ΤΟ ΠΙΟ ΕΛΑΦΡΥ στην κατηγορία του!**

Ζυγίζει μόλις 5,9 κιλά και χωράει παντού, από το ντουλάπι αποσκευών της καμπίνας του αεροπλάνου μέχρι το πιο μικρό πορτμπαγκάζ αυτοκινήτου, ενώ είναι κατάλληλο για βόλτες ακόμα και στα κυκλαδίτικα στενά!

Από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά

Χρώμα: Maya White | **Διαστάσεις:** 46,5 x 103 x 76 εκ.
(ανοιχτό) / 46,5 x 58 x 19 εκ. (κλειστό)



Location: Επτάνησα
Best choice: Sketch
Με μια φράση: **Ποτέ άλλοτε οι καροτσάδες δεν ήταν τόσο απολαυστικές!**

Ζυγίζει 6,9 κιλά, διαθέτει ευρύχωρη, άνετη θέση περιπάτου (32 x 46 εκ.), καθώς και μπροστινή ανάρτηση που αποτρέπει τα τραντάγματα. Ό,τι πρέπει για ατέλειωτες βόλτες στις πλατείες της Κέρκυρας και της Ζακύνθου.

Από τη γέννηση μέχρι τα 17 κιλά

Χρώμα: Red | **Διαστάσεις:** 49 x 104 x 82 εκ. (ανοιχτό) / 49 x 57 x 27 εκ. (κλειστό)

BOOM Note: Για δίδυμα ή αδερφάκια με μικρή διαφορά ηλικίας, κυκλοφορεί και το Twin Sketch, κατάλληλο από τη γέννηση έως ότου κάθε παιδί φτάσει τα 15 κιλά.



Mother and Baby Awards 2021 SILVER

Location: Σπέτσες
Best choice: NOW
Με μια φράση: **It's magic!**

New entry

Κυκλοφόρησε μόλις για να λύσει τα χέρια της μαμάς και του μπαμπά, αφού κλείνει μόνο του με ένα άγγιγμα, είτε με την πλάτη σε ανάκλιση, είτε με εντελώς ανοιχτή κουκούλα, ακόμα και με μη ευθυγραμμισμένους τροχούς! Και φυσικά, όταν είναι κλειστό στέκεται μόνο του! Διαθέτει σικ λεπτομέρειες από δερματίνη και μεγάλους τροχούς με μπροστινές και πίσω αναρτήσεις, ενώ οι ανακλαστικές λεπτομέρειες στο καλάθι μεταφοράς καθιστούν τις βραδινές βόλτες ασφαλέστερες, για τις ημέρες που θα βγείτε λίγο εκτός προγράμματος!

Από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά

Χρώμα: Sprint Green | **Διαστάσεις:**
51 x 110 x 87 εκ. (ανοιχτό) /
51 x 60 x 31 εκ. (κλειστό)



Keep in mind:

Όλα τα καρότσια ταξιδίου της Inglesina:
- Είναι compact, ανοίγουν και κλείνουν με το ένα χέρι.
- Είναι εξαιρετικά άνετα, χάρη στην ανακλινόμενη πλάτη (έως 170º) και το ρυθμιζόμενο υποπόδιο.
- Διαθέτουν κουκούλα και επένδυση που αφαιρούνται και πλένονται στους 30ºC.
- Όταν είναι κλειστά, στέκονται όρθια μόνα τους, με τρόπο ώστε η χειρολαβή και τα υφάσματα να μην ακουμπούν το έδαφος.
- Περιλαμβάνουν και αδιάβροχο κάλυμμα για προστασία από τις καλοκαιρινές μπόρες και τα μελτέμια του Αυγούστου!
- Έχουν επεκτεινόμενη κουκούλα πλήρους κάλυψης που είναι κατασκευασμένη από επεξεργασμένο ύφασμα για προστασία από τις ακτίνες UV (UPF 50+), ενώ διαθέτουν ένα ένθετο πλέγματος που διασφαλίζει τη σωστή κυκλοφορία του αέρα.
- Έχουν μαλακή επένδυση από λύκρα, ενώ οι ιμάντες ώμου καλύπτονται με επωμίδες και ο ιμάντας καβάλου με μαλακό ύφασμα, ώστε να αποφεύγεται η τριβή στο ευαίσθητο δέρμα του μωρού.

BOOM plus: Για ακόμα μεγαλύτερη άνεση και δροσιά, μπορείτε να προμηθευτείτε επιπλέον το καλοκαιρινό κάλυμμα των καροτσιών:
Η πλευρά που έρχεται σε επαφή με το μωρό σας είναι φτιαγμένη από μαλακό, κυψελωτό πετσετέ ύφασμα, ενώ το πίσω μέρος διαθέτει αποκλειστικό ένθετο πλέγματος 3D για μέγιστη διαπνοή.



Inglesina WWW.INGLESINA.GR @InglesinaGR @inglesinagr @InglesinaBaby

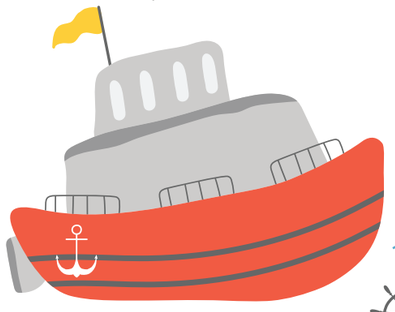


NadyaEugene/Shutterstock

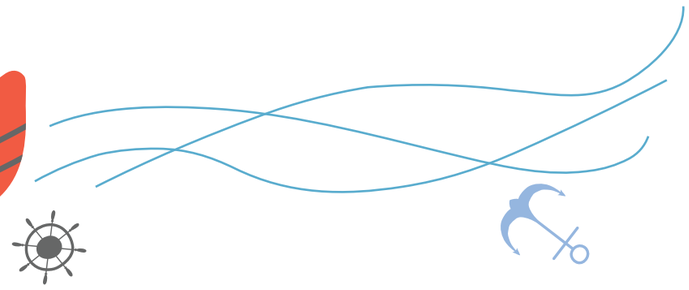
BABY ON BOARD

Ο απόλυτος οδηγός για το πρώτο ταξίδι με το μωρό

Είτε με πλοίο είτε με αεροπλάνο, το πρώτο ταξίδι με το μωρό αποτελεί τεράστια πρόκληση. Ο οδηγός επιβίωσης του BOOM θα σας βοηθήσει να φτάσετε με ασφάλεια –και όσο το δυνατόν λιγότερα κλάματα– στον προορισμό σας.



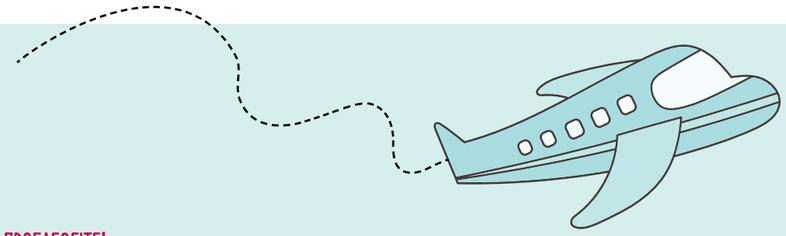
Από τη Μαρία Ιωαννάτου



ΒΙΡΑ ΤΙΣ ΑΓΚΥΡΕΣ!

Book baby's seat
Τα παιδιά ταξιδεύουν δωρεάν με το πλοίο μέχρι την ηλικία των 5 ετών, αλλά θα πρέπει να εκδίδεται μηδενικό εισιτήριο για εκείνα. Ωστόσο, το ηλικιακό όριο μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την ακτοπλοϊκή εταιρεία που θα επιλέξετε. Από τη στιγμή που ταξιδεύετε με μωρό, είναι προτιμότερο να κλείσετε εισιτήριο με καμπίνα ή αριθμημένη θέση. Σε αυτή την περίπτωση το μωρό με τον δωρεάν ναύλο δεν δικαιούται κρεβάτι ή δική του θέση, οπότε θα πρέπει να κλείσετε εισιτήριο για ανήλικο επιβάτη.

Travel tips
• Μη βιαστείτε να επιβιβαστείτε στο πλοίο. Γλιτώστε την άσκοπη αναμονή στην πύλη του πλοίου που μπορεί να διαταράξει την ηρεμία του μωρού και αποφύγετε τον συνωστισμό. Το ίδιο ισχύει και για την αποβίβαση.
• Τοποθετήστε το μωρό στον μάρσιπο για μεγαλύτερη άνεση κατά την επιβίβασή σας στο πλοίο και πάρτε μαζί σας το καρότσι για τις ατελείωτες βόλτες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
• Αν δεν θέλετε για λόγους υγιεινής να χρησιμοποιήσετε την αλλαξιέρα που διαθέτουν τα περισσότερα πλοία, μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας το στρώμα αλλαγής πάνας.
• Προτιμήστε τις θέσεις με παράθυρο που θα κρατήσουν απασχολημένο το μωρό κοιτώντας τη θάλασσα, αλλά θα σας προσφέρουν και την ιδιωτικότητα που μπορεί να χρειάζεστε κατά τον θηλασμό.
• Μην ντραπείτε να ζητήσετε τη βοήθεια του πληρώματος για να ανεβείτε τις κυλιόμενες σκάλες ή να ανοίξετε τις βαριές πόρτες του πλοίου. Είναι βέβαιο ότι θα είναι πρόθυμο να σας βοηθήσει.
• Αν ταξιδεύετε μόνες με αυτοκίνητο με το μωρό, ενημερώστε το πλήρωμα στο γκαράζ ώστε να σας τοποθετήσει κοντά στην πόρτα που φτάνει στο σαλόνι του πλοίου, για να μη χρειαστεί να παραμείνετε πολλή ώρα μέσα στο γκαράζ με το μωρό.



ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΟΣΔΕΘΕΙΤΕ!

Αν και οι περισσότερες αεροπορικές εταιρείες επιτρέπουν τις πτήσεις σε μωρά 7 ημερών και άνω, οι ειδικοί συμβουλεύουν τα νεογνά –ειδικά τα πρόωρα– να μην πετούν άσκοπα, καθώς είναι επιρρεπή σε λοιμώξεις. Σε κάθε περίπτωση, ελέγξτε αν η αεροπορική εταιρεία που έχετε επιλέξει διαθέτει περιορισμούς που αφορούν την ηλικία του μωρού και επικοινωνήστε οπωσδήποτε με τον παιδίατρο πριν κλείσετε τα εισιτήριά σας.

Book baby's seat
Τα μωρά κάτω των 2 ετών μπορούν να ταξιδέψουν στην αγκαλιά των γονιών τους πληρώνοντας βρεφικό ναύλο. Αν ανησυχείτε ότι θα κουραστείτε να κρατάτε το μωρό στην αγκαλιά σας, τότε θα χρειαστεί να αγοράσετε τον ναύλο για παιδιά και να τοποθετήσετε στη θέση του αεροπλάνου το παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου, εγκεκριμένο για χρήση σε αεροσκάφος. Εκτός από το εισιτήριό τους, τα μωρά χρειάζονται το πιστοποιητικό γέννησης ή το βιβλιάριο υγείας τους για να ταξιδέψουν. Για διεθνείς πτήσεις θα χρειαστούν επίσης διαβατήριο, για την έκδοση του οποίου πρέπει να είναι παρόντες και οι δύο γονείς.

Travel tips
• Επιλέξτε μια πτήση που συνάδει με το πρόγραμμα ύπνου του μωρού (νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ). Αν δεν μπορείτε να προγραμματίσετε το ταξίδι σας όταν συνήθως κοιμάται, προτιμήστε περιόδους της ημέρας που γνωρίζετε ότι είναι πιο ευδιάθετο.
• Ενώ πολλές μητέρες που θηλάζουν προτιμούν μια θέση δίπλα στο παράθυρο για μεγαλύτερη ιδιωτικότητα, θα διαπιστώσετε ότι οι θέσεις στον διάδρομο είναι πιο άνετες όταν θέλετε να σηκωθείτε για να ηρεμήσετε ένα μωρό που κλαίει.
• Η επιλογή της σωστής χειραποσκευής μπορεί να είναι σωτήρια όταν ταξιδεύετε με ένα μωρό. Βεβαιωθείτε ότι η mommy bag σας είναι εύκολο να μεταφερθεί και ότι εμπίπτει στους περιορισμούς μεγέθους και βάρους της αεροπορικής εταιρείας που έχετε επιλέξει.
• Αλλάξτε την πάνα του μωρού πριν επιβιβαστείτε στο αεροπλάνο αλλά αποφύγετε να το ταΐσετε εκείνο το διάστημα. Αν το κάνετε, μπορεί να αποκοιμηθεί και να ξυπνήσει κλαίγοντας μέσα στο αεροπλάνο.
• Μπορείτε να κάνετε την παραμονή σας στο αεροδρόμιο πιο ξεκούραστη δίνοντας το καρότσι του μωρού για check in στην πύλη ασφαλείας, ώστε να το παραλάβετε αμέσως μόλις αποβιβαστείτε.
• Κρατήστε απασχολημένο το μωρό σας στο αεροπλάνο παίρνοντας μαζί τα αγαπημένα του παιχνίδια. Φροντίστε όμως να μην κάνουν θόρυβο, για να μην ενοχλούν τους άλλους επιβάτες.
• Για να αποφύγετε τα βουλωμένα αυτάκια κατά την απογείωση και την προσγείωση, μπορείτε να θηλάσετε το μωρό σας, ή, εναλλακτικά, να του δώσετε το μπιμπερό ή την πιπίλα του.

Inside mommy's bag
• Γάλα/βρεφικά σνακ
• Πιπίλες & μπιμπερό
• Σαλιάρες & επιπλέον αλλαξιές ρούχων
• Παιδικό κουβερτάκι
• Πάνες, μωρομάντιλα, κρέμα & στρώμα αλλαγής πάνας
• Άδειες σακούλες για χρησιμοποιημένα μωρομάντιλα/λερωμένες πάνες
• Αντισηπτικά μαντιλάκια

Να θυμάστε ότι όσο πιο ήρεμοι είστε εσείς, τόσο πιο ήρεμο θα είναι και το μωρό σας. Φροντίστε να είστε όσο το δυνατόν καλύτερα προετοιμασμένοι για το επικείμενο ταξίδι σας, οπλιστείτε με υπομονή και μπόλικη καλοκαιρινή διάθεση και όλα θα πάνε υπέροχα!



Neal E. Johnson/Unsplash

40 συναρπαστικές εβδομάδες:

36η εβδομάδα

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

THIS WEEK:

- **Ετοιμάζεστε να μπείτε στον μήνα σας!**
- **Φρούτο/Λαχανικό:** μαρούλι

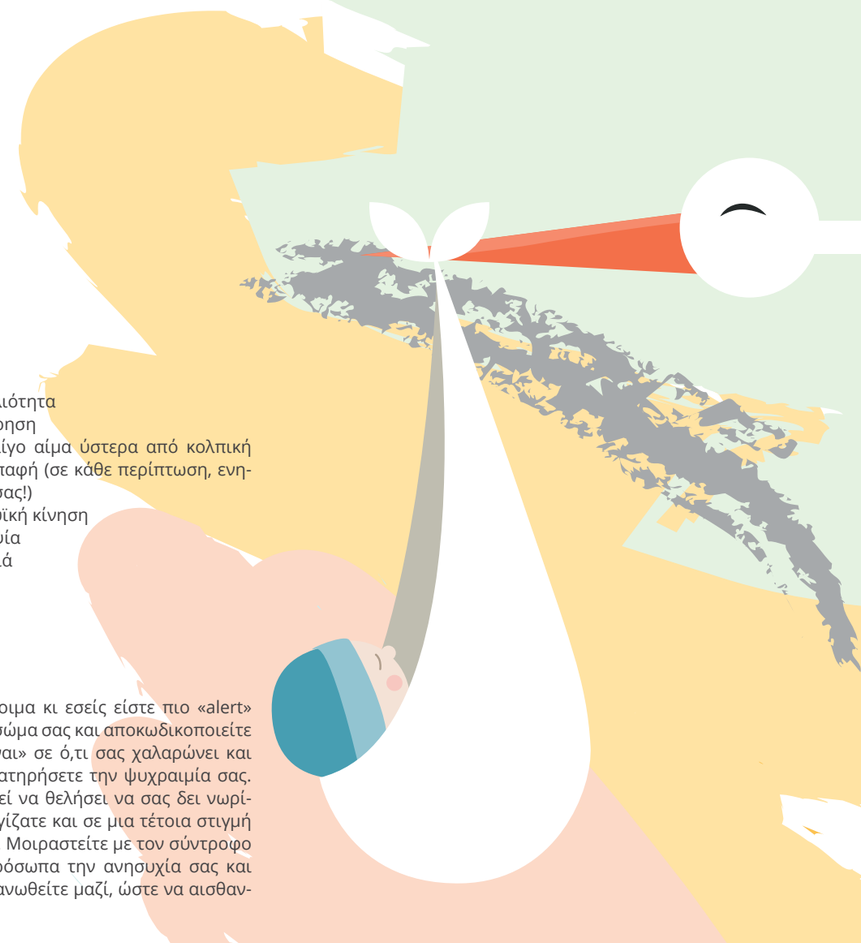


ΤΟ ΜΩΡΟ:

- Η ανάπτυξη του μωρού σας έχει σχεδόν ολοκληρωθεί και θα γίνεται με πιο βραδείς ρυθμούς για το υπόλοιπο της εγκυμοσύνης σας. Το μωρό έχει πλέον κανονικές αναλογίες και παίρνει περίπου 30 γραμμάρια την ημέρα.
- Το χνούδι που κάλυπτε μέχρι πρότινος το σώμα του έχει σχεδόν εξαφανιστεί, όπως και το εμβρυϊκό σμήγμα.
- Τα οστά του κρανίου του δεν έχουν συνενωθεί ακόμη, ώστε να διευκολυνθεί η έξοδος του κεφαλιού την ώρα του τοκετού. Ωστόσο, ο σκελετός του έχει σκληρύνει επαρκώς.
- Όλα τα όργανά του είναι έτοιμα να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του έξω κόσμου και το ανοσοποιητικό του σύστημα μπορεί τώρα να το προστατέψει από διάφορες λοιμώξεις.

Η ΜΑΜΑ:

- Το μωρό αρχίζει να παίρνει τη θέση του στη μήτρα σας και αυτό σας ανακουφίζει κάπως από τη δυσκολία στην αναπνοή. Όμως, η νέα αυτή θέση του σας δημιουργεί ακόμα πιο συχνά την ανάγκη να επισκεφθείτε την τουαλέτα.
- Συγκεντρώστε τις απορίες σας για το μεγάλο γεγονός που πλησιάζει και ενημερωθείτε από τον γιατρό σας, ώστε να νιώθετε προετοιμασμένη!



PREGNANCY SYMPTOMS:

- Φούσκωμα, δυσκοιλιότητα
- Πολύ πιο συχνή ούρηση
- Κολπικά υγρά με λίγο αίμα ύστερα από κολπική εξέταση ή ερωτική επαφή (σε κάθε περίπτωση, ενημερώστε τον γιατρό σας!)
- Αλλαγές στην εμβρυϊκή κίνηση
- Καούρα και δυσπεψία
- Φαγούρα στην κοιλιά
- Πρήξιμο στα άκρα
- Αϋπνίες

Η ΝΕΑ ΣΑΣ ΖΩΗ:

Όλα είναι σχεδόν έτοιμα κι εσείς είστε πιο «alert» από ποτέ. Ακούτε το σώμα σας και αποκωδικοποιείτε τα σημάδια. Πείτε «ναι» σε ό,τι σας χαλαρώνει και συμβάλλει στο να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Το μωράκι σας μπορεί να θελήσει να σας δει νωρίτερα από όσο υπολογίζατε και σε μια τέτοια στιγμή ο πανικός δεν βοηθά. Μοιραστείτε με τον σύντροφο και τα οικεία σας πρόσωπα την ανησυχία σας και ζητήστε τους να οργανωθείτε μαζί, ώστε να αισθανθείτε ασφάλεια!

TIPS/MUST DO:

- Η μείωση της εμβρυϊκής κίνησης δεν πρέπει να σας ανησυχεί. Ωστόσο, αν θέλετε να βεβαιωθείτε ότι όλα θα πάνε καλά, δοκιμάστε κάτι γλυκό. Τα περισσότερα μωρά αντιδρούν στη ζάχαρη και αρχίζουν να κινούνται έπειτα από λίγο.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό και τη μαία σας για όσα θα πρέπει να κάνετε αυτό το διάστημα, ώστε να είστε προετοιμασμένη για τη μεγάλη ημέρα. Ζητήστε τους να σας εξηγήσουν πώς μπορεί να κυλήσει η διαδικασία, για να μπορείτε να «έχετε τον έλεγχο» και να παραμείνετε ήρεμη –όσο είναι δυνατό– κατά τη διάρκεια του τοκετού.

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

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

CYBEX

Το καινοτόμο brand που εξοπλίζει με ασφαλή και εργονομικά προϊόντα τους γονείς του αύριο χειμώνα καλοκαίρι

Mother and Baby Awards 2020 COMPANY OF THE YEAR

Μονοήμερη απόδραση μακριά από την πόλη, Σαββατοκύριακο στο εξοχικό ή διακοπές στα ελληνικά νησιά; Με αεροπλάνο, πλοίο ή family road trip; Όποιος κι αν είναι ο προορισμός σας, με όποιο μέσο κι αν φτάσετε εκεί, η μόνη σταθερά στο ταξίδι σας είναι τα καινοτόμα, ασφαλή και με σύγχρονο design προϊόντα της CYBEX.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



«Best travel buddies»

Libelle: Mommy, fold it up!
Κατάλληλο από 6 μηνών έως περίπου 4 ετών (από 0 μηνών με το βρεφικό κάθισμα αυτοκινήτου)

Αν φέτος σχεδιάζετε να ταξιδέψετε αεροπορικώς, το Libelle δεν πρέπει να λείπει από τις αποσκευές σας. Ανοίγει και κλείνει σε δευτερόλεπτα, ενώ είναι τόσο ελαφρύ (5,9 κιλά), που μπορείτε απίστευτα εύκολα να το σηκώσετε, ακόμα και για να το τοποθετήσετε στο ντουλαπάκι των χειραποσκευών στο αεροσκάφος. Οι αμέτρητες θέσεις ανάκλισης, το ρυθμιζόμενο υποπόδιο και η μαλακή ανάρτηση στους μπροστινούς τροχούς θα σας εξασφαλίσουν ασφαλείς και άνετες βόλτες στον τελικό προορισμό σας.

Eezy S Twist+2: You spin me round
Κατάλληλο από 0 μηνών έως περίπου 4 ετών

Αυτό που κάνει το Eezy S Twist+2 να ξεχωρίζει είναι το περιστρεφόμενο κάθισμα έως και 360° με φορά προς τον γονέα ή και προς τα εμπρός. Μπορείτε εύκολα να περιστρέψετε το κάθισμα και το υποπόδιο, να προσαρμόσετε την πλάτη του καθίσματος σε μια εργονομική οριζόντια θέση, ακόμα και να διπλώσετε το καρότσι σε μια αυτόνομη συσκευασία για εύκολη αποθήκευση. Και όλα αυτά μόνο με το ένα χέρι!

360°



✱ Η ανάρτηση σε όλους τους τροχούς των καροτσιών Eezy S Twist+2 και Beezy εξασφαλίζει άνετη περιήγηση σε κάθε είδους επιφάνεια, κάνοντας τις βόλτες ακόμα και στα σοκάκια του νησιού παιχνιδάκι!



Beezy: Comfort on the go
Κατάλληλο από 0 μηνών έως περίπου 4 ετών

Αν αγαπάτε τη ζωή εν κινήσει και παράλληλα θέλετε να είστε σίγουροι ότι το παιδί σας είναι άνετο, ικανοποιημένο και ασφαλές, το καρότσι Beezy είναι η καλύτερη επιλογή. Ακόμα και τα νεογέννητα μωρά μπορούν να νιώσουν μέγιστη άνεση χάρη στην πλήρη ανάκλιση του καθίσματος, ενώ το εξαιρετικά συμπαγές κλείσιμο προσαρμόζει το καρότσι σε ένα πρακτικό μέγεθος που το καθιστά ιδανικό για αποθήκευση στο σπίτι ή κατά τη διάρκεια της βόλτας σας.

✱ Όλα τα καρότσια από την ανανεωμένη σειρά Travel Buggies είναι συμβατά με τα βραβευμένα βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου της CYBEX, για τα ταξίδια με το μωρό σας από την πρώτη κιόλας μέρα.



«Hit the road, dad!»

