BOOM

babies of outstanding mommies



Vacation mode on

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ ΜΕ ΤΑ MUST-HAVE ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

ΦΥΓΑΜΕ ΓΙΑ ΚΥΚΛΑΔΕΣ! 5 KIDS FRIENDLY ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ; *ΓΟΝΕΙΣ, ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ*

Celebrate SUMMER

THE SUMMER EDITION

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

#ISSUE 16

★ ΑΝ ΧΑΣΕΙΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, ΔΕΣ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΒΡΕΙΣ

★ ΠΟΣΟ ΒΑΡΟΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΡΩ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ; ★ BOOM ASTROLOGY | ΤΥΠΟΙ ΜΑΜΑΔΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

★ CELEBRITY MOMMY | ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΡΑΛΛΗ ★ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΑΠΡΟΟΠΤΑ | ΠΩΣ ΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ

ōjo

CITY
ESCAPE

Το απόλυτο
place-to-be
για παιδικά πάρτι







Λεωφ. Παναγιώτη Κανελλόπουλου 4, 11527 Αθήνα-Γουδή

ojocityescape ojocityescape

www.anassacityevents.gr

Alouette

Discover new collection
Spring/Summer 2023

Follow us

Alouette S.A. alouette_sa_official

LAPIN HOUSE

lapinkids.com













MONCLER · THE MARC JACOBS · BALMAIN PARIS · POLO RALPH LAUREN · DKNY

GIVENCHY · KARL KARL LAGERFELD · Timberland · BOSS · ZADIG & VOLTAIRE

KENZO kids · MICHAEL KORS · VILEBREQUIN · SCOTCH & SODA · MC2 SAINT BARTH

lapinkids.com

BOOM

babies of outstanding mommies

JUST FOLLOW US

@boommag.gr

boommag.gr



WWW.BOOMMAG.GR

TINY TOES™

Designed with love.
Made by hand.

Sun, sand, and smiles!

www.tinytoes.gr

@tinytoesgr

SHOP
Αγ. Δημητρίου 168
& Συρράκου 2, 173 41
Άγ. Δημήτριος
210 9345324

όχι και τόσο μακριά

**Η Ζωή ζει στην Αθήνα και η Μάρτα στο Κίεβο.
Οι δύο πόλεις απέχουν 2.103 χιλιόμετρα,
που τελικά δεν είναι και τόσο μακριά…**

Όμως τώρα τους χωρίζουν κόσμοι και, αν δεν μεσολαβούσε
ο πόλεμος, μπορεί και να μη γνωρίζονταν ποτέ…

Η Μάρτα βρίσκει καταφύγιο στην Ελλάδα
και στη φιλόξενη οικογένεια της Ζωής...

**Ένα βιβλίο για τον ξεριζωμό, την ειρήνη
και τις ανθρώπινες σχέσεις που δεν κοιτάζουν σύνορα.**



Βάνα Μαυρίδου

Εικόνες: Ρένια Μεταλληνού

Σε όλα τα βιβλιοπωλεία από τις εκδόσεις διόπτρα

ανέμη
μόνο ποιότητα

SPLISH SPLASH ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΕΜΗ!
Όλα όσα χρειάζονται οι μικροί θαλασσόλυκοι σε ένα κατάστημα!

Μαγιό UV | Καπέλα UV | Σωσίβια - Γιλέκα
Σκηνές UV50+ - Τέντες Παραλίας
Αξεσουάρ Κολύμβησης | Παιχνίδια Παραλίας



www.anemishop.gr anemitoys anemishop

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

Παύλου Μελά 35
τηλ.: 2310 237 399

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

ΚΑΛΑΜΑΤΑ
(Κέντρο)
Βαλαωρίτου 9
τηλ.: 27210 22 949



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

Στο podcast της Μυρτώς θα ακούσετε για:

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

pod.gr

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

Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ! **Στο pod.gr**



COVER



Celebrate SUMMER

Photo: Δανάη Ίσαρη
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Πέγκυ Σιμιτζή | I Wish Chic Events
Location: oJo City Escape
Balloons: Master Fireworks and Balloons
Γυαλάκια κολύμβησης: Lapin House

Ιριάνα: Jumpsuit | **Name It**
Οδυσσέας: T-shirt και βερμούδα | Όλα **Name It**

Fashion & Beauty

23. **Kids fashion**
Lapin House | Alouette | Name It

78. **BOOM beauty**
INTERMED | APIVITA | MUSTELA® | FREZYDERM | PHARMASEPT | ISDIN | GUM® | BOOM beauty guide



BOOM Approved Brands

ZEWA | LEGO® | INGLESINA | BABYLINO | HBH | MUNCHKIN | SLIPSTOP | CYBEX | PLAYMOBIL | JUST TOYS | ΔΙΟΠΤΡΑ | ΑΝΕΜΗ | GREEN TOYS | TINY TOES | ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Summer Topics



32. Ο απόλυτος καλοκαιρινός οδηγός αγοράς



38. Το **Τμήμα Συμβουλευτικής των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα** προτείνει: «Αυτό το καλοκαίρι, αφήστε τα παιδιά σας να βαρεθούν!»

40. Διακοπές μετά το διαζύγιο; Γονείς, ψυχραιμία

44. Πώς αντιμετωπίζουμε τα **απρόοπτα των διακοπών**

46. 6 & 1 ταινίες να δείτε με τα παιδιά σας το καλοκαίρι



Pregnancy & New Parents

70. **Βάρος και εγκυμοσύνη:** Τελικά, μια έγκυος πρέπει «να τρώει για δύο»; Συνέντευξη με τη γυναικολόγο Μαριλία Νικολαΐδου

74. Project «πολυμορφικό βρεφικό δωμάτιο» | How-to

76. **Baptism inspiration:** In a little princess' world!

Kids

50. **Λογοcare** | Το Κέντρο Ειδικής Αγωγής που αγαπούν παιδιά και γονείς!

61. Δέκα σημαντικά λάθη που κάνουμε στην κατανάλωση τροφίμων

62. Πώς θα υποστηρίξουμε τα -επαγγελματικά- όνειρα των παιδιών μας;

102. **Αν χάσεις το παιδί σου μέσα στον κόσμο**, δες τι πρέπει να κάνεις για να το βρεις

Μόνιμες στήλες

18. **Είμαι η μάνα που** δεν έχει χρόνο και είμαι ΟΚ με αυτό (;)

114. Instagram posts μιας mommy to follow: **Νικολέττα Ράλλη**

116. **Daddy manual** | Ο Χρήστος Μποφίλιος είναι πρωταθλητής... στο παιδικό νανούρισμα!

BOOM
babies of outstanding mommies

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 21).

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

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 16 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2023 | 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:** ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ | **PHOTOGRAPHER:** ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ | **ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **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.*

Φυσική αντηλιακή σειρά Heliodor της PHARMASEPT για όλη την οικογένεια

Ασφάλεια, προστασία, καινοτομία!

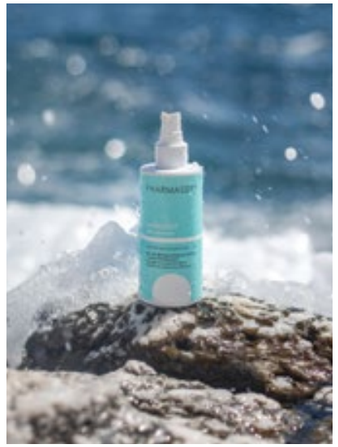


Με το 100% φυσικό φίλτρο από οξείδιο του ψευδαργύρου, Zano® 20, αναγνωρισμένο για την ασφάλειά του, τα δερματολογικά ελεγμένα αντηλιακά Heliodor, προστατεύουν αμέσως μετά την εφαρμογή, είναι κατάλληλα και για ευαίσθητες επιδερμίδες, ανθεκτικά στο νερό και τον ιδρώτα, ενώ παρέχουν υψηλή προστασία χωρίς να αφήνουν λευκά ίχνη.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ



***Με πιστοποιημένη Πατέντα Ευρεσιτεχνίας**



Βρεφική αντηλιακή κρέμα υψηλής προστασίας ευρέος φάσματος (UVA, UVB, IR και Blue Light) **Heliodor Baby Sun Cream SPF 50 της PHARMASEPT,** με καταπραϋντική δράση. Χαρίζει πλούσια ενυδάτωση και μοναδική απαλότητα στην ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα.

Παιδική αντηλιακή κρέμα και spray υψηλής προστασίας **Heliodor Kids Sun Cream and Spray SPF 50 της PHARMASEPT.** Προλαμβάνουν την εμφάνιση φωτοαλλεργίας και προσφέρουν πλούσια ενυδάτωση και απαλότητα στην παιδική επιδερμίδα.

Αντηλιακή κρέμα και spray για πρόσωπο και σώμα **Face & Body Sun Cream και Spray SPF 50 της PHARMASEPT.** Έχουν αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση, ενώ παράλληλα ενυδατώνουν, καταπραΰνουν και προλαμβάνουν την εμφάνιση φωτοαλλεργίας και φωτοτοξικότητας. Είναι κατάλληλα για εγκύους και θηλάζουσες.

BOOM Note: Τα αντηλιακά της σειράς Heliodor έχουν βιοδιασπώμενη σύνθεση και οι συσκευασίες τους είναι eco-friendly.

Γαλάκτωμα για μετά τον ήλιο σε μορφή spray **After Sun Lotion της PHARMASEPT,** με 100% φυσικό χυμό αγγουριού. Ενυδατώνει την επιδερμίδα μετά την έκθεση στον ήλιο, επαναφέροντας την υγιή όψη της.

Αντηλιακές κρέμες προσώπου με χρώμα (από χρωστικές με φυσική λεκιθίνη) για υψηλή προστασία **Heliodor Face Tinted Sun Cream SPF 30 & 50 της PHARMASEPT.** Προσφέρουν ομοιόμορφη κάλυψη και βαθιά ενυδάτωση, αποτρέπουν την εμφάνιση κηλίδων, καταπολεμούν δυσχρωμίες και πανάδες, κι επιβραδύνουν την εμφάνιση σημαδιών πρόωρης γήρανσης. Διατίθενται και χωρίς χρώμα.

Γνωρίζατε ότι τα φυσικά φίλτρα προέρχονται από φυσικά ορυκτά και αντανακλούν αμέσως όλο το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας; Γι' αυτό και δεν χρειάζεται να περιμένουμε 30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο.

www.pharmasept.gr

PHARMASEPT

Pharmasept @pharmasept

editorial

Μαμά...
Μαμά, πεινάω.
Μαμά, αγκαλιά.

Μαμά, έλα.
Μαμά, κοίτα.
Μαμά, άκου.
Μαμά, πιάσε.
Μαμά, δες!
Μαμά, κοίτα με.
Μαμά, έλαααα.
Μαμά, έπεσα.
Μαμά, πονάω.
Μαμά, αγκαλίτσα;

Μαμά, σε αγαπώ.

Μαμά, πότε θα πεθάνεις;
Μαμά, μου λείπεις.
Μαμά, τι θα φάμε σήμερα;
Μαμά, είσαι η πιο όμορφη μαμά του κόσμου!
Μαμά, πού είναι η μπλούζα μου;
Μαμά, νυστάζω.
Μαμά, μπορείς να με κοιμίσεις;
Μαμά, πάρε με αγκαλιά πιο σφιχτά.
Μαμά, μου αρέσει όπως μυρίζεις.
Μαμά, τα κατάφερα!
Μαμά, με είδες;
Μαμά, σε αγαπώ ως το διάστημα.
Μαμά, μη φύγεις.
Μαμά, μη με αφήνεις στο σχολείο.
Μαμά, έλα πάρε με, χτύπησα.
Μαμά, πονάω. Μου δίνεις ένα φιλάκι να περάσει;
Μαμά, είμαι ευτυχισμένος.
Μαμά, έχω άγχος.
Μαμά, βοήθησέ με.
Μαμά, είμαι ερωτευμένη.

Μαμά, θα γίνω μαμά.

Μαμά, είσαι καλά;
Μαμά, μπορώ να κάνω κάτι για εσένα;
Μαμά, πήρες τα φάρμακά σου;
Μαμά, θες να σε πάω εγώ;
Μαμά, ξέρεις άραγε πόσο σε αγαπώ;
Μαμά, δεν μπορώ τώρα, έχω δουλειά.
Μαμά, όσο κι αν προσπαθώ, δεν μπορώ να σου μοιάσω.
Μαμά, τι να κάνω εδώ;
Μαμά, εσύ πώς τα κατάφερες;
Μαμά, δεν κουραζόσουν;
Μαμά, μου φώναζες ποτέ;
Μαμά, έλα να κάτσουμε λίγο μαζί.
Μαμά, πες μου τα νέα σου.
Μαμά μου, η φωνή σου με ηρεμεί.
Μαμά, μπορείς να πάρεις τα παιδιά;
Μαμά, βοήθεια.
Μαμά, σε αγαπάω πιο πολύ από ποτέ.
Μαμά, σε χρειάζομαι.

Μαμά, αγκαλιά.

MA MA♫♪♪♩

Ποτέ ξανά δύο γράμματα δεν δημιούργησαν τέτοια μουσική.

Μια πνοή φρέσκου αέρα.

Για όλα εκείνα τα εκατομμύρια «μαμά» που ακούμε καθημερινά και όλα εκείνα που λέμε στη δική μας μαμά, είμαστε ευλογημένες. Και αυτό το τεύχος είναι αφιερωμένο στα δικά μου «μαμά» που αδυνατώ να χορτάσω. Στους δύο λόγους για τους οποίους χτυπάει η καρδιά μου τα τελευταία 8,5 χρόνια.

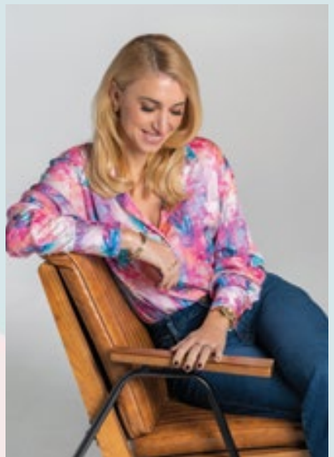
Μαμάδες του *BOOM*, ξέρω πως κι εσείς απολαμβάνετε αυτήν τη μουσική. Όσο κι αν, κάποιες φορές, η κούραση, η καθημερινότητα και το στρες σάς κάνουν να την προσπερνάτε.

Σας εύχομαι μέσα από την καρδιά μου να έχετε ένα όμορφο, ξένοιαστο καλοκαίρι, με πολλές, μικρές και μεγάλες βουτιές στην παιδικότητα και την ανεμελιά. Ετοιμάσαμε για εσάς ένα υπέροχο, δροσερό τεύχος με κείμενα γεμάτα δημοσιογραφική έρευνα, πληροφορίες αλλά και συναίσθημα. Σας ευχαριστώ που έχετε αγαπήσει το *BOOM* και το εμπιστεύεστε για όλα εκείνα τα «μαμά» που έχουν μέσα τους ερωτηματικά. Για εμάς, αυτή είναι η πιο σπουδαία ανταμοιβή.

Καλό καλοκαίρι!

Με αγάπη, Μυρτώ

@myrto_kazi

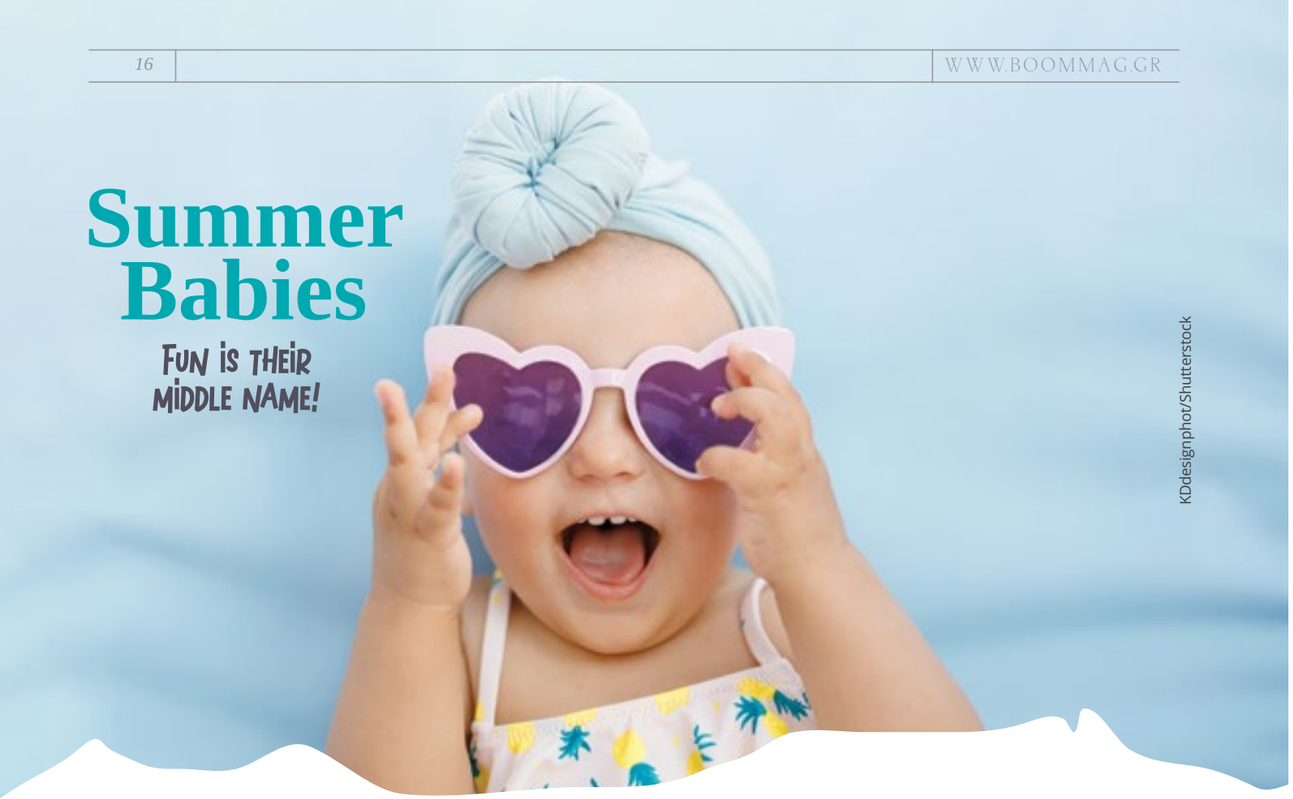


ΦΩΤΟ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ



Summer Babies

Fun is their middle name!



KDdesignphot/Shutterstock

Κλειστά σχολεία, outdoor playdates, παιχνίδια στη θάλασσα και αμέτρητα παγωτά! Υπάρχει πιο τέλεια εποχή για να φέρετε στον κόσμο το μωρό σας;

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

Born under a lucky star

Δίδυμοι

Γεννημένο από 21 Μαΐου έως 21 Ιουνίου, το Διδυμάκι σας χαρακτηρίζεται από την περιέργειά του να ανακαλύψει τον κόσμο. Προετοιμαστείτε για άπειρες ερωτήσεις και ατελείωτες συζητήσεις! Θα σας εκπλήσσει καθημερινά με την αστείρευτη ενέργεια και το ταλέντο του να δημιουργεί νέες φιλίες. Είναι πάντα έτοιμο για διασκέδαση, χορό και τραγούδι. Με άλλα λόγια, είναι η ψυχή των παιδικών πάρτι!

Καρκίνος

Αν το παιδί σας έχει γεννηθεί από 22 Ιουνίου μέχρι 22 Ιουλίου, οπλιστείτε με υπομονή! Το Καρκινάκι είναι αυθόρμητο, ευγενικό, διαθέτει πηγαίο χιούμορ αλλά του αρέσει και να παραπονιέται. Δύσκολα θα πει ψέματα, αφού ο αυθορμητισμός του τον ωθεί πάντα στην αλήθεια. Προσοχή, αν του τάξετε κάτι, δεν θα πρέπει να αθετήσετε την υπόσχεσή σας...

Λέων

Όσα παιδιά είναι γεννημένα από 23 Ιουλίου έως 22 Αυγούστου ξεχειλίζουν από αυτοπεποίθηση! Διακρίνονται για την περιπετειώδη, έντονη προσωπικότητά τους και αποτελούν τους πρωταγωνιστές της παρέας, είτε στο σχολείο είτε στην παιδική χαρά. Είναι οι πιο έμπιστοι φίλοι, που θα προστατέψουν όσους το έχουν ανάγκη και θα τους κάνουν να νιώσουν ασφάλεια.

It's a (fun) fact

• Μωρά για βραβείο! Γνωρίζατε ότι, σύμφωνα με στατιστικές, οι περισσότεροι νικητές βραβείων Nobel έχουν γεννηθεί τον πρώτο μήνα του καλοκαιριού;
• Έρευνα του Πανεπιστημίου Cambridge αποκάλυψε ότι τα μωρά που γεννιούνται το καλοκαίρι θα γίνουν ψηλοί ενήλικες. Μήπως μεγαλώνετε τον επόμενο LeBron James;
• Αν το παιδί σας ξεχωρίζει για τις ηγετικές του ικανότητες, σκεφτείτε απλώς ότι ο Barack Obama και ο Bill Clinton έχουν γεννηθεί τον Αύγουστο.
• Last but not least... Τα πιο ξέφρενα και διασκεδαστικά πάρτι είναι εκείνα των παιδιών που γεννήθηκαν καλοκαίρι!

Διάσημα «μωρά» του καλοκαιριού

Angelina Jolie 4/6, Natalie Portman 9/6, Ariana Grande 26/6, Tom Cruise 3/7, Tom Hanks 9/7, Selena Gomez 22/7, Jennifer Lopez 24/7, Ben Affleck 15/8, Madonna 16/8, Blake Lively 25/8

Baby Bloom



Κεντρική διάθεση: 2113332748

bbloom.gr

Είμαι η μάνα που δεν έχει χρόνο και είμαι OK *με αυτό (;)*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Δεν ξέρω αν είναι πικρή συνειδητοποίηση ή δυναμική απόφαση για να το αποτινάξω από πάνω μου, αλλά πλέον μπορώ να το πω με σιγουριά. Δεν έχω χρόνο.

Δεν έχω χρόνο για εμένα.
Δεν έχω χρόνο να χαλαρώσω.
Δεν έχω χρόνο να κοιμηθώ σωστά.
Δεν έχω χρόνο να φάω το φαγητό μου χωρίς βιασύνη.
Δεν έχω χρόνο να παρατηρήσω τα παιδιά μου να μεγαλώνουν.
Δεν έχω χρόνο να σκρολάρω στις φωτογραφίες τους και να τα χαζέψω μωρά.
Δεν έχω χρόνο να... δω τη ζωή μου από απόσταση.

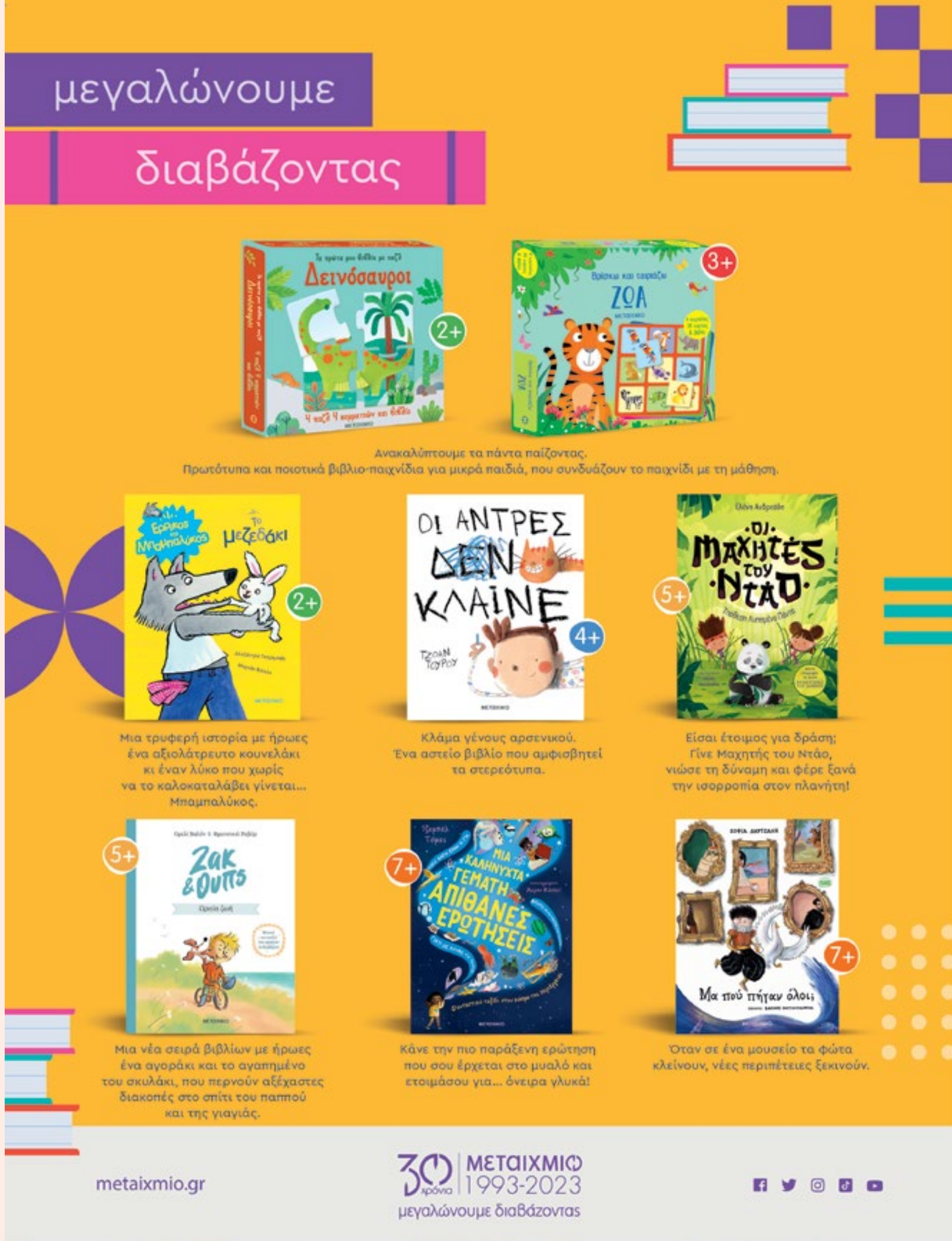
Και να νιώσω ευγνωμοσύνη για όσα έχω.

Είναι πλέον ξεκάθαρο. Χρειάζομαι λίγη απόσταση από τα πράγματα. **Θέλω να έχω αυτά τα 5 λεπτά όπου οι σφυγμοί της καρδιάς μου θα πέσουν στο φυσιολογικό και οι μύες του προσώπου μου θα χαλαρώσουν. Ως διά μαγείας, λέει, το μυαλό μου θα αδειάσει.** Οι χιλιάδες λίστες με τα to-dos θα έχουν, λέει, check σε όλα τα κουτάκια. Καμία εκκρεμότητα, κανένα άγχος. Μόνο χρόνος. Ατέλειωτος, άδειος, υπέροχος χρόνος.

Μόνο που το σκέφτομαι, χαμογελάω.

Ξέρω πως είναι ουτοπικό, όμως ακόμα θέλω να το παλέψω.

Ή και όχι.





Αναρωτιέμαι αν η μητρότητα είναι συνυφασμένη με την έλλειψη χρόνου και ίσως, τελικά, αυτή είναι μια απόφαση που καλούμαστε να πάρουμε. Ένας συμβιβασμός που ίσως πρέπει να κάνουμε για να προχωρήσουμε παρακάτω.

Ή και όχι.

Είμαι η μάνα που δεν έχει χρόνο και είμαι OK με αυτό.

Τρεις τελείες.

Θαυμαστικό.

Τελικά, μάλλον ερωτηματικό. Απλά θα το κλείσω σε παρένθεση.

Είμαι η μάνα που δεν έχει χρόνο και είμαι OK με αυτό (;)

Προφανώς και δεν είμαι ΟΚ, όμως δεν μπορώ άλλο να ταλαιπωρώ το μυαλό και την καρδιά μου. Είμαι τόσο πιεσμένη, που βλέπω το πρόσωπό μου στον καθρέφτη και δεν με αναγνωρίζω. Η επιδερμίδα μου ζητάει βοήθεια. Είναι το πρώτο σημάδι πως κάτι κάνω λάθος.

Μήπως μου έχω αναθέσει πολλά παραπάνω πράγματα από όσα αντέχω; Ίσως και από όσα μου αναλογούν;

Έρχεται καλοκαίρι. Πρέπει να κάνω αλλαγές, πρέπει να με φροντίσω. Μπορεί και ο άντρας μου να διαβάσει τα παιδιά, να παίξει μαζί τους, να τα κοιμίσει, να τα φροντίσει. Μπορούν και μόνα τους πλέον να φροντίσουν τους εαυτούς τους σε πολλά πράγματα. Όχι, δεν χρειάζεται να κάνω τόσο πολλά για όλους. Δεν θα είναι ένδειξη λιγότερης αγάπης ή φροντίδας. Αντιθέτως, μέσα από το παράδειγμα της δικής μου αυτοφροντίδας, θα τα μάθω να αγαπούν κι εκείνα τους εαυτούς τους.

Ο χρόνος είναι μια πολύ ρευστή έννοια. Κι επίσης, ενώ μοιάζει ανεξέλεγκτος και αυτόνομος, ταυτόχρονα τον κρατάμε και στα χέρια μας.

Το καλοκαίρι είναι εδώ. Και είναι τέλειο.

Είναι OK λοιπόν να απολαύσουμε τον ήλιο σε μια ξαπλώστρα.
Είναι OK να κοιμηθούμε κάποια πρωινά λίγο παραπάνω.
Είναι OK να θέλουμε να κολυμπήσουμε στις καταγάλανες θάλασσες λίγο πιο μακριά από τα παιδιά μας, που θα παίζουν στην παραλία με τον μπαμπά τους.
Είναι OK να βγούμε κάποια βράδια με τον σύζυγό μας και τα παιδιά να μείνουν με τη γιαγιά.
Είναι OK να έχουμε χρόνο για ένα βιβλίο. Ή και δύο.
Είναι OK να ξεχάσουμε να βάλουμε στις βαλίτσες μας πράγματα.
Είναι OK να κάνουμε λάθη.
Είναι OK να είμαστε άνθρωποι και όχι super mommies.

Το καλοκαίρι είναι εδώ και μας περιμένει.

Ας δημιουργήσουμε τον χρόνο που χάσαμε.

Σας εύχομαι να περάσετε ένα υπέροχο καλοκαίρι, απαλλαγμένο από άγχη και υποχρεώσεις αλλά γεμάτο συναισθήματα, παγωτά και βουτιές. Και μην ξεχνάτε, τον χρόνο τον ορίζετε εσείς. Κανένας άλλος.

Με αγάπη,
Μυρτώ

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



WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ *BOOM*





BOOM x GUM®

Με κάθε νέα συνδρομή, παίρνετε δώρο **μία παιδική οδοντόβουρτσα LIGHT-UP της GUM®** που αναβοσβήνει για 1 λεπτό, για να γίνει το βούρτσισμα των δοντιών παιχνιδάκι!

Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων

WWW.BOOMMAG.GR

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **12 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

ΒΗΜΑ 1ο Καταθέτετε το ποσό των 12 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.*

Αφιέρωμα

SUMMER

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Celebrate SUMMER

Το πιο συγκινητικό –για εμένα– editorial μόδας του BOOM μέχρι σήμερα περιλαμβάνει τα δύο πιο αγαπημένα μου πλάσματα στον πλανήτη Γη, που καλωσορίζουν την πιο όμορφη εποχή του χρόνου με πλατιά χαμόγελα, χρωματιστά outfits και καρδούλες που χτυπούν από καλοκαιρινή ανυπομονησία! Καλό καλοκαίρι σε όλους!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Ιριάνα: Jumpsuit και αμάνικο denim jacket | Όλα **Name It**
Οδυσσέας: T-shirt και cargo παντελόνι | Όλα **Name It**

Photos: Δανάη Ίσαρη
Planning & Styling: Πέγκυ Σιμιτζή | I Wish Chic Events
Fashion direction: Μαριλού Θεοδωρίδου
Location: oJo City Escape

Hairstyles: Μαρκέλλα Τσιομπανίδου
Cake & Sweets: The Cakers
Balloons: Master Fireworks and Balloons
Rentals: Stylebox
Florals: Jim Labraco Custom Floral Artworks

Γυαλιά ηλίου: Orama Optics

Cause a little bit of
summer is what the
whole year is about.

John Mayer

Ιριάνα: Jumpsuit | **Name It**
Οδυσσέας: T-shirt και βερμούδα | Όλα **Name It**

Γυαλιά ηλίου: Orama Optics

@nameit_gr

Οδυσσέας: T-shirt Karl Lagerfeld, jean βερμούδα Timberland, sneakers Converse All Star | Όλα **Lapin House**

Ιριάνα: Φόρεμα, καπέλο, πέδιλα Mod8 | φωτογραφική μηχανή SunnyLife | Όλα **Lapin House**

Ιριάνα: Φόρεμα, κορδέλες για τα μαλλιά Cuini | Όλα **Lapin House**

Οδυσσέας: T-shirt Barbour, βερμούδα Scotch & Soda | Όλα **Lapin House**

www.lapinkids.com Lapin House @lapinhouse_official



Οδυσσέας: Πουκάμισο με τροπικό μοτίβο και βερμούδα | Όλα **Alouette**

Ιριάνα: Φόρεμα με cut-outs | **Alouette**

Ιριάνα: Γκοφρέ crop top και ψηλόμεσο σορτς με ρίγες, κοκαλάκια για τα μαλλιά, τσάντα πλάτης με παγέτες, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

Οδυσσέας: Βαμβακερό πουκάμισο με μάο γιακά, βερμούδα, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

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

VACATION MODE: ON

It's shopping time!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ

Kids' resort wear

Το μαγιό είναι ο μεγάλος πρωταγωνιστής της καλοκαιρινής παιδικής γκαρνταρόμπας, με τα απαραίτητα αξεσουάρ, όπως γυαλιά ηλίου και καπέλα, να συμπληρώνουν κάθε stylish outfit.



14.



1.



2.



13.



12.



3.



4.



11.



10.



9.



6.



5.



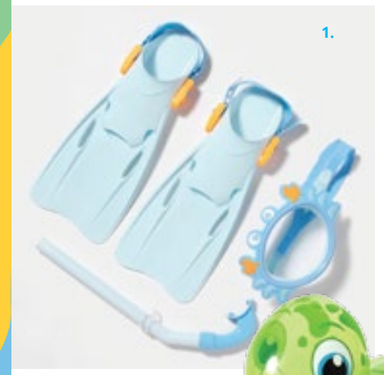


7.



8.

1. Ολόσωμο μαγιό με πούλιες, **Billieblush**.
2. Μαγιό με χελώνες, **Vilebrequin**.
3. Σανδάλια με πεταλούδες, **Sophia Webster**.
4. Πλεκτό φόρεμα, **Zara**.
5. Τσάντα σε σχήμα παπαγάλου και ασορτί σανδάλια, **Stella McCartney.**
6. Clogs με ice cream print, **Crocs**.
7. Βαλίτσα σε σχήμα μονόκερου, **Trunki**.
8. Μαγιό με coral reef hawaiian print, **Ralph Lauren**.
9. Γυαλιά ηλίου, **Molo**.
10. Τσάντα σε σχήμα κερασιού, **Monnalisa**.
11. Καπέλο με ρίγες, **Moschino**.
12. Ολόσωμο μαγιό με μακριά μανίκια, **Sunuva**.
13. Poncho με κουκούλα, **Mayoral**.
14. Καπέλο, **Liewood**.



1.



2.

Beach life!

Η εξόρμηση στην παραλία δεν ήταν ποτέ πιο διασκεδαστική, χάρη στα πρωτότυπα summer accessories που η ομάδα του *BOOM* συγκέντρωσε αποκλειστικά για εσάς.



3.



13.



14.



12.



4.



5.



11.



6.

1. Σετ κατάδυσης, **SunnyLife**.
2. Βρεφικό σωσίβιο με σκίαστρο, **Intex**.
3. Σωσίβιο σε σχήμα χελώνας *Imaginarium*, **Lapin House**.
4. Φορητό ψυγείο-ηχείο, **SunnyLife**.
5. Σετ με μάσκες, **Intex**.
6. Γιλέκο-σωσίβιο, **Splash About**.
7. Καρεκλάκι παραλίας, **Melissa & Doug**.
8. Σκηνή παραλίας, **Pacific Play Tents**.
9. Βρεφική πετσέτα θαλάσσης, **Sun of a Beach**.
10. Τσάντα παραλίας Minnie and Friends, **Disney**.
11. Αδιάβροχο νεσεσέρ, **Bumkins**.
12. Μπρατσάκια κολύμβησης, **Konges Slojd**.
13. Γυαλιά κολύμβησης, **Bling2o**.
14. Στρογγυλό σωσίβιο, **Petites Pommes**.



10.



7.



8.



9.

ΟΡΤΑΖΑΓΟΡΑΣ ΡΕΠΟ



SUMMER is all around!

Η shopping list της πιο ανέμελης εποχής του χρόνου περιλαμβάνει stylish παιδικά ρούχα και αξεσουάρ, χρήσιμα items για όλη την οικογένεια, βιβλία και τα πιο fun καλοκαιρινά παιχνίδια.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ



Καρότσι Quid²: Ελαφρύ, ευέλικτο σε όλα τα εδάφη και ιδανικό για καλοκαιρινές εξορμήσεις. Χωράει παντού, από το ντουλάπι αποσκευών της καμπίνας του αεροπλάνου μέχρι και το πιο μικρό πορτ-μπαγκάζ ενός αυτοκινήτου! Σε χρώμα Animalier Pink| Inglesina | www.inglesina.gr



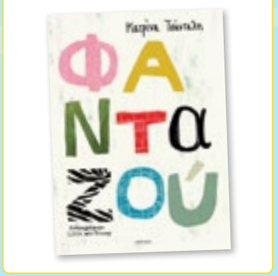
Σετ αντηλιακό μαγιό UPF40+ με tropical μοτίβο (9 μηνών-3 ετών) | Alouette | www.alouette.gr



Καρότσι-Περπατήστρα Babywalker Sailors Bay FSC, για παιδιά 12 μηνών και άνω, Little Dutch | Tiny Toes | www.tinytoes.gr



Βρεφική τέντα μωρού με πισίνα Anti-UV 50 plus «Θάλασσα», Ludi | Ανέμη | www.anemishop.gr



«Φανταζού» της Κατρίνας Τσάνταλη | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ| www.dioptra.gr



Ferry Boat with Cars: Σαλπάρετε με το Ferry Boat για μια γρήγορη εκδρομή στην μπανιέρα ή στη θάλασσα | Green Toys



Πριγκιπικό πικ νικ| PLAYMOBIL | www.playmobil.gr





«Μια καλησύχτα γεμάτη απίθανες ερωτήσεις» της Ίζαμπελ Τόμας | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



Κουβαδάκια άμμου Deer Friends - Sand Mix, με 5 κομμάτια, Done By Deer | Up Up and Away | www.upupandaway.gr



Coffee Cup Series 2, σε απόχρωση Liberty Summer Daisy (340 ml), με αντιολισθητική βάση και περιστρεφόμενο μηχανισμό κλειδώματος | Chilly's



Νέο CYBEX COŸA: Το καρότσι ταξιδίου που προσφέρει πολυτελή άνεση σε όλα τα ταξίδια, από τη γέννηση έως 4 ετών (22 κιλά). Ελαφρύ και εξαιρετικά συμπαγές, με κλείσιμο σε μέγεθος χειραποσκευής, ιμάντα για εύκολη μεταφορά και ρύθμιση της ζώνης με ένα τράβηγμα |CYBEX | www.cybex-online.com



Φόρεμα με τούλι, Lapin House και πέδιλα, Michael Kors | www.lapinkids.com



Λούτρινη κούκλα γοργόνα Wilberry με κόκκινα μαλλιά 28εκ.| Alouette | www.alouette.gr



Επιτραπέζιο πτυσσόμενο καρεκλάκι Fast, ιδανικό για υπαίθρια γεύματα. Κατάλληλο για παιδιά έως 15 κιλά. Σε χρώμα Orange | Inglesina | www.inglesina.gr



Ολόσωμο μαγιό Soline Swimsuit – Barbados Cherry, για προστασία από τον ήλιο και απίστευτο στιλ, Konges Slojd | Tiny Toes | www.tinytoes.gr



Στάβλος Αλόγων της Ότομ | LEGO® Friends | www.lego.com



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



Μαγιό μπικίνι «Χιονάτη», Great Pretenders | Ανέμη | www.anemishop.gr



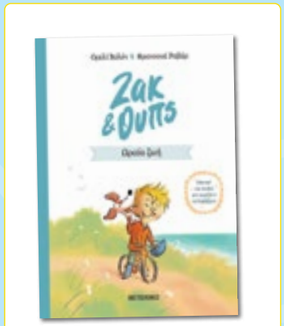
Ρακέτες με βέλκρο Green Mix για την παραλία, το πάρκο και τον κήπο, Berit | Up Up and Away | www.upupandaway.gr



Αδιάβροχη φωτογραφική μηχανή, SunnyLife | Lapin House | www.lapinkids.com



Τηλεκατευθυνόμενο αυτοκίνητο Red Hunter X – 1:18 | Carrera



«Ζακ & Ουπς 1: Ωραία ζωή» των Ορελί Βαλόν & Φρανσουά Ραβάρ | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



«Η απίστευτα ντροπιαστική ζωή της Λότι Μπρουκς» της Katie Kirby | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



Μονοκατοικία και Ηλεκτρικό Αυτοκίνητο | LEGO® City | www.lego.com



Νέο κάθισμα αυτοκινήτου CYBEX Solution T i-Fix: Κατάλληλο για παιδιά από 3-12 ετών (100-150 εκ.), με προηγμένο σύστημα καλύτερης κυκλοφορίας του αέρα, νέα mesh υφάσματα και πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο για καλύτερη προστασία του κεφαλιού του παιδιού ακόμα και κατά τη διάρκεια του ύπνου |CYBEX| www.cybex-online.com



Φως + Τραπέζι = Φωτοτράπεζα. Ένα εναλλακτικό τραπέζι (50 x 50 cm) που εκπέμπει φως για να δείτε τα πράγματα αλλιώς. Σετ με δύο σκαμπό | For Kids by Matina Kalandaroglou | www.for-kids.gr





Πατίνι Highwaykick 2 Lifestyle για παιδιά άνω των 2 ετών: Διαθέτει αθόρυβους LED τροχούς, θήκη αποθήκευσης και ασορτί κράνος. Σε χρώμα Green Lines | Scoot and Ride | www.scootandride.gr



Asterix: Η καλύβα του ψαρά Αλφαβητίξ | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr

7 συμβουλές για να απολαύσετε το καλοκαίρι με ασφάλεια με τα παιδιά σας.

1. **Προστατεύστε το ευαίσθητο παιδικό δέρμα!** Χρησιμοποιήστε ρούχα με αντηλιακή προστασία, γυαλιά ηλίου με τουλάχιστον 99% UV προστασία, αντηλιακό με δείκτη UVA & UVB, 15 έως 50 SPF και κάνετε συχνή ανανέωση. Ελαχιστοποιήστε την έκθεση στον ήλιο, 10:00π.μ. - 16:00μ.μ.

2. **Το νερό είναι η καλύτερη ενυδάτωση για παιδιά!** Αποφύγετε φρουτοχυμούς, ανθρακούχα ή ενεργειακά ποτά ενώ για παιδιά κάτω από 1 έτους, προτιμήστε μητρικό γάλα ή βρεφικό γάλα σε σκόνη αν δε θηλάζουν.

3. **Διατηρήστε υγιεινές συνήθειες!** Προτιμήστε παγωμένο γιαούρτι στην κατάψυξη αντί παγωτού και φρέσκα εποχιακά φρούτα και λαχανικά.

4. **Προσοχή στα ζεστά αυτοκίνητα!** Μην επηρεάζεστε από το πώς αντιλαμβάνεστε τη θερμοκρασία, γιατί η θερμοκρασία ενός παιδιού μπορεί να ανέβει 3 έως 5 φορές περισσότερο σε σχέση με ενός ενήλικα. Μην αφήνετε τα παιδιά εντός οχημάτων.

5. **Οδηγούμε και παίζουμε με ασφάλεια** φορώντας πάντα στο παιδί κατάλληλο κράνος για την ηλικία του, σε δραστηριότητες όπως ποδηλασία, πατίνια κ.α. και σε υψηλές θερμοκρασίες, να κάνουν διαλείμματα από το παιχνίδι κάθε 20-30 λεπτά. Στις παιδικές χαρές, ελέγχετε με το χέρι σας τη θερμοκρασία των παιχνιδιών.

6. **Ευαισθητοποιηθείτε για την ασφάλεια στο νερό!** Μάθετε βασικές πρώτες βοήθειες, επιβλέπετε συνεχώς και ενεργά το παιδί και προσπαθήστε να έχει περιορισμένη πρόσβαση στο νερό.

7. **Προσοχή στα έντομα και τα τσιμπήματά τους!** Ελέγχετε συστηματικά το δέρμα των παιδιών για ενδείξεις και τσιμπήματα. Είναι χρήσιμο το συχνό άδειασμα σκουπιδιών και στάσιμου νερού από κουβάδες. Χρησιμοποιήστε σε σωστή συχνότητα τα κατάλληλα εντομοαπωθητικά ανάλογα την ηλικία, κοιτώντας πάντα τις ετικέτες και το φύλλο οδηγιών. Για παιδιά κάτω των 3 ετών **προσοχή**, σε χημικές ουσίες όπως DEET, citronella oil, cedar oil, geranium oil, peppermint, peppermint oil, soyabean oil, έλαιο lemon eucalyptus, para–menthane–diol κ.α. Για παιδιά κάτω των 10 ετών εφαρμόστε εσείς το εντομοαπωθητικό σε εκτεθειμένο δέρμα και όχι κάτω από τα ρούχα. Μόλις επιστρέψετε σπίτι κάνετε μπάνιο το παιδί.

Δώστε και εσείς το καλό παράδειγμα!

Για ό, τι χρειαστείτε και αυτό το καλοκαίρι καλέστε τώρα δωρεάν και ανώνυμα στην Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, 24 ώρες την ημέρα, 365 ημέρες τον χρόνο.



Happy Mommy Happy Baby

happy vacation!

Εδώ βρήκαμε όλα όσα χρειαζόμαστε για να περάσουμε τέλειες και ξένοιαστες διακοπές!

Σειρά παιδικών αντηλιακών της Childs Farm

Προστατεύει την παιδική επιδερμίδα από τις ακτίνες UVA και UVB, προσφέροντας παράλληλα ενυδάτωση. Plus: Είναι κατάλληλη για τις ευαίσθητες και επιρρεπείς στο έκζεμα επιδερμίδες.

CF 50+ SPF Sun Cream: Αντηλιακή κρέμα για πολύ υψηλή προστασία, ανθεκτική στο νερό.

After Sun Cream: Με βιολογικό λάδι καρύδας, είναι κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος και ιδανική για μετά την έκθεση στον ήλιο, τον άνεμο ή εξωτερικές δραστηριότητες.

Sun Roll-on SPF 50+ 50 ml: Προσφέρει ιδιαίτερα υψηλή αντηλιακή προστασία, είναι αδιάβροχο και εφαρμόζεται πανεύκολα!

Sun Lotion 50+ SPF Fragrance Free 125 ml Spray: Ένα... φσιτ και φύγαμε για βουτιές!

Finny Set & Savana Set | Slipstop

Στα παιδιά δεν αρέσει καθόλου να περπατούν ξυπόλυτα στην άμμο! Τα Slipstop όχι μόνο προστατεύουν τα ποδαράκια τους στην παραλία αλλά συμβάλλουν και στη μείωση του κινδύνου ολίσθησης σε υγρά και ολισθηρά δάπεδα χάρη στις αντιολισθητικές σόλες.

Ice Cream UV Shirt Set & Ice Cream UV Hat | Slipstop

Προστασία από τον ήλιο με στιλ! Μπλούζα και καπέλο με δείκτη προστασίας UPF 50+

Desert Camo Yellow 500 ml | Chilly's

Το μπουκάλι που δεν λείπει από καμία mommy bag χειμώνα καλοκαίρι, σε νέο, υπέροχο σχέδιο.

7 in 1 Sand Toys Green Organic | CompacToys

Το κουβαδάκι που λατρεύουν γονείς και παιδιά, σε νέα, eco-friendly εκδοχή, κατασκευασμένο από ανθεκτικό πλαστικό από ζαχαροκάλαμο! Χωράει ένα πλήρες σετ παιχνιδιών παραλίας και πιάνει ελάχιστο χώρο.

www.b2baby.gr

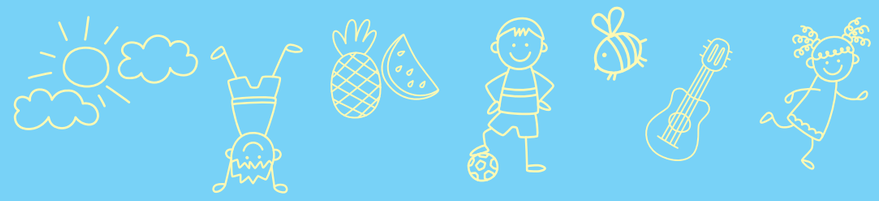
Το Τμήμα Συμβουλευτικής των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα προτείνει:

«Αυτό το καλοκαίρι, αφήστε τα παιδιά σας να βαρεθούν!»



Ground Picture/Shutterstock

*Άλλη μία σχολική χρονιά φτάνει στο τέλος της. Η περίοδος του χειμώνα και του σχολικού έτους με τις ρουτίνες της καθημερινότητας και το πιο «αυστηρό» πρόγραμμα τελειώνει και έχουμε **όλοι ανάγκη –γονείς και παιδιά– από ξεκούραση, ένα διάλειμμα χωρίς προγραμματισμό και υποχρεώσεις.** Οι τσάντες θα κλείσουν, η μελέτη θα σταματήσει και σιγά σιγά θα αρχίσει να ανοίγεται μια νέα πραγματικότητα, τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Το Τμήμα Συμβουλευτικής των **Εκπαιδευτηρίων Γείτονα** μας δίνει πολύτιμα tips για τις πιο ξένοιαστες και ανέμελες διακοπές!*



Γεμίστε το άλμπουμ των μελλοντικών σας αναμνήσεων με τα πιο χαρούμενα κλικ!
Η συναναστροφή των γονέων με τα παιδιά τους δεν θα βασίζεται πια στην τήρηση των καθημερινών ανελαστικών υποχρεώσεων (πρωινό ξύπνημα, μεταφορά στο σχολείο, επιστροφή, διάβασμα, απογευματινές δραστηριότητες, βραδινή ρουτίνα ύπνου, κ.ά.), αλλά σε μια αυθόρμητη, πηγαία επικοινωνία και συνύπαρξη (παιδιού-γονέα) με στόχο τη δημιουργία αναμνήσεων, το καθημερινό παιχνίδι, τις βόλτες και την ανάπαυλα! Είναι πολύ ωφέλιμο η οικογένεια να περνάει χρόνο μαζί, να βρίσκει τρόπους ώστε να βιώνουν τα μέλη της νέες εμπειρίες και να χτίζουν από κοινού αναμνήσεις.