Sirona S2 i-Size: Parents' life saver
Πείτε «αντίο» στην ταλαιπωρία και στους πόνους στη μέση με το κάθισμα αυτοκινήτου Sirona S2 i-Size, που, με το αποσπώμενο μαξιλαράκι, είναι κατάλληλο από τη γέννηση μέχρι την ηλικία των 4 ετών (ύψος 45-105 εκ. και μέγιστο βάρος τα 18 κιλά). Διαθέτει έξυπνο μηχανισμό περιστροφής 360° για γρήγορη είσοδο και έξοδο από το αυτοκίνητο, ενώ η λειτουργία ανάκλισης με το ένα χέρι σάς δίνει τη δυνατότητα να το ρυθμίσετε εύκολα στην κατάλληλη θέση. Το ενσωματωμένο σύστημα προστασίας από πλευρική σύγκρουση μαζί με το κέλυφος απορρόφησης ενέργειας προσφέρουν ακόμα μεγαλύτερη ασφάλεια στο ταξίδι σας.

Pallas G i-Size: Growing up together
Το βραβευμένο με ADAC κάθισμα αυτοκινήτου Pallas G i-Size είναι κατάλληλο για παιδιά μεγαλύτερα από 15 μηνών έως και περίπου 12 ετών, με ύψος 76-150 εκ. και μέγιστο βάρος τα 50 κιλά. Η ρυθμιζόμενη ασπίδα πρόσκρουσης, που προστατεύει το παιδί μέχρι τα 21 κιλά, αργότερα αφαιρείται και το κάθισμα ασφαλίζεται με τη ζώνη του οχήματος, αποτελώντας μια μακροχρόνια λύση, καθώς έχει δυνατότητα χρήσης για πάνω από 10 χρόνια.

Solution S2 i-Fix: Sleep tight
Ένα κάθισμα αυτοκινήτου που προσφέρει στους γονείς όλη την απαραίτητη ευελιξία που χρειάζονται όταν ταξιδεύουν. Είναι κατάλληλο για παιδιά 3-12 ετών, με ύψος 100-150 εκ. και μέγιστο βάρος τα 50 κιλά. Χάρη στο ρυθμιζόμενο ύψος 12 θέσεων που προσαρμόζεται με το ένα χέρι, συμβαδίζει τέλεια με τον ρυθμό ανάπτυξης του παιδιού, ενώ το πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο εμποδίζει το κεφάλι του από το να γέρνει μπροστά κατά τη διάρκεια του ύπνου.



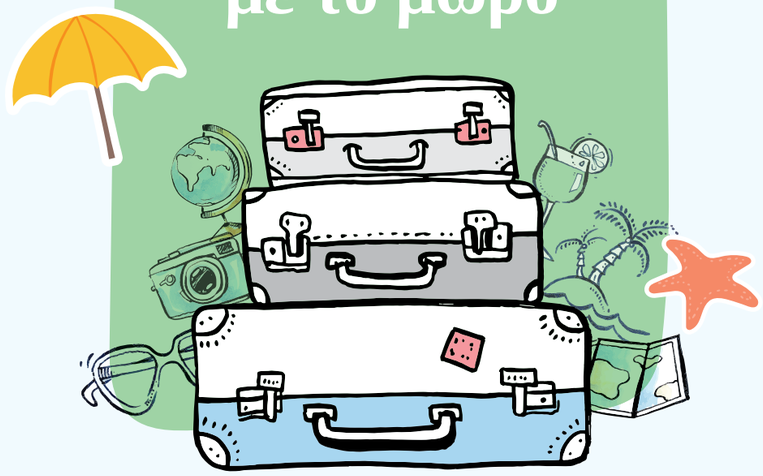




cybex
for all tomorrow's people

www.cybex-online.com @cybexGR @cybex_global

Πρώτες διακοπές με το μωρό



9+1 πράγματα που δεν θα σου πει κανείς

Χαρούμενα πλατσουρίσματα στο νερό, παιχνίδια με την άμμο, εξερεύνηση της φύσης με τα πελώρια ματάκια του να κοιτούν τα πάντα διάπλατα από την έκπληξη. Δεν βλέπεις την ώρα για την πρώτη καλοκαιρινή απόδραση με το μωρό σου. Προτού ξεκινήσεις όμως, για να μη συνδυάσεις τα μπάνια στα ζεστά νερά του Αιγαίου –ή του Ιονίου– με απανωτές ψυχρολουσίες, καλό είναι να γνωρίζεις τι ακριβώς να περιμένεις.

— ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ —

1. **Όσες περικοπές κι αν κάνεις στις αποσκευές της υπόλοιπης οικογένειας, το αυτοκίνητο θα γεμίσει σαν να ετοιμάζεστε για μετακόμιση:** Ας είμαστε ειλικρινείς, μόνο το καρότσι και το παρκοκρέβατο αρκούν για να ξεχειλίσει. Σε αυτά μπορείς να προσθέσεις και όλο τον εξοπλισμό προετοιμασίας γευμάτων, από τον αποστειρωτή μπιμπερό μέχρι το multi για την πολτοποίηση του φαγητού. Η κατάσταση θα γίνει λίγο καλύτερη αν αναζητήσεις βρεφικά συστήματα μεταφοράς τρία σε ένα (ακόμα καλύτερα, τέσσερα σε ένα), αν εξοπλίσεις το αυτοκίνητο με μια μπαγκαζιέρα ή αν επιλέξεις ένα κατάλυμα που παρέχει και βρεφικό εξοπλισμό.

2. **Θα γίνεις οπαδός του πολύ πρωινού μπάνιου:** Είχες πετύχει ποτέ στο παρελθόν εκείνες τις «παράξενες» οικογένειες που, μόλις αρχίζει η παραλία να γεμίζει, έχουν κάνει ήδη το μπάνιο τους και φεύγουν για το μεσημεριανό φαγητό; Φέτος θα είστε κι εσείς μία από αυτές τις οικογένειες. Γιατί, ακόμα κι αν λατρεύεις τις δροσερές βουτιές κάτω από τον καυτό ήλιο του μεσημεριού, δεν ισχύει το ίδιο και για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα. Γι' αυτό προτίμησε έναν προορισμό με ζεστές θάλασσες. Ή, τουλάχιστον, προγραμμάτισε να πηγαίνετε για μπάνιο αργά το απόγευμα, όταν το νερό είναι πιο ζεστό από το πρωί.

3. **Δεν θα χρειαστείς τον εξοπλισμό των θαλάσσιων σπορ:** Καλύτερα να αποφύγεις για φέτος το snorkeling, το canoe-kayak, ακόμα και την ηλιοθεραπεία. Το μωρό θα σε χρειάζεται διαρκώς κοντά του, και στην παραλία και μέσα στη θάλασσα. Η αλήθεια είναι όμως ότι, βλέποντας πόσο διασκεδάζει στην πρώτη του επαφή με το νερό και την άμμο, τελικά, δεν θα σου λείψουν και τόσο τα καλοκαιρινά χόμπι.

4. **Θα αγαπήσεις τα gadgets:** Αισθητήρες που ελέγχουν τη θερμοκρασία στο εσωτερικό του αυτοκινήτου για να μην ανεβεί υπερβολικά; Θερμός φαγητού; Αποστειρωτές παιχνιδιών; Ό,τι κυκλοφορεί στην αγορά που μπορεί να διευκολύνει το οικογενειακό ταξίδι και τις εξορμήσεις στην παραλία, θα το ανακαλύψεις και θα θέλεις να το κάνεις δικό σου.

5. **Στο θέμα της υγιεινής διατροφής, θα βάλεις νερό στο κρασί σου:** Μπορεί στο σπίτι να είσαι μια Martha Stewart, επιδιώκοντας ακόμα και τα μπισκότα του μωρού να είναι χειροποίητα. Όμως στις διακοπές, λίγο η ανάγκη για ξεκούραση, λίγο η έλλειψη εξοπλισμού στο δωμάτιο, λίγο οι συχνές μετακινήσεις, είναι σχεδόν αναπόφευκτο να ενδώσεις και σε έτοιμα σνακ και καθόλου δεν πειράζει. Άλλωστε, θα εκπλαγείς από το πόσες υγιεινές επιλογές έχει πλέον η αγορά βρεφικών γευμάτων.

6. **Αν στο παρελθόν εξερευνούσες κάθε σπιθαμή ενός καλοκαιρινού προορισμού, φέτος θα κατεβάσεις ταχύτητες:** Το μωρό θα έχει ανάγκη από ξεκούραση μέσα στην ημέρα, αλλά το ίδιο και η υπόλοιπη οικογένεια. Θα ανακαλύψετε λοιπόν όλοι μαζί τη χαρά της χαλάρωσης και της μεσημεριανής σιέστας. Και αν επιμένετε να είστε happy travellers και να συνεχίσετε τις εξερευνήσεις, ένας μάρσιπος θα σου λύσει, κυριολεκτικά, τα χέρια, ενώ ένα καρότσι παντός εδάφους θα ανακουφίσει το σώμα της μαμάς και του μπαμπά από την αδιάκοπη άρση βαρών!

7. **Θα επισκεφθείς ακόμα και συγγενείς που δεν ήξερες ότι έχεις:** Αν επιλέξετε ως προορισμό τον τόπο καταγωγής της οικογένειας, όλοι θα θέλουν να δουν το μωρό, ακόμα και θείες που έχεις να συναντήσεις από παιδί και ούτε που θυμάσαι. Προετοιμαστείτε λοιπόν για αμέτρητα καλέσματα.

8. **Θα φτάσεις πολύ κοντά στο να πάρεις πτυχίο Ιατρικής:** Αφού, τον χειμώνα, ξεκίνησες τη διδακτορική διατριβή σου στις ιώσεις, τώρα θα μάθεις τα πάντα για τα τσιμπήματα, τα δαγκώματα και τα μικροατυχήματα του καλοκαιριού. Ακόμα κι αν στο παρελθόν η ιατρική σε άφηνε παντελώς αδιάφορη, τώρα θα ρουφήξεις οποιαδήποτε γνώση είναι χρήσιμη για να προστατεύσεις το μωρό από τις στρατιές κουνουπιών που καιροφυλακτούν. Και, φυσικά, όπου κι αν πάτε θα έχετε μαζί κουνουπιέρες, ένα σπιτικό φαρμακείο και τηλέφωνα πρώτης ανάγκης.

9. **Θα δεις το μωρό σου να αναπτύσσεται ραγδαία:** Ειδικά αν τους τελευταίους μήνες έχεις επιστρέψει φουλ στη δουλειά, οι διακοπές είναι μια σπάνια ευκαιρία να περάσεις ξανά όλη την ημέρα σου μαζί του, όπως τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, και μάλιστα πιο ξεκούραστη και ήρεμη από τότε που ήταν νεογέννητο. Στη διάρκειά τους, με όλα τα ερεθίσματα και την προσοχή που θα έχεις την ευκαιρία να του αφιερώσεις, θα δεις το μικρό σου να εξελίσσεται εντυπωσιακά, κατακτώντας καθημερινά νέες δεξιότητες.



Alina Tanya/Shutterstock

10. **Οι μικρές καλοκαιρινές χαρές θα γίνουν τεράστιες:** Η ακόρεστη περιέργεια και ο ενθουσιασμός του μωρού για τα πάντα γύρω του είναι μεταδοτικά. Από την ώρα ακόμα που θα μπείτε στο αυτοκίνητο ή το πλοίο για να ξεκινήσετε το ταξίδι και εκείνο θα αρχίσει να γουρλώνει τα μάτια του και να βγάζει φωνούλες χαράς από την εναλλαγή εικόνων, **θα καταλάβετε ότι αυτές οι διακοπές θα είναι διαφορετικές: γεμάτες με τον πλούτο της ανακάλυψης του κόσμου από την αρχή, τον οποίο θα μοιραστεί ολόκληρη η οικογένεια με το μωρό.**

Ο παράδεισος με το μωρό δεν –χρειάζεται να– είναι μακριά

Με ένα πολύ μικρό παιδί, ανεβαίνει ο δείκτης δυσκολίας των μακρινών ταξιδιών. Επιπλέον, το πιθανότερο είναι, ύστερα από έναν κουραστικό χειμώνα, να ονειρεύεστε, απλά, ένα σπίτι δίπλα στη θάλασσα, όπου θα απολαύσετε μπάνια, καλό φαγητό και χαλάρωση. Μη διστάσετε λοιπόν, τουλάχιστον για φέτος, να επιλέξετε έναν κοντινό προορισμό, στην Αττική ή το πολύ σε απόσταση 2-3 ωρών με το αυτοκίνητο. Και πιο ασφαλείς θα νιώθετε, και πιο χαλαροί, και λιγότερα έξοδα θα κάνετε – τα οποία μπορείτε να επενδύσετε, αν θέλετε, σε ένα all-inclusive κατάλυμα, για ατόφια ξεκούραση.

Καλοκαίρι! Ιδανική περίοδος για εκπαίδευση τουαλέτας με σύμμαχο τα Babylino Sensitive Pants!

*Με ρωτάτε πολύ συχνά ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για την εκπαίδευση τουαλέτας. Αυτό που κατάλαβα από την εμπειρία μου με δύο παιδιά, είναι πως δεν υπάρχει συγκεκριμένη απάντηση, γιατί πολύ απλά το κάθε παιδί μάς δείχνει μόνο του πότε είναι έτοιμο. Αν για παράδειγμα βλέπετε το νηπιάκι σας να ξυπνά όλο και πιο συχνά με στεγνή πάνα, τότε μάλλον ήρθε η στιγμή. Και μπορεί να μην υπάρχει κατάλληλη ηλικία, υπάρχει όμως η ιδανική εποχή, που ξεκινάει τώρα και βέβαια, ο κατάλληλος σύμμαχος: οι πάνες-βρακάκι **Babylino Sensitive Pants!***

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΟΥ TIPS, ΑΠΟ ΜΑΜΑ ΠΡΟΣ ΜΑΜΑ!

Βάλτε στη ζωή του παιδιού σας την πάνα-βρακάκι:
Είναι ο πιο ομαλός τρόπος να περάσει από την πάνα... στο βρακάκι. Μπορεί να την ανεβοκατεβάζει εύκολα μόνο του, σαν κανονικό εσώρουχο, ενώ σε περίπτωση «ατυχήματος» –κυριολεκτικά– δεν τρέχει τίποτα, καθώς έχετε σύμμαχο τις πάνες-βρακάκι **Babylino Sensitive Pants, που δεν αναδείχθηκαν τυχαία Προϊόν της Χρονιάς 2022:**

- Χάρη στην καινοτόμο τεχνολογία Dry Matrix, ένα ειδικό πλέγμα φυτικών ινών, που συγκρατεί τουλάχιστον 30% περισσότερη υγρασία.
- Χαρακτηρίζονται ως πάνες–βρακάκι top απορροφητικότητας CLASS A, βάσει τεστ αξιολόγησης αποτελεσματικότητας μέσω προσομοίωσης χρήσης τη νύχτα στο ανεξάρτητο, διεθνώς αναγνωρισμένο εργαστήριο SGS.
- Είναι Night Use Tested, δηλαδή ελεγμένες για πολύωρη χρήση τη νύχτα!



Pixel-Shot/Shutterstock

Δείξτε του ότι η εκπαίδευση τουαλέτας όχι απλά δεν το περιορίζει... αλλά μπορεί να γίνει παιχνίδι:
Επιλέξτε μια πάνα-βρακάκι που, όπως και το κανονικό εσώρουχο, δίνει απόλυτη ελευθερία κινήσεων. Οι Babylino Sensitive Pants, **χάρη στην ειδική τεχνολογία ελαστικών νημάτων Comfi-Fit γύρω από τα ποδαράκια, αλλά και το τριπλό σύστημα προστασίας** γύρω από τη μέση, αγκαλιάζουν ομοιόμορφα το σωματάκι του μωρού, χωρίς να αφήνουν κενά για διαρροές, ενώ προστατεύουν το δερματάκι από ενοχλητικά σημαδάκια και κόκκινες γραμμές.

Δώστε έμφαση στην προστασία του από ερεθισμούς: Η εκπαίδευση τουαλέτας πρέπει να συνδυαστεί στο μυαλό του παιδιού μόνο με ευχάριστες εμπειρίες. Ευτυχώς, οι Babylino Sensitive Pants, έχουν το πλεονέκτημα μιας κορυφαίας πάνας-βρακάκι, καθώς συνδυάζουν extra απορροφητικότητα, αλλά και **πιστοποιημένη Sensitive φροντίδα. Δεν περιέχουν λάτεξ, λοσιόν, παραβένες και τα EU 26 αλλεργιογόνα** και είναι ειδικά σχεδιασμένες να παρέχουν αποδεδειγμένα φιλική προστασία στο ευαίσθητο δέρμα του μωρού σας.

Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή του: Επιβραβεύστε το κάθε φορά που πηγαίνει τουαλέτα: έστω και ένας λεκτικός έπαινος ή ένα αυτοκολλητάκι κάνει θαύματα! Ενθαρρύνετέ το, επίσης, να συνεχίσει να φοράει την πάνα-βρακάκι του. Με τις Babylino Sensitive Pants, σε unisex σχέδια εμπνευσμένα από τη φύση, θα του λέτε «τι όμορφο που είσαι με αυτή την πάνα» και θα το εννοείτε!

Μείνετε σταθεροί στο νέο πρόγραμμα: Μην αφήσετε τίποτα να διακόψει την εκπαίδευση τουαλέτας, ακόμα και μία ημέρα στη θάλασσα ή ένα πολύωρο ταξίδι με πλοίο. **Οι Babylino Sensitive Pants σάς ακολουθούν παντού, προστατεύουν από ατυχήματα και αλλάζουν πανεύκολα, ακόμα και σε όρθια θέση.**

Plus one: Μην πέφτετε στην παγίδα της σύγκρισης!
Ίσως σκεφτείτε ότι η πρόοδος του μικρού σας είναι «αργή», ειδικά αν άλλοι γονείς ισχυρίζονται ότι «το δικό μου παιδί έβγαλε την πάνα σε μία νύχτα». Είναι απόλυτα φυσιολογικό κάποια παιδιά να χρειαστούν μήνες ή να βγάλουν αμέσως την πάνα ημέρας και να δυσκολευτούν περισσότερο με τη νυχτερινή. Το σημαντικότερο είναι να μην πιέσετε το δικό σας, γιατί έτσι θα του προκαλέσετε στρες που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε πισωγυρίσματα. Επαναλάβετε μετά από μένα: **Ο ρυθμός ανάπτυξης κάθε παιδιού είναι μοναδικός!**

Με ενδιαφέρει και η βιωσιμότητα...
Το ίδιο και την ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ! Παράγει τα προϊόντα Babylino με 100% πράσινη ενέργεια, σε μονάδα που διαθέτει το Πράσινο Πιστοποιητικό. Έχει τη Διεθνή Πιστοποίηση Zero Waste to Landfill σε επίπεδο «Gold», καθώς το 2020 η μονάδα παραγωγής της πέτυχε ποσοστό 99% ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης. Τα χαρτοκιβώτια είναι 100% ανακυκλώσιμα και περιέχουν κατά 100% υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία, ενώ οι σακούλες συσκευασίας είναι 100% ανακυκλώσιμες και περιέχουν κατά 30% υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία. Και κάτι ακόμα σημαντικό: τα προϊόντα Babylino δεν δοκιμάζονται σε ζώα.

Sensitive προστασία με αποδείξεις:
Οι Babylino Sensitive Pants είναι οι πρώτες πάνες-βρακάκι στην Ευρώπη που έλαβαν τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών. Είναι κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα, ύστερα από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων στο Δερματολογικό Εργαστήριο Dermatest (Γερμανία), και συνιστώνται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας και την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας.



Οι Babylino Sensitive Pants έχουν ξεχωριστά unisex σχεδιάκια, εμπνευσμένα από τη φύση και διατίθενται στα εξής μεγέθη:
No 4 7-13 kg | No 5 10-16 kg | No 6 13-18 kg | No 7 15-25 kg

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

Αναδείχθηκαν «Προϊόν της Χρονιάς 2022» στην κατηγορία πάνες-βρακάκια, μετά από ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα που διεξήχθη από την IRI σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

SUMMER Bucket list

30 πράγματα που θέλω να κάνω χωρίς παιδιά φέτος το καλοκαίρι

Αγαπητές μαμάδες, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι λατρεύετε τα παιδιά σας όσο τίποτα στον κόσμο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχετε ανάγκη να περάσετε λίγο χρόνο μόνες, με τον σύντροφο ή τις φίλες σας.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Πόσες φορές έχετε αισθανθεί ότι οι διακοπές δεν διαφέρουν σε τίποτα από μια καθημερινή ημέρα στο σπίτι με τα παιδιά; Και άλλες πόσες αναπολείτε την εργένικη ζωή, που διασκεδάζατε χορεύοντας και πίνοντας cocktails μέχρι το πρωί; Το BOOM ετοίμασε την bucket list του καλοκαιριού με δραστηριότητες αποκλειστικά για ενήλικες, επειδή και η μαμά χρειάζεται ένα διάλειμμα πού και πού!

Me, myself and I

1. Να κοιμηθώ μέχρι τις 11 το πρωί.
2. Να διαβάσω κάτι άλλο εκτός από παιδικά παραμύθια.
3. Να φάω παγωτό χωρίς να πρέπει να το μοιραστώ με κανέναν!
4. Να αφιερώσω άπειρες ώρες στην beauty routine μου.
5. Να κάνω ηλιοθεραπεία χωρίς περισπασμούς.
6. Να πάω βόλτα χωρίς να κουβαλήσω τα πράγματα των παιδιών – μόνο το clutch bag μου!
7. Να πάω για τρέξιμο – και όχι κυνηγώντας τα παιδιά!
8. Να καταφέρω να μείνω μία ολόκληρη ημέρα μακριά από το κινητό.
9. Να επισκεφθώ ένα μουσείο.
10. Να πάω για μανικιούρ/πεντικιούρ χωρίς να κοιτάω το ρολόι.

Couple goals

11. Να ανακαλύψουμε ένα νέο εστιατόριο.
12. Να κάνουμε βόλτα με jet ski.
13. Να δούμε το ηλιοβασίλεμα.
14. Να μείνουμε ξύπνιοι ως αργά κοιτάζοντας τα αστέρια.
15. Να οργανώσουμε movie night – και να μη δούμε κινούμενα σχέδια!
16. Να μαγειρέψουμε και να φάμε μόνο οι δυο μας.
17. Να πάμε για πικ νικ.
18. Να χορέψουμε αγκαλιασμένοι.
19. Να θυμηθούμε την –ξεχασμένη– ερωτική ζωή μας.
20. Να απολαύσουμε ένα μασάζ για ζευγάρια.

Friendship never ends

21. Να κανονίσουμε μια εκδρομή μόνο για κορίτσια.
22. Να ανακαλύψουμε ένα νέο στέκι.
23. Να βρούμε ένα ομαδικό hobby.
24. Να πάμε για ατελείωτο shopping.
25. Να περιπλανηθούμε σαν τουρίστριες στην πόλη.
26. Να πάμε σε μια συναυλία.
27. Να θυμηθούμε ιστορίες από τα παλιά.
28. Να παίξουμε επιτραπέζια.
29. Να πάμε σε μια καφετέρια χωρίς παιδότοπο.
30. Να διαπιστώσουμε για ακόμα μία φορά ότι δεν μπορούμε μακριά από τα παιδιά μας!



MomCycle

Το #1 marketplace για «ψαγμένους» γονείς!



*Με μότο «from parent to parent with love», όραμα και πολλή όρεξη, η **Ιλεάνα Ισμυρίδη** και η **Νίκη Λαλιώτη**, φίλες, μαμάδες και με μεγάλη επαγγελματική πορεία στον χώρο του marketing, δημιούργησαν πριν από λίγο καιρό το πρώτο premium resale marketplace στην Ελλάδα!*

BOOM ID: Το MomCycle είναι ένα e-shop στο οποίο μπορεί κανείς να αγοράσει premium παιδικά και βρεφικά προϊόντα κορυφαίων brands, ελαφρώς μεταχειρισμένα ή ακόμα και καινούρια, με έκπτωση από 50 έως 80%.
Μπαίνοντας αυτήν τη στιγμή στο **www.momcycle.gr**, θα βρείτε περισσότερα από 2.000 επώνυμα προϊόντα από τα πιο περιζήτητα brands, από Armani Junior και Burberry Kids μέχρι Calvin Klein και Stella McCartney Kids, καθώς και αμέτρητες επιλογές σε καρότσια, μάρσιπους, συστήματα ενδοεπικοινωνίας, ριλάξ, αποστειρωτές και άλλα προϊόντα βρεφανάπτυξης.