Διακοπές και όρια - πάνε μαζί;
Οι διακοπές θα πρέπει να είναι μία ευκαιρία σύνδεσης και όχι αντιπαράθεσης, κι αυτό επιτυγχάνεται καλύτερα εάν οι γονείς έχουν μια στάση ενσυναίσθησης και αποδοχής. Οι ρουτίνες της καθημερινότητας δίνουν στα παιδιά ασφάλεια και όρια. Είναι σημαντικό λοιπόν να τηρούνται, χωρίς όμως άγχος και πίεση. **Τα όρια δεν καταρρίπτονται, αλλά μπορούν να γίνουν πιο ελαστικά** (π.χ. ωράριο ύπνου) ή να επαναπροσδιοριστούν κατά συνθήκη (π.χ. χρησιμοποιώ περισσότερη ώρα την οθόνη για τη διασκέδασή μου). Εξάλλου, έχει φανεί ότι η ανάπτυξη μιας υγιούς οικογενειακής επικοινωνίας επιτυγχάνεται αποτελεσματικότερα σε χρονικές περιόδους όπως οι διακοπές, όπου η επικοινωνία, η αγκαλιά και το πηγαίο συναίσθημα κυριαρχούν στην καθημερινότητα των γονέων και των παιδιών.

Τα σχολεία κλείνουν, αλλά τα «μαθήματα» δεν τελειώνουν ποτέ!
Οι ημέρες των διακοπών μπορούν να μας δώσουν σπουδαίες αφορμές για την **καλλιέργεια βασικών δεξιοτήτων ζωής** όπως η συνεργασία, η διαχείριση συναισθημάτων, η δημιουργικότητα, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και η αποτελεσματική επικοινωνία. Η χρονική περίοδος του καλοκαιριού μπορεί να γίνει πηγή αυτοπεποίθησης των παιδιών, εφόσον προωθούμε την ανεξαρτησία τους.

«Μαμά, βαριέμαι!»
Ζούμε σε μια εποχή που ως ενήλικες παρέχουμε πολύ εύκολα λύσεις και διεξόδους στα παιδιά, τα συντροφεύουμε στην ανία τους και τους δίνουμε άμεσες απαντήσεις σε τυχόν παράπονα που σχετίζονται με την πλήξη (π.χ. *«Μαμά, βαριέμαι, δώσε μου κι άλλο λίγο το κινητό»*). Η εύκολη λύση είναι να ενδώσουν οι γονείς στην πιεστική γκρίνια των παιδιών και να υποκύψουν στις απαιτήσεις τους. Η δύσκολη επιλογή είναι να επιμείνουν στο «όχι», να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους στην αποδοχή του «όχι» και τη διαχείριση της πλήξης που φέρνει αυτή η συνθήκη. Με άλλα λόγια, αφήστε τα παιδιά σας να βαρεθούν! Η σύγχρονη επιστημονική κοινότητα αναδεικνύει σημαντικά τη δύναμη της πλήξης στην ενίσχυση της δημιουργικότητας των παιδιών, την προώθηση καινοτόμων ιδεών αλλά και την ανάπτυξη ενός «εσωτερικού κινήτρου». Σκεφτείτε ότι είναι και αυτός ένας τρόπος διαπαιδαγώγησης!
Καλό καλοκαίρι!



Summer camp

Τα καλοκαιρινά κατασκηνωτικά προγράμματα των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, ειδικά σχεδιασμένα για παιδιά κάθε ηλικίας (Νηπιαγωγείο, Δημοτικό, Γυμνάσιο) αποτελούν δημοφιλή θεσμό μεταξύ των μαθητών του σχολείου αλλά και άλλων σχολείων και θα διαρκέσουν φέτος από τις 19 Ιουνίου έως τις 7 Ιουλίου. Μετά τη λήξη τους, το σχολείο θα ανανεώσει το ραντεβού του με τους μαθητές για τον ερχόμενο Σεπτέμβριο!

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

www.geitonas.edu.gr

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Βάρη Αττικής | 210 9656200 | mail@geitonas-school.gr

Διακοπές μετά το διαζύγιο

Πώς θα εξασφαλίσουμε στα παιδιά (και σε εμάς) ένα χαρούμενο καλοκαίρι

Ακόμα κι αν τον υπόλοιπο χρόνο έχουμε βρει τις ισορροπίες στην κηδεμονία των παιδιών, το καλοκαίρι αλλάζουν τελείως τα δεδομένα. Αν μάλιστα είναι το πρώτο που περνάμε χωριστά, βρισκόμαστε μπροστά σε μια αχαρτογράφητη περιοχή. Πώς θα κάνουμε αυτή την εξερεύνηση όσο το δυνατόν πιο ομαλή και γεμάτη με όμορφες αναμνήσεις για όλους;

Από τη Γεωργία Καρκάνη



TravnikovStudio/Shutterstock

Η τυπική εικόνα των οικογενειακών διακοπών, με τη μαμά, τον μπαμπά και τα παιδιά να παίζουν όλοι μαζί σε κάποια αμμουδιά, δεν ανταποκρίνεται πάντα στην πραγματικότητα. Ιδιαίτερα για τα ζευγάρια που αποφασίζουν να ακολουθήσουν διαφορετικούς δρόμους. Κι όμως, ακόμα κι αν αυτό το καλοκαίρι είναι το πρώτο μετά το διαζύγιο, μπορούμε να το κάνουμε όμορφο για όλους.

1. Αρχίζουμε όσο το δυνατόν νωρίτερα τις συζητήσεις για τις διακοπές. Έτσι και οι δύο γονείς θα εξασφαλίσουμε εγκαίρως τις ημέρες άδειας που εξυπηρετούν περισσότερο και θα αποφύγουμε να βρεθούμε τελευταία στιγμή μπροστά σε διαφωνίες, με όλες τις εκκρεμότητες ενός ταξιδιού, διαμονή και εισιτήρια, στον αέρα.

2. Σημειώνουμε γραπτά, παρουσία και των δύο γονιών, τις ημέρες του καλοκαιριού που θα συμφωνήσουμε να περάσει ο καθένας με τα παιδιά. Με αυτό τον τρόπο θα αποφύγουμε παρανοήσεις και αλληλοαμφισβητήσεις του τύπου «άλλα είχαμε πει στην αρχή».

3. Αν σκεφτόμαστε να ταξιδέψουμε με τα παιδιά στο εξωτερικό, ενημερώνουμε τον πρώην σύζυγό μας. Ιδανικά, για να είμαστε νομικά καλυμμένοι, ειδικά αν έχουμε ακόμα ανεπίλυτες διαφορές, **ζητάμε τη γραπτή συναίνεσή του.**

4. Σε περίπτωση που δυσκολευόμαστε να καταλήξουμε σε μια συμφωνία, δεν διστάζουμε να ζητήσουμε τη βοήθεια ενός διαμεσολαβητή, είτε κοινού φίλου είτε δικηγόρου.

5. Εκτιμάμε (περισσότερο) τα πλεονεκτήματα των διακοπών στο χωριό: Φέτος, και για πρακτικούς λόγους babysitting και για ψυχολογική υποστήριξη, **ίσως χρειαζόμαστε πιο πολύ να έχουμε κοντά τους γονείς μας και άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας.** Αν μάλιστα κάναμε και τα προηγούμενα καλοκαίρια διακοπές στο χωριό, τα παιδιά δεν θα χάσουν τους φίλους και τη ρουτίνα τους.

6. Εκμεταλλευόμαστε την ευκαιρία να ξαναζήσουμε την αίσθηση ελευθερίας του παρελθόντος: Αν κάνουμε διακοπές χωρίς τα παιδιά έστω και για λίγες ημέρες, μπορούμε να αναζητήσουμε την παρέα φίλων που βρίσκονται σε παρόμοιο status με εμάς, είτε ως διαζευγμένοι γονείς είτε ως singles, και να ταξιδέψουμε πίσω στα φοιτητικά καλοκαίρια μας.

7. Για όσες ημέρες διακοπών περνάμε με τα παιδιά, εξασφαλίζουμε την επικοινωνία τους με τον άλλο γονέα, με τηλεφωνήματα και βιντεοκλήσεις.

8. Εξετάζουμε την ιδέα να κάνουμε διακοπές όλοι μαζί όπως παλιά (περίπου). «Αυτό έχει αποτέλεσμα σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, όπου το διαζύγιο δεν συνοδεύεται από μεγάλες εντάσεις» εξηγεί ο ψυχίατρος Alan Ravitz, MD, MS. «Δεν χρειάζεται ωστόσο να προσποιηθείτε ότι δεν έχει αλλάξει τίποτα στη σχέση της μαμάς και του μπαμπά αν δεν το νιώθετε, γιατί αυτό θα μπερδέψει περισσότερο τα παιδιά».

9. Μοιραζόμαστε ισότιμα τις σημαντικότερες ημέρες του καλοκαιριού. Αν, για παράδειγμα, ο Δεκαπενταύγουστος είναι ιδιαίτερα σημαντικός για εμάς ή τα γενέθλια των παιδιών πέφτουν μέσα στις διακοπές, κανονίζουμε τη μία χρονιά να περάσουν αυτή τη μέρα με τον έναν γονιό και την επόμενη με τον άλλο.

10. Οφείλουμε να έχουμε στο μυαλό μας ότι δεν βρισκόμαστε σε κούρσα ανταγωνισμού με τον πρώην μας: Έστω κι αν, για παράδειγμα, εκείνος έχει εξασφαλίσει διακοπές σε πολυτελές resort κι εμείς στο εξοχικό μας στην Αττική, οι συγκρίσεις είναι μόνο στο μυαλό μας: **τα παιδιά θα περάσουν όμορφα και με τους δυο μας.**

BOOM NOTE: Αν έχουμε νέο σύντροφο, αποφεύγουμε να περιμένουμε μέχρι τις καλοκαιρινές διακοπές για να τον γνωρίσουν τα παιδιά. Η επαφή μαζί του είναι σημαντικό να γίνει σταδιακά, μέχρι να εξοικειωθούν με την ιδέα ενός καινούριου προσώπου στο περιβάλλον τους.

Να ρωτήσω τα παιδιά με ποιον θέλουν να κάνουν διακοπές;
«Αυτή η ιδέα ίσως εφαρμόζεται σε εφήβους, αλλά όχι σε παιδιά κάτω των 12 ετών» απαντά ο Dr. Ravitz. «Σύμφωνα με την ηλικία των παιδιών, μέχρι τα 4-5 χρόνια τους μοιράζουμε τις διακοπές ανάλογα με το πώς αντιλαμβανόμαστε τις συναισθηματικές ανάγκες τους και τι θεωρούμε δίκαιο και για τους δύο γονείς. Για τα παιδιά 5-12 ετών ίσως είναι προτιμότερο να μοιράσουμε ισότιμα τις ημέρες των διακοπών ανάμεσα στους δύο γονείς. Τα μεγαλύτερα παιδιά ενδεχομένως να είναι ικανά να πάρουν αποφάσεις (αν κι αυτό δεν ισχύει πάντα)».

Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Δύο πεντανόστιμες συνταγές για μετά τις βουτιές!

Είστε του γλυκού ή του αλμυρού;



Κρέπες με κοτόπουλο και μπεσαμέλ

Θα σας το ζητάνε τα παιδιά κάθε μέρα!





Προετοιμασία: 30 λεπτά | **Αναμονή:** 30 λεπτά | **Ψήσιμο:** 20 λεπτά | **Μερίδες:** 6 | **Βαθμός δυσκολίας:** εύκολο

Σκεύη: μπολ, τηγάνι, ταψί

Θα χρειαστείτε:

Για τις κρέπες
- 125 γρ. αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 200 γρ. φρέσκο γάλα
- 2 αυγά
- 50 ml νερό
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- βούτυρο για το τηγάνι

Για την μπεσαμέλ
- 1 φάκελο μείγμα για Μπεσαμέλ Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 500 ml πλήρες γάλα
- 200 γρ. τριμμένη γραβιέρα

Για τη γέμιση
- 400 γρ. φιλέτο κοτόπουλο
- 250 γρ. καλαμπόκι (κονσέρβα)
- 200 γρ. τυρί γκούντα
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- αλατοπίπερο

How-to

Για τις κρέπες
- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά με το σύρμα μέχρι να έχουμε έναν λείο χυλό. Αφήνουμε το μείγμα στην άκρη για 30 λεπτά.
- Σε ένα ζεστό αντικολλητικό τηγάνι με διάμετρο 22-24 εκ., σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε μια κουτάλα από το μείγμα και καλύπτουμε όλο τον πυθμένα του τηγανιού.
- Ψήνουμε για ένα λεπτό και τη γυρίζουμε από την άλλη πλευρά για να ψηθεί.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλος ο χυλός.

Για την μπεσαμέλ
- Ετοιμάζουμε την μπεσαμέλ σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία. Προσθέτουμε την τριμμένη γραβιέρα και ανακατεύουμε.

Για τη γέμιση
- Σε δυνατή φωτιά βάζουμε ένα μεγάλο τηγάνι, κατά προτίμηση αντικολλητικό.
- Πλένουμε τα φιλέτα και τα στεγνώνουμε πολύ καλά με χαρτί κουζίνας.
- Μόλις ζεσταθεί καλά το τηγάνι, βάζουμε το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια προς δυνατή και τα αφήνουμε να σοταριστούν καλά από την κάθε πλευρά για 5-6 λεπτά.
- Αφαιρούμε τα φιλέτα και τα τοποθετούμε σε πιάτο με απορροφητικό χαρτί κι, αφού κρυώσουν λίγο, τα ψιλοκόβουμε.
- Σε καθεμία από τις κρέπες μας βάζουμε λίγο από το φιλέτο κοτόπουλο, καλαμπόκι, λίγο τυρί, 1-2 κουταλιές σούπας από την μπεσαμέλ και τυλίγουμε.
- Τοποθετούμε τις κρέπες σε ταψί και ψήνουμε για 10 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180ºC, στις αντιστάσεις.

Tips:
- Δεν πρέπει να ξεχνάμε το βούτυρο σε κάθε κρέπα! Το βούτυρο βοηθάει ώστε να μην κολλάνε αλλά και να μην καίγονται προτού προλάβουμε να τις γυρίσουμε.
- Καταλαβαίνουμε ότι είναι έτοιμες για γύρισμα όταν σχηματιστούν μικρές φυσαλίδες στην επιφάνειά τους.

Σοκολατένια τάρτα με φράουλες

Ο καλύτερος επίλογος για τα καλοκαιρινά πάρτι στη βεράντα!



Προετοιμασία: 40 λεπτά | **Ψήσιμο:** 30 λεπτά | **Μερίδες:** 6-8 | **Βαθμός δυσκολίας:** μέτριο

Σκεύη: Μίξερ με λεπίδες, ταρτιέρα 22 εκ., κατσαρολάκι

Θα χρειαστείτε:

Για τη ζύμη
- 180 γρ. αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 30 γρ. κακάο
- 100 γρ. ζάχαρη
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 110 γρ. αγελαδινό βούτυρο, παγωμένο, σε κυβάκια
- 2 κρόκους αυγών
- 2 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος
- ½ κουτ. γλυκού Εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Για την κρέμα σοκολάτας
- 200 γρ. κουβερτούρα
- 200 ml κρέμα γάλακτος
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 2 κουτ. σούπας μέλι

Για το σερβίρισμα
- 500 γρ. φρέσκες φράουλες
- 150 γρ. φιστίκι Αιγίνης



How-to

- Ξεκινάμε με τη ζύμη. Βάζουμε το αλεύρι, το κακάο, τη ζάχαρη και το αλάτι σε ένα μίξερ με λεπίδες και χτυπάμε.
- Προσθέτουμε το βούτυρο και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα ακόμα μέχρι το μείγμα να γίνει σαν άμμος.
- Έπειτα βάζουμε τους κρόκους, την κρέμα γάλακτος και τη βανίλια και χτυπάμε για 1 λεπτό. Τυλίγουμε τη ζύμη με μία μεμβράνη και τη βάζουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Με έναν πλάστη, ανοίγουμε τη ζύμη στο μέγεθος της ταρτιέρας μας και τη στρώνουμε καλά με τα χέρια. Τρυπάμε με ένα πιρούνι και τη βάζουμε στο ψυγείο για 15 λεπτά.
- Βάζουμε ένα κομμάτι λαδόκολλα και βάρος (ρύζι ή ρεβίθια) και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180ºC για 20 λεπτά. Αφαιρούμε το βάρος και τη λαδόκολλα και ψήνουμε άλλα 5-7 λεπτά ή μέχρι να ψηθεί καλά.
- Παράλληλα φτιάχνουμε τη γέμιση. Βάζουμε σε μπεν μαρί την κουβερτούρα να λιώσει.
- Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το ξύσμα πορτοκαλιού και το μέλι. Ανακατεύουμε απαλά με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής μέχρι το μείγμα να ομογενοποιηθεί.
- Γεμίζουμε τη βάση της τάρτας με τη γέμιση της σοκολάτας και τη μεταφέρουμε με προσοχή στο ψυγείο. Αφήνουμε για 2 ώρες ώστε να παγώσει καλά.
- Σερβίρουμε με φρέσκες φράουλες και σπασμένο φιστίκι Αιγίνης.

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

Καλοκαιρινά απρόοπτα και πώς τα αντιμετωπίζουμε



*Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι εδώ και, για να προετοιμαστούμε σωστά, ζητήσαμε από την παιδίατρο **Κατερίνα Κατσιμπάρδη** να μας δώσει οδηγίες και συμβουλές.*

ΗΛΙΑΣΗ

Είναι αποτέλεσμα της παρατεταμένης έκθεσης του ακάλυπτου κεφαλιού στον ήλιο. Εκδηλώνεται με ερυθρότητα του προσώπου, κεφαλαλγία, ναυτία ή έμετο.

Οδηγίες:

• Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο τις ώρες μεταξύ **12:00-16:00**, όπου η UV ακτινοβολία είναι ισχυρότερη.
• Κρατήστε τα μωρά **κάτω των 6 μηνών** μακριά από την άμεση ηλιακή ακτινοβολία. Βρείτε σκιά κάτω από ένα δέντρο, μια ομπρέλα ή τον θόλο του παιδικού καροτσιού.
• Φορέστε στα παιδιά σας δροσερά, άνετα ρούχα πυκνής ύφανσης, που καλύπτουν το σώμα, όπως ένα ελαφρύ βαμβακερό παντελόνι και πουκάμισα με μακριά μανίκια.
• Φορέστε **καπέλα** με μεγάλο μπορ που προστατεύουν το πρόσωπο, τα αυτιά και το πίσω μέρος του λαιμού.

ΚΑΨΙΜΟ
του δέρματος από τον ήλιο

Εμφανίζεται με ερυθρότητα στην περιοχή, φυσαλίδες, πόνο και δημιουργεί ανησυχία στο παιδί.

Οδηγίες:

• Κρατήστε το δέρμα του παιδιού καλά ενυδατωμένο, χρησιμοποιώντας ενυδατικές κρέμες ανάλογα με τη σοβαρότητα του εγκαύματος.
• Σε κάποιες περιπτώσεις, χρειάζεται η τοποθέτηση κρέμας επούλωσης ή περιποίησης του εγκαύματος.
• Αυξήστε την ενυδάτωση του παιδιού.
• Αποφύγετε την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.

ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Μπορεί να είναι **αποτέλεσμα είτε της μειωμένης λήψης υγρών** στην περίπτωση των καλοκαιρινών διακοπών και της παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο, μπορεί όμως να παρατηρηθεί και **μετά από μια ίωση** που το παιδί παρουσιάζει αρκετούς εμέτους.

Στην περίπτωση των καλοκαιρινών διακοπών, προσπαθήστε να αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο για αρκετές ώρες και να χορηγήσετε στο παιδί σας αρκετά υγρά, αποφεύγοντας ζαχαρούχα ροφήματα.

Στην περίπτωση ίωσης με εκδήλωση εμέτων, φροντίστε να μη χορηγήσετε κανένα υγρό στο παιδί σας για τουλάχιστον μία ώρα. Κάνουμε δηλαδή διακοπή της σίτισης και της χορήγησης υγρών, ώστε να αφήσουμε το στομάχι του παιδιού «να ξεκουραστεί». Μία ώρα μετά και εφόσον δεν έχει κάνει άλλον έμετο, ξεκινήστε με κλασματική χορήγηση υγρών, δηλαδή κουταλάκι κουταλάκι με νερό. Εάν το κρατάει και δεν ξανακάνει άλλον έμετο, μπορείτε να συνεχίσετε τη σίτιση, ακολουθώντας ελαφριά διατροφή για 2-3 ημέρες, ανάλογα με τα συμπτώματα του παιδιού και την κλινική του εικόνα.

ΜΕΛΙΣΣΑ

Συμπτώματα που προκαλεί το τσίμπημα από μέλισσα:
• Έντονο πόνο και οίδημα στην περιοχή του τσιμπήματος
Πώς θα αντιδράσουμε;
• Αφαιρέστε το κεντρί προσεκτικά (με καρφίτσα ή τσιμπίδα), γιατί περιέχει υπόλειμμα δηλητηρίου.
• Τοποθετήστε στην περιοχή κρύες κομπρέσες ή ειδικά στικς που περιέχουν αμμωνία ή κορτιζονούχα κρέμα.
• Επισκεφθείτε γιατρό ή την πλησιέστερη υγειονομική μονάδα στην περίπτωση:
- έντονου οιδήματος στην περιοχή
- συμπτωμάτων έντονης αλλεργικής αντίδρασης, όπως αλλαγή στη φωνή, δύσπνοια, οίδημα βλεφάρων.

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ (τροφικές)

Συμπτώματα:
Σε κάθε περίπτωση τροφικής αλλεργίας, μπορεί να παρουσιαστούν συμπτώματα όπως **εξάνθημα** (ερυθρότητα) ή και **οίδημα**. Μπορείτε να βάλετε μια τοπική αντιισταμινική αλοιφή και να δώσετε αντιισταμινικό σιρόπι, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.
Εάν υπάρχει πιο εκτεταμένη αλλεργική αντίδραση, τότε εμφανίζεται γενικευμένο εξάνθημα, οίδημα χειλέων ή βλεφάρων, δύσπνοια, αλλαγή στη φωνή. Στην περίπτωση αυτή πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με τον παιδίατρο και να επισκεφθείτε το πλησιέστερο Κέντρο Υγείας ή νοσοκομείο. Η άμεση αντίδρασή σας θα είναι η χορήγηση αντιισταμινικού.

• Φροντίστε να έχετε στο φαρμακείο του σπιτιού και των διακοπών ό,τι χρειάζεται για να αντιμετωπίσετε μια αλλεργική αντίδραση, μέχρι να επισκεφθείτε τον γιατρό σας.
• Μη δοκιμάζετε στο παιδί σας νέες τροφές ενώ βρίσκεται σε διακοπές.
• Εάν υπάρχει ιστορικό αλλεργίας σε κάποια τροφή σε άλλο μέλος της οικογένειας, συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας για το πώς θα κάνετε την εισαγωγή στο παιδί σας.

IN CASE OF EMERGENCY

ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ

Τα συμπτώματα είναι συνήθως ήπια και δεν χρειάζεται ειδική θεραπεία.
Επί ερεθισμού (ερυθρότητας), τοποθετήστε μια τοπική αντιισταμινική αλοιφή.
Επί οιδήματος, βάλτε μικρή ποσότητα από τοπική κορτιζονούχα αλοιφή.
Επί επιμόλυνσης, η οποία μπορεί να συμβεί σε δεύτερο χρόνο, εφαρμόστε τοπική αντιβιοτική αλοιφή. Μετά από τσίμπημα κουνουπιού που έχει επιμολυνθεί ενδέχεται δευτερογενώς να υπάρξει σταφυλοκοκκική μόλυνση.

ΠΝΙΓΜΟΣ

Πώς πρέπει να αντιδράσουμε στην περίπτωση πνιγμού;

5 βασικά βήματα

1. Αν αντιληφθούμε ότι κάποιο παιδί κινδυνεύει να πνιγεί, πρώτα φωνάζουμε για βοήθεια και μετά πάμε κοντά του.
ΔΕΝ πάμε κοντά του χωρίς πρώτα να καλέσουμε βοήθεια.

2. Παίρνουμε μαζί μας ένα σωσίβιο ή μια σανίδα πριν πάμε κοντά του.
ΔΕΝ πάμε κοντά του χωρίς να πάρουμε κάτι μαζί μας.

3. Πλησιάζουμε πάντα το άτομο από πίσω, ώστε να μην του προκαλέσουμε πανικό και μας πνίξει στην προσπάθειά του να σωθεί.
ΔΕΝ πλησιάζουμε από μπροστά, γιατί μπορεί να μας δει ως σωτήρα του και να μας πνίξει.

4. Προσπαθούμε πρώτα να βγάλουμε το άτομο από το νερό και μετά να του παράσχουμε τις πρώτες βοήθειες.
ΔΕΝ προσπαθούμε να δώσουμε τις πρώτες βοήθειες κολυμπώντας μαζί του.

5. Προσπαθούμε προσεκτικά να βγάλουμε το άτομο από το νερό γιατί μπορεί να έχει χτυπήσει τον αυχένα ή το κεφάλι του.
ΔΕΝ το βγάζουμε γρήγορα από το νερό χωρίς να προσέξουμε πώς θα το μεταφέρουμε στη στεριά!

Κατερίνα Κατσιμπάρδη, MD, PhD | Παιδίατρος | Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ
www.katsibardi.gr

6&1 ταινίες να δείτε με τα παιδιά σας το καλοκαίρι

Φτιάξτε ποπκόρν, απλώστε αναπαυτικές μαξιλάρες στο σαλόνι ή στον κήπο και βάλτε στην τηλεόραση, ή ακόμα καλύτερα στο home cinema, τις καλύτερες παιδικές ταινίες, που απολαμβάνουν μικροί και μεγάλοι. Αυτές είναι οι δικές μας αγαπημένες, νέες και παλαιότερες, που παρακολουθούμε ξανά και ξανά.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



Τίτλος:
Η μέρα του ναι

Με λίγα λόγια: Οι Τζένιφερ Γκάρνερ και Έντγκαρ Ραμίρεζ πρωταγωνιστούν με την Τζένα Ορτέγκα σε μια απρόβλεπτη οικογενειακή κωμωδία.

Story: Δύο γονείς αποφασίζουν επιτέλους να πουν «ναι» στις πιο τρελές απαιτήσεις των παιδιών τους – μέχρι ένα όριο βέβαια– και ζουν μια μέρα με αχαλίνωτη πλάκα και περιπέτειες.

Γιατί την αγαπάμε: Τα παιδιά λατρεύουν την πρωτότυπη ιδέα του σεναρίου: μιας ημέρας στη διάρκεια της οποίας είμαστε υποχρεωμένοι να τους λέμε σε όλα «ναι» – αρκεί να μην είναι επικίνδυνες εμπειρίες! Επίσης, τα αστεία της περιστρέφονται γύρω από όλα αυτά τα «χαζά» πράγματα που τα κάνουν να ξεκαρδίζονται στα γέλια.

Food for thought: Πόσα «όχι» λέμε στα παιδιά από φόβο μήπως τα «κακομάθουμε» ή, απλά, από συνήθεια; Πόσα από αυτά θα μπορούσαν άνετα να γίνουν «ναι» χωρίς τον κίνδυνο να χρεοκοπήσουμε ως οικογένεια ή να απειληθεί η σωματική και/ή ψυχική υγεία μας; Η ταινία είναι ανάλαφρη, αλλά εγείρει πραγματικά σημαντικά ερωτήματα όπως αυτά.

Τίτλος:
Λούκα

Με λίγα λόγια: Μια αμερικανική ταινία κινουμένων σχεδίων του 2021, το ντεμπούτο του Ιταλού σκηνοθέτη Ενρίκο Καζαρόζα στις παραγωγές μεγάλου μήκους, που αγαπήθηκε από θεατές κάθε ηλικίας.

Story: Στην Ιταλική Ριβιέρα αναπτύσσεται μια αναπάντεχη αλλά δυνατή φιλία ανάμεσα σε ένα παιδί και ένα θαλάσσιο τέρας που μπορεί να μεταμορφωθεί σε αγόρι.

Γιατί την αγαπάμε: Για την εκπληκτική ατμόσφαιρά της, καθώς μέσα από τις μαγευτικές εικόνες της μας ταξιδεύει στις ιταλικές ακτές αλλά και στις καλοκαιρινές διακοπές μας. Για το εύρημα του αγοριού-τέρατος: παραπέμπει σε κάθε είδους διαφορετικότητα που μπορεί να κάνει ένα παιδί να νιώθει παράταιρο στο περιβάλλον του.

Food for thought: Και ποιο παιδάκι, αλήθεια, δεν έχει νιώσει κάποια στιγμή στη ζωή του outsider; Μέσα από την ιστορία του μικρού Λούκα όμως, μπορεί να μάθει ότι μια φιλία έχει τη δύναμη να μας βοηθήσει να αποδεχτούμε τον εαυτό μας και να τον αγαπήσουμε περισσότερο.



Τίτλος:
Πώς να εκπαιδεύσετε τον δράκο σας

Με λίγα λόγια: Μια πολυβραβευμένη ταινία κινουμένων σχεδίων, που το 2011 είχε δύο υποψηφιότητες για Όσκαρ και θεωρείται ήδη κλασική, σε σκηνοθεσία Κρις Σάντερς και Ντιν ΝτεΜπλουά («Λίλο & Στιτς», 2002)

Story: Ένας μικρός αδέξιος Βίκινγκ ονειρεύεται να γίνει κυνηγός δράκων, μέχρι που τυχαίνει να γνωρίσει έναν μικρό δράκο και να γίνει φίλος του, καθώς ανακαλύπτει μια διαφορετική πτυχή αυτών των τρομερών πλασμάτων.

Γιατί την αγαπάμε: Για τα τρυφερά της μηνύματα, που θυμίζουν την ταινία «Το τέρας της θάλασσας», αφού μέσα από την ιστορία μιας παράξενης φιλίας διδάσκει στα παιδιά ότι, κάποιες φορές, αρκεί να γνωρίσουμε ό,τι φοβόμαστε για να το αγαπήσουμε. Και για τα απίστευτα animation της: Οι πτήσεις με τους δράκους πραγματικά κόβουν την ανάσα! Δείτε τη σε μεγάλη οθόνη και με καλό σύστημα ήχου.

Food for thought: Ξεφεύγει από το δίπολο του καλού και του κακού και μπορεί να γίνει αφορμή για να μιλήσουμε, ειδικά στα μεγαλύτερα παιδιά, για τη δύναμη της γνώσης και της κατανόησης που μπορεί να ανατρέψει στερεότυπα γενεών.

Τίτλος:
Η Ράια και ο τελευταίος δράκος

Με λίγα λόγια: Παρόλο που είναι μία ακόμα αμερικανική ταινία της Disney, με συνδημιουργό τον Ντον Χολ («Βαϊάνα») μας ταξιδεύει σε έναν μαγικό κόσμο με δράκους και δαίμονες της Ανατολής.

Story: Το μυθικό βασίλειο της Κουμάντρα απειλείται με καταστροφή αν η νεαρή πολεμίστρια Ράια δεν καταφέρει να βρει τον τελευταίο ζωντανό δράκο και να ενώσει τα σπασμένα κομμάτια μιας πανίσχυρης, μαγικής πέτρας.

Γιατί την αγαπάμε: Για την αισθητική και την εξωτική ατμόσφαιρά της, που παραπέμπουν στην ασιατική εικονογραφία και μυθολογία. Αυτό είναι κάτι που απολαμβάνουμε μικροί και μεγάλοι. Για τον κεντρικό χαρακτήρα, της μικρής, δυναμικής ηρωίδας, και για το οικολογικό μήνυμα των δράκων που δεν είναι εχθροί αλλά σύμμαχοι των ανθρώπων και που η ύπαρξή τους είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με εκείνη της ανθρωπότητας.

Food for thought: Η ταινία θα μας εμπνεύσει να ανακαλύψουμε μύθους της Ανατολής αλλά και να μιλήσουμε στα παιδιά για τη χλωρίδα και πανίδα που απειλείται να εξαφανιστεί, για τις συνέπειες που μπορεί να έχει αυτή η καταστροφή για όλους και για ό,τι μπορεί να κάνει ο καθένας μας για να προστατεύσει όλα τα ζώα και τα φυτά του πλανήτη.

Τίτλος:
Το τέρας της θάλασσας

Με λίγα λόγια: Μια περιπέτεια κινουμένων σχεδίων για όλη την οικογένεια από τον βραβευμένο σκηνοθέτη των «Βαϊάνα» και «Οι Υπερέξι», Κρις Γουίλιαμς.

Story: Όταν ένα κορίτσι μπαίνει λαθραία στο καράβι ενός θρυλικού κυνηγού θαλάσσιων τεράτων, ξεκινούν όλοι μαζί μια επική αποστολή σε αχαρτογράφητα ύδατα – και γράφουν ιστορία.

Γιατί την αγαπάμε: Μέσα από τις μαγευτικές εικόνες της μας ταξιδεύει σε μυθικές θάλασσες–βασίλεια τεράτων, με κεντρική ηρωίδα ένα δυναμικό κοριτσάκι με το οποίο θα ταυτιστούν όλοι οι μικροί θεατές. Μια περιπέτεια και ταυτόχρονα μια τρυφερή αλληγορία για τους ανθρώπους που γίνονται οικογένεια με δεσμούς αγάπης και για ό,τι φαντάζει «ξένο» αλλά αρκεί να γνωρίσουμε, για να ανακαλύψουμε ότι δεν είναι τόσο τρομακτικό όσο ίσως δείχνει.

Food for thought: Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να μας ρωτήσουν αν υπάρχουν στ' αλήθεια θαλάσσια τέρατα κι αυτό μπορεί να γίνει αφορμή για μια συζήτηση όπου θα τους εξηγήσουμε ότι, στην πραγματικότητα, η μεγαλύτερη απειλή στη θάλασσα είμαστε εμείς, οι άνθρωποι.

Τίτλος:
Ενκάντο: Ένας κόσμος μαγικός

Με λίγα λόγια: Το 60ό animation της Disney επιβεβαιώνει τη μετάβασή της σε μια νέα, πολυπολιτισμική εποχή, αγκαλιάζοντας τον ισπανόφωνο κόσμο.

Story: Όλα τα παιδιά μιας οικογένειας που ζουν στο Ενκάντο, στα βουνά της Κολομβίας, έχουν ένα μαγικό χάρισμα, εκτός από τη Μιραμπέλ. Είναι εκείνη όμως που θα αναλάβει να τους σώσει όταν βρεθούν σε κίνδυνο.

Γιατί την αγαπάμε: Η Μιραμπέλ είναι μία ακόμα outsider που μεταμορφώνεται σε σούπερ ηρωίδα, όπως δηλαδή θα μπορούσε να συμβεί με τον καθένα μας. Επίσης, ως κορίτσι –όχι πριγκιπικά όμορφο– και ως Λατινοαμερικανίδα, καταρρίπτει ταυτόχρονα πολλά στερεότυπα και εμπνέει άπειρα παιδιά σε όλο τον κόσμο να ταυτιστούν μαζί της.

Food for thought: Γιατί η Μιραμπέλ νιώθει μειονεκτικά σε σχέση με τα άλλα μέλη της οικογένειάς της; Και πώς μπορούν οι διαφορές της να γίνουν σανίδα σωτηρίας για όλους; Αυτά είναι μερικά από τα ερωτήματα που μπορούμε να θέσουμε στα παιδιά, με τρόπο φιλικό, ανάλογα με την ηλικία τους.

Τίτλος:
Αρχηγός από κούνια

Με λίγα λόγια: Ο σκηνοθέτης της «Μαδαγασκάρης» Τομ ΜακΓκραθ παρουσίασε το 2017 μια απίστευτα διασκεδαστική ταινία κινουμένων σχεδίων, η οποία θα έπρεπε να διδάσκεται ως μάθημα στα παιδιά που ετοιμάζονται να αποκτήσουν αδερφάκι.

Story: Ένα 7χρονο αγόρι αναστατώνεται όταν ανακαλύπτει ότι πρέπει να μοιραστεί το σπίτι του και την αγάπη των γονιών του με το νέο μωρό στην οικογένεια. Μέχρι που διαπιστώνει ότι είναι ένας σούπερ μπέμπης, που μιλάει, φοράει κοστούμι και μπορεί να γίνει ο ιδανικός του σύμμαχος για να σταματήσουν τα σχέδια μιας σατανικής εταιρείας.

Γιατί την αγαπάμε: Γιατί με τα αστεία της κάνει ακόμα και τους γονείς να γελούν. Κυρίως γιατί αποτελεί μια απολαυστική αλληγορία για τις αδερφικές σχέσεις, ξεκινώντας από την άφιξη ενός βρέφους στο σπίτι που, αν και φαινομενικά αδύναμο, στην πραγματικότητα αρχίζει να κάνει κουμάντο για τα πάντα. Διόλου τυχαία, ακολούθησαν ένα sequel και μια ολόκληρη παιδική σειρά.

Food for thought: Όλα τα μεγάλα αδερφάκια θα ταυτιστούν με τον επτάχρονο Τιμ, τον κεντρικό ήρωα, που ενώ στην αρχή υποφέρει από τη ζήλια, καταλήγει να μην μπορεί να φανταστεί τη ζωή του χωρίς τον μικρό, πολυμήχανο αδερφό του. Έστω κι αν πρέπει να ακολουθεί τις εντολές του!

Αφιέρωμα

KIDS

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

Green Toys

Παιχνίδια με «οικολογική συνείδηση»! Όχι, παίζουμε!

*Πώς θα αποκτήσουν τα παιδιά μας eco-friendly συνήθειες; Παίζοντας με τα **βραβευμένα Green Toys** που κατασκευάζονται στις ΗΠΑ από 100% ανακυκλωμένα υλικά και, συγκεκριμένα, από μπουκάλια γάλακτος! Γιατί, πάντα, ο πιο σύντομος, εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος μάθησης είναι το παιχνίδι!*

Ο γιατρός φτάνει αμέσως με το
Ambulance & Doctor's Kit!
Ένα σετ 10 τεμαχίων για ευφάνταστο παιχνίδι ρόλων, που όχι μόνο θα απασχολήσει ευχάριστα τα παιδιά, αλλά θα τα βοηθήσει και να εξοικειωθούν με τις επισκέψεις στον γιατρό!





Farm Playset για μικρούς αγρότες εν δράσει! Μια ολόκληρη φάρμα, με αχυρώνα, φορτηγό pick-up, αγελάδες, πρόβατα, γουρούνια, φράχτες και ένα χοιροστάσιο, προσφέρεται για αμέτρητες ώρες παιχνιδιού καθώς και για να μάθουμε στα παιδιά πώς φτάνουν τα τρόφιμα στο πιάτο μας.

Sand Play Set – Pink γιατί είναι ωραίο να χτίζεις στην άμμο παλάτια! Φτιάξτε ένα κάστρο ή σκάψτε για να βρείτε έναν θαμμένο θησαυρό με το σετ άμμου 4 τεμαχίων που περιλαμβάνει κουβά, φτυάρι, τσουγκράνα και καλούπι για κάστρο άμμου!



RV Camper Set για ατέλειωτες περιπέτειες! Το πολύχρωμο σετ τροχόσπιτου περιλαμβάνει ένα φορτηγό pick-up, ένα ευρύχωρο τροχόσπιτο και ένα σπορ σκάφος με το δικό του τρέιλερ. Δηλαδή, όλα όσα χρειαζόμαστε για τέλειες καλοκαιρινές διακοπές!



Made in USA
100% Recycled Plastic

green toys™

Note: *Τα Green Toys είναι ασφαλή για πλύσιμο στο πλυντήριο πιάτων και στην κατασκευή τους δεν γίνεται καμία χρήση μεταλλικών υλικών.*

TOYS AWARDS 2022 GOLD

TOYS AWARDS 2023 GOLD

Κέντρο Ειδικής Αγωγής Λογοcare

Το αγαπούν παιδιά και γονείς, και υπάρχει Λόγος!

Δεν μαθαίνουν όλα τα παιδιά με τον ίδιο τρόπο ούτε με τον ίδιο ρυθμό. Φανταστείτε λοιπόν πόσο τέλειο θα ήταν να μπορούσε κάθε παιδί να ακολουθεί εκπαιδευτικές μεθόδους προσαρμοσμένες στις ξεχωριστές δεξιότητες και τις ανάγκες του. Με αυτήν τη σκέψη, η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη ίδρυσαν πριν από λίγα χρόνια το Κέντρο Ειδικής Αγωγής Λογοcare.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Η Σοφία ειδικεύεται στις Αναπτυξιακές Διαταραχές (Αυτισμός) και στις Δυσκολίες Σίτισης. Στο Λογοcare θα την πετύχεις να ζωγραφίζει τους τοίχους και να αλλάζει τη διαρρύθμιση μετακινώντας έπιπλα και παιχνίδια!



Η Δώρα ειδικεύεται στις Διαταραχές Ροής της Ομιλίας (Τραυλισμός), την Καθυστέρηση Ομιλίας και τις Μαθησιακές Δυσκολίες. Στα διαλείμματα φροντίζει τον κήπο και κάνει μαστορέματα!

Καλωσορίσατε στο Λογοcare!

Αφού βρήκαν τον κατάλληλο χώρο, μια τετραώροφη μονοκατοικία με κήπο και μεγάλα παράθυρα, η Σοφία και η Δώρα ζωγράφισαν στους τοίχους ουράνια τόξα και άλλες ζωγραφιές, κρέμασαν από το **ταβάνι αιώρες και σκάλες αναρρίχησης**, αφαίρεσαν τα πολλά έπιπλα και κράτησαν τα απολύτως απαραίτητα: **μαρκαδόρους και κάθε λογής μπογιές, καβαλέτα, σφυρίχτρες, γαντόκουκλες και μαριονέτες χεριών, διαδραστικούς πίνακες, πολλές και διαφορετικές μπάλες, κύβους, τρισδιάστατα γράμματα και αριθμούς, παζλ και πολλά, πάρα πολλά παιχνίδια, που στα χέρια τους μεταμορφώνονται σε εργαλεία μάθησης.**

Κάπως έτσι το Λογοcare έγινε αγαπημένος προορισμός για τα παιδιά που έρχονται εδώ για να ξεπεράσουν **ό,τι τα εμποδίζει** να εκφραστούν ελεύθερα και να εξελιχθούν. Γιατί πίσω από τα εμπόδια, η Σοφία και η Δώρα βλέπουν λύσεις, τρόπους αντιμετώπισης, πιθανότητες και άλλους δρόμους μάθησης, πάντα σε συνεργασία με τους γονείς!

BOOM note: *Το Λογοcare θα λειτουργεί κανονικά μέχρι και τον Ιούλιο, θα κάνει ένα διάλειμμα τον Αύγουστο, και αρχές Σεπτεμβρίου θα επιστρέψει με όρεξη για να μας οργανώσει για τη νέα σχολική χρονιά!*

Ποιες υπηρεσίες προσφέρει το Λογοcare;

Με πάνω από 18 συνεργάτες, εκτός από **Λογοθεραπεία και Μαθησιακή παρέμβαση**, η ομάδα του Λογοcare παρέχει και **εξειδικευμένες υπηρεσίες** Εργοθεραπείας, Αισθητηριακής Ολοκλήρωσης, Παιδοψυχολογικής Υποστήριξης και Συμβουλευτικής για παιδιά με Μαθησιακές Δυσκολίες, Διάσπαση Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ), Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή (Αυτισμός), Καθυστέρηση λόγου και ομιλίας, Δυσπραξία, Ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες κ.ά. Επιπλέον, εδώ λειτουργούν ομαδικά προγράμματα που αφορούν την ανάπτυξη **κοινωνικών δεξιοτήτων**, συναισθηματικής νοημοσύνης και δεξιοτήτων παιχνιδιού καθώς και ομάδες έκφρασης που προάγουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα. Ακόμα, η ομάδα του Λογοcare μπορεί να προσφέρει υπηρεσίες οργάνωσης χώρου και μελέτης και στο σπίτι.

Πότε ένας γονιός επισκέπτεται το Λογοcare, ανάλογα πάντα με την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού; Όταν το παιδί του...

- Αργεί να μιλήσει
- Έχει φτωχό λεξιλόγιο
- Μιλάει σε τρίτο ενικό
- Μιλάει γρήγορα
- Απαντάει άσχετα πράγματα
- Επαναλαμβάνει λέξεις, τραυλίζει ή κομπιάζει
- Δεν λέει το /ρ/ ή το /σ/ (π.χ. λέει νελό αντί για νερό ή εθύ αντί για εσύ)
- Δεν κατανοεί αυτό που του λέμε
- Δεν λέει τα νέα του
- Μπερδεύει χρόνους ρημάτων ή καταλήξεις (αύριο πήγα αντί για εχθές πήγα, ένας βιβλία)
- Δεν κάθεται να διαβάσει μόνο του
- Δεν ολοκληρώνει τις εργασίες του
- Είναι υπερκινητικό
- Διασπάται η προσοχή του
- Δυσκολεύεται με το φαγητό, το μπάνιο, το κόψιμο νυχιών
- Δυσκολεύεται να κάνει φίλους

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

Διακοπές, ανεμελιά και ατέλειωτο παιχνίδι με τουβλάκια LEGO® DUPLO®

Ετοιμαστείτε να ζήσετε την πιο διασκεδαστική εμπειρία camping, να βρείτε τον κρυμμένο θησαυρό και να φτιάξετε το πιο παραμυθένιο δεντρόσπιτο! Φέτος το καλοκαίρι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ανακαλύπτουν τον κόσμο και δημιουργούν αναμνήσεις για μια ζωή, παρέα με τα τουβλάκια LEGO DUPLO.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



LEGO DUPLO |
3 σε 1 Δεντρόσπιτο
Διασχίστε την ταλαντευόμενη γέφυρα, κατεβείτε στον κήπο από τη στριφογυριστή τσουλήθρα και απολαύστε ένα αξέχαστο πικνίκ! Οι μικροί λάτρεις της περιπέτειας ενισχύουν τη φαντασία τους μέσα από τη δημιουργία ιστοριών, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. (Για παιδιά 3+ ετών)





LEGO DUPLO Town |
3 σε 1 Το Σπίτι της Οικογένειας
Με 3 ορόφους, 5 δωμάτια και πολλά αξεσουάρ, αυτό το πολυτελές σπίτι δίνει την ευκαιρία στους γονείς να μιλήσουν στα παιδιά τους για τις πρακτικές και συναισθηματικές πτυχές της οικογενειακής ζωής, ενώ διασκεδάζουν και μοιράζονται πολύτιμες στιγμές καθώς παίζουν. (Για παιδιά 3+ ετών)







LEGO DUPLO Disney Mickey and Friends |
Κατασκηνωτική Περιπέτεια
Ακολουθήστε την Daisy Duck και τα ανιψάκια της σε μια συναρπαστική υπαίθρια περιπέτεια! Αυτό το διασκεδαστικό παιχνίδι βοηθά τα παιδιά να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και το ομαδικό πνεύμα τους, ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσουν τις λεπτές κινητικές τους δεξιότητες. (Για παιδιά 2+ ετών)

New spot in town!
Το παιχνίδι με τα αγαπημένα τουβλάκια LEGO συνεχίζεται στο LEGO Pop Up Store στον 1ο όροφο του εκπτωτικού χωριού Designer Outlet Athens. Μικροί και μεγάλοι θα ζήσετε την πιο ολοκληρωμένη LEGO εμπειρία, με δημιουργικές κατασκευές με τα τουβλάκια LEGO DUPLO, ατέλειωτο παιχνίδι στην ειδικά διαμορφωμένη πισίνα LEGO και μοναδικές δημιουργίες στο LEGO Graffiti Wall.



LEGO.market.Office.Hellas @legogreece_official

«Οι Κατάσκοποι της Γεωγραφίας»

Οι συγγραφείς Τζένη Κουτσοδημητροπούλου και Μαρία Ρουσάκη μάς συστήνουν τα δύο πρώτα βιβλία της νέας σειράς των εκδόσεων Διόπτρα

Μυστήρια σε όλο τον κόσμο θα κληθούν να λύσουν οι μικροί εξερευνητές, με τη βοήθεια της εφαρμογής κινητού «Πορτολάνος», στη νέα σειρά βιβλίων, που κάτι μας λέει πως θα γίνει σύντομα μπεστ σέλερ...

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ



Μέχρι στιγμής κυκλοφορούν συνολικά τέσσερα βιβλία της σειράς «Οι Κατάσκοποι της Γεωγραφίας»:
«Ένας σαμουράι, ένα σπαθί και το κεράσι της ζωής» της Τζένης Κουτσοδημητροπούλου, **«Μήνυμα στο Μανχάταν»** της Μαρίας Ρουσάκη, **«Το μυστικό των Βίκινγκς»** της Μάγιας Δεληβοριά και **«Η επιστροφή του κόμη Δράκουλα και το μυστήριο με τις νυχτερίδες»** της Λίνας Μουσιώνη.



Μαρία Ρουσάκη



Τζένη Κουτσοδημητροπούλου

Την εικονογράφηση των βιβλίων έχει επιμεληθεί η Λίλα Καλογερή

www.dioptra.gr

Πώς θα μας συστήνατε τη νέα σειρά βιβλίων «Οι Κατάσκοποι της Γεωγραφίας»;
Μαρία: Οι ήρωες περιηγούνται στις πόλεις ανακαλύπτοντας αρκετά πολιτισμικά στοιχεία της κάθε περιοχής. Μέσα από την πλοκή αναδεικνύονται και κοινωνικά θέματα, τα οποία δίνουν χώρο στον αναγνώστη να σκεφτεί, να προβληματιστεί και ενδεχομένως να ταυτιστεί με τους ήρωες.
Τζένη: Ως μια νέα, φρέσκια σειρά μυστηρίου. Οι νέοι αναγνώστες έρχονται σε επαφή με διαφορετικές πόλεις του κόσμου. Με αφορμή ένα ιστορικό, πολιτισμικό, τεχνολογικό στοιχείο, ξετυλίγεται ένα μυστήριο.

Πρώτος σταθμός, Ιαπωνία. Δεύτερος, Μανχάταν: Με ποια κριτήρια επιλέξατε τις τοποθεσίες όπου εκτυλίσσονται οι περιπέτειες που αφηγείστε;
Μαρία: Έγραψα το «Μήνυμα στο Μανχάταν» ως Ελληνοαμερικανίδα από τη Νέα Υόρκη. Ο ήρωάς μου, Πίτερ Πάτουικ, είναι επίσης Ελληνοαμερικανός. Ο Πίτερ μαθαίνει μέσω της εφαρμογής ότι το μυστήριο Χειρόγραφο Βόινιτς βρίσκεται σαν έκθεμα στη Βιβλιοθήκη Μόργκαν, στην καρδιά του Μανχάταν. Αποφασίζει να πάει στη βιβλιοθήκη να το δει με τα μάτια του, καθώς, γραμμένο σε μια περίεργη, άγνωστη γλώσσα, πρόκειται για το μοναδικό βιβλίο στον κόσμο το οποίο δεν μπορεί να αποκρυπτογραφήσει κανείς. Στη συνέχεια ***ο Πίτερ μαζί με τη φίλη του τη Σαμάνθα εντοπίζουν ένα λουλούδι από το Χειρόγραφο Βόινιτς ζωγραφισμένο σαν γκράφιτι στους τοίχους της πόλης.*** *Ακολουθούν και καταγράφουν τα γκράφιτι παντού, ώσπου κατανοούν ότι το λουλούδι από το χειρόγραφο μοιάζει με το πραγματικό λουλούδι, το μη με λησμόνει. Τότε, σιγά σιγά, ανακαλύπτουν το μυστήριο πίσω από τον άνθρωπο που το ζωγραφίζει.*
Τζένη: Βασικό κριτήριο ήταν το κάθε βιβλίο να διαδραματίζεται σε διαφορετική τοποθεσία και να υπάρχει ποικιλία στο μυστήριο. Έτσι, ο καθένας μας είχε να διαλέξει ανάμεσα σε πολλά ενδιαφέροντα, πρωτίστως για τον ίδιο, θέματα, να εμβαθύνει, να ψάξει πραγματικά στοιχεία, να αναλύσει και να στήσει πάνω σε αυτά μια νέα ιστορία. Προσωπικά, επέλεξα την Άπω Ανατολή γιατί πάντα με γοήτευαν η ιστορία και ο πολιτισμός της.