Surprise! Εδώ δεν μπορεί κανείς μόνο να αγοράσει αλλά και να πουλήσει ρούχα και εξοπλισμό που το παιδί του δεν χρειάζεται πια. Στην πλατφόρμα γίνονται αποδεκτά μόνο επώνυμα προϊόντα, ενώ, πριν από τη δημοσίευσή τους, η ομάδα της MomCycle ελέγχει προσεκτικά φωτογραφίες και περιγραφές ώστε να βεβαιώνεται ότι είναι σε πολύ καλή κατάσταση και ότι έχουν ακριβείς περιγραφές.

How-to: Η διαδικασία του να ανεβάσει κανείς ένα προϊόν στο MomCycle και να γίνει πωλητής είναι εύκολη, απλή και παίρνει λιγότερο από ένα λεπτό!





MomCycle: They have a dream!
Στην πραγματικότητα, η Ιλεάνα και η Νίκη, μέσω της πλατφόρμας, προωθούν ένα οικολογικό, βιώσιμο μοντέλο κατανάλωσης που επεκτείνει τον χρόνο ζωής ρούχων και αντικειμένων και απενοχοποιεί την αγορά μεταχειρισμένων παιδικών ειδών. Και αυτό είναι το όραμά τους για το MomCycle: να αφήσει το θετικό του περιβαλλοντικό αποτύπωμα στις επόμενες γενιές. Όχι μόνο μέσα από την επιμήκυνση της διάρκειας ζωής των προϊόντων αλλά και μέσα από την εκπαίδευση των νέων γονιών και των παιδιών τους σε ένα πιο υπεύθυνο μοντέλο κατανάλωσης.

MomCycle
www.momcycle.gr

@Momcycle.gr @momcyclegr

Αφιέρωμα Kids

- «Μέλη και Μελέκ» από τις εκδόσεις Διόπτρα | **Συνέντευξη με τη συγγραφέα Βάνα Μαυρίδου**
- Πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό: Οδηγός επιβίωσης για γονείς και παιδιά
- Στα **Εκπαιδευτήρια Γείτονα** το τέλος της σχολικής χρονιάς γιορτάζεται με ένα μεγάλο Ελληνικό Πανηγύρι!
- Πώς μεγαλώνουμε ανεξάρτητα παιδιά
- Η **Ηρώ Κουμάκη** μάς ξεναγεί στον μαγικό –αλλά και πολύ απαιτητικό– κόσμο των διδύμων
- «Με μια κουβέρτα... στο διάστημα!» από τις εκδόσεις Διόπτρα | **Συνέντευξη με τη συγγραφέα Χριστίνα Κωνσταντουδάκη**

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

«Μέλη και Μελέκ» Συνέντευξη με τη συγγραφέα Βάνα Μαυρίδου

«Τα παιδιά δεν χαρίζουν εύκολα την καρδιά τους, αλλά, όταν το κάνουν, είναι για πάντα»

Το «Μέλη και Μελέκ», από τις εκδόσεις Διόπτρα, μια τρυφερή ιστορία σε υπέροχη εικονογράφηση της Ρένιας Μεταλληνού, κυκλοφόρησε εκατό χρόνια μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή. Όμως το διαχρονικό θέμα της προσφυγιάς, που πραγματεύεται, έγινε τραγικά επίκαιρο μετά το ξέσπασμα του πολέμου στην Ουκρανία. Μιλήσαμε με τη συγγραφέα για την οδύνη κάθε ξεριζωμού, τη δύναμη που έχουν οι οικογενειακές μνήμες και τον αφανή αλλά καθοριστικό ρόλο των παιδιών στη δημιουργία ενός αληθινά καλού βιβλίου.

Από τη Γεωργία Καρκανη



@mavridouvana

Εκτός από συγγραφέας, είστε επίσης αρχιτέκτονας εσωτερικών χώρων. Πώς συνδέονται αυτές οι δύο ιδιότητες; Σας έχει βοηθήσει, με κάποιον τρόπο, η εμπειρία σας στην αρχιτεκτονική να γίνετε καλύτερη συγγραφέας;
Η αρχιτεκτονική είναι κι αυτή μια τέχνη. Με βοηθά να εκφράζομαι και να αποτυπώνω όσα έχω στο μυαλό και στην καρδιά μου. Οι σπουδές μου με βοήθησαν πολύ ώστε να βάζω σε κάθε έργο μου, πέρα από τη λογική, και ένα κομμάτι του εαυτού μου.

Ποιες είναι οι ηλικίες των παιδιών σας σήμερα; Δεδομένου ότι τα παιδιά είναι οι πιο αυθόρμητοι και ειλικρινείς κριτές, έχουν παίξει κάποιο ρόλο στη δημιουργική διαδικασία των βιβλίων σας; Σε ποιο στάδιο βρίσκεται μια ιστορία σας όταν τους την παρουσιάζετε;
Τα παιδιά μου είναι 3, 6 και 9 ετών. Η μεγάλη μου κόρη είναι εκείνη που συμμετέχει πιο ενεργά στη διαδικασία δημιουργίας του κάθε βιβλίου μου. Στην αρχή μοιράζομαι μαζί της το θέμα και τη βασική πλοκή. Όταν το βιβλίο έχει ολοκληρωθεί σε πρώτο επίπεδο, το διαβάζω για πρώτη φορά και στα τρία παιδιά μου μαζί. Τα σχόλιά τους είναι πάντα εύστοχα και βοηθητικά για την εξέλιξη της κάθε ιστορίας.

Πώς προέκυψε η ιδέα της ιστορίας *Μέλη και Μελέκ*;
Η ιδέα να γράψω ένα βιβλίο για τη Μικρασιατική Καταστροφή ήταν της μαμάς μου. Η οικογένεια της μητέρας της καταγόταν από τη Μικρά Ασία και ήθελε πάντα να διαφυλάσσει τις μνήμες και τις ιστορίες των προγόνων μας. Έχοντας ως άξονα τη θεματολογία αυτή, η ηρωίδα ήρθε και τρύπωσε μόνη της στο μυαλό μου, όπως συμβαίνει συνήθως, και η ιστορία πλέχτηκε βήμα βήμα, χωρίς να ξέρω εξαρχής πού θα καταλήξει.

Πώς μπορεί μια σύγχρονη γυναίκα, όπως εσείς, να μπει στη θέση ενός κοριτσιού που έζησε τη Μικρασιατική Καταστροφή, σαν τη Μέλη; Περιγράψτε μας τη διαδικασία έρευνας, αλλά και τις οικογενειακές αναφορές που σας βοήθησαν να προσεγγίσετε την ψυχική κατάσταση και τις εμπειρίες της φανταστικής ηρωίδας σας.
Πέρα από τη βιβλιογραφική έρευνα που έκανα, μίλησα με ανθρώπους, κάποιοι εκ των οποίων ήταν συγγενείς μου. Δεν κατέγραφα τόσο τις ιστορίες και τα γεγονότα που μου αφηγήθηκαν, όσο το πώς ένιωθαν όταν μου μιλούσαν. Τα συναισθήματα της ηρωίδας είναι αυτά ακριβώς που αισθάνθηκα εγώ η ίδια ακούγοντας ιστορίες προσφύγων που ήρθαν από τη Σμύρνη. Επειδή αυτά είχαν πολύ μεγάλες διακυμάνσεις, ήθελα και η ιστορία της Μέλης να έχει συναισθηματικό, και όχι ιστορικό, κέντρο βάρους. Έτσι, όλα αυτά που βίωσαν οι γιαγιάδες μας, αυτά που μετέφεραν στους γονείς μας κι εκείνοι με τη σειρά τους σε εμάς, ήθελα να τα αποκόψω από τη βιαιότητα των γεγονότων και να τα περάσω στον αναγνώστη με έναν τρόπο λίγο πιο φωτεινό.

Γιατί επιλέξατε να δείξετε την οδύνη του ξεριζωμού μέσα από ένα παιχνίδι, την κούκλα της Μέλης;
Η κούκλα, το παιχνίδι ενός παιδιού, είναι από μόνο του ένα σύμβολο αγάπης. Τα παιδιά δεν χαρίζουν εύκολα την καρδιά τους, αλλά, όταν το κάνουν, είναι για πάντα. Τα παιχνίδια που αγαπούν και ξεχωρίζουν είναι ένα κομμάτι της ύπαρξής τους και είναι φορτωμένα με σκέψεις, συναισθήματα και αναμνήσεις.

Το βιβλίο *Μέλη και Μελέκ* κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.



www.dioptra.gr @dioptrapublishing @dioptrabooks

Πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό

Οδηγός επιβίωσης για γονείς και παιδιά



*Η πρώτη φορά που το παιδί θα αφήσει την αγκαλιά της μαμάς και του μπαμπά για να πάει στο σχολείο αποτελεί μία νέα πραγματικότητα τόσο για εκείνο όσο και για τους γονείς, οι οποίοι καλούνται να διαχειριστούν πρωτόγνωρα συναισθήματα, που πολλές φορές δυσκολεύονται να ελέγξουν. Η **Αγγελική Ανδριανοπούλου,** παιδαγωγός και ιδιοκτήτρια του σχολείου προσχολικής εκπαίδευσης Μικροδρόμιο, μας δίνει χρήσιμες συμβουλές για να κάνουμε αυτήν τη μετάβαση όσο πιο ομαλή γίνεται για όλη την οικογένεια.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΊΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ • *Photo: Στάθης Καλλιγέρης*

Πλησιάζοντας στην ηλικία των 2-2,5 ετών, τα παιδιά έχουν αρχίσει να εκδηλώνουν την ανάγκη για συναναστροφή με συνομηλίκους τους. Αυτή είναι μια καλή στιγμή για να τα προετοιμάσουμε για την πρώτη ημέρα στον παιδικό σταθμό, επισημαίνει η Αγγελική, μιλώντας τους πάντα με ειλικρίνεια και μόνο εφόσον είμαστε σίγουροι για την απόφασή μας: *«Είναι σημαντικό οι γονείς, δυο τρεις εβδομάδες πριν από την πρώτη επίσκεψη στο σχολείο, να μιλούν συχνά στο παιδί γι' αυτό με ενθουσιασμό, εξηγώντας τι ακριβώς είναι το σχολείο, πόσο όμορφα θα περάσουν και για ποιον λόγο θα ξεκινήσουν να πηγαίνουν εκεί. Ειδικά κατά την περίοδο της προσαρμογής, χρειάζεται να γίνει ξεκάθαρο πως θα πάνε στο σχολείο μερικές φορές μαζί, αλλά μετά οι γονείς θα φύγουν για τη δουλειά τους και θα επιστρέψουν αργότερα για να τα πάρουν. Αν οι γονείς δεν είναι σίγουροι, καλό θα είναι να μη βάλουν το παιδί σε διαδικασία γνωριμίας με έναν καινούριο χώρο».*



Τι κάνουμε όμως αν το παιδί εκφράσει άρνηση ή κλάψει;
Είναι απολύτως φυσιολογικό ένα παιδί να δυσκολευτεί, μας καθησυχάζει η Αγγελική, ειδικά τη στιγμή του αποχωρισμού. Χρειάζεται ηρεμία, σταθερότητα και αποδοχή του συναισθήματος που εκφράζουν τα παιδιά εκείνη τη στιγμή για να το διαχειριστούμε. *«Φτάνοντας στο σχολείο, χαμηλώνετε στο ύψος τους, τα παίρνετε μια αγκαλιά, τους εύχεστε να περάσουν όμορφα και τους λέτε πως όταν τελειώσετε τη δουλειά σας, θα επιστρέψετε να τα πάρετε για να γυρίσετε στο σπίτι. Η επανάληψη και η σταθερότητα θα δώσουν σιγουριά στα παιδιά και θα τα βοηθήσουν να κατανοήσουν τη νέα καθημερινότητα που βιώνουν. Ακόμα κι αν το παιδί εξακολουθεί να κλαίει, το εμπιστεύεστε στην εκπαιδευτικό, η οποία γνωρίζει πολύ καλά πώς να το διαχειριστεί, και αποχωρείτε από το σχολείο».*

Υπομονή, ρουτίνα, πρόγραμμα: Τα κλειδιά της επιτυχίας!
Η μετάβαση από την ασφάλεια του σπιτιού στο σχολείο είναι ιδιαίτερα στρεσογόνος, γιατί τα παιδιά αισθάνονται ότι χάνουν τον έλεγχο. Η Αγγελική τονίζει τη σπουδαιότητα της υιοθέτησης μιας συγκεκριμένης ρουτίνας για την ομαλή προσαρμογή τους: *«Ο εγκέφαλος των παιδιών αγαπάει τη ρουτίνα. Μέσω αυτής νιώθουν σιγουριά και εμπιστοσύνη με το άτομο που τα φροντίζει, είτε είναι ο γονιός είτε ο δάσκαλός τους. Η επανάληψη και η σταθερότητα βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν τη σειρά με την οποία συμβαίνει το καθετί και να ανακτήσουν τον έλεγχο. Χρειάζεται να τους δώσουμε χρόνο και χώρο να διαχειριστούν αυτή την αλλαγή και να νιώσουν άνετα με αυτή. Στον χώρο του σχολείου βοηθά το σταθερό πρόγραμμα, διότι τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν μέσα από τη σειρά των γεγονότων και των δράσεων πότε είναι η στιγμή που θα επιστρέψουν στο σπίτι και αυτό τα καθησυχάζει».*

Η πρώτη εντύπωση μετράει!
Αφού λοιπόν οι γονείς αποφασίσουν σε ποιο σχολείο θέλουν να φοιτήσει το παιδί τους, είναι σημαντικό να γίνει μια πρώτη επίσκεψη στον χώρο ώστε να τον γνωρίσει και το παιδί. Όπως εξηγεί η Αγγελική: *«Στο Μικροδρόμιο πιστεύουμε στις θετικές εμπειρίες και αναμνήσεις που θα βιώσει ένα παιδί πριν ξεκινήσει την κανονική φοίτησή του. Εφόσον οι γονείς πάρουν την τελική τους απόφαση, οργανώνουμε μία πρώτη επίσκεψη του παιδιού στο σχολείο, όπου θα εξερευνήσουμε μαζί τον χώρο, θα παίξουμε με κάποιο παιχνίδι που θα του τραβήξει την προσοχή και θα γνωρίσει μερικούς από τους δασκάλους. Από αυτήν κιόλας την πρώτη συνάντηση, τα παιδιά θα αρχίσουν να δημιουργούν έναν δεσμό με το σχολείο, μέσα από τις εμπειρίες που βίωσαν. Για παράδειγμα, ένα παιδί σε μια τέτοια επίσκεψη στο σχολείο μας ήθελε να πλύνει τα χέρια του στους νιπτήρες του μπάνιου, διότι του έκανε εντύπωση που ήταν χαμηλοί και έφτανε! Τέτοιου είδους εμπειρίες βοηθούν τα παιδιά να δημιουργήσουν τις πρώτες θετικές αναμνήσεις από το σχολείο. Το επόμενο βήμα είναι οι ημέρες γνωριμίας, όπου τα παιδιά έρχονται σε ομάδες πριν από τις καλοκαιρινές διακοπές και παίζουμε όλοι μαζί, με στόχο να εξοικειωθούν σταδιακά με το περιβάλλον, να περάσουν όμορφα και να μας γνωρίσουν ακόμα καλύτερα».*

5 & 1 tips για τη στιγμή του αποχωρισμού

Και έρχεται η στιγμή που οι γονείς καλούνται να αφήσουν για πρώτη φορά το παιδί τους στην πόρτα του σχολείου. Ζητήσαμε από την Αγγελική να μας δώσει μερικά χρήσιμα tips που θα τους βοηθήσουν να παραμείνουν όσο το δυνατόν πιο ψύχραιμοι:

- Η καλή προετοιμασία είναι το κλειδί. Διαβάστε και ενημερωθείτε από έγκυρες ιστοσελίδες παιδοψυχολόγων και από βιβλία.
- Εφόσον αποφασίσατε σαν οικογένεια το παιδί σας να ξεκινήσει το σχολείο, δείξτε σταθερότητα και σιγουριά.
- Πάντα να ενημερώνετε το παιδί και να το προετοιμάζετε για το τι θα ακολουθήσει. Η άγνοια δημιουργεί ανασφάλεια στα παιδιά.
- Δώστε λίγο χρόνο στο παιδί και στον εαυτό σας. Μια βαθιά ανάσα και μια αγκαλιά με το παιδί σας τη στιγμή που κλαίει θα δώσουν και σε εκείνο την αίσθηση ότι αποδέχεστε το συναίσθημά του αλλά και σε εσάς χρόνο να ανακτήσετε την ψυχραιμία σας και να σκεφτείτε πώς θα διαχειριστείτε καλύτερα την κατάσταση.
- Αποφύγετε τη σύγκριση με άλλα παιδιά. Κάθε παιδί είναι μία διαφορετική προσωπικότητα, επομένως, διαφορετικός θα είναι και ο τρόπος με τον οποίο θα διαχειριστεί τη διαδικασία της προσαρμογής. Δεν υπάρχουν «συνταγές» που λειτουργούν σε όλα τα παιδιά.
- Τα αρνητικά συναισθήματα που ίσως εκφράσει το παιδί κατά τη διάρκεια της προσαρμογής είναι ό,τι πιο φυσιολογικό και αναμενόμενο. Μια γλυκιά κουβέντα θα του δείξει πως αποδέχεστε το συναίσθημα που βιώνει εκείνη τη στιγμή. Αποφύγετε εκφράσεις όπως: *«Είσαι μεγάλος/η πια, πηγαίνεις σχολείο, δεν πρέπει να κλαις»*, καθώς περνούν λάθος μήνυμα για τα αρνητικά συναισθήματα που πάντα έχουν θέση στη ζωή μας.

μικροδρόμιο
WWW.MICRODROMIO.GR
Μικροδρόμιο @microdromio
Κωνσταντίνου Καραμανλή 10, Γλυφάδα
Τηλέφωνο: 210 8941 800



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

Εδώ, το τέλος της σχολικής χρονιάς γιορτάζεται με ένα μεγάλο Ελληνικό Πανηγύρι!

Τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα είναι ένα σύγχρονο ελληνικό σχολείο με ευρωπαϊκή διάσταση και οικουμενικό ορίζοντα, που στοχεύει στην εκπαίδευση αλλά και τη βαθιά πνευματική καλλιέργεια των μαθητών του. Αξιοποιώντας σύγχρονες παιδαγωγικές μεθόδους, τους προετοιμάζει έτσι ώστε να δημιουργήσουν και να προοδεύσουν ως Έλληνες πολίτες που πατούν γερά σε ένα πλούσιο πολιτιστικό παρελθόν, ως Ευρωπαίοι και ταυτόχρονα ως πολίτες του κόσμου που προσβλέπουν στην ειρηνική και δημιουργική συνεργασία των λαών, με σεβασμό στον άνθρωπο και στο φυσικό περιβάλλον. Στο πλαίσιο αυτό, κάθε χρόνο πραγματοποιείται στο σχολείο το Ελληνικό Πανηγύρι, ένας θεσμός που μετρά ήδη 23 χρόνια, προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό τη φυσιογνωμία του και το συνδέει με την ελληνική παράδοση και τον πολιτισμό.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Η προετοιμασία για το Ελληνικό Πανηγύρι ξεκινά από την αρχή της σχολικής χρονιάς και εντάσσεται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Εκεί, μέσω της διδασκαλίας παραδοσιακών χορών, γίνεται η πρώτη γνωριμία των μαθητών με την ελληνική παράδοση.

Μέσα από τους παραδοσιακούς χορούς –αυτό το μεγάλο κεφάλαιο της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς–, οι μαθητές έρχονται σε επαφή με τα ήθη, τα έθιμα και τις παραδόσεις του κάθε τόπου. Από τη Μακεδονία και τα Επτάνησα μέχρι τις Κυκλάδες και την Κρήτη, τα παιδιά μαθαίνουν να ξεχωρίζουν τους παραδοσιακούς χορούς κάθε περιοχής, ενώ ταυτόχρονα συνειδητοποιούν τις διαφορές και τις ιδιαιτερότητές τους.

Αποκορύφωμα αυτής της προετοιμασίας είναι η συμμετοχή των μαθητών και των μαθητριών στο Ελληνικό Πανηγύρι, που πραγματοποιείται εδώ και 23 χρόνια την πρώτη Τετάρτη κάθε Ιουνίου.

Την ημέρα αυτή, σε όλο το σχολείο αντηχεί παραδοσιακή μουσική, ενώ τα παιδιά του παιδικού σταθμού, του νηπιαγωγείου και του δημοτικού γνωρίζουν από κοντά τις παραδοσιακές φορεσιές και κάνουν τις πρόβες τους για το πανηγύρι που θα ακολουθήσει. Το απόγευμα της ίδιας μέρας, οι μαθητές και οι μαθήτριες ντυμένοι με τις φορεσιές τραγουδούν παραδοσιακά τραγούδια και χορεύουν συνοδεία ζωντανής μουσικής παραδοσιακούς χορούς.

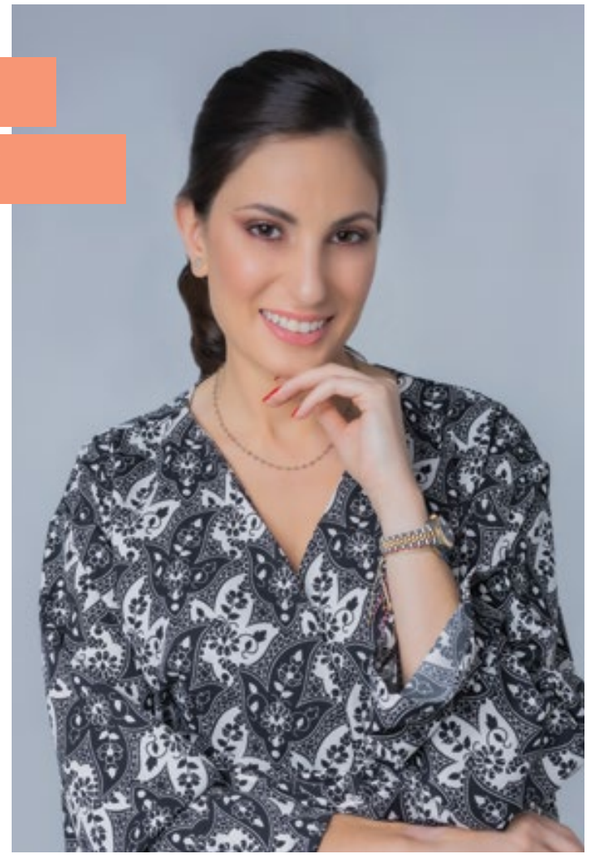
Το 24ο Ελληνικό Πανηγύρι, πιο επίκαιρο από ποτέ!
Ύστερα από δύο χρόνια απουσίας, απόρροια των περιορισμών λόγω της πανδημίας, το Ελληνικό Πανηγύρι επιστρέφει για να θυμίσει πόσο αναγκαία είναι η συνάντηση, το σμίξιμο, το «μαζί»! Γνωστοί, φίλοι, γονείς, παππούδες, γιαγιάδες και παιδιά θα συναντηθούν στις 8 Ιουνίου, με σύνθημα «Όλοι μαζί λοιπόν ξαναχορεύουμε», στο ίδιο χοροστάσι, στο φιλόξενο περιβάλλον των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα για να γιορτάσουν. Μπορείτε να φανταστείτε καλύτερο επίλογο για το κλείσιμο μίας ακόμα δημιουργικής και γεμάτης εμπειρίες σχολικής χρονιάς;





ΓΕΙΤΟΝΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ
WWW.GEITONAS.EDU.GR
Εκπαιδευτήρια Γείτονα
Διεύθυνση: Βάρη Αττικής
Τηλέφωνο: 210 9656200
E-mail: mail@geitonas-school.gr

Πώς μεγαλώνουμε ανεξάρτητα παιδιά



Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, οι γονείς, προκειμένου να αντεπεξέλθουν στο έντονο και απαιτητικό πρόγραμμα της καθημερινότητας, αναλαμβάνουν συχνά να διεκπεραιώσουν υποχρεώσεις που θα μπορούσαν να αναλάβουν τα παιδιά τους, είτε για να κερδίσουν χρόνο, είτε για να τα διευκολύνουν, ή επειδή αισθάνονται ότι μόνα τους δεν θα τα καταφέρουν.
Στην πραγματικότητα όμως, «αυτό είναι μια παγίδα», επισημαίνει η ψυχολόγος ***Αγγελική Καβαλλιεράτου,*** *καθώς έτσι, «δεν επιτρέπουμε στα παιδιά να εξελιχθούν, να γίνουν ανεξάρτητα, κι επιπλέον τους περνάμε το μήνυμα ότι δεν τα εμπιστευόμαστε».*
Το καλοκαίρι λοιπόν, που χαλαρώνουν οι ρυθμοί, είναι μια καλή ευκαιρία να ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας να κάνουν τα πρώτα τους βήματα προς την ανεξαρτησία, και να πώς!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Photo: G Wedd Fotografia by George Bouzakis

1. Κάντε μια λίστα με tasks που μπορεί να φέρει εις πέρας το παιδί σας από μόνο του: Για παράδειγμα, να βουρτσίζει τα δόντια του ή να στρώνει το κρεβάτι του, και απλώς ρωτήστε το μέσα στην ημέρα αν το έχει κάνει. Σκεφτείτε τι άλλο μπορεί να αναλάβει. Θα μπορούσε ίσως να ποτίζει μια μικρή γλάστρα, να αδειάζει τον κάδο σκουπιδιών του δωματίου του ή να ετοιμάζει την τσάντα για την παραλία.