Πώς συνδέονται μεταξύ τους τα δύο πρώτα βιβλία της σειράς; Υπήρξαν, για παράδειγμα, κοινές κατευθυντήριες γραμμές που αποφασίσατε να ακολουθήσετε στην πλοκή;
Μαρία: Οι ήρωες συνομιλούν μέσω της εφαρμογής Πορτολάνος καθώς έχουν αποκτήσει την ιδιότητα των Κατασκόπων της Γεωγραφίας.
Τζένη: Όλες οι ιστορίες συνδέονται με τον Πορτολάνο. ***Όλοι οι βασικοί ήρωες είναι χρήστες της εφαρμογής και, λόγω της επιδεξιότητάς τους, φέρουν τον τίτλο «Κατάσκοποι της Γεωγραφίας»,*** *κερδίζοντας διάφορα πλεονεκτήματα. Ένα από αυτά είναι να έχουν πρόσβαση στο πορτο-μπλαμπλά, όπου είναι πλέον διαδικτυακοί φίλοι. Όσο ήμασταν στη διαδικασία γραφής μοιραζόμασταν βασικά στοιχεία των χαρακτήρων μας. Έτσι, με στενή συνεργασία, ήρωες και συγγραφείς, συνδεθήκαμε.*

Γιατί αποφασίσατε να δώσετε στους ήρωές σας ως εργαλείο ένα application κινητού;
Μαρία: Ας μας τα εξηγήσει η Τζένη Κουτσοδημητροπούλου καλύτερα, μιας και είναι η υπεύθυνη της σειράς!
Τζένη: Στη ζωή όλων μας πλέον «τρέχουν» πολλές εφαρμογές σαν τον Πορτολάνο. Μπορεί να έχουν άλλες ονομασίες, αλλά το αποτέλεσμα είναι το ίδιο: Άμεση επικοινωνία, ταχύτατη ενημέρωση και τρομακτικά γρήγορη διάχυση της πληροφορίας. ***Μόνο που στην εφαρμογή Πορτολάνος δεν καραδοκούν κίνδυνοι.*** *Είναι μια εφαρμογή που συνδέει τα παιδιά με τη γεωγραφία, τον πολιτισμό, την τεχνολογία, την ιστορία, μέσα από συναρπαστικά μυστήρια.*

Αν ήταν στο χέρι σας να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο διδάσκεται η Γεωγραφία στα σχολεία, τι θα κάνατε ώστε η διαδικασία μάθησης να γίνει πιο ενδιαφέρουσα και γόνιμη;
Μαρία: Σίγουρα, η ιδέα μιας εφαρμογής σαν τον Πορτολάνο θα ενθουσίαζε όλα τα παιδιά του κόσμου! Ωστόσο, νομίζω ότι όλα όσα διδάσκονται στο ελληνικό σχολείο χρειάζεται να εκσυγχρονιστούν και να αγγίξουν το πνεύμα των σημερινών παιδιών.
Τζένη: Προσωπικά, θα την έκανα πιο διαδραστική. Εκδρομές, προβολές ταινιών/ντοκιμαντέρ, σχετικά λογοτεχνικά κείμενα, έρευνα θα ήταν η αρχή, και ***αν είχαμε τη δυνατότητα της εικονικής πραγματικότητας στην τάξη ή μια εφαρμογή ανάλογη του Πορτολάνου, θα τις ενέτασσα την ίδια στιγμή στις καθημερινές δραστηριότητες.***

PLAYMOBIL 1.2.3
Τα πρώτα μου PLAYMOBIL!



Διασκέδαση στην Παιδική χαρά (κωδ.: 71326)



Διασκέδαση στη Φάρμα (κωδ.: 71158)



Σετ Τρένου 1.2.3 με ζωάκια και επιβάτες (κωδ.: 70179)



Φορτωτής Εκσκαφέας (κωδ.: 70125)

Ας το παραδεχτούμε, όλοι έχουμε κρατήσει τα πρώτα μας PLAYMOBIL σε ένα κουτί μαζί με άλλα «πολύτιμα» σουβενίρ της παιδικής μας ηλικίας – αν όχι σε περίοπτη θέση κάπου στο σπίτι. Μεγαλώσαμε με PLAYMOBIL, το ίδιο θέλουμε και για τα παιδιά μας, και η σειρά ***PLAYMOBIL 1.2.3****, που είναι σχεδιασμένη αποκλειστικά για παιδιά προσχολικής ηλικίας, είναι ιδανική για να κάνουμε την αρχή.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Το κατάλληλο παιχνίδι, την κατάλληλη στιγμή!
Το καλύτερο δώρο για ένα παιδί είναι παιχνίδι... αλλά τι παιχνίδι; Πρέπει να είναι εντυπωσιακό, ασφαλές και προσαρμοσμένο σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του παιδιού, προσφέροντάς του τα ερεθίσματα για να καλλιεργήσει τις αντίστοιχες δεξιότητες. **Το σύστημα παιχνιδιού PLAYMOBIL 1.2.3, κατάλληλο για ηλικίες από 1,5 έως 4 ετών, μας δίνει έτοιμες τις απαντήσεις, αφού χωρίζεται σε τρία μαθησιακά επίπεδα:**

1. EASY START: Κάθε αρχή και... εύκολη! Το παιδί έχει ξεκινήσει να αναγνωρίζει και να ονοματίζει αντικείμενα, ζωάκια, χρώματα, και χρειάζεται τα κατάλληλα παιχνίδια που ενισχύουν την αντίληψή του.

2. WE ACCEPT THE FIRST CHALLENGE! Το παιδί είναι πλέον σε θέση να μάθει τις πρώτες καθημερινές λειτουργίες, να αναπτύξει τις κινητικές του δεξιότητες και να αντιληφθεί τη σχέση αιτίας-αιτιατού μέσα από τα παιχνίδια.

3. LITTLE EXPERT: *Μαμά, μεγάλωσα!* Τώρα το παιδί έχει κατακτήσει σημαντικές δεξιότητες και εστιάζει σε πιο σύνθετες δράσεις, διευρύνει το λεξιλόγιό του, μπαίνει στον μαγικό κόσμο των παιχνιδιών μίμησης και ρόλων.

Στο παιχνίδι με τα PLAYMOBIL 1.2.3, τα αεικίνητα νηπιάκια μας μόνο κερδίζουν!
- **Απίθανα σετ παιχνιδιού** με οχήματα, ζωάκια και πολλά άλλα, παιχνίδια για ατέλειωτη διασκέδαση στο νερό καθώς και παιχνίδια εμπνευσμένα από τον Mickey Mouse και τον Winnie the Pooh βγαίνουν από το κουτί και ο χρόνος σταματά! Τα παιδιά διασκεδάζουν και παράλληλα μαθαίνουν να εστιάζουν και να συγκεντρώνονται.
- **Πιάνουν τα παιχνίδια** με τα μικρά τους δαχτυλάκια, αντιλαμβάνονται τα μεγέθη, τα σχήματα και τα χρώματα, αναπτύσσουν τις λεπτές κινητικές τους δεξιότητες.
- **Πειραματίζονται, μετρούν, δημιουργούν** νέους συνδυασμούς ξανά και ξανά, ενισχύεται η αντίληψή τους.
- **Μιμούνται** τη μαμά και τον μπαμπά, παίζουν ρόλους και προάγουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες.
- **Σχηματίζουν** τις πρώτες ολοκληρωμένες προτάσεις, μετά τις πρώτες τους ιστορίες και ύστερα τις αφηγούνται με τον δικό τους, μοναδικό τρόπο, διευρύνοντας το λεξιλόγιό τους και καλλιεργώντας τη φαντασία τους.

Για όλους αυτούς και για αμέτρητους ακόμα λόγους, τα **PLAYMOBIL 1.2.3** είναι τα αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών... Τα λατρεύουν όμως και οι γονείς, επειδή:
- έχουν εκπαιδευτικό χαρακτήρα
- αντέχουν στον χρόνο
- πλένονται στο πλυντήριο πιάτων
- ξεχωρίζουν για την υψηλή τους ποιότητα (made in Europe, 100% BPA free).

WWW.PLAYMOBIL.GR @PlaymobilHellas @playmobil @GRPlaymobil

ARMONIA-ZEN
Η ομάδα που θα απογειώσει το πάρτι του παιδιού σας

Ξεχάστε τα παιδικά πάρτι που γνωρίζατε μέχρι σήμερα

*Τι χρειάζονται τα παιδιά για να είναι χαρούμενα; Εμπειρίες και ερεθίσματα. Και αυτό ακριβώς προσφέρει η **Armonia-Zen**, που γνωρίζει πολύ καλά πώς να κάνει κάθε πάρτι μοναδικό και αξέχαστο.*



wavebreakmedia/Shutterstock

GAME ON!

Με μεγάλη αγάπη για το βουνό και το περιβάλλον, ο Γιάννης Μακρής και ο Γιώργος Φραγκιαδάκης, καθηγητές φυσικής αγωγής με μεταπτυχιακές σπουδές και γνώσεις στον αθλητικό τουρισμό, ίδρυσαν το μακρινό 2005 την **Armonia-Zen**, οργανώνοντας ποιοτικές εκδρομές στη φύση αλλά και σχολικές εκδρομές, εντάσσοντας στο πρόγραμμα εκπαιδευτικές, αθλητικές και βιωματικές υπαίθριες δραστηριότητες και πολλά ευφάνταστα παιχνίδια.
Πολύ σύντομα τους ζητήθηκε να διοργανώσουν τα παιχνίδια αυτά και σε πάρτι, και κάπως έτσι έγινε κοινό μυστικό πως **η ομάδα έχει τη συνταγή για τέλεια παιδικά (και όχι μόνο) πάρτι...**

THE «MENU»

- Χόκεϊ επί χόρτου
- Διελκυστίνδα
- Τσουβαλοδρομίες
- Γιγάντιο jenga
- Ξύλινα σκι
- Κινέζικο παζλ tangram
- Ομαδική τρίλιζα
- Φιδάκι «πέτρα-ψαλίδι-χαρτί»
- Μουσικά καπέλα
- Badminton
- Hula Hoop «σαρανταποδαρούσα»
- Και το best seller, η πίστα τύπου survivor!

Αυτά είναι μερικά μόνο από τα παιχνίδια που διοργανώνει η ομάδα και η λίστα τους ανανεώνεται συνεχώς. Και φυσικά, οι έμπειροι εμψυχωτές της μπορούν να δημιουργήσουν εντελώς νέα παιχνίδια, προσαρμοσμένα στο concept και την τοποθεσία του πάρτι.



Africa studio/Shutterstock



Africa studio/Shutterstock



New Africa/Shutterstock

THE RULE

Σε αυτά τα παιχνίδια παίζουν όλοι, γι' αυτό, μαμά και μπαμπά, σηκωθείτε από τον καναπέ!

Ξεχάστε τα παιδικά πάρτι που γνωρίζατε (και τις ατελείωτες βαρετές ώρες που έχετε περάσει σε πολλά από αυτά). Στα πάρτι που αναλαμβάνει δράση η ομάδα Armonia-Zen θα ανυπομονείτε να παίξετε το επόμενο παιχνίδι με τα παιδιά σας: να προσπαθείτε να διασχίσετε ένα φανταστικό ποτάμι από μεγάλα τουβλάκια, να σχηματίσετε ένα χαρούμενο τρενάκι με μπαλόνια ανάμεσά σας, να υψώσετε όλοι μαζί το πιο πολύχρωμο αερόστατο και να ισορροπήσετε σε μια τραμπάλα-«πλοίο της αγάπης».

THE PRIZE

Εδώ κερδίζουν όλοι! Τα έπαθλα; Χαρά, διασκέδαση, απόλαυση και πολλά χαμόγελα!

LEVEL UP!

Όταν υπάρχουν δέντρα και διάθεση να ανέβει η αδρεναλίνη στα ύψη, η ομάδα Armonia-Zen διοργανώνει extreme δραστηριότητες όπως τοξοβολία, flying fox, ιμάντες ισορροπίας, δεντρο-αναρρίχηση και καφασο-αναρρίχηση!

Εκδρομές & Δράσεις με Δραστηριότητες "Armonia - Zen"

WWW.ARMONIA-ZEN.GR

Εκδρομές & δράσεις με δραστηριότητες "Armonia-Zen"

@armonia_zen_events

ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών
40 χρόνια
Φροντίδας & αγκαλιάς!

Είμαστε κοντά σας, σε κάθε του βήμα!

Το Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών, η πρώτη ιδιωτική παιδιατρική κλινική στην Ελλάδα,
από το 1982, παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγείας υψηλής ποιότητας για τα παιδιά.
Διαθέτει επιστημονικό προσωπικό όλων των παιδιατρικών ειδικοτήτων και υποειδικοτήτων,
εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό στη φροντίδα των παιδιών,
υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις και ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό τεχνολογίας αιχμής.
Μοναδικό μας μέλημα είναι η σωστή διάγνωση και η αποτελεσματική θεραπεία στα παιδιά.

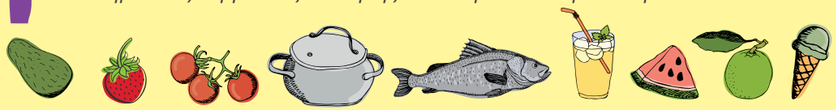
Εμπιστευτείτε τη φροντίδα τους, στα χέρια μας!

www.paidiatriko.gr

ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ Ε.Α.Ε. / Αρ. ΓΕΜΗ: 000356301000 /
Δαστάμου 5-7, Μαρούσι 15125

Ασφαλής κατανάλωση τροφίμων
Δέκα σημαντικά λάθη

Γράφει ο Ανδρέας Φρετζάγιας, Καθηγητής Παιδιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Επιστημονικός Σύμβουλος Διοίκησης Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών



Γενικά, οι τροφές πρέπει να είναι ποσοτικά επαρκείς (θερμιδικές ανάγκες), ποιοτικά αναβαθμισμένες (πρόληψη ελλειμματικών νοσημάτων από βιταμίνες, ιχνοστοιχεία), υγιεινές για αποφυγή εκφυλιστικών νοσημάτων (υπερλιπιδαιμίες, διαβήτης, υπέρταση) και ασφαλείς υγειονομικά (από λοιμώξεις, παράσιτα).

Λάθος 1ο: **Η κατανάλωση αμαγείρευτων ή ατελώς μαγειρεμένων κόκκινων και λευκών κρεάτων (γενικώς, κρέατα και πουλερικά), θαλασσινών (όλων των ειδών) και αυγών**
Ο λόγος είναι ότι μπορεί να περιέχουν βακτήρια, ιούς και παράσιτα. Λύση είναι η χρήση θερμοαντοχών θερμομέτρων ελέγχου της εσωτερικής θερμοκρασίας σε ασφαλή επίπεδα (για τα κρέατα, πουλερικά, κιμάδες, λουκάνικα 75^{o}C, ψάρια 65^{o}C, θαλασσινά μέχρι η σάρκα να γίνει λευκή και να αποχωρίζεται και τα οστρακοειδή να ανοίγει το κέλυφος στο μαγείρεμα, τα αυγά βραστά, ο κρόκος και το λεύκωμα να είναι σφιχτά και για τα τηγανητά 75^{o}C). Ο ελάχιστος χρόνος παραμονής σε αυτές τις θερμοκρασίες είναι 3’ πριν από το σερβίρισμα.

Λάθος 2ο: **Ωμές ζύμες, τηγανίτες, κουρκούτια και οικιακή μαγιονέζα είναι αθώα**
Όλα μπορεί να έχουν σαλμονέλα και κολοβακτηρίδιο ή και άλλα επικίνδυνα βακτήρια τα οποία επιβιώνουν στα αυγά και το αλεύρι. Εξυπακούεται ότι χρειάζεται πλύσιμο με νερό και σαπούνι χεριών, επιφανειών σκευών που χρησιμοποιήθηκαν στη διαδικασία παρασκευής.

Λάθος 3ο: **Απόψυξη και μαρινάρισμα στον πάγκο της κουζίνας**
Επειδή οι διάφοροι λοιμογόνοι παράγοντες πολλαπλασιάζονται γρήγορα σε θερμοκρασία δωματίου. Η απόψυξη πρέπει να γίνεται στο ψυγείο, στον φούρνο μικροκυμάτων ή σε κρύο νερό. Στο νερό ξεπαγώνονται μόνο τρόφιμα σε υδατοστεγή συσκευασία για να μην εισέρχεται νερό το οποίο δυνητικά μπορεί να είναι μολυσμένο. Τα τρόφιμα μετά το μαρινάρισμα πρέπει να διατηρούνται άμεσα στο ψυγείο μέχρι το μαγείρεμα άσχετα από το είδος και τον τύπο της μαρινάδας.

Λάθος 4ο: **Παραμονή μίας τροφής που μπορεί να αλλοιωθεί εκτός ψυγείου**
Φαγητά που υφίστανται αλλοίωση (κρέας, πουλερικά, αυγά, θαλασσινά, τεμαχισμένα φρούτα, μαγειρεμένο ρύζι κλπ.) εάν παραμείνουν εκτός ψυγείου για διάστημα πάνω από 2 ώρες, μπορούν να μολυνθούν. Για αυτό τον λόγο πρέπει οι τροφές αυτές, αφού διαμοιρασθούν σε μικρότερα φαγητοδοχεία για γρήγορη ψύξη, να τοποθετούνται στο ψυγείο εντός 2 ωρών ή εντός 1 ώρας εάν το φαγητό είχε εκτεθεί σε θερμοκρασία περιβάλλοντος πάνω από 32^{o}C. Τροφές που είναι ζεστές ή καίνε μπορούν να τοποθετηθούν άμεσα στο ψυγείο σε μικρές όμως συσκευασίες για γρήγορη ψύξη.

Λάθος 5ο: **Καθάρισμα φρούτων και λαχανικών ενώ είναι άπλυτα**
Φρούτα και χόρτα μπορεί να έχουν βακτήρια στην εξωτερική τους επιφάνεια (φλοιός) τα οποία μπορούν να μολύνουν το εσωτερικό τους. Για τον λόγο αυτό προηγείται καλό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών, όπως είναι το πεπόνι, τα κολοκύθια και το αβοκάντο, και μάλιστα με τη χρήση ειδικής βούρτσας. Δεν συνιστάται σαπούνισμα ούτε χρήση αντισηπτικών. Η χρήση απορρυπαντικών-λευκαντικών διαλυμάτων (bleach) πρέπει να αποφεύγεται κατά το πλύσιμο φρούτων και λαχανικών.

Λάθος 6ο: **Παραμέληση σχολαστικού πλυσίματος των χεριών**
Λοιμογόνοι παράγοντες, υπό τη γενική έννοια, που υπάρχουν στα χέρια μας, δυνητικά μολύνουν τις τροφές. Χρειάζεται επιμελημένο πλύσιμο των χεριών με τρεχούμενο νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20” περίπου και μετά την προετοιμασία του φαγητού, πριν και μετά το φαγητό, μετά την έξοδο από την τουαλέτα ή την αλλαγή πάνας.

Λάθος 7ο: **Όλοι οι άνθρωποι έχουμε την ίδια πιθανότητα λοίμωξης τροφικής προέλευσης**
Αν και δυνητικά όλοι οι άνθρωποι μπορούν να νοσήσουν, εντούτοις ορισμένοι άνθρωποι είναι περισσότερο ευάλωτοι. Όπως είναι α) οι ηλικίας > 65 ετών, β) παιδιά < 5 ετών, γ) οι έγκυες, δ) όσοι είναι σε ανοσοκαταστολή από νόσημα, φάρμακα, ακτινοβολίες, χημειοθεραπείες. Ειδικά άνθρωποι που ανήκουν σε αυτές τις ομάδες δεν πρέπει α) να καταναλώνουν απαστερίωτα γάλατα και χυμούς, β) μαλακά τυριά (εκτός αν παρασκευάσθηκαν με παστεριωμένο γάλα), γ) ατελώς βρασμένα ή ψημένα αυγά, λευκά και κόκκινα κρέατα, θαλασσινά.

Λάθος 8ο: **Το σκεύος στο οποίο προετοιμάστηκαν τροφές για μαγείρεμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον τεμαχισμό τους μετά το ψήσιμο**
Το φαγητό που ψήθηκε/μαγειρεύτηκε δεν πρέπει να τοποθετηθεί στο σκεύος στο οποίο προετοιμάστηκε εάν αυτό δεν έχει προηγουμένως πλυθεί με επιμέλεια. Ιδιαίτερα αυτό ισχύει για τα κρέατα, τα πουλερικά και τα θαλασσινά.

Λάθος 9ο: **Η γεύση και η οσμή δεν διασφαλίζουν την ασφάλεια μιας τροφής**
Πρέπει να συμβουλεύεστε τις οδηγίες ως προς τους χρόνους συντήρησης μιας τροφής στην ψύξη ή την κατάψυξη.

Λάθος 10ο: **Η επαφή ωμού κρέατος, πουλερικών, αυγών με τον πάγκο της κουζίνας είναι ασφαλής**
Τα άψητα κρέατα, πουλερικά, αυγά, θαλασσινά μπορούν να μολύνουν τις επιφάνειες και τα σκεύη που έρχονται σε επαφή, για τον λόγο αυτό πρέπει να γίνεται στις επιφάνειες και στα σκεύη καθαρισμός και αντισηψία.

ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών

Πηγή: CDC food safety (με τροποποιήσεις και προσθήκες)

WWW.BOOMMAG.GR

Εθελόντρια κτηνίατρος για μία ημέρα!

Μια ιστορία για το πώς θα υποστηρίξουμε τα -επαγγελματικά- όνειρα των παιδιών μας. Σε όποια ηλικία κι αν αυτά εμφανιστούν!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΡΙΑΝΑ ΜΠΙΘΑ

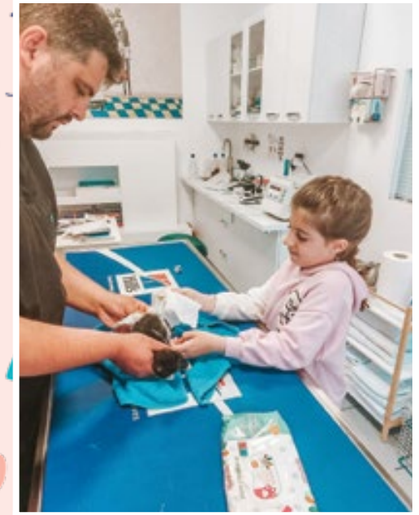


Πριν από λίγο καιρό η Ιριάνα είχε τη μεγάλη τύχη και ξεχωριστή ευκαιρία να γίνει εθελόντρια κτηνίατρος στο Spetses Care For Animals, μια Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία που ήρθε να αλλάξει μια για πάντα το τοπίο στο νησί των Σπετσών.

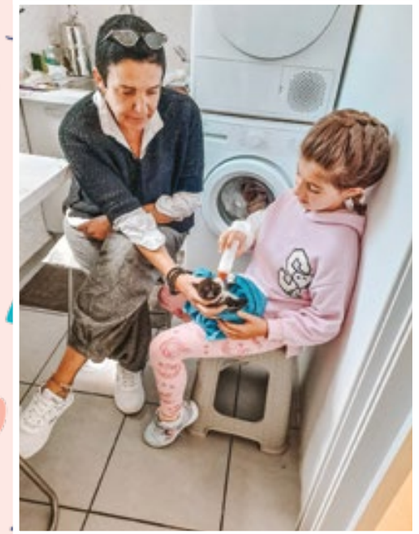
Η υπέροχη Κατερίνα και ο φανταστικός κτηνίατρος Κώστας, στον 1,5 χρόνο που υπάρχει το νέο αυτό κτηνιατρείο, έχουν στειρώσει τουλάχιστον 500 αδέσποτες γάτες, έχουν δώσει για υιοθεσία πάνω από 30, κάνουν ενημερώσεις και δράσεις στο νησί για τις αδέσποτες γάτες και προσφέρουν αφιλοκερδώς ένα πρόγραμμα εμβολιασμού και φροντίδας όλων των αλόγων εργασίας στις άμαξες του νησιού.

Η Ιριάνα μου -που έχει εκφράσει την επιθυμία από τα 5 της χρόνια να γίνει κτηνίατρος- βίωσε κοντά τους μοναδικά συναισθήματα. Αγκάλιασε τη Ζωή, τη γατούλα που έχει χάσει το ένα της μάτι, τάισε το νεογέννητο γατάκι που κάποιος παράτησε το προηγούμενο βράδυ έξω από το κτηνιατρείο και έμαθε πως, ενώ μπορεί να υιοθετήθηκαν όλα τα γκρι γατάκια που βρίσκονται εκεί, το μαύρο γατάκι δεν το παίρνει κανείς, γιατί ακόμα και τώρα -το 2023- μερικοί το θεωρούν γρουσουζιά...

Κατερίνα, Κώστα, σας ευχαριστώ.
Η Ιριάνα δεν έχει σταματήσει να χαμογελάει από ευτυχία.







Αν το παιδάκι σας εκδηλώσει το ενδιαφέρον του για ένα επάγγελμα, όποιο κι αν είναι αυτό, εξετάστε το ενδεχόμενο να του δώσετε την ευκαιρία να το ακολουθήσει εθελοντικά για μία ημέρα!

Πυροσβέστης;
Γιατρός;
Μάγειρας;
Οδηγός φορτηγού;
Ζωγράφος;
Αστυνομικός;
Δάσκαλος;

Ό,τι κι αν σας πει, μπορεί, ειδικά τώρα το καλοκαίρι, να το «δοκιμάσει»! Οργανώστε μία ημέρα όπου το παιδί σας θα πάει για λίγες ώρες σε κάποιον ασφαλή χώρο και σε ανθρώπους που εμπιστεύεστε (μπορείτε να είστε κι εσείς κοντά του, διακριτικά), και αφήστε το να εξερευνήσει τον μαγικό κόσμο του επαγγέλματος που πιστεύει πως του αρέσει.

*Αν πάλι το παιδί σας μεγαλώνει και δεν έχει εκφράσει ποτέ την επιθυμία για κάποιο επάγγελμα, και στη στερεοτυπική -και αρκετά πασέ πλέον- ερώτηση των μεγάλων «τι θες να γίνεις όταν μεγαλώσεις;» επιμένει να απαντά «δεν ξέρω», και αυτό είναι ΑΠΟΛΥΤΩΣ φυσιολογικό! Μην το πιέσετε να επιλέξει ούτε να το συγκρίνετε με φίλους του που (νομίζουν ότι) έχουν αποφασίσει τι θα κάνουν όταν μεγαλώσουν. Αυτό το άρθρο είναι μια πρόταση για ένα υπέροχο role-playing, που μπορεί να γίνει πραγματικότητα μόνο εφόσον υπάρχουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις!

Ακολουθήστε το @spetsescare4animals Αξίζει!

Αφιέρωμα

PREGNANCY & NEW PARENTS

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

WOW! Νέες πάνες-μαγιό Babylino Sensitive Swim Pants

Μόλις ήρθαν και
θα γίνουν το απόλυτο
baby beach accessory!



Το μικρό μας «δελφινάκι» δεν χορταίνει τα πρώτα του παιχνίδια στο νερό! Κουνάει χεράκια και ποδαράκια, τρέχει στην ακροθαλασσιά, παίζει ώρες ατέλειωτες με τα κουβαδάκια του στην άμμο και τίποτα δεν πρέπει να διακόψει το παιχνίδι του, που τώρα γίνεται με extra ασφάλεια και υγιεινή προστασία, χάρη στα **νέα Babylino Swim Pants.**



Συνιστάται από την Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας

Δερματολογικά ελεγμένο



Σχεδιασμένα με **φιλικά υλικά για το δέρμα**, συγκρατούν τα κακάκια και προστατεύουν από ανεπιθύμητες διαρροές, ενώ παράλληλα επιτρέπουν στο μωράκι να καθίσει και να παίξει άφοβα με την άμμο, καθώς **προστατεύουν υγιεινά το σωματάκι του.** Επιπλέον, **αφαιρούνται τόσο εύκολα και γρήγορα**, ακόμη και βρεγμένες, που η διαδικασία αλλαγής στην παραλία γίνεται παιχνίδι και το μωρό δεν μένει ούτε λεπτό παραπάνω με ένα βρεγμένο υλικό πάνω στο ευαίσθητο δέρμα του!

Με μια φράση, συνδυάζουν όλα τα πλεονεκτήματα μιας πάνας και ενός μαγιό – συν την άνεση, την υγιεινή και όλες τις εγγυήσεις του 100% ελληνικού brand Babylino Sensitive που έχει καθιερωθεί στη συνείδησή μας εδώ και δεκαετίες.

PLUS:

- Δεν φουσκώνουν μέσα στο νερό.
- Έχουν φανταστικά καλοκαιρινά σχέδια, εμπνευσμένα από τη θάλασσα.
- Δεν περιέχουν λάτεξ, λοσιόν, παραβένες ή EU26 αλλεργιογόνα, είναι δερματολογικά ελεγμένες και συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας.

Και όλα αυτά με την εγγυημένη ποιότητα και φιλικότητα προς το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα που χαρακτηρίζουν τις πάνες Babylino Sensitive!

Ένα «πράσινο» προϊόν μέσα στο απέραντο γαλάζιο
Όπως όλες οι Babylino Sensitive, οι πάνες-μαγιό Babylino Swim Pants δεν δοκιμάζονται σε ζώα, ενώ για τη συσκευασία τους χρησιμοποιούνται υλικά ανακυκλώσιμα, που προωθούν την κυκλική οικονομία. Μάλιστα, για την παραγωγή τους, η ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ προμηθεύεται **100% πράσινη ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές** (ΑΠΕ). Δεν είναι τυχαίο ότι φέρει τη Διεθνή Πιστοποίηση Zero Waste to Landfill σε επίπεδο Platinum, καθώς το 2021 η μονάδα παραγωγής της πέτυχε ποσοστό 99,8% ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης.

Act Green LEARN MORE:

Act Green PROGRAM

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

BABY BREAKING NEWS!

Κυρίες και κύριοι, μαμάδες, μπαμπάδες και παιδιά, οι νέες **Babylino Sensitive Cotton Soft** είναι γεγονός!



Οι νέες Babylino Sensitive Cotton Soft αγγίζουν το μωρό μας με την απαλότητα του βαμβακιού.

*Πάντα σκεφτόμουν πώς γίνεται ένα προϊόν που είναι ήδη τέλειο να μπορεί να ξεπεράσει τον εαυτό του. Κι όμως, μπορεί! Οι αγαπημένες μας πάνες **Babylino Sensitive** πέρασαν σε μια νέα εποχή: Πρόσθεσαν δείκτη υγρασίας σε όλα τα μεγέθη, εμπλουτίστηκαν με ό,τι πιο αγνό υπάρχει στη φύση, με **βαμβάκι στο κάλυμμα**, απογειώνοντας την απαλότητα προς το βρεφικό δερματάκι, ενίσχυσαν τον πράσινο χαρακτήρα τους και απέκτησαν νέο, υπέροχο σχεδιασμό. Τι άλλο να ζητήσουμε;*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Αν συνδυάζαμε ένα φυσικό υλικό με όλα τα πλεονεκτήματα της σύγχρονης τεχνολογίας, θα προσφέραμε ό,τι καλύτερο στο μωρό μας. Αυτό ακριβώς συμβαίνει στις ολοκαίνουριες πάνες **Babylino Sensitive Cotton Soft**, που, στα πιστοποιημένης αποτελεσματικότητας και ασφάλειας χαρακτηριστικά τους (για τα οποία τις εμπιστευόμαστε εδώ και χρόνια) προστίθεται ακόμα ένα: **ενσωματώνουν βαμβάκι στο κάλυμμα!**





Τώρα, πιο Sensitive προστασία από ποτέ!

Οι νέες πάνες Babylino Sensitive Cotton Soft αναβαθμίζουν τη βρεφική φροντίδα καθώς έχουν:

Βαμβάκι στο επάνω κάλυμμα. Είναι αυτό που έρχεται σε άμεση επαφή με το ευαίσθητο δερματάκι του μωρού. Τι πιο αγνό και απαλό από το βαμβάκι; Έτσι ενισχύουν ακόμα περισσότερο τη Sensitive φιλοσοφία τους, καθώς το συνδυάζουν με όλα τα υλικά που έχουν ελεγχθεί ως προς τη φιλικότητά τους στο δέρμα και έχουν εξασφαλίσει κορυφαίες πιστοποιήσεις από ελληνικούς και διεθνείς οργανισμούς.



Δείκτη προστασίας για όλα τα μεγέθη. Όχι μόνο στα μικρότερα μεγέθη, που απευθύνονται στα νεογέννητα μωράκια. Άλλωστε, ακόμα και τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να ξεχαστούν, για παράδειγμα, πάνω στο παιχνίδι, και να παραμείνουν για ώρα με βρεγμένη πάνα! Σε κάθε περίπτωση πάντως, δεν ανησυχούμε για διαρροές, χάρη στην καινοτόμο τεχνολογία Dry Matrix, που συγκρατεί τη μεγαλύτερη ποσότητα υγρασίας* από κάθε άλλη βρεφική πάνα.



Eco friendly σχεδιασμό: Με σεβασμό στο περιβάλλον, οι πάνες Babylino παράγονται με 100% πράσινη ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές (ΑΠΕ), δεν δοκιμάζονται σε ζώα και συσκευάζονται σε 100% ανακυκλώσιμες σακούλες και χαρτοκιβώτια, από υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία. Η ΜΕΓΑ, η ελληνική εταιρεία που τις κατασκευάζει, έλαβε τη διεθνή πιστοποίηση Zero Waste to Landfill σε επίπεδο Platinum, καθώς το 2021 η μονάδα παραγωγής της πέτυχε ποσοστό 99,8% ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης.



*Immersion in 0.9% saline solution for 50 minutes, Centrifugation for 3 min @ 440g-force

Pure Care System
Πίσω από την παραγωγή των νέων Babylino Sensitive Cotton Soft βρίσκεται ένα καθολικό σύστημα Αγνής Φροντίδας, που απεικονίζει όλο το σύστημα ελέγχων, πιστοποιήσεων και αυστηρών διαδικασιών διασφάλισης ποιότητας. Το σύστημα ποιότητας Pure Care System διασφαλίζει αυτήν τη διαχρονική υπόσχεση των Babylino Sensitive για αγνή και ασφαλή φροντίδα για το δέρμα του μωρού!

PURE CARE SYSTEM

Όμορφες σαν premium βρακάκια!
Οι Babylino Sensitive Cotton Soft σχεδιάστηκαν από την αρχή και απέκτησαν πιο minimal αισθητική. Με unisex σχέδια εμπνευσμένα από τη φύση, τα οποία αλλάζουν από μέγεθος σε μέγεθος, μετατρέπονται σε stylish αξεσουάρ για τα μικρά μας και ομορφαίνουν ακόμα και τη ρουτίνα αλλαγής της πάνας.

WWW.BABYLINO.GR

Babylino

@babylino.greece | #BabylinoGr

Inglesina
NEW APTICA



The glam crossover
Quattro system

✓Άνεση ✓Λειτουργικότητα ✓Κομψότητα
ΟΛΑ ΣΕ ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

Οι πρώτες βόλτες του μωρού μας, οι πρώτες μας διαδρομές, τα πρώτα μας ταξίδια μαζί θα μείνουν για πάντα χαραγμένα στη μνήμη μας, το ίδιο και το σύστημα μεταφοράς που θα επιλέξουμε. Και το νέο APTICA μένει πράγματι αξέχαστο.

✓Άνεση

Σε κάθε σύστημα μεταφοράς Inglesina, όλα έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα την **ευεξία** του μωρού: **το μεγάλο και άνετο πορτ-μπεμπέ** (διαστάσεις 79 x 37 εκ.) με διαπνέον ύφασμα που επιτρέπει τον εξαερισμό, η κουκούλα με προστασία κατά των ακτίνων UV, το ενισχυμένο κάλυμμα που ανασηκώνεται για την προστασία από τον αέρα, το ειδικό στρώμα στήριξης WELCOME PAD®, **η πρακτική βάση στήριξης Stand up**, αλλά και το καρότσι αντίστοιχα, με φαρδύ, άνετο και **αναστρέψιμο κάθισμα περιπάτου** με πλάτη που μπορεί να ανακληθεί μέχρι τη θέση ύπνου, και σκελετό που ανοίγει και κλείνει με το ένα χέρι κι όταν είναι κλειστός, η χειρολαβή και τα υφάσματα δεν ακουμπούν το έδαφος.

Επιπλέον, στο **ανανεωμένο Aptica η νέα θέση περιπάτου** All season είναι
• εξοπλισμένη με το Comfort Cover, ένα άνετο κάλυμμα με επένδυση που καλύπτει πλήρως την πλάτη, για την καλύτερη προστασία του παιδιού από το κρύο κατά τη διάρκεια του χειμώνα, και
• κατασκευασμένη από **διπλό στρώμα πλέγματος που αναπνέει**, επιτρέποντας τη διέλευση του αέρα και ευνοώντας τη θερμική άνεση του μωρού το καλοκαίρι
• plus: Το **καινοτόμο** 3D πλέγμα φιλοξενεί με άνεση το παιδί και εξασφαλίζει τη σωστή στάση του σώματός του.



✓Λειτουργικότητα

Ο σκελετός και η θέση περιπάτου έχουν επανασχεδιαστεί πλήρως και διαμορφώνουν το νέο Aptica καρότσι, έτσι ώστε να συνδυάζουν τη μέγιστη ελαφρότητα με την απόδοση ενός crossover και πλέον ζυγίζει 10,4 κιλά, ενώ, χάρη στους νέους τροχούς πολυουρεθάνης, αντιμετωπίζει εύκολα όλα τα εδάφη. Το ύψος της χειρολαβής ρυθμίζεται με έναν τηλεσκοπικό μηχανισμό σε 4 θέσεις, και, όταν είναι κλειστό, το νέο Aptica είναι 4 εκ. πιο compact από το προηγούμενο μοντέλο.





✓Κομψότητα

Οι **chic λεπτομέρειες** και τα glamorous στοιχεία απογειώνουν αισθητικά το νέο Aptica, που πλέον διατίθεται με νέο, εντυπωσιακό σκελετό, σε χρώματα Palladio ή Litio, χειρολαβή από vegan δέρμα με μικροδιάτρητη υφή, ανθεκτικό Jacquard ύφασμα, μεταλλικές ετικέτες με επένδυση από δερματίνη και άλλες λεπτομέρειες που ισορροπούν τη φινέτσα με τη διακριτική πολυτέλεια.

ON THE GO

Με το **σύστημα μεταφοράς Aptica Quattro**, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα στα εξής βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου:

— **Cab,** τοποθετείται με τις ζώνες ασφαλείας 3 σημείων του αυτοκινήτου και είναι επίσης συμβατό με τη Standard βάση Cab, εγκεκριμένη κατά το πρότυπο ECE R 44/04, η οποία εξασφαλίζει γρήγορη και εύκολη τοποθέτηση του βρεφικού καθίσματος σε οποιοδήποτε αυτοκίνητο μέσω των ζωνών ασφαλείας 3 σημείων.

— **Darwin Infant,** τοποθετείται με τις ζώνες ασφαλείας 3 σημείων του αυτοκινήτου και είναι επίσης συμβατό με 2 βάσεις, τη βάση Darwin i-Size και τη βάση Darwin 360° i-Size, εγκεκριμένες κατά το πρότυπο ECE R129 i-Size, συμβατές με τα παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου Darwin Infant, Darwin Infant Recline και Darwin Next Stage i-Size. Παρέχουν ιδιαίτερη ασφάλεια χάρη στους συνδέσμους Isofix και αποτρέπουν τη λανθασμένη τοποθέτηση του παιδικού καθίσματος στο αυτοκίνητο.

— **Darwin Infant Recline,** τοποθετείται επίσης με τις ζώνες ασφαλείας 3 σημείων του αυτοκινήτου και διαθέτει:
• μηχανισμό ανάκλισης, που χαμηλώνει την πλάτη και επεκτείνει το στήριγμα των ποδιών, επιτρέποντας στο μωρό να ευθυγραμμίσει πλάτη και πόδια, με αποτέλεσμα να είναι σχεδόν απόλυτα ξαπλωμένο
• μαξιλαράκι-μειωτήρα και προσκέφαλο από ίνες μπαμπού που προσφέρουν μέγιστη ευεξία στο μωρό
• 149 οπές, ομοιόμορφα κατανεμημένες, για την εξασφάλιση του σωστού εξαερισμού
• ενσωματωμένη τεχνολογία απορρόφησης ενέργειας που εξασθενεί την ενέργεια που μεταδίδεται στο παιδί σε περίπτωση πρόσκρουσης, προσφέροντας μέγιστη ασφάλεια.



PLUS: Σύστημα Darwin 360° i-Size

Όλα τα καθίσματα αυτοκινήτου Darwin (Darwin Infant, Darwin Infant Recline, Darwin Next Stage i-Size) μπορούν να συνδυαστούν ακόμα και με την περιστρεφόμενη βάση αυτοκινήτου Darwin 360° i-Size, εγκεκριμένη σύμφωνα με το πρότυπο ECE R129/03 i-Size. Ο μηχανισμός περιστροφής της σας επιτρέπει να στρίβετε εύκολα το κάθισμα προς την πόρτα, για εύκολη τοποθέτηση και αφαίρεση του παιδιού από το κάθισμα. Τέλος, το νέο σύστημα εγκατάστασης παιδικών καθισμάτων αυτοκινήτου σας δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε την ίδια βάση (i-Size ή 360° i-Size) για τα καθίσματα, Darwin Infant και Darwin Next Stage i-Size, ανάλογα με το στάδιο της ανάπτυξης του παιδιού σας.

KEEP IN MIND: Χάρη στον επανασχεδιασμό της δομής του και της χρήσης νέων υλικών, το νέο Aptica μειώνει τις περιβαλλοντικές του επιπτώσεις κατά 20%.

Inglesina

WWW.INGLESINA.GR @InglesinaGR @inglesinagr @InglesinaBaby

Βάρος και εγκυμοσύνη
Τελικά, μια έγκυος πρέπει «να τρώει για δύο»;



Συνέντευξη με τη γυναικολόγο Μαριλία Νικολαΐδου

Πόσα κιλά μπορούμε να πάρουμε με ασφάλεια στη διάρκεια της κύησης; Ποιον ρόλο παίζει το βάρος μας σε ολόκληρη τη διαδικασία, από τη σύλληψη έως και τον θηλασμό; Η μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Μαριλία Νικολαΐδου ξεχωρίζει τους μύθους και τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τα ιατρικά δεδομένα.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Κυρία Νικολαΐδου, ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή: Πώς υπολογίζεται το υγιές βάρος για μια γυναίκα;
Με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που προκύπτει από τη διαίρεση του βάρους σε κιλά προς το ύψος σε μέτρα στο τετράγωνο [ΔΜΣ = βάρος σε κιλά/(ύψος σε μέτρα)²]. Ο φυσιολογικός ΔΜΣ για γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας είναι μεταξύ 18,5 και 25. Όταν είναι μικρότερος από 18,5, μιλάμε για λιποβαρή άτομα, ενώ, όταν είναι μεγαλύτερος από 25, για υπέρβαρα.

Το βάρος μας επηρεάζει τη σύλληψη, την πορεία της εγκυμοσύνης και τον τοκετό;
Όταν δεν είναι φυσιολογικό, είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω, δημιουργούνται προβλήματα στον κύκλο, *λόγω των ορμονικών διαταραχών που προκύπτουν από το μειωμένο ή το αυξημένο ποσοστό λίπους στο σώμα.*

Αν έχουμε πολύ χαμηλό ποσοστό λίπους και ΔΜΣ< 18,5, επηρεάζεται η ωοθηκική λειτουργία και συχνά διαταράσσεται ή ακόμα και αναστέλλεται η ωορρηξία, προκαλώντας έτσι προβλήματα στη σύλληψη. Ακόμα όμως κι αν ξεκινήσει η κύηση, τα ποσοστά αποβολής είναι αυξημένα. Επιπλέον, σε μεγάλο ποσοστό οι γυναίκες με πολύ χαμηλό σωματικό βάρος γεννούν πρόωρα και τα μωρά έχουν χαμηλό βάρος γέννησης.

Αντίστοιχα προβλήματα υπάρχουν και στις υπέρβαρες γυναίκες, με ΔΜΣ>25: εμφανίζουν 3 φορές υψηλότερη πιθανότητα υπογονιμότητας σε σχέση με τις γυναίκες φυσιολογικού βάρους. Αυτό οφείλεται και πάλι σε διαταραχή της ωορρηξίας αλλά και σε κακή ποιότητα των ωαρίων λόγω των ορμονικών διαταραχών από τα αυξημένα ποσοστά λίπους. Επίσης, σε αυτή την ομάδα γυναικών καταγράφονται αυξημένα ποσοστά αποβολών, 30% αυξημένη πιθανότητα συγγενών ανωμαλιών στα έμβρυα και, όσον αφορά την κύηση, αυξημένη πιθανότητα για διαβήτη κύησης, για υπέρταση κύησης και για προεκλαμψία. Λόγω όλων αυτών, υπάρχει επιπλέον αυξημένη πιθανότητα προωρότητας. Και βέβαια, σε τέτοιες περιπτώσεις μιλάμε για καισαρική τομή.

Ακόμη και στις μέρες μας συχνά η έγκυος ακούει πως πρέπει «να τρώει για δύο»! Ισχύει;
Σαφώς και όχι. Στο πρώτο τρίμηνο δεν χρειάζεται καμία αύξηση στις ημερήσιες θερμίδες. Στο δεύτερο τρίμηνο για γυναίκες με φυσιολογικό βάρος απαιτείται αύξηση κατά 340 θερμίδες την ημέρα, ενώ στο τρίτο, 450 θερμίδες την ημέρα, που αντιστοιχούν σε ένα τοστ και ένα ποτήρι γάλα παραπάνω! Για έγκυες με βάρος μεγαλύτερο του φυσιολογικού, συνιστάται μικρότερη ημερήσια αύξηση θερμίδων.

Ποιο είναι το φυσιολογικό εύρος κιλών που αναμένεται να πάρει μια γυναίκα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης της;
Εξαρτάται κυρίως από τον ΔΜΣ στην αρχή της κύησης. Στις μονήρεις κυήσεις λοιπόν, όταν έχουμε φυσιολογικό ΔΜΣ της μητέρας, δηλαδή από 18,5 έως 25, η αύξηση βάρους πρέπει να είναι μεταξύ 11 και 16 κιλών, ενώ, αν έχουμε ΔΜΣ μικρότερο του 18,5, πρέπει να είναι μεταξύ 13 και 18 κιλών. Αν η μέλλουσα μητέρα είναι υπέρβαρη, η αύξηση συνιστάται να είναι μικρότερη, από 7 έως 11 κιλά. Όσο υψηλότερος ο ΔΜΣ στην έναρξη της κύησης, τόσο λιγότερα τα κιλά που απαιτούνται.

Στις δίδυμες κυήσεις είναι μεγαλύτερη η αύξηση βάρους, καθώς έχουμε δύο έμβρυα, σε πολλές περιπτώσεις δύο πλακούντες και μεγαλύτερη ποσότητα αμνιακού υγρού. *Στις γυναίκες με φυσιολογικό βάρος η αύξηση κυμαίνεται μεταξύ 17 και 25 κιλών, ενώ σε περιπτώσεις χαμηλού ΔΜΣ είναι από 23 έως 28 κιλά. Σε υπέρβαρες γυναίκες η αύξηση πρέπει να είναι μικρότερη, από 14 έως 23 κιλά.*

Υπάρχει κάποια ασφαλής μορφή άσκησης για την κύηση που βοηθάει και στον έλεγχο του βάρους;
Πολλές, εφόσον δεν υφίστανται προβλήματα που απαγορεύουν την άσκηση. Οι διεθνείς επιστημονικές εταιρείες συνιστούν 150 λεπτά φυσικής άσκησης κάθε εβδομάδα. Το περπάτημα και η κολύμβηση βοηθούν στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού και του μυϊκού συστήματος. Το pilates και η yoga ενδυναμώνουν ολόκληρο το σώμα και συμβάλλουν σημαντικά στη ρύθμιση του σακχάρου.

Βάρος και θηλασμός: Πώς επηρεάζει το ένα το άλλο;
Αν η αύξηση βάρους στην κύηση έχει γίνει σωστά, ακόμα και οι πολύ αδύνατες μανούλες μπορούν να θηλάσουν χωρίς πρόβλημα. ***Όσον αφορά τις γυναίκες με περισσότερα κιλά, σε αυτές ο θηλασμός θα βοηθήσει ιδιαίτερα στην απώλεια βάρους, ο οποίος, πέρα από τα πολλαπλά οφέλη για το μωρό μας, μας κάνει «δώρο» και την καύση θερμίδων.*** *Αρκεί η θηλάζουσα να τρέφεται σωστά και να τηρεί ένα σωστό διαιτολόγιο, πλούσιο σε πρωτεΐνες και βιταμίνες, να ενυδατώνεται επαρκώς και να αποφεύγει τη ζάχαρη και το αλάτι. Έτσι μπορεί να χάσει γύρω στα 2 κιλά ανά μήνα μόνο μέσω του θηλασμού!*



Nastyaofly /Freepik

Ιατρεία:
Αριστοτέλους 9 , Πειραιάς | Τηλέφωνο: 2114096977
Έαρος 2, Αγία Παρασκευή | Τηλέφωνο: 2114109359

www.mnikolaidou.gr
Email: marilianikolaidou@gmail.com
Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος
@nikolaidou_marilia

Travel stories WITH CYBEX

Mother and Baby Awards 2020 COMPANY OF THE YEAR

Καλοκαιρινές διακοπές με άνεση, ασφάλεια και σύμμαχο το καινοτόμο brand που εμπιστεύονται οι γονείς

Η CYBEX έρχεται να αλλάξει τον τρόπο που ταξιδεύαμε μέχρι σήμερα, μετατρέποντας κάθε οικογενειακή εξόρμηση στην απόλυτη εμπειρία άνεσης! Η εταιρεία-ηγέτιδα στην παιδική ασφάλεια εξοπλίζει τους γονείς με καρότσια ταξιδίου που συνδυάζουν ευελιξία, ποιότητα και έξυπνη λειτουργικότητα σε κάθε διαδρομή.

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

NEO



Orfeo
Comfort goes compact

HAND LUGGAGE COMPATIBLE

Κατάλληλο από 0 μηνών έως περίπου 4 ετών (22 κιλά)

Top highlights: Το συμπαγές κλείσιμό του σε μέγεθος χειραποσκευής σάς επιτρέπει να το τοποθετείτε εύκολα στο ντουλαπάκι του αεροπλάνου, ενώ μπορείτε να το ξεδιπλώσετε σε λίγα μόνο δευτερόλεπτα μόλις φτάσετε στον προορισμό σας ή να το κρεμάσετε στον ώμο σας χάρη στον ιμάντα μεταφοράς του.





reddot winner 2021



Eezy S Twist+2
Freedom with a twist

Κατάλληλο από 0 μηνών έως περίπου 4 ετών (22 κιλά)

Top highlights: Το κάθισμά του περιστρέφεται κατά 360° με το ένα χέρι και σας επιτρέπει να γυρίζετε το μωρό εύκολα και γρήγορα, με φορά προς εσάς ή προς τα έξω. Μπορείτε επίσης να περιστρέψετε το υποπόδιο, να προσαρμόσετε την πλάτη του καθίσματος σε μια εργονομική οριζόντια θέση, ακόμα και να διπλώσετε το καρότσι για εύκολη αποθήκευση. Και όλα αυτά μόνο με το ένα χέρι!
Επιπλέον, οι μεγάλοι τροχοί και οι αναρτήσεις του εξασφαλίζουν ομαλές διαδρομές σε κάθε επιφάνεια, από το κατάστρωμα του πλοίου μέχρι τα πλακόστρωτα σοκάκια στον προορισμό σας.