2. Δώστε του επιπλέον χρόνο! Σίγουρα ετοιμάζεστε πιο γρήγορα όταν ντύνετε εσείς το παιδί σας, μήπως ήρθε η στιγμή όμως να το αφήσετε να ντύνεται μόνο του; Δώστε του λίγο παραπάνω χρόνο και τότε θα δείτε πως, με ηρεμία και υπομονή, θα τα καταφέρει και θα μάθει να ντύνεται και να ετοιμάζεται μόνο του. Keep in mind: Αφήστε το να δοκιμάσει νέα πράγματα, να πειραματιστεί, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει πως θα φορέσει διαφορετικό χρώμα κάλτσες!

3. Μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις. Μην περιμένετε από το παιδί σας να λειτουργήσει όπως εσείς. Χρειάζεται περισσότερο χρόνο και χώρο για να βρει πώς θα αντεπεξέλθει στις νέες του αρμοδιότητες. Και να θυμάστε πάντα πως οι απαιτήσεις σας δεν πρέπει να ξεπερνούν τις δυνατότητες του παιδιού. Μια τέτοια αίσθηση θα μπορούσε να προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα, τόσο σε εσάς, που θα νιώθετε ενδεχομένως θυμό και αγανάκτηση, όσο και στο παιδί, που όχι μόνο θα αποθαρρυνθεί από μια τέτοια συμπεριφορά, αλλά μπορεί να εκδηλώσει κι εκείνο έντονες συμπεριφορές.

4. Βάλτε προτεραιότητες. Κανένα παιδί δεν μπορεί να αναλάβει υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σε όλα τα επίπεδα από τη μια στιγμή στην άλλη. Γι' αυτό ξεκινήστε σταδιακά. Από ένα παιδί προσχολικής ηλικίας μπορείτε να ζητήσετε να μαζεύει τα παιχνίδια του, ενώ από ένα παιδί σχολικής ηλικίας μπορείτε να ζητήσετε να σας βοηθήσει με τα ψώνια του σουπερμάρκετ.

5. Επαινέστε το! Να μην ξεχνάτε ότι το πιο ισχυρό κίνητρο για ένα παιδί που αναλαμβάνει υποχρεώσεις -που μπορεί για το ίδιο να είναι αρκετά απαιτητικές- είναι η επιβράβευση. Θυμίζετέ του λοιπόν ανά τακτά διαστήματα πόσο καλά τα πηγαίνει και πόσο σπουδαία προσπάθεια καταβάλλει.

6. Ρωτήστε και υπολογίστε τη γνώμη του. Είναι σημαντικό να μη λειτουργείτε ατομικά αλλά ομαδικά. Να παρακινείτε το παιδί σας να εκφράζει τις σκέψεις και τις απόψεις του. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ενθάρρυνση για ένα παιδί από το να νιώθει πως οι γονείς του υπολογίζουν τη γνώμη του (όπου αυτό είναι δυνατό).

7. Δώστε του επιλογές. Προσφέροντας στο παιδί σας την ελευθερία της επιλογής και ενθαρρύνοντάς το να δοκιμάζει καινούρια πράγματα, το ενδυναμώνετε, το βοηθάτε να νιώθει πιο καλά με τον εαυτό του και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση. Έτσι, αντί, για παράδειγμα, να του ανακοινώσετε πού θα πάτε το απόγευμα, μπορείτε να το αφήσετε να αποφασίσει εκείνο, δίνοντάς του δύο επιλογές.

8. Επιτρέψτε του να κάνει λάθη. Δεν χρειάζεται να διορθώνετε συνέχεια κάθε συμπεριφορά του, ούτε να το επιπλήττετε. Αφήστε το να κάνει λάθη, πείτε του «δεν πειράζει, την επόμενη φορά θα το κάνεις καλύτερα».

9. Ακούστε τις απόψεις του. Αφιερώνοντάς του χρόνο και συζητώντας μαζί του για διάφορα θέματα, από ένα περιστατικό στο σχολείο μέχρι πού θα ήθελε να πάτε διακοπές, και εσείς θα αντιληφθείτε το σκεπτικό του παιδιού σας αλλά και εκείνο θα αναπτύξει περισσότερο τη σκέψη και τις απόψεις του, ως ολοκληρωμένη και πιο δομημένη προσωπικότητα.

10. Αφήστε του ελεύθερο χρόνο! Μη γεμίζετε όλο το πρόγραμμα του παιδιού σας, αλλά δώστε του χρόνο και χώρο να αναπτύξει τη σκέψη, τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του, να βαρεθεί, να βρει τρόπους να περάσει καλά, να αυτοσχεδιάσει!

Μαμά και μπαμπά, ο στόχος είναι τα παιδιά να ανακαλύπτουν περισσότερα πράγματα μόνα τους, να αναλαμβάνουν πιο πολλές υποχρεώσεις, να χτίζουν την αυτοπεποίθησή τους και να οδηγούνται έτσι, σταδιακά, στην ανεξαρτησία, έχοντας πάντα κατά νου πως θα είστε δίπλα τους να τα ενθαρρύνετε και να τα καθοδηγείτε, όπου και όταν χρειάζεται!

«The greatest gifts we can give our children are the roots of responsibility and the wings of independence»

Maria Montessori

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



Freepik Team

Two little blessings sent from above. Twice the smiles twice the love!

Συνέντευξη με τη Γενική Διευθύντρια της ISOPLUS και μαμά δύο υπέροχων, δυναμικών διδύμων, της Μελίνας-Μαρίας και της Μυρτώς!

*Η **Ηρώ Κουμάκη** μάς ξεναγεί στον μαγικό –αλλά και πολύ απαιτητικό– κόσμο των διδύμων. Μαμά της Μελίνας-Μαρίας και της Μυρτώς ή της Μυρτώς και της Μελίνας-Μαρίας, η Ηρώ είναι ακριβώς εκείνη η inspirational mommy που αποδεικνύει πως κάθε γυναίκα, όσο σκληρά κι αν εργάζεται, όσο απαιτητική εγκυμοσύνη κι αν είχε, είναι πάντα και χωρίς καμία αμφιβολία η καλύτερη μαμά του κόσμου. Η συζήτηση με την Ηρώ είναι κάθε φορά απολαυστική. Και άκρως διδακτική.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Ο γιατρός σού ανακοινώνει πως περιμένεις δίδυμα. Μοιράσου μαζί μας τις πρώτες σου σκέψεις.

Χαρά, ευτυχία και ταυτόχρονα άγχος, γιατί συνήθως οι δίδυμες κυήσεις είναι αρκετά πιο πολύπλοκες.

Η χαρά είναι διπλή, το ίδιο όμως και η κούραση! Πώς κατάφερες να αντεπεξέλθεις και τι ήταν αυτό που πραγματικά σε βοήθησε, τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και μετά;

Η εγκυμοσύνη ήταν όντως δύσκολη και έμεινα στο κρεβάτι για 5 μήνες. Όμως, ούτε στη συνέχεια ήταν εύκολα, καθώς, στην αρχή, η Μελίνα έμεινε στη Μονάδα του Ιασώ για μία εβδομάδα αφού είχαμε πάρει τη Μυρτώ στο σπίτι. Τους πρώτους 2-3 μήνες ο ύπνος ήταν λιγοστός (2-3 ώρες την ημέρα το μέγιστο) και οι ανάγκες των μωρών πολλές, ωστόσο, νομίζω ότι η φύση έχει πραγματικά προνοήσει ώστε να σου δίνει έξτρα δυνάμεις αυτή την περίοδο!

Αυτό που προσωπικά με βοήθησε ήταν –πρώτο και σημαντικότερο– η ευτυχία και η αγάπη που ένιωθα, όλη αυτή η μαγεία της δημιουργίας μίας νέας ζωής (δύο στην περίπτωσή μου). Επίσης, καθότι πάντα ήμουν ρεαλίστρια, ήξερα τι να περιμένω. Γνώριζα λοιπόν ότι θα είναι δύσκολο και ήμουν προετοιμασμένη, οπότε πραγματικά δεν παραπονέθηκα ούτε για μια στιγμή. Η αλήθεια είναι ότι ήμουν τόσο ευγνώμων για το θαύμα που ζούσα, και ήξερα ότι κάθε στιγμή δεν θα ξαναέρθει όσο μεγαλώνουν, οπότε φρόντιζα να την απολαμβάνω στο μέγιστο. Να το ζω στο φουλ!

Όσο κι αν προσπαθεί μια μαμά, η σύγκριση μεταξύ των δύο παιδιών της είναι μερικές φορές αναπόφευκτη. Τι κάνεις σε αυτή την περίπτωση;

Οι κόρες μου είναι διζυγωτικά δίδυμα και δεν μοιάζουν καθόλου. Προσπαθώ να μην τις συγκρίνω ποτέ, όμως πάντα να διακρίνω το πόσο διαφορετικές είναι! Τα δυνατά και τα όχι τόσο δυνατά στοιχεία της καθεμίας. Έχει μεγάλη σημασία να μπορείς να δεις όσο το δυνατόν πιο καθαρά τα παιδιά σου, είτε είναι δίδυμα είτε όχι, ώστε να μπορείς να τα βοηθήσεις να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, εκεί που χρειάζεται το καθένα. Να είσαι πάντα εκεί όταν σε χρειάζονται πραγματικά και να μην τα βάλεις ποτέ να συγκριθούν μεταξύ τους. Δεν είναι διαγωνισμός. Η αγάπη της μαμάς και του μπαμπά είναι απεριόριστη και για τις δύο.



Location: Γαλάζια Ακτή, Μαραθώνας | Photos: Στάθης Καλλιγέρης



Κλείνεις τα μάτια, μπαίνεις στη μηχανή του χρόνου του BOOM και βλέπεις εσένα με τα κορίτσια 20 χρόνια μετά. Μοιράσου μαζί μας την εικόνα.

Κυριακή να τρώμε μαζί μεσημεριανό και να τις βλέπω να χαμογελούν. Να είναι ευτυχισμένες. Να ξεκαρδιζόμαστε στα γέλια όλες μαζί! Να λέμε ιστορίες από την ημέρα, την εβδομάδα μας, τη δουλειά, το πανεπιστήμιο, τη σχολή, ή για οτιδήποτε άλλο με το οποίο ασχολείται η καθεμία από εμάς. Και να μπορούμε ακόμα να αγκαλιαζόμαστε, να τρέφουμε σεβασμό και αγάπη η μία για την άλλη.

Ποια είναι τα 5 tips που θα έδινες σε μια μαμά που περιμένει δίδυμα;

1. Να είναι προετοιμασμένη ότι τα πράγματα θα είναι δύσκολα, ώστε να μην απογοητευθεί τον πρώτο καιρό.
2. Να δέχεται όποια βοήθεια μπορεί να έχει! Είναι σημαντικό να προσπαθεί κι εκείνη να ξεκουράζεται όταν και όσο μπορεί.
3. Να μην αγχώνεται! Θα τα καταφέρει όλα! Τα δίδυμα πολλές φορές κλαίνε ταυτόχρονα, πεινούν ταυτόχρονα, έχουν τις ίδιες ανάγκες ταυτόχρονα. Συμβαίνει σε όλους. Εκείνη θα βρει τον τρόπο να αντεπεξέλθει!
4. Στον θηλασμό δεν υπάρχει «πρέπει». Να κάνει αυτό που εκείνη νιώθει και μπορεί. Ειδικά στα δίδυμα είναι δύσκολο. Σε συνεννόηση με τον γιατρό και τη μαία της, η κάθε γυναίκα θα βρει το σωστό για εκείνη και τα παιδιά της!
5. Να θυμάται πάντα ότι κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί! Μπορεί η ίδια να θεωρεί ότι όσα κάνει δεν είναι ποτέ αρκετά, όμως είναι η καλύτερη μαμά που θα μπορούσαν να έχουν τα παιδιά της!



Το γρήγορο ερωτηματολόγιο του BOOM:

1. Ποια ήταν η τελευταία φορά που, ως μαμά, είπες στον εαυτό σου «μπράβο»; *Δεν το κάνω συχνά αυτό, μάλλον το αντίθετο... Τελευταία φορά που ένιωσα περήφανη μαμά ήταν την περασμένη Κυριακή το πρωί, όταν η Μυρτώ έπεσε από το ποδήλατο και έχυσε πάνω της όλο τον χυμό της (τον είχε στο καλαθάκι της) – η Μελίνα σταμάτησε, κατέβηκε από το δικό της ποδήλατο, αγκάλιασε την αδερφή της η οποία έκλαιγε με λυγμούς, τη φίλησε και της είπε: «Μη στενοχωριέσαι, Μυρτούλα μου, ορίστε, πάρε τον δικό μου χυμό!».*

2. Αγαπημένο parenting quote: *Τα παιδιά είναι σφουγγάρια. Να είσαι θετικό πρότυπο γι' αυτά! Να είσαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου! Να τους δίνεις άπειρη αγάπη και ασφάλεια! Αυτό χρειάζονται.*

3. Από τότε που έγινες μαμά έμαθες πως... *Μέσα από τα παιδιά σου μαθαίνεις καλύτερα τον εαυτό σου. Τον βλέπεις να καθρεφτίζεται στα μάτια τους, στη συμπεριφορά τους. Τα παιδιά σου είναι η καλύτερη μορφή ψυχανάλυσης που θα κάνεις ποτέ! Και αυτά θα σου προσφέρουν την απόλυτη, την πιο αστείρευτη πηγή αγάπης κι ευτυχίας!*

Εμείς ρωτήσαμε, εσείς απαντήσατε!

Hot ερωτήματα φέρνουν τις πιο cool απαντήσεις!

Όταν οι μαμάδες ανοίγουν την καρδιά τους, μας δείχνουν την πιο σουρεάλ πλευρά της μητρότητας... Και αποδεικνύουν περίτρανα πως, τελικά, όλες είμαστε ίδιες!

BOOM

Ποιο ήταν το πιο απίθανο πράγμα που πήρατε μαζί σας στις διακοπές με το παιδί;

(Τι εννοείτε απίθανο;)

Type something...



Το χτενάκι για τις ψείρες

Το χειροκίνητο multi για τη φρουτόκρεμα στην παραλία πιάνεται;

Ηλεκτρικό μπρίκι για να ζεστάνω γάλα στην καμπίνα του πλοίου.

Σήτες για τα παράθυρα

Τοστιέρα και υλικά για τοστ, γιατί μόνο αυτά τρώει το παιδί μου.

Πήγαμε Βερολίνο τον Μάιο και εννοείται ότι πήραμε μαζί και την αποκριάτικη στολή.

Τραχανά

Το χρυσόψαρο. Δύο συνεχόμενες χρονιές μετακίνηση με καράβι.

Fleece κουβέρτα Αύγουστο μήνα!

Peeler για να καθαρίζω λαχανικά και φρούτα.

Νεφελοποιητή και καβαλέτο

Μίξερ στη Μάλτα

Χειμωνιάτικο μπουφάν στο νησί.

Κάγκελο για το κρεβάτι

Ηλεκτρικό μάτι και κατσαρολάκια για ζέσταμα.

And the winner is…

Το 84% του σπιτιού. Αφήσαμε μόνο τα κρεβάτια.

Έχω κουβαλήσει νερό από την πόλη μου για να μην πιει της περιοχής!





«Με μια κουβέρτα… στο διάστημα!» Συνέντευξη με τη συγγραφέα Χριστίνα Κωνσταντουδάκη

«Τα εσωστρεφή παιδιά έχουν συνήθως ζωηρή φαντασία»

Πώς μπορεί μια κουβέρτα, από ασπίδα, να μεταμορφωθεί σε κάπα για σούπερ ήρωα του διαστήματος; Η απάντηση, στο βιβλίο «Με μια κουβέρτα… στο διάστημα!» (εκδόσεις Διόπτρα), μια αλληγορική ιστορία για την ανάγκη των παιδιών για ασφάλεια, αλλά και για τις υπερδυνάμεις τους. Η συζήτησή μας με τη συγγραφέα, μια νηπιαγωγό που λατρεύει το παιδικό βιβλίο, έκρυβε εκπλήξεις.

— Από τη Γεωργία Καρκανη —

Πώς προέκυψε η ιδέα μιας κουβέρτας ως πρωταγωνίστριας του νέου βιβλίου σας;
Το θέμα του, τα μεταβατικά αντικείμενα που χρειάζονται κάποια παιδιά για να προσαρμοστούν σε ένα νέο περιβάλλον, με βοήθησε να επιλέξω την κουβέρτα, που προσφέρει ασφάλεια σε ένα παιδί. Την έβαλα να μιλάει η ίδια κι όχι ο Σταύρος (το αγοράκι-κεντρικός χαρακτήρας) για να δείξω το δέσμό τους και την ανάγκη της «κουβέρτας-μεταβατικού αντικειμένου» να είναι κοντά στον Σταύρο.

Ο Σταύρος βασίζεται σε κάποιο πραγματικό παιδάκι που έχετε γνωρίσει ως εκπαιδευτικός;
Δεν είχα κάποιο παιδί που να χρειάζεται μεταβατικό αντικείμενο. Είχα παρατηρήσει ωστόσο διάφορα παιδιά σε άλλες τάξεις τα οποία είχαν ένα κουκλάκι ή ένα πανάκι και δεν το άφηναν από τα χέρια τους. Και στη δική μου τάξη όμως, μερικά παιδιά χρειάζονταν περισσότερο χρόνο από άλλα για να προσαρμοστούν. Στην προσαρμογή αυτή λοιπόν, είχα παρατηρήσει ότι βοηθάει να δίνουμε χρόνο στο παιδί να ενταχθεί στην ομάδα και ότι οι συμμαθητές βοηθούν πολύ όταν το προσεγγίζουν για παιχνίδι, ακόμα κι αν το ίδιο δεν θέλει στην αρχή.

«Το παιδί μου είναι εσωστρεφές» παραπονιέται ο γονιός ενός μαθητή σας. Ποια πλεονεκτήματα της εσωστρέφειας θα τον συμβουλεύατε να ενθαρρύνει το παιδί του να καλλιεργήσει;
Δεν είναι καθόλου κακό ένα παιδί να είναι εσωστρεφές, ίσα ίσα! Τα εσωστρεφή παιδιά έχουν συνήθως ζωηρή φαντασία και μπορούμε να βρούμε τρόπους να τα βοηθήσουμε να την εξωτερικεύσουν! Με ζωγραφική, δημιουργική γραφή, διάφορες κατασκευές κτλ. Επίσης, σκέφτονται διπλά πριν κάνουν ή πουν κάτι. Είναι σημαντικό να ενισχύσουμε τον αναλυτικό τρόπο σκέψης τους, αλλά με τρόπο που δεν θα τα «κρατάει πίσω». Επιπλέον, συνήθως συγκεντρώνονται περισσότερο σε μια δραστηριότητα, πράγμα που τα βοηθάει να ολοκληρώνουν ό,τι αρχίζουν.

Μπορείτε να μας περιγράψετε τη δική σας πιο δυνατή παιδική ανάμνηση από τα βιβλία;
Συνδέεται με ένα βιβλίο του Καζαντζάκη, το «Στα παλάτια της Κνωσού». Το διάβασα 8,5 χρονών και με μάγεψαν τόσο οι περιγραφές του, που νόμιζα πως βρισκόμουν κι εγώ στην Κνωσό.



Ήταν ένα τεράστιο βιβλίο αλλά δεν με κούρασε καθόλου, κι αυτό θεωρώ ότι δείχνει το απίστευτο ταλέντο του Καζαντζάκη να διηγείται ιστορίες. Μέσα από αυτό έμαθα για τον μινωικό πολιτισμό όσα δεν έμαθα σε όλα μου τα χρόνια στο σχολείο και ήταν το βιβλίο που με «μύησε» στο περισσότερο κείμενο.

Πώς θα κάνουμε πιο συναρπαστική τη «ρουτίνα» της ανάγνωσης;
Στις παρουσιάσεις μου προσπαθώ να βάζω τα παιδιά στον κόσμο της ιστορίας που μόλις διαβάσαμε. Όπως με «εμπόδια», για παράδειγμα, πειράματα, κυνήγι θησαυρού με γρίφους, εικόνες από τα επεισόδια της ιστορίας που πρέπει να μπουν στη σειρά, ή με σχετικές κατασκευές. Βοηθάει πολύ και το παιχνίδι ρόλων, παριστάνοντας ότι είμαστε εμείς οι πρωταγωνιστές!
Για κάτι πιο απλό, πριν από την ανάγνωση, μπορούμε να διαβάζουμε στα παιδιά τον τίτλο του βιβλίου, να τους δείχνουμε την εικόνα στο εξώφυλλο και να τα ρωτάμε: «Τι νομίζετε ότι μας λέει αυτή η ιστορία;», ώστε να τα βάλουμε στη διαδικασία να σκεφτούν και μετά να δουν πόσο κοντά έπεσαν. Αλλά και μετά την ανάγνωση –αν τα ίδια τα παιδιά θέλουν– είναι όμορφο να τους κάνουμε διερευνητικές ερωτήσεις σχετικές με τους ήρωες, τον στόχο τους, αν έχουν νιώσει κι εκείνα όπως οι ήρωες, αλλά και τι θα έκαναν αν βρίσκονταν στη θέση τους. Μια άλλη ενδιαφέρουσα δραστηριότητα είναι να τους ζητήσουμε να αλλάξουν το τέλος της ιστορίας και να δώσουν ένα δικό τους!

Το βιβλίο *Με μια κουβέρτα... στο διάστημα!* κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.



Αφιέρωμα Beauty

- **PregnaDerm από την INTERMED:** Ο απόλυτος σύμμαχος της νέας μαμάς!
- **Kids summer essentials by ISDIN**
- Νέα, ολοκληρωμένη σειρά αντηλιακής προστασίας **MUSTELA® SUNCARE**, because we care a lot!
- **FREZYDERM:** Τα must-have για ένα ξένοιαστο και ασφαλές καλοκαίρι
- **APIVITA BEE SUN SAFE**: Sunscreen Q&A
- BOOM beauty summer guide

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr

@boommag.gr

Photo: Δανάη Ίσαρη

INTERMED
Σειρά PregnaDerm

Ο απόλυτος σύμμαχος της νέας μαμάς!

*Καθώς οι μήνες περνούν, η περιποίηση της mommy-to-be μπαίνει στο μικροσκόπιο, ενώ η καθημερινή βόλτα στο φαρμακείο της γειτονιάς γίνεται η πιο λατρεμένη συνήθεια! Ετοιμάστε την απαραίτητη shopping list ξεκινώντας από τα πιο βασικά προϊόντα της σειράς **PregnaDerm** της **InterMed**, του απόλυτου συμμάχου κάθε μαμάς, και απολαύστε την πιο ξεχωριστή περίοδο της ζωής σας!*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΜΗΝΗ ΓΕΩΡΓΙΛΑΚΗ

Your coolest partner

PregnaDerm Leg Relief Gel – Βάλτε φτερά στα κουρασμένα σας πόδια
Αν νιώθετε τα πόδια σας βαριά και ταλαιπωρημένα, το δροσιστικό αυτό gel θα σας χαρίσει ανακούφιση μακράς διαρκείας. Με σύνθεση που ενυδατώνει και αναζωογονεί το δέρμα, προσφέρει άμεσα χαλάρωση και ευεξία.

Boom Note: Εφαρμόστε μικρή ποσότητα κάνοντας απαλό μασάζ με ανοδικές κινήσεις δύο φορές την ημέρα.

Your daily special care

PregnaDerm Extreme Hydration Body Cream – Extra boost φροντίδας
Μία κρέμα σώματος ειδικά σχεδιασμένη για να προσφέρει στην επιδερμίδα εντατική ενυδάτωση. Παράλληλα, χαρίζει απαλότητα, βελτιώνει την ελαστικότητα και αποκαθιστά την υδρολιπιδική ισορροπία του δέρματος.

Boom Note: Έχει ευχάριστη υφή και μη λιπαρή σύνθεση.

No more marks

PregnaDerm Anti-Stretch Mark Cream – Για επιδερμίδα τόσο βελούδινη όσο και του μωρού σας!
Χάρη στον μοναδικό συνδυασμό βοτάνων, που εξασφαλίζει απαλό και προστατευμένο δέρμα σε κάθε περιοχή του σώματος, η κρέμα αυτή αναδεικνύεται σε top mommy star προϊόν, ενώ συμβάλλει στην ενίσχυση της ελαστικότητας και στην πρόληψη-αντιμετώπιση των ραγάδων.

Boom Note: Με χρήση 2-3 φορές την ημέρα, επιτυγχάνετε μια ολοκληρωμένη περιποίηση-θεραπεία.

InterMed Pharmaceutical Laboratories

WWW.INTERMED.COM.GR

@intermed.com.gr

@intermed_sa

Kids summer essentials by ISDIN



Αμέτρητες βουτιές, ατέλειωτο παιχνίδι στην άμμο και προστασία από τον ήλιο. Αυτά είναι τα τρία πράγματα που δεν διαπραγματεύεται κανένα παιδί στις καλοκαιρινές διακοπές του. Για το τελευταίο φροντίζει άλλωστε η ISDIN, με τα δερματολογικά ελεγμένα αντηλιακά υψηλής προστασίας από τη σειρά Pediatrics που είναι ειδικά σχεδιασμένα για το ευαίσθητο παιδικό και βρεφικό δέρμα.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Location: Γαλάζια Ακτή, Μαραθώνας | Photos: Στάθης Καλλιγέρης

Baby, it's sunny outside!
Οι πρώτες εξορμήσεις στην παραλία με το μωρό προϋποθέτουν εγγυημένη αντηλιακή φροντίδα. Το Fotoprotector ISDIN Pediatrics Fusion Fluid Mineral Baby SPF 50, με 100% φυσικά φίλτρα, συντροφεύει τα μωρά από 6 μηνών στις πρώτες βουτιές τους. Είναι ιδανικό για όλους τους τύπους δέρματος, ακόμα και για το ατοπικό. Θα γίνει το αγαπημένο της μαμάς και του μπαμπά, καθώς προστατεύει το μωρό ακόμα και από την έμμεση έκθεση στο ήλιο, όταν κοιμάται ήρεμο κάτω από την ομπρέλα.

Waterpower
Τα παιδιά λατρεύουν τα παιχνίδια στο νερό. Σήμα κατατεθέν του καλοκαιριού, δεν λείπει ούτε από το αντηλιακό τους! Το Fotoprotector ISDIN FusionWater Pediatrics 50, με βάση το νερό, ενυδατώνει σε βάθος, απορροφάται άμεσα χωρίς να αφήνει υπολείμματα, έχει ανάλαφρη υφή και δεν προκαλεί ερεθισμό στα μάτια, προσφέροντας παράλληλα πολύ υψηλή προστασία σε παιδιά και βρέφη από 6 μηνών και άνω.

Gel, cream... or both?
Η αντηλιακή κρέμα σε μορφή gel για το σώμα Fotoprotector ISDIN Gel Cream Pediatrics SPF 50+ αποτελεί τον MVP κάθε οικογένειας. Ενυδατώνει όπως μια κρέμα και αναζωογονεί όπως ένα gel, αφήνοντας μεταξένιο τελείωμα με ευχάριστη αίσθηση δροσιάς στο δέρμα. Τώρα, τα παιδιά από 6 μηνών και άνω βρήκαν τον σύμμαχό τους για ασφαλές παιχνίδι κάτω από τον ήλιο.

The «magic» touch
Ανάλαφρο σαν το απαλό καλοκαιρινό αεράκι και τόσο διάφανο, που, εκτός από τα παιδιά άνω των 3 ετών, θα το λατρέψουν και οι γονείς! Χάρη στην ειδική βαλβίδα συνεχούς ψεκασμού, το Fotoprotector ISDIN Transparent Spray Wet Skin Pediatrics SPF 50 απλώνεται ομοιόμορφα ακόμη και στις πιο δύσκολες περιοχές, ενώ η τεχνολογία WET SKIN επιτρέπει την εφαρμογή του και σε υγρή επιδερμίδα, για να μη χρειάζεται να διακόψετε το παιχνίδι των παιδιών. Είναι ανθεκτικό στο νερό και Sea Friendly, καθώς η σύνθεσή του αποτελείται στην πλειονότητά της από βιοδιασπώμενα ή/και ανόργανα συστατικά.

Keep in mind: Οι παιδίατροι συνιστούν τα μωρά και τα παιδιά να μην εκτίθενται άμεσα στην ηλιακή ακτινοβολία και να προστατεύονται κατάλληλα με ρούχα, καπέλα, γυαλιά ηλίου και αντηλιακά με υψηλό SPF, ειδικά σχεδιασμένο για το δέρμα τους. Κυρίως στα μωρά, εφαρμόστε αντηλιακό και στις ακάλυπτες περιοχές (πρόσωπο και πίσω μέρος των χεριών) κατά την έμμεση έκθεσή τους στον ήλιο.

ISDIN
LOVE YOUR SKIN
www.isdin.com/el-GR
@isdingreece @isdin.greece

Mustela® SUNCARE

Because we care a lot

Όσο πιο μικρός είναι κανείς, τόσο μεγαλύτερη προστασία χρειάζεται. Γι' αυτό, όταν πρόκειται για την ηλιοπροστασία της ευαίσθητης επιδερμίδας του μωρού μας, δεν μπορούμε παρά να εμπιστευτούμε με κλειστά μάτια και εδώ, τον ειδικό στη φροντίδα του βρεφικού και παιδικού δέρματος.

Location: Γαλάζια Ακτή, Μαραθώνας | Photos: Στάθης Καλλιγέρης

Το **Νο1 γαλλικό brand**[1], που έχει κερδίσει επάξια την εμπιστοσύνη των γονιών από το 1950, παρέχοντας εξειδικευμένα και ασφαλή στη χρήση προϊόντα **για κάθε τύπο δέρματος του μωρού και του παιδιού** (κανονικό, ευαίσθητο, ξηρό και ατοπικό) καθώς και για όλη την καθημερινή ρουτίνα περιποίησής τους, παρουσιάζει τη **νέα ολοκληρωμένη σειρά αντηλιακής προστασίας MUSTELA® SUNCARE**, η οποία:

- Είναι **ειδικά σχεδιασμένη** για τα **μωρά** και τα **παιδιά** από την **πρώτη ημέρα της γέννησής* τους**, όπως και για τις **εγκύους** και **όλη την οικογένεια.**
- **Είναι κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος**, συμπεριλαμβανομένων του ευαίσθητου, του μη ανεκτικού, του ατοπικού και του φωτοευαίσθητου.
- Με **φίλτρα UV φιλικά προς το θαλάσσιο περιβάλλον**[2] και **δείκτη SPF 50 και 50+**, παρέχει **υψηλή προστασία** από τις ακτίνες του ήλιου με **κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα.**
- Είναι ανθεκτική στην άμμο, στο νερό της θάλασσας και της πισίνας, και στην επαφή με την πετσέτα και τα ρούχα, έχει ευχάριστη υφή, απλώνεται εύκολα και δεν αφήνει υπολείμματα.
- Έχει ως βασικό ενεργό συστατικό το **Βιολογικό αβοκάντο.**



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

Παιχνίδια: Up Up And Away

High Protection Sun Spray SPF50 Mustela®:

Αντηλιακό σώματος και προσώπου υψηλής προστασίας σε μορφή σπρέι, για ακόμα μεγαλύτερη ευκολία στη χρήση. Όχι μόνο προστατεύει από την ηλιακή ακτινοβολία, αλλά επιπλέον ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό και διατηρεί τον κυτταρικό πλούτο του δέρματος από τις ακτίνες UVA & UVB.

Να θυμάστε πάντα:

- Να αποφεύγεται η έκθεση των μωρών ή των παιδιών απευθείας στον ήλιο, ειδικά τις ώρες μεταξύ 12:00 – 16:00.
- Παιδιά κάτω των 3 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο. Σε περίπτωση που η έκθεση στον ήλιο είναι αναπόφευκτη, να γίνεται πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδιάτρου και σε συμμόρφωση με τις οδηγίες έκθεσης στον ήλιο.
- Τα εγκαύματα είναι επικίνδυνα για τα παιδιά.
- Το αντηλιακό δεν αρκεί! Μην ξεχνάτε το καπέλο, τα γυαλιά ηλίου και το μπλουζάκι!
- Εφαρμόστε πλούσια ποσότητα σε στεγνό δέρμα και σε στοχευμένες περιοχές του προσώπου και του σώματος πριν από την έκθεση στον ήλιο. Επαναλάβετε κάθε 2 ώρες.

Very High Protection Sun Body & Face Lotion SPF50+ Mustela®:

Αντηλιακό γαλάκτωμα σώματος και προσώπου πολύ υψηλής προστασίας. Είναι εύκολο στην εφαρμογή, ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό και διατηρεί τον κυτταρικό πλούτο του δέρματος από τις ακτίνες UV, ενώ δεν έχει άρωμα. Διατίθεται σε δύο πρακτικές συσκευασίες των 100 και 40 ml.

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

Family Sun Stick SPF50 Mustela®:

Αντηλιακό στικ υψηλής προστασίας σε pocket size, που χωράει ΠΑΝΤΟΥ! Είναι ιδανικό για γρήγορη και εύκολη εφαρμογή σε στοχευμένες περιοχές του σώματος και του προσώπου όπως χείλη[3], ζυγωματικά, εκ γενετής σημάδια και αυτιά. Προσφέρει ενισχυμένη προστασία από τις ακτίνες UVA/UVB και αποκαθιστά το υδρολιπιδικό φιλμ του δέρματος, αφήνοντάς το απαλό και ενυδατωμένο. Κατάλληλο για καθημερινή χρήση, όλο τον χρόνο.

** Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας*
*** Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας*
[1]QuintilesIMS, Pharmatrend Database, BabyCaremarket, MATSept. 2019 τμχ. & αξία, Γαλλία
[2]Με Φίλτρα UV που συμμορφώνονται με τη νομοθεσία της Χαβάης για τη διατήρηση των θαλάσσιων οικοσυστημάτων, συμπεριλαμβανομένων των κοραλλιογενών υφάλων
[3]Χρήση σε μωρά άνω του 1 έτους

Mustela®

WWW.MUSTELA.COM.GR | Mustela Greece | @mustelagreece

SUMMER READY WITH FREZYDERM

Τα must-have για ένα ξένοιαστο και ασφαλές καλοκαίρι

Τα παιδιά δεν ξεκινούν για την παραλία χωρίς τα κουβαδάκια τους και οι μαμάδες χωρίς φρούτα και αντηλιακό! Η FREZYDERM με τη βρεφική και παιδική αντηλιακή σειρά SUN CARE εξασφαλίζει και φέτος ασφαλές παιχνίδι κάτω από τον καυτό, καλοκαιρινό ήλιο.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

#keepitsafe



Out of the blue
Μετά τον πρώτο χρόνο της ζωής του παιδιού αλλάζουν πολλά. Ένα από αυτά είναι και το αντηλιακό του. Το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος για νήπια **Infant Sun Care SPF 50+**, μόνο με φυσικά φίλτρα, δημιουργεί ένα φιλμ προστασίας με γαλάζιο φυτικό χρώμα, που υποδεικνύει την ακριβή περιοχή εφαρμογής και γίνεται σταδιακά διάφανο με την επάλειψη. Παράλληλα, η πλούσια σύνθεσή του με χαμομήλι προστατεύει από την αφυδάτωση και τους ερεθισμούς.

Baby's first summer
Απαλό σαν το πρώτο χάδι της μαμάς, το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος για βρέφη **Baby Sun Care SPF 25,** μόνο με φυσικά φίλτρα, παρέχει προστασία από τον ήλιο, ενώ η εμπλουτισμένη σύνθεσή του με βιταμίνη Ε και πανθενόλη είναι ειδικά σχεδιασμένη να σέβεται τη φυσιολογία του ευαίσθητου βρεφικού δέρματος.

Thank us later
Το παιχνίδι στην παραλία δεν σταματά ποτέ! **Το παιδικό αντηλιακό spray πολύ υψηλής προστασίας Kids Sun Care Wet Skin Spray SPF 50+,** με τη λεπτόρρευστη και διάφανη σύνθεση που δεν αφήνει λευκά ίχνη, ψεκάζεται απευθείας και σε βρεγμένη επιδερμίδα. Έτσι, δεν χρειάζεται να διακόψετε το παιχνίδι του παιδιού σας για να σκουπίσετε το δέρμα του πριν από την εφαρμογή.

Όλα τα παιδικά αντηλιακά της σειράς SUN CARE της FREZYDERM παρέχουν υψηλή προστασία, γεγονός που τα καθιστά ιδανικά και για φωτοευαίσθητα δέρματα.

In case of emergency
Στη «μάχη» με τα ενοχλητικά έντομα στην παραλία, το παιδί σας είναι ο νικητής! **Το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος Kids Sun + Nip SPF 50+** εξασφαλίζει παρατεταμένη και σταθερή αντηλιακή προστασία, ενώ, χάρη στην πρωτοποριακή τεχνολογία Insect Guard, προφυλάσσει το δέρμα από τις ανεπιθύμητες επιθέσεις των εντόμων.



New «kid» on the block
Το **νέο παιδικό αντηλιακό spray Kids Sun Care Cream Spray SPF 50+** ήρθε και θα γίνει το αγαπημένο μικρών και μεγάλων. Διαθέτει υβριδική τεχνολογία spray σε μορφή ψεκάσιμης κρέμας για ομοιόμορφη και ταχύτερη εφαρμογή, ενώ οι ενυδατικές του ιδιότητες, η ελαφριά, μη κολλώδης αίσθηση και η υψηλή αντιοξειδωτική προστασία που παρέχει, θα σας κάνουν να το λατρέψετε.

Kids' best friend
Τα παιδιά έχουν τον δικό τους σύμμαχο στην παραλία. **Το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος Kids Sun Care SPF 50+** εξασφαλίζει παρατεταμένη, πολύ υψηλή αντηλιακή προστασία και είναι ανθεκτικό στο νερό. Είστε έτοιμοι για το πιο ξένοιαστο καλοκαίρι της ζωής σας;

FREZYDERM

WWW.FREZYDERM.GR

Frezyderm Baby @frezyderm

APIVITA BEE SUN SAFE

Sunscreen Q&A

*Όλοι ξέρουμε πόσο σημαντικό είναι το αντηλιακό. Ξέρουμε όμως πώς να το χρησιμοποιούμε, τι πρέπει να προσέχουμε και ποια σημεία να μην ξεχνάμε; Η **Λίνα Κοριζή**, super mommy τριών κοριτσιών και Global PR Senior Manager της APIVITA, μας δίνει όλες τις απαντήσεις και μας δείχνει ποια must-have προϊόντα δεν λείπουν από το καλοκαιρινό της νεσεσέρ.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Location: Γαλάζια Ακτή, Μαραθώνας | Photos: Στάθης Καλλιγέρης



***New entry και lifesaver για τις μαμάδες με λιπαρή επιδερμίδα! Η αντηλιακή κρέμα προσώπου Dry Touch SPF50** για υψηλή προστασία, με ελαφριά, μη λιπαρή, κρέμα-gel υφή, απορροφάται άμεσα, προσφέρει αντιοξειδωτική δράση και αφήνει την επιδερμίδα φρέσκια και ενυδατωμένη!*

#1 Πότε βάζουμε αντηλιακό και ποια είναι η σωστή ποσότητα;
Πριν βγούμε στον ήλιο, απλώνουμε περίπου μισό κουταλάκι του γλυκού αντηλιακό στο πρόσωπό μας, αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια, και έξι κουταλάκια του γλυκού στο σώμα. Επαναλαμβάνουμε συχνά, κυρίως μετά από εφίδρωση, κολύμπι ή σκούπισμα.

#2 Μπορώ να χρησιμοποιήσω το αντηλιακό που έχω από πέρυσι;
Το αντηλιακό που έχουμε από το περσινό καλοκαίρι με ανοιγμένη συσκευασία δυστυχώς έχει αλλοιωθεί, τόσο σε ό,τι αφορά τη σύνθεσή του, όσο και στα αντηλιακά φίλτρα του. Έτσι, δεν είναι κατάλληλο για εφαρμογή, προκειμένου να μην προκαλέσει τυχόν ερεθισμό αλλά κι επειδή δεν μπορεί πλέον να καλύψει αποτελεσματικά τις ανάγκες μας για αντηλιακή προστασία.

#3 Γιατί χρειαζόμαστε αντηλιακό ευρέος φάσματος;
Όλα τα είδη ακτινοβολιών, η UVA, η UVB, η υπέρυθρη (IR) αλλά και το μπλε φως (blue light), είναι εξαιρετικά επιβλαβή για το δέρμα, καθώς προκαλούν πρόωρη γήρανση αλλά και φθορές στο DNA του. Γι' αυτό, για την αποτελεσματική προστασία του από τον ήλιο, απαιτείται ένα αντηλιακό ευρέος φάσματος, όπως εκείνα της σειράς BEE SUN SAFE.

#4 Ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να διατηρούμε το αντηλιακό μας σε άριστη κατάσταση;
Γενικά, αποφεύγουμε την πολλή ζέστη ή το πολύ κρύο. Έτσι:
• Δεν ξεχνάμε το αντηλιακό στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου!
• Στην παραλία, το αφήνουμε σε σημείο σκιερό και προστατευμένο.
• Δεν το βάζουμε στο ψυγείο, γιατί αλλοιώνεται εξίσου η σύνθεσή του.

#5 Γιατί είναι σημαντικό ένα αντηλιακό να περιέχει ενυδατικά δραστικά συστατικά;
Για να διατηρηθούν υψηλά τα επίπεδα υγρασίας στο δέρμα κάτω από τον ήλιο, μια σύγχρονη αντηλιακή σειρά πρέπει να παρέχει επιπλέον ενυδατικά συστατικά. Τα αντηλιακά BEE SUN SAFE περιέχουν έναν μηχανισμό, βασισμένο στα θαλάσσια φύκη laminaria digitata, που ενδυναμώνει τους φυσικούς ενυδατικούς παράγοντες της επιδερμίδας, αναπλάθει και υποστηρίζει τον υδρολιπιδικό φραγμό, αναπληρώνοντας τα αποθέματα νερού του δέρματος.

#6 Έχουν τα αντηλιακά ημερομηνία λήξης;
Φυσικά και έχουν, και αναγράφεται με ευκρίνεια πάνω στη συσκευασία. Μετά τη λήξη τους, δεν πρέπει να τα χρησιμοποιούμε, γιατί ενδέχεται να έχει αλλοιωθεί η σύστασή τους και συνεπώς να μην προσφέρουν την απαραίτητη αντηλιακή προστασία. Επιπλέον, κάθε αντηλιακό έχει μια ορισμένη διάρκεια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια από τη στιγμή που ανοίχτηκε (PAO: Period After Opening), η οποία επίσης αναγράφεται πάνω στη συσκευασία.

#7 Ποια είναι τα σημεία που όλοι ξεχνάμε;
• Τα χέρια μας: Εκτίθενται στον ήλιο όλο τον χρόνο και εμφανίζουν πολύ εύκολα ρυτίδες και κηλίδες.
• Τα αυτιά μας: Το ευαίσθητο δέρμα στην περιοχή καίγεται πάρα πολύ εύκολα, ειδικά στα παιδιά, που η επιδερμίδα τους είναι ακόμα πιο ευαίσθητη.
• Τα πέλματα: Είναι αποδεδειγμένα ένα από τα σημεία που καίγονται επίσης πολύ εύκολα λόγω της λεπτής επιδερμίδας, και στα παιδιά αλλά και στους ενήλικες.

Λίνα, τι δεν λείπει από το καλοκαιρινό σου νεσεσέρ; (από τα αριστερά προς τα δεξιά)

*Το αναζωογονητικό, ενυδατικό **γαλάκτωμα για πρόσωπο και σώμα SPF50** σε πρακτικό travel size που μου έχει λύσει τα χέρια!*

*Από το νεσεσέρ της μαμάς δεν γίνεται να λείπει το αντηλιακό των παιδιών της! **Η ενυδατική αντηλιακή λοσιόν για παιδιά SPF50**, για πρόσωπο και σώμα, είναι υποαλλεργική και ειδικά σχεδιασμένη για την ευαίσθητη επιδερμίδα των νηπίων και των παιδιών. Διατίθεται σε μορφή σπρέι για εύκολη εφαρμογή, χωρίς να αφήνει λευκά υπολείμματα!*

*Ένα «φσιτ» και φύγαμε! **Το αντηλιακό ενυδατικό σπρέι ελαφριάς υφής για πρόσωπο και σώμα SPF30** απορροφάται άμεσα, έχει ένα υπέροχο, δροσερό καλοκαιρινό άρωμα και θα το λατρέψουν οι μαμάδες που αγαπούν τα θαλάσσια σπορ, καθώς είναι πολύ ανθεκτικό στο νερό, την άμμο και τον ιδρώτα.*

*Η σωστή αντηλιακή προστασία είναι... χρυσός! Όπως και η **βελούδινη κρέμα προσώπου κατά των πανάδων και των ρυτίδων SPF50** με χρώμα, σε Golden απόχρωση. (Διατίθεται και σε άλλες αποχρώσεις αλλά και χωρίς χρώμα.)*

*Plus 1: **After Sun** δροσιστική και καταπραϋντική κρέμα-gel για πρόσωπο και σώμα! Ό,τι πρέπει για να ξεδιψάσει η επιδερμίδα μετά από κάθε έκθεση στον ήλιο.*

CLEAN BEAUTY CLEAN OCEAN

Must-know about BEE SUN SAFE:
• Τα προϊόντα της σειράς σέβονται την επιδερμίδα αλλά και το θαλάσσιο οικοσύστημα. Έχουν καθαρές συνθέσεις που περιλαμβάνουν βιοαποικοδομήσιμα συστατικά και δεν περιέχουν φίλτρα που βλάπτουν τα κοράλλια. Διατίθενται σε υπεύθυνη συσκευασία, από ανακυκλωμένα και ανακυκλώσιμα υλικά.
• Όλες οι κρέμες προσώπου είναι κατάλληλες και για το ευαίσθητο δέρμα ενώ το άρωμα που χρησιμοποιείται είναι χωρίς αλλεργιογόνα (allergen-free).

Δεν ξεχνάμε τους δύο βασικούς και απαράβατους κανόνες:
• Κρατάμε τα βρέφη και τα παιδιά μακριά από το άμεσο ηλιακό φως, ακόμα και με την προστασία αντηλιακού, καπέλου και προστατευτικών ρούχων.
• Όλοι, μικροί-μεγάλοι, αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο για πολλή ώρα, ακόμα κι όταν χρησιμοποιούμε αντηλιακό!



ΑΦΙΕΡΩΜΑ BEAUTY

BE COOL by the pool

«Βουτήξτε» στην πιο ανέμελη εποχή του χρόνου παρέα με τα must-have προϊόντα περιποίησης και προστασίας από τον ήλιο!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ



SPLISH SPLASH

Τα ατέλειωτα παιχνίδια στο νερό απαιτούν υψηλή αντηλιακή προστασία, ειδικά σχεδιασμένη για την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα.

1. Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος για νήπια, μόνο με φυσικά φίλτρα και γαλάζιο χρώμα που υποδεικνύει τα σημεία επάλειψης, Infant Sun Care SPF 50+, **FREZYDERM. 2.** Τσάντα-νεσεσέρ Emoji με αδιάβροχη φόδρα, **BLEECKER & LOVE. 3.** Αντηλιακό με 100% φυσικά φίλτρα, ειδικά σχεδιασμένο για το ευαίσθητο παιδικό και βρεφικό δέρμα (+6 μηνών), Pediatrics Fusion Fluid Mineral Baby SPF 50, Fotoprotector, **ISDIN. 4.** Βρεφική αντηλιακή κρέμα για πρόσωπο & σώμα, με SPF 50 και 100% φυσικό φίλτρο από οξείδιο του ψευδαργύρου, που δρα αμέσως μετά την επάλειψη, Baby Sun Cream SPF 50, Heliodor, **PHARMASEPT. 5.** Βρεφική αντηλιακή κρέμα με φυσικά φίλτρα, για ασφαλή προστασία και ενυδάτωση της επιδερμίδας, Bee Sun Safe SPF 30, **APIVITA.**

Made for sunny days

Αφρόλουτρο, κρέμες περιποίησης, οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα δεν πρέπει να λείπουν από κανένα βρεφικό ή παιδικό summer travel kit.