Η travel bag της CYBEX μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μεταφέρετε το αναδιπλούμενο καρότσι σας και είναι συμβατή με τα μοντέλα **Orfeo, Eezy S Twist+2 και Beezy.**



Beezy
Comfort on the go

Κατάλληλο από 0 μηνών έως περίπου 4 ετών (22 κιλά)

Top highlights: Ακόμα και τα νεογέννητα μωρά μπορούν να νιώσουν μέγιστη άνεση και ασφάλεια, χάρη στην πλήρη ανάκλιση του καθίσματος, ενώ το εξαιρετικά συμπαγές κλείσιμό του βοηθά ώστε να προσαρμόζεται σε ένα πρακτικό μέγεθος που το καθιστά ιδανικό για αποθήκευση κατά τη διάρκεια του ταξιδιού με το καράβι ή το αυτοκίνητο.



BOOM Note: Όλα τα καρότσια ταξιδίου της CYBEX είναι συμβατά με τα βραβευμένα βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου του brand, προσφέροντας επιπλέον ευελιξία στο ταξίδι σας.

Libelle
Small fold genius

HAND LUGGAGE COMPATIBLE

Από 6 μηνών έως περίπου 4 ετών (22 κιλά)

Top highlights: Διπλώνει στο μέγεθος χειραποσκευής για να αποθηκεύεται μέχρι και στην καμπίνα του αεροπλάνου, ανοίγει και κλείνει μέσα σε δευτερόλεπτα και είναι αρκετά ελαφρύ (ζυγίζει μόλις 5,9 κιλά), για να κάνει τη μεταφορά και τον χειρισμό του παιχνιδάκι σε κάθε στάδιο του ταξιδιού σας. Οι αμέτρητες θέσεις ανάκλισης, το ρυθμιζόμενο υποπόδιο και η μαλακή ανάρτηση στους μπροστινούς τροχούς θα κάνουν πιο ασφαλείς και άνετες τις βόλτες μόλις προσγειωθείτε στον προορισμό σας.



reddot winner 2021

Ο νέος καινοτόμος μηχανισμός ρύθμισης της ζώνης που υπάρχει σε όλα τα καρότσια της CYBEX (one-pull harness), ρυθμίζει τη ζώνη του καροτσιού και ασφαλίζει το παιδί με μία μόνο κίνηση.



cybex
for all tomorrow's people

www.cybex-online.com @cybexGR @cybex_global

PROJECT «πολυμορφικό βρεφικό δωμάτιο»

Δημιουργήστε ένα ονειρεμένο δωμάτιο που αλλάζει καθώς μεγαλώνει το μωρό σας

Το project «πολυμορφικό βρεφικό δωμάτιο» μπορεί να φαντάζει mission impossible, φαίνεται όμως πως τελικά μπορεί να πραγματοποιηθεί απλά και on a budget ακολουθώντας πιστά μερικές interior design συμβουλές. Συναντήσαμε την ***Ντόρα Πανιοπούλου, Interior Architect & Designer και μαμά του Αποστόλη,*** *που είναι ο κατάλληλος άνθρωπος για να μας ξεναγήσει σε ένα ονειρεμένο αλλά ταυτόχρονα σούπερ πρακτικό βρεφικό δωμάτιο.*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Ξεκινώντας την υπέροχη διαδικασία της προετοιμασίας του βρεφικού δωματίου, θα πρέπει να φανταστούμε πως έχουμε μπροστά μας έναν λευκό καμβά για να δημιουργήσουμε! Μια αναζήτηση στο Pinterest είναι βέβαιο πως θα γεμίσει το μυαλό μας με εικόνες, όμως είναι σημαντικό να γνωρίζουμε από πριν ποιες είναι οι δικές μας ανάγκες αλλά και ποια η διάταξη του δικού μας δωματίου.
Ας το πάμε όμως βήμα βήμα!

Βήμα 1ο: Το χρώμα στους τοίχους

Επιλέξτε για τους τοίχους του βρεφικού δωματίου ουδέτερους φυσικούς τόνους. Κινηθείτε στις αποχρώσεις του υπόλευκου-μπεζ αλλά και του ανοιχτού γκρι. Αν αποφασίσετε να τοποθετήσετε ταπετσαρία, και πάλι διαλέξτε ένα σχέδιο, ιδανικά, όχι «μωρουδιακό» και σκεφτείτε πως αυτή η ταπετσαρία θα είναι -ακόμα- εκεί όταν το μωράκι σας μεγαλώσει και πάει πρώτη δημοτικού!

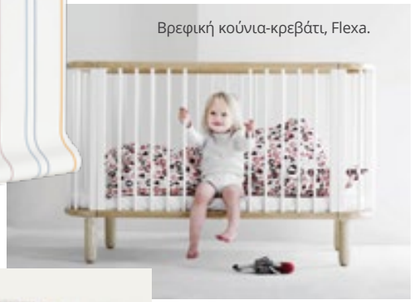
Βήμα 2ο: Τα πολυμορφικά έπιπλα

Μια επένδυση που αξίζει να κάνετε είναι τα έπιπλα. Και εδώ μιλάμε για έπιπλα που μετατρέπονται ανάλογα με τις ανάγκες και την ηλικία του παιδιού σας.

Η κούνια
Μια κούνια που μετατρέπεται σε κρεβάτι είναι σίγουρα η καλύτερη επιλογή.

Η αλλαξιέρα
Επενδύστε σε μια αλλαξιέρα-συρταριέρα. Πολύ πιο σύντομα από ό,τι νομίζετε δεν θα τη χρειάζεστε πια. Μπορείτε να αγοράσετε μια συρταριέρα προσέχοντας τις διαστάσεις της, να έχει ύψος 88 με 90 εκατοστά και το κατάλληλο πλάτος, ώστε να μπορείτε να τοποθετήσετε στο επάνω μέρος τη βάση αλλάγματος ή το ειδικό μαξιλάρι αλλάγματος. Όταν δεν θα χρειάζεστε πια το έπιπλο αυτό ως αλλαξιέρα, θα μπορείτε πολύ εύκολα να τοποθετήσετε πάνω ένα εντυπωσιακό επιτραπέζιο φωτιστικό, όπως και κορνίζες με φωτογραφίες ή μικρά καλαθάκια αποθήκευσης μικροπραγμάτων, αλλάζοντας έτσι αμέσως και το στιλ του δωματίου.


Ταπετσαρίες Miris και Nahilin, Kave Home.


Βρεφική κούνια-κρεβάτι, Flexa.


Εξελικτική κούνια Maralis από μασίφ ξύλο οξιάς, Kave Home.


Αλλαξιέρα με 3 συρτάρια Smastad, IKEA.


Συρταριέρα με ψάθινα συρτάρια Taga, *La Redoute Interieurs*, La Redoute.


Vintage πολυθρόνα Simion, *La Redoute Interieurs*, La Redoute.

Η ντουλάπα
Σκεφτείτε πόσο γρήγορα μεγαλώνει το μωρό σας και πως πολύ σύντομα θα αρχίσει να περπατάει και να εξερευνά το δωμάτιό του. Ενδυναμώστε την αυτονομία του, κάνοντας χώρο στην ντουλάπα κι αφήνοντας κενά τα κάτω ράφια, για να μπορεί να πάρει μόνο του τα ρούχα ή τα παιχνίδια του.

Η πολυθρόνα
Επιλέξτε έξυπνα την πολυθρόνα. Όταν φτιάχνετε το δωμάτιό του και εφόσον το μέγεθός του σας επιτρέπει να τοποθετήσετε μια πολυθρόνα, τότε διαλέξτε μία που θα σας εξυπηρετεί και στο μέλλον, για να διαβάζετε στο δωμάτιό του βιβλία. Και όταν δεν θα τη χρειάζεστε άλλο, να μπορείτε να την εντάξετε στην ήδη υπάρχουσα επίπλωση του σπιτιού, είτε στο καθιστικό είτε σε κάποια άλλη γωνιά.


Πολυθρόνα Vildsund, JYSK.

Φωτιστικό οροφής
Ένα φωτιστικό οροφής με διαχρονικό και κλασικό σχεδιασμό, και όχι απαραίτητα παιδικό, σίγουρα θα το έχετε για πολλά χρόνια. Μπορείτε να επιλέξετε ένα εντυπωσιακό σχέδιο και να αλλάζετε τα υπόλοιπα διακοσμητικά στοιχεία του χώρου σας.

Φωτιστικό οροφής από λινό Souko, *AM.PM*, La Redoute.

Σκεφτείτε τη μελλοντική κάτοψη του δωματίου
Μετρήστε το δωμάτιο και φτιάξτε τη διάταξη των επίπλων, έτσι ώστε να σκεφτείτε πού θα τοποθετηθούν καθώς μεγαλώνει το μωρό σας. Δημιουργήστε «ζώνες» για τον ύπνο, το παιχνίδι και το διάβασμα, ώστε να βάλετε σωστά τα βασικά έπιπλα.


Φωτιστικό οροφής από μπαμπού Ezia, *La Redoute Interieurs*, La Redoute.


Γιρλάντα με σημαιάκια και μόμπιλε, H&M Home.


Χαλί από χοντρό βαμβάκι με μοτίβο σύννεφα, H&M Home.


Βαμβακερό χαλάκι με πουά, H&M Home.


Ψάθινο καλάθι τοίχου Renardo, *La Redoute Interieurs*, La Redoute.


Καλάθια οργάνωσης, Zara Home.

BOOM NOTE:
Εκτός από το λειτουργικό κομμάτι, επενδύστε αισθητικά σε έπιπλα με λιτό σχεδιασμό και ουδέτερα χρώματα, όπως το φυσικό χρώμα του ξύλου, το λευκό ή το γκρι.

EXTRA TIPS

1. Δώστε το ύφος και το στιλ που επιθυμείτε στο δωμάτιο μέσα από την επιλογή των κουρτινών! Ως γενική οδηγία, το «θέμα» του δωματίου ας δοθεί με αντικείμενα που μπορούν να αλλάξουν εύκολα, όπως οι κουρτίνες, τα χαλιά και τα κλινοσκεπάσματα.
2. Τα παιχνίδια, τα λούτρινα ζωάκια και τα βιβλία θα δώσουν μια ικανοποιητική δόση χρώματος στο δωμάτιο.
3. Διακοσμήστε τους τοίχους με όμορφα και εντυπωσιακά posters σύμφωνα με το θέμα που έχετε επιλέξει.
4. Τα «κλασικά» χρώματα γαλάζιο και ροζ κάνουν πιο δύσκολη τη μετάβαση σε δωμάτιο νηπίου.
5. Μη γεμίσετε κάθε εκατοστό του χώρου με πράγματα και διακοσμητικά. Keep it simple!

Ευχαριστούμε την Ντόρα Πανιοπούλου, Interior Architect, για τις πολύτιμες συμβουλές.
www.dorapaniopoulou.com
@dorapaniopoulouinteriors

IN A LITTLE PRINCESS' world!

Η high season των βαπτίσεων έφτασε και η Πέγκυ Σιμιτζή της I Wish Chic Events δημιούργησε το απόλυτο royal baptism σκηνικό για τη μικρή Υβόννη.

Επιμέλεια: Μαρία Ροδίτη



Η Υβόννη είναι μια σύγχρονη πριγκίπισσα. Οπότε, ήταν δεδομένο πως η βάπτισή της θα ήταν αριστοκρατική, πασπαλισμένη με glitter και διαχρονική φινέτσα. Όπως αρμόζει σε μια μικρή... royal κυρία!





Το βαπτιστικό look απογειώθηκε με δύο φορέματα σε αποχρώσεις του λευκού... σύμφωνα με το royal πρωτόκολλο για τις επίσημες περιστάσεις!
Extra δόση παραμυθιού; Τα μικροσκοπικά παπουτσάκια Baby Miss B Ballet Flat με την υπογραφή του οίκου Dior!

Ένα candy bar στολισμένο με ροζ μπαλόνια και τριαντάφυλλα περίμενε τους καλεσμένους στον εξωτερικό χώρο της εκκλησίας.



Το λευκό, το μπεζ και το χρυσό, με λεπτομέρειες σε pale pink, έδωσαν ένα classy touch σε όλο το event.







Credits
Event planning: Πέγκυ Σιμιτζή | I Wish Chic Events
Photography: Nick Tsakanikas
Florals: Fleur Du Jour
Baptism dress: Maria Konidi
Dress: Baby Dior
Candy bar: The Cakers
Balloons: Master Fireworks and Balloons
Venue: Casa e Campo

I wish chic events
Peggy Simitzi

WWW.IWISHCHICEVENTS.COM
@IWishChicEvents @iwishchicevents

Αφιέρωμα

BEAUTY

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ

WWW.BOOMMAG.GR

boommag.gr @boommag.gr

PHOTO: ΔΑΝΗΗΓΙΑΡΗ

UNIDENT KIDS
(FOR UNIQUE KIDS)

Βουρτσίζουμε δοντάκια παρέα με τα δεινοσαυράκια!

Η ειδικά σχεδιασμένη σειρά στοματικής φροντίδας για την καθημερινή προστασία και ενδυνάμωση των ευαίσθητων παιδικών δοντιών και ούλων της InterMed μπήκε στις πιο happy συσκευασίες (μαμά και μπαμπά, μη ζηλεύετε!) και μετατρέπει το βούρτσισμα των δοντιών στην πιο αγαπημένη συνήθεια.

Unident Kids Toothpaste 500 ppm: Φθοριούχος οδοντόκρεμα με γεύση τσιχλόφουσκας| Από 2 ετών και άνω

Unident Kids Toothpaste 1000 ppm: Φθοριούχος οδοντόκρεμα με γεύση τσιχλόφουσκας | Από 2 ετών και άνω

Φθοριούχος οδοντόπαστα Unident Kids Toothpaste:
- *Καταπολεμά την τερηδόνα*
- *Δυναμώνει δόντια & ούλα*
- *Αναστέλλει τη δημιουργία πλάκας*

Unident Kids Prebio Toothpaste με πρεβιοτικά: Εξειδικευμένη, μη φθοριούχος οδοντόπαστα με φυσικά συστατικά και φυσική γεύση ροδάκινου, για τη φροντίδα των πρώτων βρεφικών δοντιών | Από 6 μηνών
- Εξισορροπεί τη στοματική χλωρίδα
- Προστατεύει από την τερηδόνα & τα οξέα

Unident Kids Toothpaste 1400 ppm: Φθοριούχος οδοντόκρεμα με γεύση τσιχλόφουσκας | Από 6 ετών και άνω



Unident Kids Mouthwash: Φθοριούχο στοματικό διάλυμα καθημερινής χρήσης με γεύση τσιχλόφουσκας. Ενδυναμώνει τα δόντια και, λόγω της ειδικής του σύστασης, αναστέλλει τη δημιουργία της μικροβιακής πλάκας.

Μην το καταπίνετε!
Η εφαρμογή του προϊόντος να γίνεται υπό την επίβλεψη ενήλικα. Για παιδιά κάτω των 6 ετών, συμβουλευθείτε τον οδοντίατρό σας.

**Βουρτσίζουμε τα δοντάκια πρωί, μεσημέρι και βράδυ, μετά τα γεύματα και πάντα υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα.*

WWW.INTERMED.COM.GR

@intermed.com.gr

@intermed_sa

InterMed Pharmaceutical Laboratories

Παιδικά αντηλιακά **BabyDerm**

Προστατεύουν και παράλληλα φροντίζουν την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα



Ειδικά σχεδιασμένα για το ευαίσθητο παιδικό δέρμα, προσφέρουν υψηλή προστασία από τον ήλιο, ενώ, χάρη στη μοναδική σύνθεσή τους, εμπλουτισμένη με υαλουρονικό οξύ και βιταμίνη Ε, φροντίζουν και ενυδατώνουν την επιδερμίδα.

Αντηλιακό γαλάκτωμα υψηλής προστασίας BabyDerm Sunscreen Lotion SPF 50 με υαλουρονικό οξύ και βιταμίνη Ε, για υψηλή αντηλιακή προστασία έναντι όλου του φάσματος των ακτίνων UV. Αναπλάθει την επιδερμίδα και τη διατηρεί ενυδατωμένη και απαλή. Χωρίς προσθήκη τεχνητών χρωμάτων και αρωμάτων. Για βρέφη από 6 μηνών.

Αντηλιακό γαλάκτωμα BabyDerm Sunscreen Cream SPF 30, με 100% φυσικά φίλτρα, υαλουρονικό, βιταμίνη Ε και προβιταμίνη Β5. Κατάλληλο για βρέφη, παιδιά και για ευαίσθητες, μη ανεκτικές ή αλλεργικές στα χημικά φίλτρα και με ατοπική προδιάθεση επιδερμίδες.

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Το επαναστατικό, διάφανο σπρέι **BabyDerm Invisible Sunscreen Spray SPF 50+** με βιταμίνη C εφαρμόζεται εύκολα και γρήγορα σε στεγνό ή βρεγμένο δέρμα, χωρίς να χρειάζεται να διακόψει το παιδί το παιχνίδι του. Χάρη στον ενισχυμένο συνδυασμό UV φίλτρων και βιταμίνης C, προσφέρει υψηλή προστασία από την UVA και UVB ακτινοβολία. Κατάλληλο για παιδιά από 3 ετών και άνω.

Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να εκτίθενται καθόλου στο άμεσο ηλιακό φως.

Αντηλιακή κρέμα BabyDerm Sunscreen σε εύχρηστη μορφή σπρέι 360° εφαρμογής, με υαλουρονικό οξύ και βιταμίνη Ε. Με ευρέος φάσματος φωτοσταθερά φίλτρα, προσφέρει υψηλή προστασία από τη UVA και UVB ακτινοβολία. Κατάλληλη για βρέφη από 6 μηνών και παιδιά.

Το αντηλιακό γαλάκτωμα BabyDerm kids 3 in 1 Insect & Sun Protection SPF 50, με υαλουρονικό οξύ και βιταμίνη Ε, προστατεύει και από τσιμπήματα εντόμων, χάρη στην ειδική σύνθεσή του που περιέχει αιθέρια έλαια λεβάντας και λεμονόχορτου. Ιδανικό για παιδιά.

InterMed Pharmaceutical Laboratories

WWW.INTERMED.COM.GR

@intermed.com.gr

@intermed_sa

Ολοκληρωμένη σειρά αντηλιακής προστασίας **MUSTELA® SUNCARE** *για όλη την οικογένεια*

Παίζουμε στον ήλιο, αλλά δεν παίζουμε με τον ήλιο!

Με Βιολογικό Αβοκάντο και δείκτη SPF 50 & 50+, παρέχει υψηλή προστασία από τις ακτίνες UVA/UVB, με κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, είναι κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος, συμπεριλαμβανομένου του ευαίσθητου, του μη ανεκτικού, του ατοπικού και του φωτοευαίσθητου, και ανθεκτική στην άμμο, στο νερό και στην επαφή με την πετσέτα. Πώς να μην τη λατρεύουμε οικογενειακώς;



Εφαρμόστε μία πλούσια στρώση αντηλιακού πριν από την έκθεση στον ήλιο και επαναλάβετε κάθε 2 ώρες.
Και να θυμάστε πάντα:
• Τα 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 την καθοδήγηση του παιδιάτρου και σε συμμόρφωση με τις οδηγίες έκθεσης στον ήλιο.
• Τα εγκαύματα είναι επικίνδυνα για τα παιδιά.
• Να αποφεύγεται η έκθεση των μωρών ή των παιδιών απευθείας στον ήλιο, ειδικά τις ώρες μεταξύ 12:00-16:00.
• Μην ξεχνάτε το καπέλο, τα γυαλιά ηλίου και το μπλουζάκι!

Τα προϊόντα Mustela® διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

Αντηλιακό σώματος και προσώπου υψηλής προστασίας **High Protection Sun Spray SPF 50 Mustela®** σε μορφή σπρέι, για ακόμα μεγαλύτερη ευκολία στη χρήση.

Αντηλιακό γαλάκτωμα σώματος και προσώπου πολύ υψηλής προστασίας **Very High Protection Sun Body & Face Lotion SPF 50+ Mustela®**, σε δύο πρακτικά μεγέθη (100ml & 40ml) για εύκολη μεταφορά.

Αντηλιακό τσέπης σε μορφή στικ! **Family Sun Stick SPF 50 Mustela®**, ιδανικό για εφαρμογή σε στοχευμένες περιοχές του προσώπου και του σώματος (χείλη[1], ζυγωματικά, εκ γενετής σημάδια και αυτιά).

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Με Φίλτρα UV που συμμορφώνονται με τη νομοθεσία της Χαβάης για τη διατήρηση των θαλάσσιων οικοσυστημάτων, συμπεριλαμβανομένων των κοραλλιογενών υφάλων.

Mustela® 365 ημέρες τον χρόνο!
Ο ειδικός στη φροντίδα του βρεφικού και παιδικού δέρματος και No1 μάρκα στη Γαλλία[2], βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950, με εξειδικευμένα προϊόντα για όλες τις καθημερινές ρουτίνες περιποίησης και ανάγκες του μωρού και του παιδιού, απόλυτα ασφαλή στη χρήση από την 1η ημέρα της γέννησης*, με βασικό ενεργό συστατικό το Βιολογικό Αβοκάντο και 96% συστατικά φυσικής προέλευσης**.

**Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας*
***Κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά*
[1]Χρήση σε μωρά άνω του 1 έτους
[2]Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τμχ. & αξία, Γαλλία

Mother and Baby Awards 2022 BRAND OF THE YEAR

Mustela®

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

Summer adventures with ISDIN

Επιτέλους καλοκαίρι! Τα παιδιά έχουν άπειρο ελεύθερο χρόνο να εξερευνήσουν τον κόσμο και να αποκτήσουν νέες εμπειρίες. Από το summer backpack τους φυσικά δεν λείπουν τα δερματολογικά ελεγμένα αντηλιακά υψηλής προστασίας από τη σειρά Pediatrics της ISDIN.



PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Take risks

Λέμε «ναι» στα ρίσκα, όχι όμως όταν πρόκειται για την προστασία των παιδιών από τον ήλιο. Η αντηλιακή κρέμα σε μορφή gel για το σώμα **Fotoprotector ISDIN Gel Cream Pediatrics SPF 50** ενυδατώνει και αναζωογονεί το παιδικό δέρμα, αφήνοντας μια ευχάριστη αίσθηση δροσιάς.
Από 6+ μηνών

A unique experience

Το αντηλιακό προσώπου **Fotoprotector ISDIN FusionWater Pediatrics 50** με βάση το νερό έχει εξαιρετικά ανάλαφρη υφή που απορροφάται άμεσα και ενυδατώνει βαθιά, χωρίς να αφήνει υπολείμματα, ενώ δεν προκαλεί ερεθισμό στα μάτια.
Από 6+ μηνών

Happy baby* explorer

Το **Fotoprotector ISDIN Pediatrics Fusion Fluid Mineral Baby SPF 50** για πρόσωπο και σώμα διαθέτει 100% φυσικά φίλτρα και προστατεύει το μικρό σας ακόμα και από την έμμεση έκθεση στον ήλιο, όταν κοιμάται μέσα στο καρότσι του.
Από 6+ μηνών



Τα αντηλιακά προϊόντα της σειράς Pediatrics της ISDIN είναι κατάλληλα για όλους τους τύπους δέρματος, ακόμα και για το ατοπικό.

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.

ISDIN
LOVE YOUR SKIN

www.isdin.com

@isdingreece @isdin.greece

FREZYDERM

Βρεφική και παιδική αντηλιακή σειρά SUN CARE

COOL BY THE POOL!

...Στην πισίνα, στη θάλασσα, στο πάρκο... ΠΟΥΘΕΝΑ χωρίς το αντηλιακό μας! Κι επειδή κάθε παιδί είναι ξεχωριστό, η FREZYDERM έχει δημιουργήσει διαφορετικά αντηλιακά προσώπου και σώματος, για κάθε ανάγκη και κάθε περίσταση!



Ένα αντηλιακό γαλάκτωμα για βρέφη, μόνο με φυσικά φίλτρα και ειδικά σχεδιασμένη σύνθεση που σέβεται τη φυσιολογία του ευαίσθητου βρεφικού δέρματος, ακριβώς όπως το **Baby Sun Care SPF 25,** είναι απαραίτητο.

Wow! Το αντηλιακό γαλάκτωμα για νήπια **Infant Sun Care SPF 50+** δημιουργεί ένα «μαγικό» φιλμ προστασίας με γαλάζιο φυτικό χρώμα, που υποδεικνύει την ακριβή περιοχή εφαρμογής και γίνεται σταδιακά διάφανο με την επάλειψη!

Σπρέι ή κρέμα; Δεν χρειάζεται να επιλέξετε! Το **Kids Sun Care Cream Spray SPF 50+** υβριδικής τεχνολογίας σας προσφέρει και τα δύο και χαρίζει ομοιόμορφη και ταχύτερη εφαρμογή.

Χωρίς να διακόψετε τον μικρό σας εξερευνητή από το παιχνίδι, ψεκάζετε απευθείας και σε βρεγμένο δέρμα, ακόμα και σε συνθήκες ισχυρού ανέμου. Ναι, το **Kids Sun Care SPF 50+ Wet Skin Spray** θα το λατρέψετε οικογενειακώς!

Το αντηλιακό γαλάκτωμα **Kids Sun Care SPF 50+** είναι ανθεκτικό στο νερό, παρέχει πολύ υψηλή και παρατεταμένη αντηλιακή προστασία ενώ είναι ιδανικό για παιδιά με ερυθήματα και φωτοευαισθησία.