1. Νέα Limited Edition Κρέμα Αλλαγής Πάνας VBC 1>2>3 150ml, με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος, **MUSTELA®. 2.** Παιδική οδοντόκρεμα για τα πρώτα δοντάκια χωρίς φθόριο, με γεύση βατόμουρο, SensiTeeth First Toothpaste, **FREZYDERM. 3.** Πλούσια κρέμα, ειδικά σχεδιασμένη για το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα στην περιοχή της πάνας, Nappy Change Cream, **KORRES. 4.** Οδοντόβουρτσα για παιδιά 3-6 ετών Kids Monster Toothbrush, **GUM. 5.** Τσάντα-νεσεσέρ Explore με αδιάβροχη φόδρα, **BLEECKER & LOVE. 6.** Κρέμα σώματος με Βιολογικό αβοκάντο, που χαρίζει άμεση ενυδάτωση και απαλότητα στην επιδερμίδα, Hydra Bébé® Body Lotion, **MUSTELA®. 7.** Βρεφικό αφρόλουτρο με pH7,1 χωρίς χρωστικές για το καθημερινό μπάνιο και την περιποίηση της επιδερμίδας Baby Bath, **FREZYDERM.**

Fishing time!

Η beauty απόχη περιλαμβάνει ό,τι ακριβώς χρειάζεστε για το καθημερινό μπάνιο αλλά και την προστασία του παιδιού σας από τον ήλιο.



1. Αφρός καθημερινού καθαρισμού της γεννητικής περιοχής για αγόρια & κορίτσια, BabyDerm Junior Cran, **InterMed. 2.** Απαλό υγρό καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής κοριτσιών, από τη γέννηση μέχρι την πρώτη έμμηνο ρύση, BabyDerm Girl's Intimate Wash, **InterMed. 3.** Απαλό 2 σε 1 σαμπουάν και αφρόλουτρο, εξαιρετικά φιλικό προς το τριχωτό της κεφαλής και την επιδερμίδα, BabyDerm 2IN1 Shampoo & Body Bath, **InterMed. 4.** Αντηλιακό γαλάκτωμα 3 σε 1, προστατεύει από τα τσιμπήματα εντόμων με φυσικό τρόπο, προσφέρει υψηλή αντηλιακή προστασία & ενυδατώνει, BabyDerm 3IN1 Insect & Sun Protection SPF50, **InterMed. 5.** Αντηλιακό διάφανο spray πολύ υψηλής προστασίας, που εφαρμόζεται εύκολα σε στεγνό ή βρεγμένο δέρμα, χωρίς να χρειάζεται το παιδί να διακόψει το παιχνίδι του στη θάλασσα ή στην παραλία, BabyDerm Invisible Sunscreen Spray SPF 50+ for kids, **InterMed.**

Beauty catch up!

Χαρά, ξενοιασιά, ασφάλεια... και ένα καλοκαιρινό νεσεσέρ γεμάτο με τα κορυφαία προϊόντα για τα μικρά σας «ψαράκια»!



1. Παιδική αντηλιακή κρέμα για πρόσωπο - σώμα, με 100% φυσικό φίλτρο από οξείδιο του ψευδαργύρου, Kids Sun Cream SPF 50, Heliodor, **PHARMASEPT**. **2.** Παιδικό αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος για πολύ υψηλή προστασία, με φίλτρα νέας τεχνολογίας και χωρίς άρωμα, Kids Sun Care SPF 50+, **FREZYDERM. 3.** Διάφανο αντηλιακό σώματος σε spray, που χαρίζει αίσθηση δροσιάς και απορροφάται άμεσα, Pediatrics Transparent Spray WetSkin SPF 50, Fotoprotector, **ISDIN**. **4.** Αντηλιακό σώματος και προσώπου σε μορφή spray με Βιολογικό αβοκάντο για μωρά, παιδιά, αλλά και όλη την οικογένεια, Νέο High Protection Sun Spray SPF50, **MUSTELA®. 5.** Απαλό παιδικό αφρόλουτρο με εκχυλίσματα βρώμης, χαμομηλιού και καλέντουλας, με διακριτικό άρωμα τσιχλόφουσκας, Happy Friends Kids Body Shower Gel, **LITTLE SECRETS. 6.** Αυτοκόλλητα επιθέματα, φιλικά προς την επιδερμίδα και κατάλληλα για την κάλυψη κάθε είδους μικρής πληγής, Sensitive Kids, **HANSAPLAST. 7.** Παιδικό σαμπουάν και conditioner με ρόδι και μέλι, για απαλά και ευκολοχτένιστα μαλλιά, Kids Care, **APIVITA. 8.**Τσάντα-νεσεσέρ Fulmine Purple, **BLEECKER & LOVE.**

MOM EDITION

summer glow up!

Δροσερές υφές και λατρεμένα beauty products σηματοδοτούν τον ερχομό του καλοκαιριού! Mommies, απολαύστε το!



1. Κολόνια Crystal Campion Cologne, **JO MALONE. 2.** Ορός λάμψης για ομοιόμορφο τόνο, σε μορφή γαλακτώματος – λεπτόρρευστης κρέμας. Με 10% σταθερή Βιταμίνη C, που διεισδύει στις βαθύτερες στοιβάδες της επιδερμίδας. Προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία, φωτοπροστασία, αντιγήρανση & προστασία από την υπέρχρωση. Age Active Vitamin C Serum, The Skin Pharmacist, **InterMed. 3.** Αντηλιακό προσώπου τριπλής δράσης, προστατεύει, επιδιορθώνει και αναστρέφει τα σημάδια της φωτογήρανσης, Age Repair SPF 50 Fusion Water, Foto Ultra, **ISDIN. 4.** Αντηλιακή κρέμα προσώπου με υψηλή προστασία και 100% φυσικό φίλτρο από οξείδιο του ψευδαργύρου, Face Sun Cream SPF 30, Heliodor, **PHARMASEPT. 5.** Αντηλιακό σε μορφή gel που προσφέρει την αναζωογόνηση ενός gel και την ενυδάτωση μιας κρέμας, για όλη την οικογένεια, Gel Cream SPF 30, Fotoprotector, **ISDIN. 6.** Έγχρωμο αντηλιακό προσώπου, με βελούδινη υφή και χρώμα που προσαρμόζεται σε κάθε χρωματικό τόνο (ιδανικό για κάλυψη δυσχρωμιών, ατελειών) , Sun Screen Color Velvet Face Cream SPF 50, **FREZYDERM. 7.** Κρυοενεργό συμπύκνωμα που μειώνει την εγκατεστημένη κυτταρίτιδα, λειαίνει την όψη φλοιού πορτοκαλιού και τονώνει την επιδερμίδα Body-Slim Cryoactif, **LIERAC. 8.** Τσάντα-νεσεσέρ Lips Blue με αδιάβροχη φόδρα, **BLEECKER & LOVE.**

Hello gorgeous

Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας και πείτε «ναι» στην πιο αναζωογονητική και ultra summer ρουτίνα ομορφιάς.



1. Scrunchie Mimi Pink, **BLEECKER & LOVE. 2.** Υγρό foundation μακράς διαρκείας Skin Long-Wear Weightless SPF 15 (απόχρωση Neutral Sand), **BOBBI BROWN**. **3.** Κονσίλερ φωτεινότητας για την περιοχή κάτω από τα μάτια Boi-ing Bright On Concealer (απόχρωση Ginger, 1H01), **BENEFIT COSMETICS**. **4.** Λάδι βιολογικά πιστοποιημένο και με 100% συστατικά φυσικής προέλευσης που συμβάλλει στην πρόληψη των ραγάδων, Stretch Marks Oil, **MUSTELA®. 5.** Αντηλιακή κρέμα προσώπου με πλούσια υφή και ενυδατική δράση, κατάλληλη για ξηρές έως κανονικές επιδερμίδες, LOW-TOX® Face Sun Cream Very High Protection SPF50+ Rich Texture, **SOSKIN. 6.** Αδιάβροχο spray με υψηλής τεχνολογίας φίλτρα UV, για την προστασία των μαλλιών από την ηλιακή ακτινοβολία, και μη λιπαρή σύνθεση Helio Spray, Solar, **SYSTEM PROFESSIONAL**. **7.** Άρωμα Bee My Honey Eau de Toilette, **APIVITA**. **8.** Άρωμα Spicy Vanilla Eau de Parfum, **MESSINIAN SPA**. **9.** Αντηλιακό προσώπου και σώματος ΜΟΝΟ με φυσικά φίλτρα, ιδανικό για εγκύους, ευαίσθητο δέρμα και όσους ακολουθούν ομοιοπαθητική αγωγή, Active Sun Screen Sensitive, **FREZYDERM**. **10.** Τσάντα-νεσεσέρ Evil Eye με αδιάβροχη φόδρα, **BLEECKER & LOVE.**

SUMMER IN GREECE
6 μοναδικοί kids friendly προορισμοί

Παιχνίδια πάνω σε άμμο μαλακή σαν πλαστελίνη. Βουτιές με τη μάσκα σε πολύχρωμο βυθό. Συναρπαστικά τοπία και βόλτες σε νησιωτικά σοκάκια με ένα παγωτό χωνάκι στο χέρι. Είστε έτοιμοι να οργανώσετε το καλύτερο οικογενειακό καλοκαίρι της ζωής σας;

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



Savanter/Freepik

Ζάκυνθος - Ένας παράδεισος για χελωνάκια

Πρόκειται για διάσημο kids friendly προορισμό και με αυτήν τη φιλοσοφία έχουν σχεδιαστεί οι τουριστικές υποδομές του. Στη Ζάκυνθο λοιπόν θα περάσετε τις ημέρες των διακοπών σας σε ρηχές αμμουδιές με όλες τις ανέσεις, όπως σκιά, ξαπλώστρες και ντους, και όταν πέφτει ο ήλιος, θα βγαίνετε βόλτα στην πόλη, στην Πλατεία Σολωμού, που κάθε απόγευμα φιλοξενεί ένα μικρό «πανηγύρι». Θα πάτε στις προστατευόμενες παραλίες του νησιού, όπου εναποθέτει τα αυγά της η καρέτα καρέτα και, ακόμα κι αν δεν έχετε την τύχη να παρακολουθήσετε την ωοτοκία, θα εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να μιλήσετε στα δικά σας «χελωνάκια» για τα ζώα του πλανήτη που κινδυνεύουν να εξαφανιστούν.

Τα παιδιά θα λατρέψουν | Τα water parks με τις μεγάλες νεροτσουλήθρες.

Οι γονείς θα λατρέψουν | Τους παιδότοπους που διαθέτουν πολλές ταβέρνες του νησιού, για να απολαύσουν το φαγητό με την ησυχία τους – μια πολυτέλεια σπάνια για οικογένειες με μικρά παιδιά!

Πώς θα πάτε | Με αεροπλάνο ή, εναλλακτικά: Απέχει τρεις ώρες με το αυτοκίνητο από την Αθήνα μέχρι το λιμάνι της Κυλλήνης και από εκεί μία ώρα με το πλοίο, με τακτικά δρομολόγια σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Λήμνος - Το νησί του θεού Ήφαιστου

Αξίζει να κάνετε το πολύωρο ταξίδι για να φτάσετε στο νησί που είναι εκπληκτικά όμορφο και φιλικό για τα παιδιά. Οι περισσότερες παραλίες της Λήμνου είναι ρηχές αμμουδιές, προστατευμένες από τους δυνατούς ανέμους. Η πόλη της, Μύρινα, είναι ένα στολίδι. Ωστόσο, το μεγαλύτερο ατού της είναι η ποικιλομορφία των τοπίων: Έχει μια έρημο σε μικρογραφία, κατάλευκες αλυκές, αλλά και ένα ακρωτήρι στο βόρειο τμήμα, το Φαρακλό, με ηφαιστειογενείς σχηματισμούς που θυμίζουν σεληνιακό τοπίο. Ενώ θαυμάζετε την αλλόκοτη ομορφιά του Φαρακλού, αφηγηθείτε στα παιδιά την ιστορία του θεού Ήφαιστου, που η μυθολογία τον θέλει να κατάγεται από αυτό το νησί, το σμιλεμένο από τη φωτιά και τη λάβα.

Τα παιδιά θα λατρέψουν | Το κάστρο της Μύρινας, όπου ζουν ελεύθερα ελάφια – με λίγη τύχη, θα τα συναντήσετε!

Οι γονείς θα λατρέψουν | Τα χωριά της Λήμνου, το ένα ομορφότερο και πιο αυθεντικό από το άλλο.

Πώς θα πάτε | Ακτοπλοϊκώς από Λαύριο το ταξίδι διαρκεί 9 ώρες, αλλά κλείστε νωρίς τα εισιτήρια σας γιατί δεν έχει πολλά δρομολόγια. Εναλλακτικά, με αεροπλάνο, η πτήση διαρκεί περίπου 50 λεπτά.



Georgios Tsichlis/Shutterstock



Christos Siatos/Shutterstock

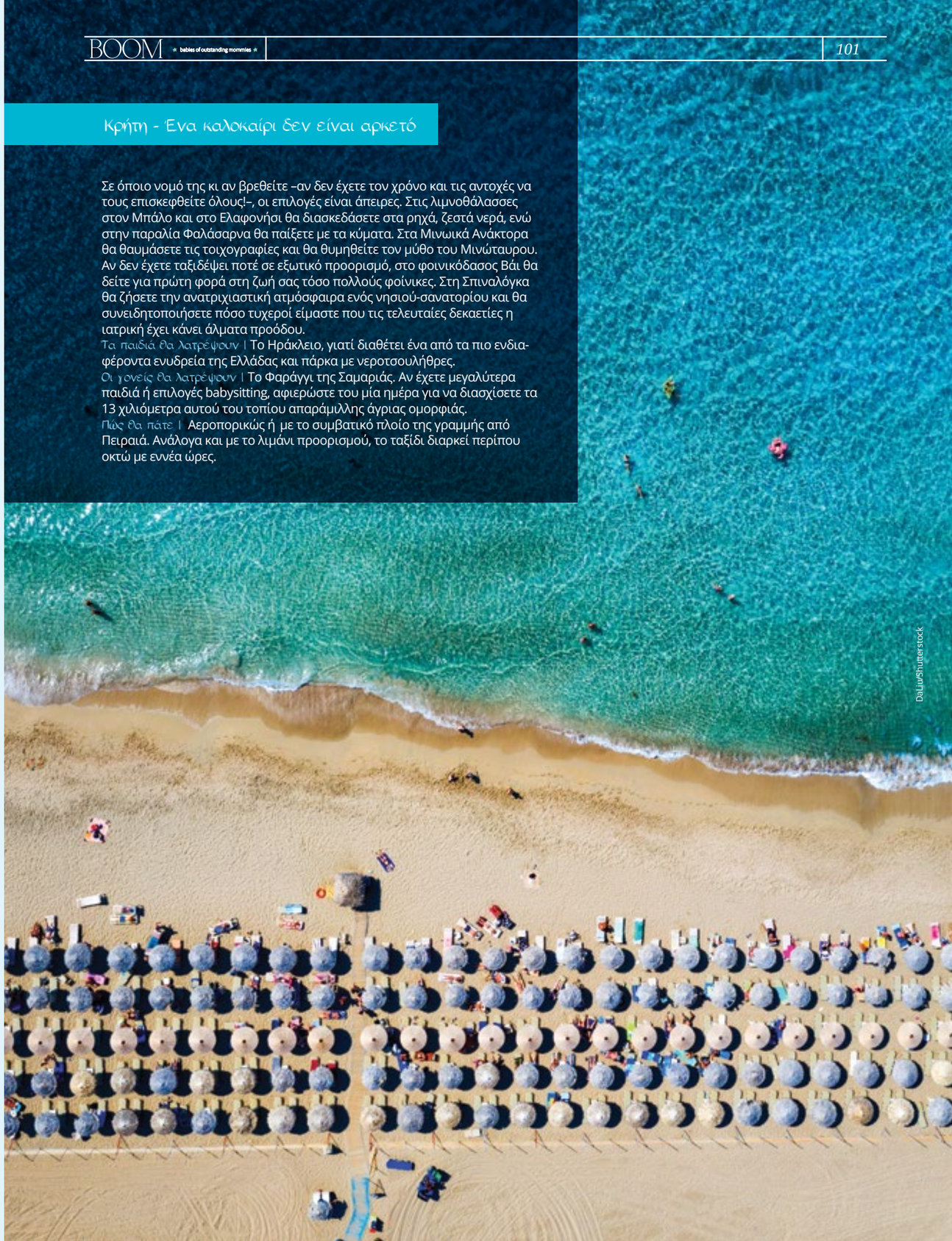
Νάξος - Κυκλάδες forever!

Από τη στιγμή που γίνατε γονείς ίσως οι Κυκλάδες να μην είναι πλέον ψηλά στη λίστα των επιθυμιών σας. Όμως ένα τουλάχιστον από αυτά τα νησιά με την άγρια ομορφιά αναδεικνύεται σε τέλειο οικογενειακό προορισμό: Η Νάξος έχει μεγάλες αμμουδιές, με τουριστικές υποδομές και κρυστάλλινα νερά, κι είναι αρκετά μεγάλη ώστε να προσφέρει τα πάντα. Επιβάλλεται να επισκεφθείτε την Πορτάρα (Ναός του Απόλλωνα), τη μαρμάρινη πύλη στο λιμάνι, τον λιγότερο γνωστό Ναό της Δήμητρας, στα νότια του νησιού, αλλά και να περπατήσετε μέσα στο κάστρο της Χώρας, που θα σας μεταφέρει στην εποχή των Ενετών.
Τα παιδιά θα λατρέψουν | Τη βάφλα με παγωτό στη Χώρα!
Οι γονείς θα λατρέψουν | Τα χωριά της Νάξου, γεμάτα ιστορία, πολιτισμό και μαρμάρινες λεπτομέρειες στην αρχιτεκτονική τους, όπως η ορεινή Απείρανθος.
Πώς θα πάτε | Με αεροπλάνο ή, εναλλακτικά, με το συμβατικό πλοίο της γραμμής από Πειραιά, που το ταξίδι διαρκεί περίπου πέντε ώρες.



Κρήτη - Ένα καλοκαίρι δεν είναι αρκετό

Σε όποιο νομό της κι αν βρεθείτε –αν δεν έχετε τον χρόνο και τις αντοχές να τους επισκεφθείτε όλους!–, οι επιλογές είναι άπειρες. Στις λιμνοθάλασσες στον Μπάλο και στο Ελαφονήσι θα διασκεδάσετε στα ρηχά, ζεστά νερά, ενώ στην παραλία Φαλάσαρνα θα παίξετε με τα κύματα. Στα Μινωικά Ανάκτορα θα θαυμάσετε τις τοιχογραφίες και θα θυμηθείτε τον μύθο του Μινώταυρου. Αν δεν έχετε ταξιδέψει ποτέ σε εξωτικό προορισμό, στο φοινικόδασος Βάι θα δείτε για πρώτη φορά στη ζωή σας τόσο πολλούς φοίνικες. Στη Σπιναλόγκα θα ζήσετε την ανατριχιαστική ατμόσφαιρα ενός νησιού-σανατορίου και θα συνειδητοποιήσετε πόσο τυχεροί είμαστε που τις τελευταίες δεκαετίες η ιατρική έχει κάνει άλματα προόδου.
Τα παιδιά θα λατρέψουν | Το Ηράκλειο, γιατί διαθέτει ένα από τα πιο ενδιαφέροντα ενυδρεία της Ελλάδας και πάρκα με νεροτσουλήθρες.
Οι γονείς θα λατρέψουν | Το Φαράγγι της Σαμαριάς. Αν έχετε μεγαλύτερα παιδιά ή επιλογές babysitting, αφιερώστε του μία ημέρα για να διασχίσετε τα 13 χιλιόμετρα αυτού του τοπίου απαράμιλλης άγριας ομορφιάς.
Πώς θα πάτε | Αεροπορικώς ή με το συμβατικό πλοίο της γραμμής από Πειραιά. Ανάλογα και με το λιμάνι προορισμού, το ταξίδι διαρκεί περίπου οκτώ με εννέα ώρες.



DaLiu/Shutterstock

Σύβοτα - Βουτιά στο πράσινο

Αν αγαπάτε τα πράσινα τοπία της Ηπείρου αλλά δεν μπορείτε να φανταστείτε καλοκαίρι χωρίς θάλασσα, τα Σύβοτα συνδυάζουν και τα δύο, στις ομορφότερες εκδοχές τους. Από τις παραλίες της περιοχής –άλλες πιο οργανωμένες και άλλες λιγότερο– δεν θα ξέρετε ποια να πρωτοδιαλέξετε ανάμεσα, για παράδειγμα, στην εμβληματική Μπέλα Βράκα με τη λωρίδα άμμου που εισβάλλει στη θάλασσα, το Μέγα Ντράφι με το βοτσαλάκι και τα κρυστάλλινα νερά ή τη ρηχή Αρίλλα με την ψιλή άμμο, που λατρεύουν οι οικογένειες για την ασφάλειά της. Αργά το απόγευμα όλοι οι δρόμοι οδηγούν για καφέ και γλυκό στην Πάργα, όπου ακόμα και οι ορδές τουριστών του Αυγούστου δεν καταφέρνουν να της στερήσουν την ομορφιά. Στα συν και οι επιλογές διαμονής στην περιοχή, που περιλαμβάνουν από budget οικογενειακά κάμπινγκ μέχρι πολυτελή resorts.

Τα παιδιά θα λατρέψουν | Τις πηγές του Αχέροντα, με τις υπαίθριες δραστηριότητες που θα βρείτε εκεί, όπως ιππασία, βαρκάδα, ποδήλατο και zip-line. Προσοχή όμως: Τα νερά του ποταμού είναι παγωμένα, μην επιχειρήσετε να τα διασχίσετε με γυμνά πόδια.

Οι γονείς θα λατρέψουν | Την εμπειρία της εξερεύνησης παρθένων ακτών με νοικιασμένο σκάφος.

Πώς θα πάτε | Το ταξίδι με αυτοκίνητο από Αθήνα διαρκεί περίπου πέντε με έξι ώρες.



Aerial-motion/Shutterstock



Stratos Giannikos/Shutterstock

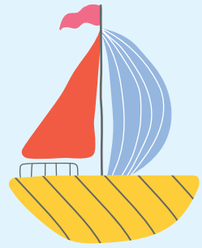
Σπέτσες - Μια αρχοντική απόδραση σε χρόνο dt

Ιδανικές για διακοπές τσέπης, ακόμα και ένα Σαββατοκύριακο στις Σπέτσες αρκεί για να χωρέσετε εμπειρίες ζωής. Για μπάνιο θα πάτε στην οργανωμένη παραλία των Αγίων Αναργύρων, με το βοτσαλάκι και την τέλεια για βουτιές προβλήτα, ή στη μικρή αμμουδιά του Αγίου Νικολάου. Θα εξερευνήσετε το νησί κάνοντας ποδηλατάδα – για να μεταφέρετε νήπια και μωρά νοικιάστε ποδήλατα με παιδικά καθισματάκια. Θα επισκεφθείτε το Μουσείο της Μπουμπουλίνας, για να γνωρίσετε τη ζωή και το έργο της σπουδαιότερης αγωνίστριας του ’21. Θα κάνετε βόλτα στην Πλατεία Μπουμπουλίνας, επίκεντρο της ζωής του νησιού όταν πέφτει ο ήλιος, και θα θαυμάσετε το ιστορικό σπετσιώτικο έμβλημα Poseidonion Grand Hotel. Θα απολαύσετε ολόφρεσκο ψάρι, θαλασσινά και παγωτό με βάφλα. Και θα κρατήσετε νοερή σημείωση να επιστρέψετε στις Σπέτσες το συντομότερο δυνατό.

Τα παιδιά θα λατρέψουν | Μια βόλτα με άμαξα στο παλιό λιμάνι. Εμπειρία που θα θυμούνται για καιρό.

Οι γονείς θα λατρέψουν | Τα κοκτέιλ και την ατμόσφαιρα.

Πώς θα πάτε | Με ιπτάμενο δελφίνι από Πειραιά θα είστε εκεί σε δύο με τρεις ώρες.





wirestock/Freepik

Το Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών του *ΑΡΧΕΛΩΝ*

Η επίσκεψή μου στο Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών του ΑΡΧΕΛΩΝ άλλαξε μια για πάντα τον τρόπο που βλέπω αυτά τα υπέροχα πλάσματα. Πάντα τα αγαπούσα και τα σεβόμουν, τώρα όμως ένιωσα και την ανάγκη να τα προστατεύσω.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ







Κυριακή πρωί στις 11 ετοιμαστείτε και βάλτε στο GPS Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών. Στην 3η Μαρίνα της Γλυφάδας, πάνω στη θάλασσα, θα συναντήσετε τον Σύλλογο Προστασίας Θαλάσσιας Χελώνας ΑΡΧΕΛΩΝ, σε ένα από τα μεγαλύτερα Κέντρα Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών στην Ευρώπη και τη Μεσόγειο. Μπείτε με ελεύθερη είσοδο και παρακολουθήστε μια δωρεάν ξενάγηση στις δεξαμενές που φιλοξενούνται τραυματισμένες ή άρρωστες χελώνες. Το ταξίδι ξεκινά!

Σσσς, προσοχή! Να θυμάστε να μιλάτε χαμηλόφωνα, γιατί οι χελώνες τρομάζουν με τις φωνές.
Δείτε τις μικρές δεξαμενές που λειτουργούν κάπως σαν «κρεβάτια εντατικής», καθώς δεν επιτρέπουν στις χελώνες να κινούνται πολύ. Με τον καιρό κι όταν οι χελώνες γίνουν καλά, μεταφέρονται στις δεξαμενές μεσαίου μεγέθους και τέλος στις πολύ μεγάλες, προκειμένου να κολυμπήσουν και να είναι έτοιμες για τη μεγάλη μέρα! Τη μέρα της επιστροφής τους στη θάλασσα, στο φυσικό τους περιβάλλον.

Παντού γύρω σας βλέπετε νέα παιδιά με μπλε μπλουζάκια;
Λογικό! Είναι κάποιοι από τους περίπου 150 εθελοντές, από όλο τον κόσμο και την Αττική, που έρχονται για αρκετούς μήνες στο Κέντρο Διάσωσης με σκοπό να συνδράμουν στο μοναδικό έργο του *ΑΡΧΕΛΩΝ*. Είναι οι «ήρωες με τις μπλε μπλούζες»!

Μα τι έχει αυτή η χελώνα στο κεφάλι της;
Χτύπημα από αιχμηρό αντικείμενο. Δυστυχώς, ύστερα από ανθρώπινη παρέμβαση. Δεν φτάνει που γεμίζουμε τις θάλασσες με σκουπίδια και οι χελώνες μπερδεύονται και καταπίνουν σακούλες που τις περνούν για τσούχτρες, δεν φτάνει που οι παραλίες επώασης των αυγών τους μετατρέπονται σε οργανωμένες παραλίες, κάποιοι «άνθρωποι» χτυπούν εσκεμμένα τις χελώνες, προκαλώντας τους ανεπανόρθωτες βλάβες. Και φανταστείτε πως, από κάθε 1.000 χελωνάκια που θα φτάσουν στη θάλασσα μόλις βγουν από τις φωλιές τους, μόνο 1 θα καταφέρει να επιβιώσει και να φτάσει στην ηλικία της αναπαραγωγής (15-20 χρόνια). Αυτές λοιπόν τις χελώνες έρχονται οι άνθρωποι και τις απειλούν με τις πράξεις τους.

«Μαμά, θέλω να βουτήξω μαζί της»
Εξηγήστε στα παιδιά σας πως οι θαλάσσιες χελώνες είναι άγρια ζώα και, αν τυχόν τις συναντήσουμε στη θάλασσα, θα πρέπει να θυμόμαστε πως, πρακτικά, εμείς έχουμε «εισβάλει» στο «σπίτι» τους. Επομένως, το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τις παρατηρήσουμε από απόσταση και να συνειδητοποιήσουμε πόσο τυχεροί είμαστε που συναντήσαμε από κοντά ένα τέτοιο, υπέροχο ζώο.

«Μα την έχω αγαπήσει, φαίνεται τόσο απροστάτευτη»
Γι' αυτό μπορούμε να την υιοθετήσουμε! Υιοθετήστε μια τραυματισμένη ή άρρωστη χελώνα. Δεν θα την πάρετε στο σπίτι σας αλλά θα βοηθήσετε στα έξοδα διατροφής και περίθαλψής της. Όταν έρθει ο καιρός, βιώστε μαζί με το παιδί σας μια ξεχωριστή εμπειρία. Μια εμπειρία ζωής. Βάλτε το μαγιό σας και πηγαίνετε μαζί με τους ανθρώπους του ΑΡΧΕΛΩΝ στην παραλία της απελευθέρωσης προκειμένου να συμμετέχετε σε αυτήν τη μοναδική στιγμή. Τη στιγμή που η χελώνα επιστρέφει εκεί όπου ανήκει, στη θάλασσα.

Ένα παιδάκι υιοθετεί μια τραυματισμένη θαλάσσια χελώνα. Μπορεί να τη βλέπει στο Κέντρο Διάσωσης και όταν έρθει ο καιρός να παρακολουθήσει την απελευθέρωσή της στη θάλασσα. Μήπως είναι το δικό σας;



BOOM INFO:

Από το 1994 μέχρι σήμερα, στο Κέντρο Διάσωσης του *ΑΡΧΕΛΩΝ* έχουν φθάσει περισσότερες από 1.200 άρρωστες ή τραυματισμένες χελώνες. Το 60% εξ αυτών έχει επιστρέψει σήμερα στη θάλασσα!

Το Κέντρο Διάσωσης του *ΑΡΧΕΛΩΝ* είναι ανοιχτό για το κοινό
13:00-15:00 τις καθημερινές και
11:00-17:00 τα Σαββατοκύριακα.
Η είσοδος είναι δωρεάν

Τηλ. Επικοινωνίας: 210 8982 600
Πληροφορίες: www.archelon.gr

Αν συναντήσετε μια τραυματισμένη ή άρρωστη χελώνα, επικοινωνήστε αμέσως με τον *ΑΡΧΕΛΩΝ* στο +30 6941 511 511 ή στείλτε email στο rescue.archelon@gmail.com, για να λάβετε τις κατάλληλες-απαραίτητες οδηγίες για το πώς μπορείτε να βοηθήσετε.

@archelon_greece



Μαμά, τι θα φάμε σήμερα;

Guest chef η Ντίνα Νικολάου

Είναι η «πρέσβειρα» της ελληνικής κουζίνας στο Παρίσι και η πορεία της είναι γεμάτη αλλεπάλληλες διακρίσεις και διεθνείς βραβεύσεις. Μοιράζει τη ζωή της ανάμεσα σε Ελλάδα και Γαλλία, έχει γράψει πάνω από 10 βιβλία μαγειρικής και κατά καιρούς έχει «νοστιμίσει» τα περισσότερα από τα ελληνικά τηλεοπτικά πλατό. Κυρίες και κύριοι, μαμάδες και παιδιά, η Ντίνα Νικολάου μας έδωσε τις πιο λαχταριστές και υγιεινές συνταγές με άρωμα καλοκαιριού! Bon appétit!

Κέικ με βερίκοκα και γλάσο σοκολάτας – *Και μάγουλο βερίκοκο, ρίκο, ρίκο, ρίκοκο*

Ο πιο ευφάνταστος τρόπος να εντάξουμε στο κέικ έναν από τους πρωταγωνιστές του καλοκαιριού!

Υλικά
- 150 γρ. αγελαδινό βούτυρο, λιωμένο, αλλά χωρίς να κάψει, και 2 κουτ. σούπας επιπλέον, μαλακωμένο
- 250 γρ. βερίκοκα (ζυγισμένα καθαρισμένα, χωρίς τα κουκούτσια), κομμένα σε φέτες
- 2 κουτ. σούπας καστανή ζάχαρη
- 3 αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά
- 180 γρ. ζάχαρη
- 170 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, κοσκινισμένο
- 1 γεμάτο κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 2 κουτάκια σκόνη βανίλιας
- 70 γρ. φιλέ αμυγδάλου, καβουρδισμένο ελαφρώς στο γκριλ για 2-3 λεπτά, μέχρι να ξανθύνει

Για την επικάλυψη
- 250 γρ. κουβερτούρα 60-70% κακάο, σπασμένη σε κομμάτια
- 35 γρ. αγελαδινό βούτυρο
- 4 κουτ. σούπας μαρμελάδα βερίκοκο, κατά προτίμηση σπιτική

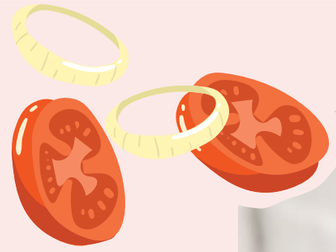
Εκτέλεση
- Προθερμαίνω τον φούρνο στους 180°C. Βουτυρώνω ελαφρώς και αλευρώνω μια μέτρια στρογγυλή ή μακρόστενη φόρμα του κέικ.
- Σε αντικολλητικό τηγάνι, ζεσταίνω τις 2 κουταλιές σούπας μαλακωμένο βούτυρο σε μέτρια φωτιά. Μόλις κάψει, ρίχνω τα κομμένα βερίκοκα. Τα σοτάρω για 2 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά με μια ξύλινη κουτάλα και τα πασπαλίζω με την καστανή ζάχαρη. Χαμηλώνω τη φωτιά και μαγειρεύω για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και να καραμελώσουν τα βερίκοκα. Αποσύρω από τη φωτιά, τα αδειάζω σε μια πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και τα αφήνω να κρυώσουν.
- Σε ένα μπολ, με το μίξερ χτυπάω τα αυγά με τη ζάχαρη, μέχρι να φτιάξω ένα ανοιχτόχρωμο και αφράτο μείγμα. Σταματάω τη λειτουργία του μίξερ και προσθέτω το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τη βανίλια. Ανακατεύω μέχρι να ενωθούν καλά.
- Προσθέτω το λιωμένο βούτυρο, ανακατεύω και ρίχνω τα καραμελωμένα βερίκοκα και το φιλέ αμυγδάλου. Ανακατεύω ξανά απαλά και αδειάζω το μείγμα στη βουτυρωμένη φόρμα.
- Ψήνω το κέικ για 40 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει.

Για την επικάλυψη:
- Λιώνω τη σοκολάτα σε μπεν μαρί και την αφήνω να κρυώσει τόσο ώστε να τη νιώθω ζεστή στα χείλη μου χωρίς να καίγομαι (αν έχετε θερμόμετρο ζαχαροπλαστικής, η ένδειξη πρέπει να δείξει 35-38°C).
- Προσθέτω το βούτυρο και ανακατεύω καλά, μέχρι να λιώσει.
- Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνω τη μαρμελάδα για λίγα λεπτά σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας με ένα κουτάλι μέχρι να γίνει ημίρρευστη.
- Βγάζω το κέικ από τον φούρνο, το αφήνω να κρυώσει για 5 λεπτά μόνο και το ξεφορμάρω επάνω σε μια σχάρα.
- Όσο είναι ακόμη πολύ ζεστό, με ένα πινέλο το αλείφω με τη ζεστή μαρμελάδα, καλύπτοντας και τα πλαϊνά του.
- Αφήνω τη μαρμελάδα να κρυώσει ελαφρώς και να σφίξει, και περιχύνω το κέικ με τη λιωμένη κουβερτούρα, την οποία απλώνω με μια σπάτουλα σε όλη την επιφάνειά του. Το αφήνω να κρυώσει πριν σερβίρω.



extra tip:

Αντί για βερίκοκα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε νεκταρίνια ή ροδάκινα. Επίσης, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη μισή κουβερτούρα με σοκολάτα γάλακτος. Θα λιώσουμε μαζί τις δύο σοκολάτες.





Σπιτικά μπέργκερ

Τα λατρεύουν μικροί-μεγάλοι, εκτός από ακαταμάχητα, είναι κι ένα πλήρες γεύμα, αφού έχει και ψωμί, και κρέας, και σαλατικά, κι εμείς τα παρουσιάζουμε στην πιο υγιεινή και νόστιμη εκδοχή τους!

Υλικά
- 40 ml ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο (ή λιγότερες), ψιλοκομμένες
- 600 γρ. κιμά μοσχαρίσιο, κατά προτίμηση άπαχο (από νουά ή τρανς)
- 400 γρ. κιμά χοιρινό, από κιλότο ή στρογγυλό
- 4 φέτες χωριάτικο ψωμί (την ψίχα μόνο), κατά προτίμηση μπαγιάτικες, μουσκεμένες για 2-3 λεπτά σε νερό και καλά στυμμένες με το χέρι
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα, απαλή
- 1 κουτ. σούπας κέτσαπ, κατά προτίμηση βιολογική
- 1 φλ. τσαγιού τριμμένη κεφαλογραβιέρα
- 3 αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά
- λίγη ξερή ρίγανη (ή θυμάρι), τριμμένη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση
- Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, ζεσταίνω το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρω το σκόρδο για ½ λεπτό, μέχρι να σκορπίσει το άρωμά του, χωρίς να ροδίσει. Αποσύρω από τη φωτιά και, προαιρετικά, αφαιρώ το σκόρδο με ένα πιρούνι. Αφήνω το αρωματισμένο λάδι να κρυώσει.
- Σε ένα μεγάλο μπολ βάζω τα δύο είδη κιμά και τα ανακατεύω καλά με τα χέρια μου. Προσθέτω το αρωματισμένο ελαιόλαδο του τηγανιού, το στυμμένο ψωμί, τη μουστάρδα, την κέτσαπ, την κεφαλογραβιέρα, τα αυγά, τη ρίγανη (ή το θυμάρι), αλάτι, πιπέρι και ζυμώνω καλά με τα χέρια μου για 3-4 λεπτά, μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές και αφράτο.
- Σκεπάζω το μπολ με μία διάφανη μεμβράνη και βάζω το μείγμα για 1 ώρα στο ψυγείο, ώστε, αφενός να σφίξει και να πλάθεται εύκολα, αφετέρου για να αναμειχθούν τα αρώματά του.
- Προθερμαίνω το γκριλ σε δυνατή φωτιά μαζί με τη σχάρα του φούρνου (πρέπει να κάψει καλά για να μην κολλήσουν επάνω της τα μπιφτέκια).
- Βγάζω το μείγμα από το ψυγείο και το χωρίζω σε 5-6 ίσα μέρη. Πλάθω το καθένα σε μπιφτέκι, στρογγυλό και αφράτο, το οποίο πιέζω απαλά με τις παλάμες για να πλατύνει λίγο.
- Λαδώνω ελαφρώς την καυτή σχάρα και βάζω επάνω της τα μπιφτέκια. Την τοποθετώ σε ένα από τα ψηλά ράφια του φούρνου, κοντά στις αντιστάσεις του γκριλ. Μία θέση πιο κάτω τοποθετώ ένα ταψί για να συγκεντρωθούν τυχόν υγρά που στάζουν από τα μπιφτέκια.
- Ψήνω για 5-6 λεπτά, μέχρι η επάνω επιφάνεια των μπιφτεκιών να ροδίσει. Τα γυρίζω με προσοχή και τα ψήνω για άλλα 5-6 λεπτά. Αν στο διάστημα αυτό παραμένουν κοκκινωπά ή ροζ στο εσωτερικό τους, τα ψήνω λίγα λεπτά επιπλέον. Τα σερβίρω αμέσως.

Σπιτική σάλτσα για μπέργκερ, φίνα, σαν μαγιονέζα, που αρέσει σε μικρούς και μεγάλους!

- Βράζω 2 αυγά για 4 λεπτά από τη στιγμή που θα πάρει βράση το νερό.
- Τα καθαρίζω και παίρνω μόνο τους κρόκους, οι οποίοι είναι ελαφρώς μελάτοι στο κέντρο και τελείως σφιχτοί κοντά στο ασπράδι.
- Τους βάζω σε ένα μπολ, τους λιώνω με ένα πιρούνι και προσθέτω 2 κουταλιές απαλή μουστάρδα και 3 κουταλιές ξίδι από λευκό κρασί. Ανακατεύω και προσθέτω ½ κουταλάκι καστανή ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.
- Χτυπάω πολύ καλά με το πιρούνι και, σταδιακά, ρίχνω 150 ml ελαιόλαδο (ή καλής ποιότητας ελληνικό ηλιέλαιο, ιδανικό για σάλτσες σαν μαγιονέζες) σε αργή ροή, συνεχίζοντας το ασταμάτητο ανακάτεμα, ώστε η σάλτσα να γίνει λεία και πυκνή, σαν κρέμα.
- Προσθέτω 2 φρέσκα κρεμμυδάκια και 1 μικρό ξερό κρεμμύδι, όλα ψιλοκομμένα.
- Ανακατεύω με ένα κουταλάκι, σκεπάζω το μπολ και το βάζω στο ψυγείο μέχρι να σερβίρω.

Πρόταση σερβιρίσματος

Ανοίγω στη μέση 5-6 αφράτα ψωμάκια και σε κάθε μισό ψωμάκι βάζω από 1 μπιφτέκι. Σκεπάζω με 1-2 τρυφερά φύλλα μαρουλιού ή με 1 μεγάλη, στρογγυλή φέτα ντομάτας και συμπληρώνω όποιο άλλο υλικό μου αρέσει: πίκλες σε λεπτά φετάκια, ροδέλες κρεμμυδιού (ωμού ή τηγανισμένου), 1 φέτα τυρί για τοστ (κατά προτίμηση ελληνικό κασέρι) κ.ά. Αλείφω τα άλλα μισά ψωμάκια με τη σάλτσα για μπέργκερ και τα σκεπάζω. Έτοιμα για σερβίρισμα!



10 Instagram posts μιας mommy to follow



Μαρία Λουίζα Βούρου

The real mommy inspiration!

Το hashtag που –δικαίως– τη χαρακτηρίζει είναι #trexatepodarakiamou, αφού, εκτός από μαμά του 3,5 ετών Ιάσονα, μοιράζει τον χρόνο της ανάμεσα στο δεύτερο «παιδί» της, το www.thehealthyplan.gr, τα μαθήματα pilates και τη ραδιοφωνική εκπομπή της. Είναι 100% busy mom και το IG της είναι η απόδειξη. Let's follow her!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Μαρία Λουίζα, όλοι ξέρουμε πως ο ερχομός ενός παιδιού αλλάζει τις ισορροπίες ενός ζευγαριού. Εσύ ποιες τρεις συμβουλές θα έδινες στους νέους γονείς;
Αρχικά, θα ήθελα να τους πω ότι τα πράγματα είναι δύο φορές πιο δύσκολα απ' ό,τι τους λένε οι άλλοι γονείς! Γι' αυτό να προλάβουν να κοιμηθούν όσο μπορούν πριν από τον ερχομό του μωρού κι έπειτα να προσπαθούν να βρίσκουν λίγο χρόνο μέσα στην ημέρα για να κάνουν πράγματα που ευχαριστούν τον καθένα τους. Τέλος, όταν και εφόσον υπάρχει η δυνατότητα να κρατήσει κάποιος το μωρό, να κανονίσουν μια διανυκτέρευση εκτός σπιτιού για τους δυο τους.

Μοιράσου μαζί μας μία στιγμή από τους πρώτους μήνες με το παιδί που αναπολείς με χαμόγελο και μία που σε δυσκόλεψε πάρα πολύ.
Όσο κι αν φαίνεται περίεργο, μερικές φορές αναπολώ τον θηλασμό, παρόλο που ήταν μια αρκετά δύσκολη διαδικασία για εμένα, καθώς το μωρό μου ήθελε να τρώει ανά 20 λεπτά. Επειδή κατάφερα να θηλάσω μόνο για τρεις μήνες, αναπολώ με χαμόγελο αυτή τη σύνδεση μεταξύ μας. Αυτό ήταν παράλληλα και το πιο δύσκολο κομμάτι, μαζί βέβαια με την αϋπνία. Μου προκαλεί ένα γλυκόπικρο συναίσθημα.

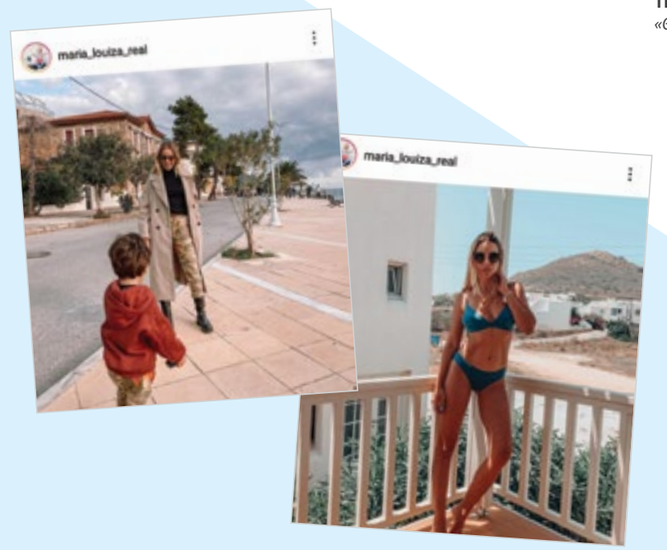
Πώς μπορεί μια νέα μαμά να εντάξει τη γυμναστική στη ζωή της;
Έχει πέσει πολλή μελέτη επί του θέματος! Στο site μου www.thehealthyplan.gr, που απευθύνεται και σε νέες μαμάδες, υπάρχει ειδική κατηγορία με σύντομα προγράμματα γυμναστικής που μπορείς να κάνεις είτε έχεις 5, είτε 45 λεπτά στη διάθεσή σου. Το βασικό πρόβλημα όλων των μαμάδων είναι η έλλειψη χρόνου, οπότε θεωρώ ότι μερικά σύντομα και αποτελεσματικά προγράμματα γυμναστικής στο σπίτι, χωρίς να χρειάζεται να μετακινηθείς, μπορούν να βοηθήσουν. Για παράδειγμα, μέσα σε 5 λεπτά μια νέα μαμά μπορεί να κάνει ένα πρόγραμμα κοιλιακών ή λίγες ασκήσεις για τους γλουτούς, χωρίς μεγάλα διαλείμματα. Εννοείται βέβαια πως, πριν ξεκινήσουν να γυμνάζονται ξανά, θα πρέπει να έχουν τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού τους.

Τα κιλά της εγκυμοσύνης απασχολούν πολλές νέες μαμάδες. Ποιο μήνυμα θα ήθελες να τους στείλεις;
Όσα μηνύματα και να στείλουμε, οι μαμάδες πάντα θα αγχώνονται! Αυτό που πιστεύω είναι ότι, αν προσέξουμε, τα κιλά της εγκυμοσύνης μπορούν να φύγουν. Δεν χρειάζεται άγχος. Το σημαντικότερο είναι να γεννηθεί πρώτα το παιδάκι, να πάνε όλα καλά και μετά το πρώτο δίμηνο που είναι δύσκολο, εφόσον το θέλει μια νέα μαμά, μπορεί να ακολουθήσει μια διατροφή που δεν θα τη ζορίζει, σε συνδυασμό πάντα με κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.

Ως ο άνθρωπος πίσω από το www.thehealthyplan.gr, δώσε μας τρία απλά tips που μπορούν να μας αλλάξουν τη ζωή.
 # Να ακολουθούμε μια διατροφή που δεν θα μας καταδυναστεύει, είτε είναι μεσογειακή, vegan, vegetarian, gluten free...
 # Να επιλέγουμε είδη γυμναστικής που μας αρέσουν, είτε είναι το περπάτημα, είτε είναι η zumba, το pilates, η yoga, κτλ.
 # Να κοιμόμαστε καλά και να πίνουμε νερό ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Τα βίντεο στο Instagram που μαγειρεύετε μαζί με τον Ιάσονα είναι πραγματικά απολαυστικά! Ποια είναι τα οφέλη που αποκομίζει ο μικρός μέσα από αυτήν τη διαδικασία;
Η αλήθεια είναι ότι με τον μικρό μαγειρεύαμε παρέα από πολύ νωρίς. Τον είχα μέσα στο ριλάξ, μαγείρευα και του μιλούσα. Αργότερα είδα ότι του άρεσε πάρα πολύ και πλέον τα βίντεο έχουν γίνει viral, με το «κοινό» του να περιμένει πώς και πώς το επόμενο live μας. Θεωρώ ότι αυτό τον έχει βοηθήσει να τρώει αρκετά σωστά για τα δικά μου δεδομένα. Προσπαθώ, ακόμα κι όταν φτιάχνω κάποιο φαγητό με πολλές θερμίδες, όπως το παστίτσιο, να το κάνω λίγο πιο ελαφρύ, με κιμά από σόγια και λιγότερο λάδι.

Αποκάλυψέ μας...
Το αγαπημένο φαγητό του Ιάσονα... *Μακαρόνια σε κάθε εκδοχή και ντοματίνια!*
Ποιο φαγητό λαχταρούσες περισσότερο στην εγκυμοσύνη... *Παγωτό φράουλα.*
Το hashtag που περιγράφει αυτή την περίοδο τη ζωή σου... *#trexatepodarakiamou.*
Τον αγαπημένο σας οικογενειακό προορισμό για καλοκαιρινές διακοπές... *Από τη δική μου πλευρά είναι η Άνδρος και από την πλευρά του άνδρα μου το χωριό Χανδρινός στον νομό Μεσσηνίας.*
Η αγαπημένη σας βόλτα είναι... *Στην πλατεία για μπάλα και πατίνι.*
Το πιο γλυκό πράγμα που σου είπε την τελευταία εβδομάδα ο Ιάσονας... *Αυτό που μου λέει κάθε βράδυ πριν κοιμηθεί είναι: «Μαμά, ένα φιλάκι και μια αγκαλίτσα ακόμα. Σ' αγαπώ πολύ». Προσπαθώ να το χαρώ για όσο κρατήσει!*
Και το πιο αστείο... *Όταν θέλει να δείξει κάτι, δεν σηκώνει τον δείκτη, αλλά τον μέσο!*
Τη φράση που του λες συχνότερα μέσα στην ημέρα... *«Θα σε φάω» και «Είμαι πολύ υπερήφανη για εσένα».*



BOOM Note:

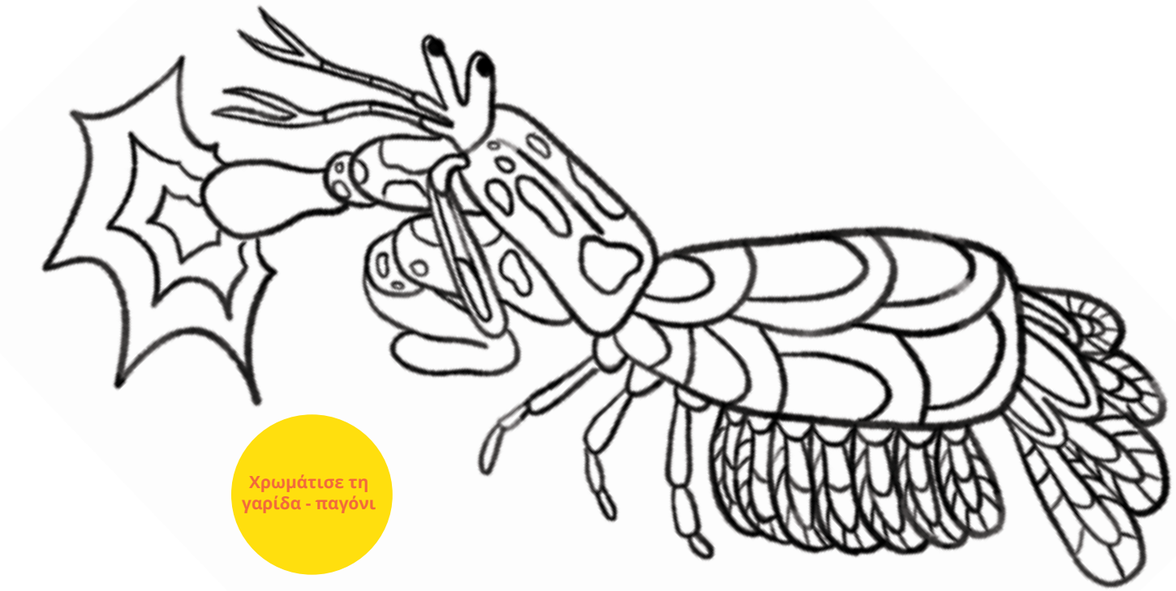
Η Μαρία Λουίζα Βούρου είναι η δημιουργός του **www.thehealthyplan.gr**, έχει καθημερινή ραδιοφωνική εκπομπή στον **Sfera 102.2**, παραδίδει μαθήματα pilates και πρόσφατα ξεκίνησε να ασχολείται με το event planning, δημιουργώντας την εταιρεία **«Pink Box»** μαζί με δύο φίλες της.

Don't forget to follow her:
@maria_louiza_real

SUMMER BONUS
by ΔΙΟΠΤΡΑ

Πάρτε τις ξυλομπογιές σας και ακονίστε το μυαλό σας παίζοντας!

Τι θα λέγατε να εντοπίσετε τα μεγαλύτερα νησιά της Μεσογείου που «χάθηκαν» σε ένα κρυπτόλεξο ή να βρείτε τις απαντήσεις στο πιο γρήγορο κουίζ γεωγραφίας; Ή μήπως προτιμάτε να ζωγραφίσετε τη γαρίδα-παγόνι;



Χρωμάτισε τη γαρίδα - παγόνι

Μπορεί αυτό εδώ το πολύχρωμο μικρό πλασματάκι να σας φαίνεται ακίνδυνο και χαριτωμένο, αλλά κρύβει μια τρομερή δύναμη – ρίχνει τις πιο δυνατές και γρήγορες μπουνιές του κόσμου. Ναι, καλά ακούσατε! Η γαρίδα-παγόνι, που λέγεται έτσι γιατί είναι η πιο πολύχρωμη ξαδέλφη της γαρίδας, είναι μια σούπερ δυνατή πολεμίστρια της θάλασσας. Έχει κάτι απίστευτα δυνατά «χεράκια» που μπορούν να τραυματίσουν σοβαρά μέχρι και άνθρωπο. Οι μπουνιές που ρίχνει είναι πιο γρήγορες κι από σφαίρες, γι' αυτό, άμα τη δεις, καλύτερα να μην την ενοχλήσεις.

Μπορεί να σκεφτόμαστε ότι τα πιο δυνατά ζώα είναι τα πιο μεγάλα και τα πιο τρομακτικά, όμως καμιά φορά η δύναμη κρύβεται εκεί που δεν την περιμένεις... Ζει κυρίως στα νερά του Ινδικού Ωκεανού, που είναι ο τρίτος μεγαλύτερος ωκεανός της Γης μετά τον Ειρηνικό και τον Ατλαντικό!

ΔΙΑΛΕΞΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ!

1 Η Τεχεράνη είναι πρωτεύουσα:

Α: ΤΟΥ ΕΚΟΥΑΔΟΡ | Β: ΤΟΥ ΙΡΑΝ | Γ: ΤΟΥ ΜΑΡΟΚΟ

2 Ποια από τις παρακάτω πόλεις της Ελλάδας βρίσκεται πιο βόρεια;

Α: Η ΛΑΜΙΑ | Β: Η ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | Γ: Η ΚΑΛΑΜΑΤΑ

3 Σε ποια οροσειρά βρίσκεται το Έβερεστ;

Α: ΣΤΗΝ ΟΡΟΣΕΙΡΑ ΤΩΝ ΙΜΑΛΑΙΩΝ | Β: ΣΤΗΝ ΟΡΟΣΕΙΡΑ ΤΩΝ ΑΝΔΕΩΝ | Γ: ΣΤΗΝ ΟΡΟΣΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΤΛΑΝΤΑ

4 Ποια σημαία έχει πάνω της πέντε αστέρια;

Α: ΤΗΣ ΧΙΛΗΣ | Β: ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ | Γ: ΤΗΣ ΜΙΚΡΟΝΗΣΙΑΣ

ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΝΗΣΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

Μ	Λ	Λ	Λ	Ω	Χ	Ξ	Ω	Μ	Β	Ν	Ω	Λ	Η	Ρ	Τ	Κ	Σ
Ξ	Ν	Α	Ε	Μ	Υ	Ζ	Μ	Λ	Γ	Β	Η	Τ	Ω	Θ	Ξ	Τ	Η
Τ	Ζ	Χ	Σ	Η	Σ	Ε	Ω	Ζ	Σ	Ω	Μ	Σ	Ο	Φ	Ι	Ξ	Ρ
Μ	Γ	Ο	Β	Μ	Θ	Φ	Μ	Σ	Ρ	Σ	Ψ	Ι	Ρ	Β	Σ	Μ	Ι
Ι	Ξ	Θ	Ο	Τ	Λ	Φ	Α	Η	Σ	Ζ	Φ	Ω	Ω	Φ	Υ	Σ	Φ
Τ	Ω	Η	Σ	Ι	Τ	Ν	Γ	Η	Α	Χ	Τ	Ε	Ε	Η	Ο	Δ	Α
Ξ	Τ	Ρ	Φ	Υ	Β	Δ	Ι	Χ	Α	Υ	Ψ	Σ	Υ	Ι	Χ	Φ	Υ
Κ	Η	Ε	Ζ	Ν	Ε	Ψ	Ο	Ν	Ο	Μ	Λ	Λ	Χ	Β	Χ	Ε	Μ
Τ	Χ	Δ	Ψ	Κ	Ζ	Ι	Ρ	Ο	Δ	Ο	Σ	Ν	Ψ	Ω	Ο	Α	Γ
Λ	Ζ	Π	Λ	Ν	Υ	Σ	Κ	Μ	Ω	Φ	Β	Ε	Μ	Ξ	Ρ	Ι	Τ
Ξ	Π	Ε	Ζ	Θ	Τ	Π	Α	Λ	Θ	Γ	Κ	Υ	Λ	Υ	Ε	Ι	Α
Π	Ν	Κ	Ρ	Η	Τ	Η	Ρ	Ρ	Θ	Δ	Ω	Χ	Κ	Π	Η	Ι	Ζ
Ο	Τ	Κ	Λ	Μ	Φ	Μ	Ε	Ο	Δ	Η	Κ	Ρ	Γ	Μ	Λ	Ι	Ψ
Φ	Η	Χ	Ρ	Ε	Π	Ζ	Χ	Φ	Σ	Η	Ε	Ξ	Σ	Ε	Β	Μ	Κ
Ω	Δ	Θ	Γ	Ρ	Φ	Α	Ψ	Τ	Χ	Κ	Ν	Β	Κ	Ν	Ι	Η	Κ
Α	Ε	Χ	Δ	Ψ	Ρ	Β	Ρ	Β	Η	Θ	Χ	Ι	Α	Σ	Ω	Σ	Τ
Α	Π	Κ	Ο	Ρ	Σ	Ι	Κ	Η	Π	Ρ	Σ	Θ	Α	Κ	Τ	Ο	Ν
Ω	Δ	Υ	Λ	Ε	Ι	Φ	Ε	Α	Ζ	Β	Β	Δ	Υ	Ω	Β	Ν	Η

Βρες τα

1. ΣΙΚΕΛΙΑ
2. ΣΑΡΔΗΝΙΑ
3. ΚΥΠΡΟΣ
4. ΚΟΡΣΙΚΗ
5. ΚΡΗΤΗ
6. ΕΥΒΟΙΑ
7. ΜΑΓΙΟΡΚΑ
8. ΛΕΣΒΟΣ
9. ΡΟΔΟΣ
10. ΧΙΟΣ
11. ΤΖΕΡΜΠΑ
12. ΚΕΡΚΥΡΑ

Οι δραστηριότητες αυτές και πολλές ακόμα περιλαμβάνονται στα βιβλία *Ακτίβιτι μπουκ για παιδιά* και *Τα ζώα είναι πολύ κουλ άτομα!* από τη συγγραφική ομάδα της σελίδας «Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ» και κυκλοφορούν από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.



BOOM ASTROLOGY
Summer edition

Βουνό ή θάλασσα; All-inclusive resort ή κατασκήνωση; Πού θα περάσουν καλύτερα τα παιδιά σας ανάλογα με το ζώδιό τους;

BOOM TEAM

ΚΡΙΟΣ - *Hawaiian Roller Coaster Ride*
Για το μικρό Κριαράκι δεν έχει τόση σημασία το πού θα πάει, όσο το να βρεθεί σε ένα –τουλάχιστον– μέρος που δεν έχει ξαναπάει και να γεμίσει το καλοκαίρι του με ανακαλύψεις και νέες, πρωτόγνωρες εμπειρίες. Γι' αυτό, από την αρχή του καλοκαιριού, φτιάξτε ένα ημερολόγιο διακοπών και βάλτε μικρούς-μεγάλους στόχους. Ξεκινάμε: Αυτό το καλοκαίρι θα μάθει να κάνει βουτιές, θα κοιμηθεί για πρώτη φορά σε σκηνή, θα δοκιμάσει μια νέα γεύση παγωτού...

Μαμά, ήξερες πως αν ανακατέψεις μπλε με κίτρινο βγαίνει πράσινο;!

Βαριέται εύκολα, ακόμα και στις διακοπές!

ΤΑΥΡΟΣ - *Relax, take it easy!*
«Μαμά, πότε φτάνουμε;» Αυτή είναι μια ερώτηση που θα ακούσετε από όλα τα άλλα παιδιά στο πλοίο, εκτός από τα Ταυράκια. Η υπομονή τους είναι ανεξάντλητη και θα απολαύσουν το ταξίδι όσο μεγάλο κι αν είναι, είτε βρίσκονται στο καράβι είτε στο αυτοκίνητο, φτάνει να έχουν στο backpack τους ένα tablet, ένα μπλοκ ζωγραφικής, λογοτεχνικά βιβλία και επιτραπέζια. Κατά τ' άλλα, όπου κι αν πάτε, θα περάσουν τέλεια, αρκεί να μην αλλάξετε πολλούς προορισμούς. Kind reminder: Οι αλλαγές δεν είναι το καλύτερό τους!

Όποιος κι αν είναι ο προορισμός, βάλτε στο πρόγραμμα μια επίσκεψη σε ένα κοντινό μουσείο ή έναν αρχαιολογικό χώρο.

Last-minute change of plans!

ΔΙΔΥΜΟΙ - *Junior PR Manager*
Αν υποθέσουμε πως φτάνετε το μεσημέρι στον προορισμό σας, το απόγευμα κιόλας ο μικρός Δίδυμος θα δώσει ραντεβού για παιχνίδι με τους καινούριους του φίλους στην πλατεία. Φυσικά και πρόλαβε να κάνει φίλους, και με τη γνωστή του άνεση θα κάνει πολλές ακόμα φιλίες καθ' όλη τη διάρκεια των διακοπών, γνωρίζοντας παιδιά από Ελλάδα και εξωτερικό – δεν έχει καμία σημασία το ότι δεν μιλάει ακόμη αγγλικά. Και βέβαια, όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος θα δηλώνει στο τέλος του καλοκαιριού πως αυτές ήταν οι καλύτερες διακοπές... ever!

Μαμά, πώς είναι στα αγγλικά το «θέλεις να πάμε για παγωτό»;

Βρείτε έναν προορισμό που να συνδυάζει και βουνό και θάλασσα, γιατί θέλει και τα δύο!

ΚΑΡΚΙΝΟΣ - *Here comes the Sun*
Ένα παραθαλάσσιο all-inclusive ξενοδοχείο με πλούσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων για παιδιά, όπως ιππασία, θεατρικό παιχνίδι, εργαστήρι χειροτεχνίας, αναρρίχηση ή μαγειρική, είναι το καλύτερό του. Αν όχι, ο μικρός Καρκίνος συμβιβάζεται εύκολα και με ένα οικογενειακό εξοχικό σπίτι όπου κάθε καλοκαίρι μαζεύονται εκεί όλα τα ξαδέρφια. Θα του λείπουν οι φίλοι του βέβαια, γι' αυτό, πριν και μετά τις διακοπές, φροντίστε να κανονίσετε αρκετά play dates.

Λατρεύει το πρωινό χουζούρι

Προσοχή στα απρόοπτα του καλοκαιριού!

ΛΕΩΝ - *Once a king, always a king*
Πολλοί θα προσπαθήσουν να φτιάξουν κάστρα στην άμμο και αυτό το καλοκαίρι, ένα όμως θα ξεχωρίσει: Θα είναι χτισμένο σε τρία επίπεδα, με καλοσχηματισμένες λεπτομέρειες, πύλη και πυργίσκους διακοσμημένους με κοχύλια και όλοι θα θέλουν να το φωτογραφίσουν. Πίσω από αυτό το κάστρο θα κρύβεται ένας μικρός Λέων! Κατά τ' άλλα, ο στόχος του για το φετινό καλοκαίρι είναι να τελειοποιήσει την τεχνική του στο ύπτιο και την πεταλούδα.

Μαμά, στα γενέθλιά μου να καλέσουμε όλα τα παιδιά του ξενοδοχείου!

Μην του χαλάσετε χατίρι... ό,τι κι αν ζητήσει!

ΠΑΡΘΕΝΟΣ - *Mission accomplished*
Λίγα παιδιά μπορούν να ετοιμάζουν τη βαλίτσα των διακοπών τους χωρίς να χρειάζεται να την ελέγξει η μαμά, και ο μικρός Παρθένος είναι ένα από αυτά. Από την άλλη, καλές κι οι βουτιές, αλλά δεν του αρκούν: Θέλει να ολοκληρώνει κάθε task που απαιτεί μέθοδο και οργάνωση, από εθελοντικό καθαρισμό παραλίας και ταξινόμηση σκουπιδιών σε ανακυκλώσιμα και μη, μέχρι το να βρει βότσαλα σε σφαιρικό σχήμα...

Όποιος τακτοποιήσει πιο γρήγορα τα παιχνίδια του κερδίζει!

Προτιμήστε τις οργανωμένες παραλίες!

ΖΥΓΟΣ - *Μικρός φυσιοδίφης*
Μπορεί να έκλεισαν τα σχολεία, αλλά η δίψα του μικρού Ζυγού για μάθηση δεν σταματά ποτέ! Θα εξερευνήσει τι υπάρχει πίσω από τον λόφο της παραλίας, θέλει να μάθει τι είναι η παλίρροια, να κάνει ένα πείραμα για να καταλάβει την άνωση, ενώ στην άμμο θα γράψει όλη την προπαίδεια. Και φυσικά, το βράδυ, κάτω από τον ξάστερο καλοκαιρινό ουρανό είναι μια καλή ευκαιρία να μάθει τους αστερισμούς!

Μαμά, πόσα νησιά έχει η Ελλάδα;

Πάρτε μαζί επιτραπέζια!

ΣΚΟΡΠΙΟΣ - *Baby shark*
Το πρώτο πράγμα που θα κάνει ο μικρός Σκορπιός μόλις κλείσουν τα σχολεία είναι να βγάλει τις μπαταρίες από το ξυπνητήρι. Αμέσως μετά, θα φροντίσει να προμηθευτεί τον απαραίτητο εξοπλισμό: αναπνευστήρα, μάσκα και βατραχοπέδιλα. Τώρα είναι έτοιμος να κατακτήσει τον βυθό, να επιδοθεί σε θαλάσσια σπορ, να κάνει αμέτρητες βουτιές και να απολαύσει ατέλειωτα παιχνίδια σε waterparks!

Σκι ή surf; Και τα δύο!

Τι εννοείς όταν λες «ας κάνουμε επανάληψη την προπαίδεια»;

ΤΟΞΟΤΗΣ - *Nonstop traveler*
Ένα από τα πρώτα πράγματα που αλλάζουν όταν γίνεται κανείς γονιός είναι και το ότι οι extreme προορισμοί διακοπών παύουν να αποτελούν επιλογή. Εξαιρούνται οι γονείς του μικρού Τοξότη, που εύχεται να μπορούσε να περάσει όλο το καλοκαίρι ακολουθώντας τα βήματα του Indiana Jones! Κατόπιν διαπραγματεύσεων, συμβιβάζεται και με island hopping στα ελληνικά νησιά, ή έστω με τον γύρο της Πελοποννήσου.

Μπαμπά, τι το θέλουμε το GPS, αφού έχουμε πυξίδα;

Τι εννοείς ότι δεν υπάρχει η χαμένη Ατλαντίδα;

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ - *Wipe out*
Όχι, ο μικρός Αιγόκερως δεν είναι από τα παιδιά που θέλουν να περνούν οι μέρες χωρίς συγκεκριμένο σκοπό. Από το να πάτε για ψάρεμα μέχρι το να αλλάξει τη διαρρύθμιση στο δωμάτιό του, να οργανώσει τη βιβλιοθήκη ή να φτιάξετε μαζί στην αυλή του εξοχικού ένα δεντρόσπιτο, αυτά είναι μερικά από τα κομμάτια που θα συνθέσουν το παζλ των –οπωσδήποτε– συναρπαστικών διακοπών του!

Τα summer camps είναι πάντα μια καλή λύση...

Μην ξεχνάτε πως μετά την ολοκλήρωση μιας «αποστολής» χρειάζεται κι επιβράβευση!

ΥΔΡΟΧΟΟΣ - *Hakuna Matata*
Το πώς θα γεμίσουν το πρόγραμμα των παιδιών τους το καλοκαίρι είναι ένα απαιτητικό task για τους γονείς. Εκτός αν έχουν παιδί Υδροχόο. Ανεξάρτητο, easy-going και cool, θα βρει μόνο του δραστηριότητες, λύσεις και απαντήσεις. Θα περάσει όμορφα στο εξοχικό, θα ενθουσιαστεί με τις νεροτσουλήθρες του ξενοδοχείου, αλλά εκεί που θα πει ΟΥΑΟΥ είναι μόλις του ανακοινώσετε πως φέτος θα πάει κατασκήνωση και θα κάνει για πρώτη φορά camping!

Μπορούμε να πάρουμε και στο σπίτι μια αιώρα σαν αυτή που έχουν στο ξενοδοχείο;

Ακριβώς επειδή είναι πολύ ανεξάρτητο, μπορεί και να γκρινιάζει λίγο όταν του βάζουν όρια.

ΙΧΘΥΕΣ - *Splish Splash*
Αυτή την εποχή παίζει στο «γήπεδό» του και δεν τον σταματάει κανείς! Για τον μικρό Ιχθύ, διακοπές σημαίνει να περνάς όλη την ημέρα στη θάλασσα, επομένως, μαμά και μπαμπά, εφοδιαστείτε με μια σκηνή παραλίας, ταπεράκια, θερμός, αντηλιακά και πολλή ψυχραιμία! Εννοείται πως είναι από τα παιδιά που θα μάθουν να κολυμπούν σαν δελφινάκια, δεν θα χορταίνει τις βουτιές και τα παιχνίδια, και δεν θα θέλει να γυρίσει στο σπίτι πριν πέσει ο ήλιος.

Φέτος θα σπάσει το ρεκόρ του και θα κάνει πάνω από 100 μπάνια!

Η λέξη «σχολείο» απαγορεύεται πριν μπει ο Σεπτέμβριος!

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
Playmobil FunPark | Κηφισιά
Volta Fun Town | Ταύρος
Volta Fun Town | Μαρούσι
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος
Volta Fun Town | Μαρίνα Φλοίσβου
Volta Fun Town |Σπάτα
Who did it - Creative play | Περιστέρι
Yoleni's | Κολωνάκι
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
Η Ώρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω
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

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 Bενέτης | 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 Ουκείο| 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 Koulouboursou | 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
Γκούμα Βικτώρια – Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι
Καβαλιεράτου 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
Πανταγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα Ερυθραία
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Καστάλντο - Χειρουργός Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Πεύκη
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός Ωρλ Ενηλίκων & Παίδων | Μαρούσι
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
Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος | Χανιά
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

Civitel Attik | Μαρούσι
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".

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ *BOOM*

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



ΔΩΡΟ

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **10 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

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.

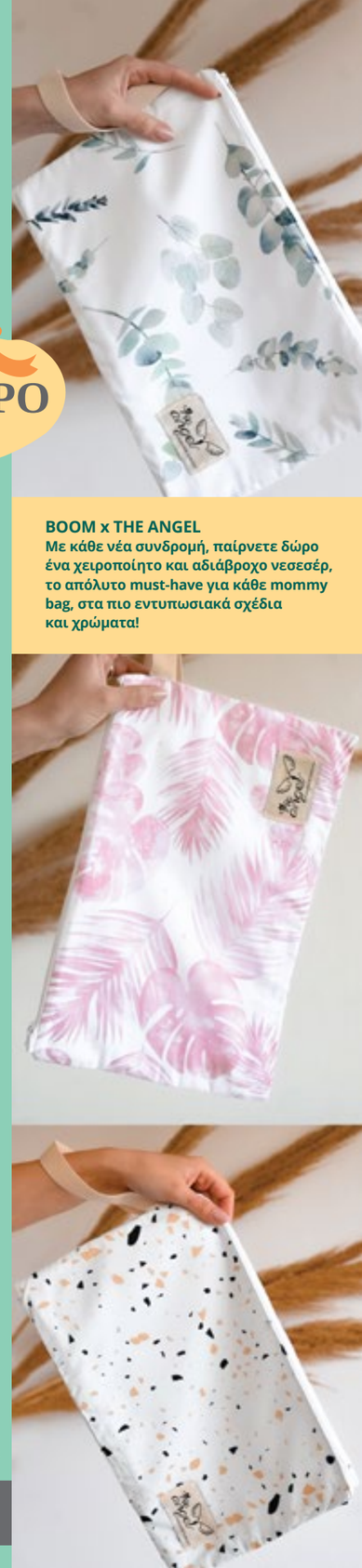
ΒΗΜΑ 2ο

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



BOOM x THE ANGEL
Με κάθε νέα συνδρομή, παίρνετε δώρο ένα χειροποίητο και αδιάβροχο νεσεσέρ, το απόλυτο must-have για κάθε mommy bag, στα πιο εντυπωσιακά σχέδια και χρώματα!

*Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.



ALL YOU NEED IS

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

munchkin
it's the little things.

www.munchkin.com
MunchkinGR
munchkingr