Το αντηλιακό γαλάκτωμα **Kids Sun + Nip SPF 50+** όχι μόνο εξασφαλίζει παρατεταμένη και σταθερή αντηλιακή προστασία, αλλά, χάρη στην πρωτοποριακή, Insect Guard Τεχνολογία, προστατεύει αποτελεσματικά από τις επιθέσεις εντόμων παραλίας. 2 σε 1!



Τα παιδικά αντηλιακά της σειράς SUN CARE της FREZYDERM παρέχουν πολύ υψηλή προστασία... για ξένοιαστες και ασφαλείς διακοπές και φέτος το καλοκαίρι!

www.frezyderm.gr Frezyderm Baby @frezyderm FREZYDERM

Mommies, in APIVITA…
we trust!



*Αντηλιακά για μικρούς και μεγάλους, νεσεσέρ με όλα τα απαραίτητα και τα πιο cute και eco friendly παιχνίδια παραλίας! Ανοίξαμε την τσάντα της **Λίνας Κοριζή**, super mommy τριών κοριτσιών και **Global PR Senior Manager της APIVITA**, και βρήκαμε όλα τα must-have προϊόντα από τη σειρά **BEE SUN SAFE**, που δεν θα λείπουν από καμιά mommy bag φέτος το καλοκαίρι.*

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Mommies, be(e) sun safe! Φροντίστε για την προστασία αλλά και την ενυδάτωση προσώπου και σώματος με τα προϊόντα που σας ταιριάζουν!

Από την τσάντα της μαμάς δεν λείπει το παιδικό αντηλιακό! **Ενυδατική αντηλιακή λοσιόν για παιδιά υψηλής προστασίας SPF 50** σε μορφή σπρέι, ανθεκτική στο νερό, στην άμμο και τον ιδρώτα, που θα βρείτε σε συσκευασία-έκπληξη με 3 eco-friendly παιχνίδια παραλίας.

ΔΩΡΟ



Keep in mind: Τα αντηλιακά BEE SUN SAFE σέβονται την επιδερμίδα 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.

Βρείτε τα αντηλιακά της APIVITA σε σετ δώρων γεμάτα εκπλήξεις, με μάσκες ομορφιάς, αδιάβροχα νεσεσέρ και πολλά άλλα! Αναζητήστε τις συσκευασίες δώρων στα φαρμακεία και στο apivita.com.



(Από τα αριστερά προς τα δεξιά)

Λεπτόρρευστη αντηλιακή κρέμα προσώπου **Dry Touch SPF 50**, με ελαφριά, μη λιπαρή, cream-gel υφή, που απορροφάται άμεσα και αφήνει την επιδερμίδα φρέσκια και ενυδατωμένη.

Αναζωογονητικό **αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος με SPF 50**, που ενυδατώνει την επιδερμίδα χαρίζοντας άμεση φρεσκάδα. Είναι ανθεκτικό στο νερό, στην άμμο και τον ιδρώτα ενώ έχει δροσερό, καλοκαιρινό άρωμα.

Αντηλιακή κρέμα πολύ υψηλής προστασίας SPF 50+, ειδικά σχεδιασμένη για τις ανάγκες της ευαίσθητης επιδερμίδας, με ελαφριά, υποαλλεργική σύνθεση, ανθεκτική στο νερό και χωρίς άρωμα.

Αντηλιακή κρέμα προσώπου υψηλής προστασίας SPF 30 με ελαφριά, μη λιπαρή, cream-gel υφή, που απορροφάται άμεσα, ενυδατώνει το δέρμα και προλαμβάνει την πρόωρη γήρανση χάρη στο πατενταρισμένο εκχύλισμα πρόπολης.

Αντηλιακή Κρέμα Προσώπου κατά των Πανάδων & των Ρυτίδων SPF50, που χαρίζει φυσική, ομοιόμορφη κάλυψη, σε δυο διαφορετικές αποχρώσεις αλλά και χωρίς χρώμα!

@apivita
@TheApivitaExperienceStore
@apivitagreece
@theapivitaexperiencestore
WWW.APIVITA.COM
APIVITA

Our skin is our happy place!

A NEWBORN SUMMER LOVE!

Χαρίστε στο μωράκι σας την απόλυτη εμπειρία φροντίδας με τα κατάλληλα προϊόντα για την καθημερινή ρουτίνα του.

Απαλό βρεφικό αφρόλουτρο για σώμα και μαλλιά, κατάλληλο για τον καθημερινό καθαρισμό της ευαίσθητης βρεφικής επιδερμίδας, Baby Care Mild Bath, **PHARMASEPT**.

Απαλό βρεφικό αφρόλουτρο, με σεβασμό στη φυσιολογική δερματική χλωρίδα, για το καθημερινό μπάνιο, Baby Bath, **FREZYDERM**

Ενυδατικό γαλάκτωμα για το ξηρό και ευαίσθητο βρεφικό δέρμα, κατάλληλο από τη γέννηση και δερματολογικά ελεγμένο, Baby Hydra Milk, **FREZYDERM**.

Κρέμα Αλλαγής Πάνας με τριπλή δράση και 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, κατάλληλη για κάθε τύπο επιδερμίδας, VBC 1>2>3, **MUSTELA®**.

Νέα βρεφική πάνα, που προσφέρει πιο Sensitive προστασία από ποτέ, Babylino Sensitive Cotton Soft, **ΜΕΓΑ.**

Μωρομάντιλα με εκχύλισμα αλόης και βιταμίνη Ε, για τον απαλό καθημερινό καθαρισμό του βρεφικού δέρματος, BabyCare Sensitive Plus, **ΜΕΓΑ**.

KIDS' SUMMERTIME FRESHNESS!

Η περιποίηση των παιδιών είναι το Α και το Ω για ένα αξέχαστο καλοκαίρι, γεμάτο ανεμελιά, βόλτες στον ήλιο και τη θάλασσα!

Ενυδατικό αφρόλουτρο για την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα, που καθαρίζει σε βάθος, προστατεύει τον δερματικό φραγμό και έχει καταπραϋντική δράση, Sensitive Kids Shower Bath, **FREZYDERM.**

Θρεπτική κι ενυδατική, δερματολογικά ελεγμένη, κρέμα σώματος για παιδιά άνω των 5 ετών, Ballerina Girly Body Cream, **LITTLE SECRETS.**

Απαλό 2 σε 1 σαμπουάν και αφρόλουτρο για βρέφη και παιδιά, εξαιρετικά φιλικό προς το τριχωτό της κεφαλής και το δέρμα, BabyDerm 2 in 1 Shampoo & Body Bath, **INTERMED.**

Οδοντόβουρτσα LIGHT-UP με φωτάκι που αναβοσβήνει για ένα λεπτό, **GUM®.**

Υγρό καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής για αγόρια και κορίτσια, εμπλουτισμένο με πρεβιοτικούς παράγοντες και pH φιλικό στη φυσιολογία της περιοχής, BabyDerm Boys & Girls' Intimate Wash, **INTERMED.**

Απαλό παιδικό αφρόλουτρο για πρόσωπο, σώμα και ευαίσθητη περιοχή, με ήπιους καθαριστικούς και ενυδατικούς παράγοντες, Kids Soft Bath, **PHARMASEPT.**

Επιτραπέζια χαρτομάντιλα Softis Style, 4φυλλα, 80 τμχ., **ZEWA.**

Χαρτομάντιλα τσέπης, 4φυλλα, Softis Original, **ZEWA.**

3 σε 1, σαμπουάν, μαλακτικό και αφρόλουτρο, με άρωμα φράουλας και οργανικής μέντας, ιδανικό για μετά το κολύμπι, 3 in 1 Swim Strawberry & Organic Mint, **CHILDS FARM.**

Απαλό αφροντούς για σώμα και μαλλιά, με Βιολογικό αβοκάντο, 93% συστατικά φυσικής προέλευσης και σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα, Gentle Cleansing Gel, **MUSTELA®.**

FAMILY SUNCARE ISSUE

Παραλία, παιχνίδι, βουτιές! Απολαύστε τις ηλιόλουστες μέρες με τα παιδιά σας… υπεύθυνα, με αντηλιακά υψηλής προστασίας που δεν θα σας αφήσουν ποτέ εκτεθειμένους.





Αντηλιακή κρέμα σε μορφή σπρέι 360° εφαρμογής, ειδικά σχεδιασμένη για την προστασία και τη φροντίδα του ευαίσθητου παιδικού δέρματος κάτω από τον ήλιο, BabyDerm Sunscreen 360° Cream Spray, **INTERMED.**



Ενυδατική αντηλιακή λοσιόν για παιδιά, με καλέντουλα και πρόπολη, που προστατεύει από την UVA & UVB ακτινοβολία, ενυδατώνει και καταπραΰνει, Bee Sun Safe SPF 50, **APIVITA.**

Αντηλιακό σώματος και προσώπου σε μορφή σπρέι με Βιολογικό αβοκάντο, για μωρά, παιδιά, αλλά και όλη την οικογένεια, High Protection Sun Spray SPF 50, **MUSTELA®.**





Βρεφική αντηλιακή κρέμα με φυσικά φίλτρα, για ασφαλή προστασία και ενυδάτωση της επιδερμίδας, Bee Sun Safe SPF 30, **APIVITA.**

Αντηλιακό προσώπου και σώματος υψηλής προστασίας, μόνο με φυσικά φίλτρα, για το ευαίσθητο, αντιδραστικό δέρμα, καθώς και για τις εγκύους, Active Sun Screen Sensitive Face-Body SPF 50, **FREZYDERM.**





Παιδική αντηλιακή κρέμα υψηλής προστασίας για πρόσωπο και σώμα, με 100% φυσικό φίλτρο από οξείδιο του ψευδαργύρου, Heliodor Kids Sun Cream SPF 50, **PHARMASEPT.**





Αντηλιακό για υψηλή προστασία από τις ακτίνες UVA και UVB, που προστατεύει κι ενυδατώνει την παιδική κι ευαίσθητη επιδερμίδα, Sun Roll On SPF 50+ 50ML, **CHILDS FARM.**

Αντηλιακό για το ευαίσθητο δέρμα των παιδιών και των μωρών (6+ μηνών), με 100% φυσικά φίλτρα, Fotoprotector Pediatrics Fusion Fluid Mineral Baby SPF 50, **ISDIN.**

Υγρό για τον καθημερινό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής, που προστατεύει από την τοπική ξηρότητα και τους ερεθισμούς, Intim Area Liquid, **FREZYDERM.**

FOR BEAUTY THIRSTY MOMMIES!

Τους καλοκαιρινούς μήνες η επιδερμίδα «διψάει» περισσότερο! Βάλτε στη skincare routine σας αγαπημένα προϊόντα περιποίησης και λάμψτε from head to toe.



Πλούσια κρέμα με τεχνολογία Cream-to-Oil, ειδικά σχεδιασμένη για την πρόληψη και θεραπεία των ραγάδων που εμφανίζονται στο δέρμα λόγω εγκυμοσύνης, Mama's Anti-stretch Marks Cream to Oil, **PHARMASEPT.**



Κρέμα σώματος και χεριών για αντιοξειδωτική προστασία στην επιδερμίδα, Bitter White Peach Body & Hand Cream, **LITTLE SECRETS.**



Κρέμα βαθιάς ενυδάτωσης για πολύ ξηρό και ευαίσθητο δέρμα, που αναπληρώνει την υγρασία, βελτιώνει την υφή και αποκαθιστά την ισορροπία της επιδερμίδας, The Skin Pharmacist Sensitive Skin B12 Cream, **INTERMED.**



Διάφανο, ενυδατικό gel σώματος για διακριτική, περλέ λάμψη, Miss Dior Shimmering Rose Sorbet Body Gel, **DIOR.**

Αντιοξειδωτικός ορός εντατικής ανάπλασης σώματος, για βαθιά ενυδάτωση και θρέψη της επιδερμίδας, Eva Belle Body Serum, **INTERMED.**



Βιολογικά πιστοποιημένη κρέμα για τις θηλές, χωρίς άρωμα και με 100% συστατικά φυσικής προέλευσης, που προστατεύει τις θηλές, καταπραΰνει και βοηθά στην αποκατάσταση του δέρματος, Nursing Comfort Balm, **MUSTELA®.**



Μάσκες ματιών για βαθιά ενυδάτωση, φωτεινό και ξεκούραστο βλέμμα, Disney Little Mermaid Hydrogel Under Eye Patches, **MAD BEAUTY.**



Υγρά μαντήλια ντεμακιγιάζ με φυτικό κολλαγόνο και χρυσό, για εντατική ενυδάτωση και θρέψη, Pom Pon Gold, **ΜΕΓΑ.**

BOOM STARS

Your attention please!

Είναι καταπληκτικά, μοναδικά στο είδος τους και –δικαίως– προσελκύουν όλα τα φώτα πάνω τους! Αυτά είναι τα προϊόντα «αστέρια» που ξεχώρισε η ομάδα του BOOM σε αυτό το τεύχος…



*ZEWA Softis

Best friends forever!

Δεν υπάρχει mommy bag, παιδική τσέπη μπουφάν, αυτοκίνητο, τσάντα παραλίας, συρτάρι γραφείου και σπίτι χωρίς αυτά! Χειμώνα καλοκαίρι, τα ZEWA Softis, με τις τέσσερις στρώσεις από εξαιρετικά απαλό χαρτί και το ανάγλυφο λογότυπο της Zewa, δεν μας προδίδουν ποτέ – ούτε στο πλυντήριο ρούχων, αφού ακόμα κι αν ξεχαστούν στην πλύση, παραμένουν ανέπαφα χωρίς να κάνουν χνούδι! Απίστευτο;



*Vitafix Gummies της InterMed

Our secret power!

Με γεύση φράουλας και σχήμα αρκουδάκι ή με γεύση σμέουρου και σχήμα αστεράκι; Αυτό είναι το ερώτημα! Τα πρώτα, Vitafix Multi & Probio Gummies, βοηθούν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, μειώνουν το αίσθημα της κόπωσης, προστατεύουν τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες και συμβάλλουν στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία. Τα δεύτερα, Vitafix Immuno Gummies, συντελούν στην παραγωγή ενέργειας, στην εύρυθμη λειτουργία του νευρικού συστήματος και στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών, των μαλλιών και του δέρματος. (Κατάλληλα για παιδιά από 4 ετών και άνω)



*Alouette, SS 2023 Collection

Ωδή στην παιδικότητα

Είναι άνετα, δροσερά και super stylish. Ακριβώς όπως πρέπει να είναι τα outfits των καλοκαιρινών διακοπών! Ανακαλύψτε ολόκληρη τη συλλογή στο alouette.gr κι ετοιμαστείτε για τις πιο ανέμελες και fashionable διακοπές.



*Νέα Ήβη Pink Grapefruit χωρίς ζάχαρη...

αλλά με πολλή αστερόσκονη!

It's mom's me-time! Στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, στο lunch break... ΠΑΝΤΟΥ μπορείτε να απολαμβάνετε το νέο, premium αναψυκτικό με τη χαρακτηριστική γλυκόξινη γεύση, το ζωηρό χρώμα και το μεθυστικό άρωμα του ροζ γκρέιπφρουτ! Smart tip: Αναμείξτε το με το αγαπημένο σας ποτό και δημιουργήστε τέλεια cocktails για τα βράδια του καλοκαιριού στη βεράντα...



*Παιδική οδοντόβουρτσα LIGHT-UP, GUM®

Five stars!

Είναι βραβευμένη με Silver Award στην κατηγορία «Καλύτερο προϊόν για παιδιά» (Best in Pharmacy Awards 2022), κυκλοφορεί σε τέσσερα φανταστικά χρώματα, έχει στενή, κωνική κεφαλή, εύκολη λαβή, μαλακές τρίχες και αναβοσβήνει για 1 λεπτό, όσο χρειαζόμαστε για να βουρτσίσουμε τα πάνω δοντάκια, και μετά άλλο ένα για τα κάτω. Και, κάπως έτσι, το βούρτσισμα των δοντιών γίνεται παιχνίδι!

*Θα τη βρείτε στα φαρμακεία.



*Σετ ομορφιάς Make it Real, Just Toys

Είναι πολλά παραπάνω από... just toys!

Γιατί όλα τα προϊόντα Make it Real εξάπτουν τη φαντασία των παιδιών, τους προσφέρουν ερεθίσματα για να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητά τους (και να μείνουν για λίγο μακριά από οθόνες!).



***Δεν πειράζει, Άλεξ*, Kerascoët, εκδόσεις Ψυχογιός**

Ποτέ άλλοτε δεν χώρεσαν τόσο πολλές ιστορίες σε ένα βιβλίο

Είναι σιωπηλά, για να ακούγονται καλύτερα οι δικές μας φωνές. Έχουν πολλές, πανέμορφες εικόνες, αλλά καθόλου λέξεις. Δεν γράφουν μέσα τίποτα, κι όμως, μπορεί να τα διαβάσει ο καθένας μας. Τι είναι; Τα silent books, που αποτελούν και επισήμως τη νέα μας εμμονή.

snorkulencija/Shutterstock

FAMILY Vacation

Ποιος είναι ο δικός σας τύπος;

Εξερεύνηση, σπορ, τέχνη, χαλάρωση σε all-inclusive ή διακοπές στο χωριό;

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Στον δρόμο που χάραξε ο Ιντιάνα Τζόουνς! Νέοι ταξιδιωτικοί προορισμοί, από τη Νέα Ζηλανδία μέχρι την Ισλανδία, και κρυμμένοι θησαυροί σάς περιμένουν να τους ανακαλύψετε, και το καλοκαίρι είναι η ιδανική εποχή. Μπορεί να κάνετε οικονομία όλο τον χρόνο για να πραγματοποιήσετε το ταξίδι των ονείρων σας, αλλά, όταν φτάσετε στον προορισμό σας, δεν θα αφήσετε σπιθαμή ανεξερεύνητη. Τα παιδιά σας, από μωρά ακόμα, μπαίνουν σε καρότσια και μάρσιπους και σας ακολουθούν μέχρι την άκρη του κόσμου για συναρπαστικές περιπέτειες.

Αδρεναλίνη στα ύψη! Κάθε καλοκαίρι γεμίζετε τις αποσκευές σας με ρακέτες, μπάλες, σανίδες surf και αθλητικά παπούτσια και πηγαίνετε οικογενειακώς να δαμάσετε τα κύματα, να κάνετε high score στις ρακέτες της παραλίας ή να λάβετε μέρος σε αγώνες αντοχής. Εννοείται ότι τα παιδιά σας μαθαίνουν από πολύ μικρά κολύμπι και, καθώς μεγαλώνουν, αρχίζουν να σας ακολουθούν στο snorkeling, στο rafting ή σε οποιαδήποτε άλλη υπαίθρια αθλητική δραστηριότητα...

Culture guide: Καλοκαίρι! Ευκαιρία να περάσετε οικογενειακώς μία ολόκληρη εβδομάδα στο Παρίσι, με πολύωρες επισκέψεις στο Λούβρο και δραστηριότητες στο Κέντρο Ζορζ Πομπιντού. Από τις αποσκευές των παιδιών δεν λείπουν τα βιβλία, ενώ το καθημερινό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει οπωσδήποτε επισκέψεις σε ιστορικά αξιοθέατα και μουσεία καθώς και πολλές καλλιτεχνικές εκδηλώσεις.

Relax, enjoy, have fun and... repeat. Οι διακοπές για εσάς σημαίνουν απόλυτη ξεκούραση. Το όνειρό σας είναι να αποφορτιστείτε από τη χρονιά που αφήνετε πίσω σας, επιλέγοντας ένα all-inclusive ξενοδοχείο που θα κάνει τα πάντα, για να μη χρειαστεί να μαγειρέψετε ή να καθαρίσετε ούτε μία μέρα. Ιδανικά, θέλετε να προσφέρει και δημιουργική απασχόληση για τα παιδιά, ώστε να εξασφαλίσετε, επιτέλους, προσωπικό χρόνο και για εσάς.

Village forever! Ακόμα κι αν μέχρι να γίνετε γονείς προτιμούσατε κάποιον από τους άλλους τύπους διακοπών, πλέον οι διακοπές στο χωριό μπορεί να αποτελούν τη σταθερή επιλογή σας, για πολλούς και διάφορους λόγους. Επειδή, ίσως, τα παιδιά σας έχουν βρει εκεί μια καλοκαιρινή παρέα που μετρούν μέρες αντίστροφα μέχρι να ξανασυναντήσουν, γιατί μπορεί κι εσείς να δημιουργήσετε νέες παρέες (συνήθως, με τους γονείς των παιδιών που γίνονται φίλοι των δικών σας) ή, γιατί όχι, να ξαναέρθετε κοντά με φίλους από τα δικά σας παιδικά καλοκαίρια, είτε επειδή υπάρχει ένα εξοχικό σπίτι φουλ εξοπλισμένο, οπότε δεν χρειάζεται να κουβαλήσετε όλο το νοικοκυριό στις διακοπές. Και φυσικά, επειδή στο χωριό σάς περιμένουν οι παππούδες που ανυπομονούν να αγκαλιάσουν ξανά τα εγγονάκια τους (ενώ εσείς ανυπομονείτε να τους τα αφήσετε ένα βράδυ για να βγείτε οι δυο σας)!



Αν χάσεις το παιδί σου μέσα στον κόσμο, μην αρχίσεις να φωνάζεις το όνομά του. Δες τι πρέπει να κάνεις για να το βρεις!

Η ιδέα μιας μαμάς που έγινε viral

Για εμένα δεν υπάρχει μεγαλύτερος φόβος (μετά τα θέματα υγείας) από το να βρίσκομαι κάπου με κόσμο και να χάσω από τα μάτια μου το παιδί μου. Δεν είναι λίγες οι φορές που σε παιδικές χαρές έχω πάθει κανονική κρίση πανικού, ιδρώνω, ασπρίζω και νιώθω τα γόνατά μου να λυγίζουν, όταν για ελάχιστα δευτερόλεπτα ψάχνω ανάμεσα στα παιδάκια που παίζουν και δεν βλέπω το δικό μου. Ειδικά για μια μαμά όπως εγώ, με δύο παιδιά σε πολύ active ηλικίες, είναι δυστυχώς αναπόφευκτο, όσο προσεκτική κι αν είμαι, να μην καταφέρνω να τα κοιτάω και τα δύο ασταμάτητα.

Και πιστεύω ότι αν ρωτήσεις οποιαδήποτε μαμά, θα σου πει πως το έχει ζήσει κι εκείνη. Μπορεί να συμβεί σε κάθε γονιό, και η ιστορία της TikToker Krista Piper Gundry φαίνεται πως δίνει ένα εξαιρετικό life hack, που καλό θα ήταν να το έχουμε όλοι στο μυαλό μας.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —



Oneisha Lee/Unsplash

Η ιστορία της Krista: Η ιδέα μιας μαμάς που έγινε viral

Η Krista Piper Gundry μοιράστηκε πρόσφατα τη δική της εμπειρία στο TikTok περιγράφοντας τη στιγμή που έχασε την 3χρονη κόρη της.
«I lost my 3 year old today in a play place and thank god for tiktok – I'm so happy i saw that tiktok of what to do when your kid goes missing. I found her fast by raising my voice and saying a description of what she was wearing. Should have added her age or hair color but the description of a little girl with pink minnie mouse shirt got the job done finding her. #parents #parentsoftiktok #playplace»

«Έχασα την 3χρονη κόρη μου σήμερα σε έναν παιδότοπο και δόξα τω Θεώ που υπάρχει το TikTok - είμαι τόσο χαρούμενη που είδα αυτό το TikTok για το τι να κάνεις όταν χαθεί το παιδί σου. Τη βρήκα γρήγορα υψώνοντας τον τόνο της φωνής μου και περιγράφοντας τι φορούσε. Έπρεπε να είχα προσθέσει την ηλικία ή το χρώμα μαλλιών, αλλά η περιγραφή ενός μικρού κοριτσιού με ροζ μπλουζάκι με τη Minnie Mouse βοήθησε στο να τη βρούμε».

Η λάθος κίνηση των γονιών

Το μητρικό ή πατρικό ένστικτο μας οδηγεί στο **να φωνάξουμε το όνομα του παιδιού μας** που έχει χαθεί, ενώ τρέχουμε πανικόβλητοι. Και φυσικά όλοι έχουμε εικόνες στο μυαλό μας από αλλόφρονες γονείς που ουρλιάζουν ψάχνοντας το παιδάκι τους που έχει χαθεί. Όμως αυτό είναι λάθος.

Τι πρέπει να κάνεις αν χάσεις το παιδί σου μέσα στον κόσμο

Μη φωνάξεις το όνομά του, αλλά **φώναξε μια περιγραφή όπως «κοριτσάκι που φοράει μια ροζ μπλούζα με τη Minnie».** «Στην αρχή» λέει η Krista «οι γονείς με κοιτούσαν περίεργα, όμως ξαφνικά όλοι τους ήξεραν ακριβώς τι έψαχνα. Ένα κοριτσάκι με μια ροζ μπλούζα με τη Minnie. **Δεκάδες άγνωστοι σε εμένα άνθρωποι έψαχναν μαζί μου την κόρη μου,** κι εκείνη τη στιγμή μια μαμά είπε "ένα κοριτσάκι με ροζ μπλούζα με τη Minnie;" και μου έδειξε την κόρη μου!»

Έτσι, η συμβουλή είναι απλή και σαφής: Αν ποτέ συμβεί σε εσάς το σενάριο τρόμου να χάσετε το παιδάκι σας μέσα στον κόσμο, μη φωνάζετε μόνο το όνομά του. Άλλωστε, οι ψυχολόγοι λένε πως πολλά παιδάκια όταν ακούν πολύ δυνατά το όνομά τους, τείνουν να θέλουν να κρυφτούν πίσω από δέντρα ή να βρίσκουν κρυψώνες.

Μια μαμά απάντησε στο TikTok video της Krista πως όταν πάει με τα παιδιά της σε πολύ crowded περιβάλλον, τα βγάζει μια φωτογραφία ώστε, αν χαθούν, να δείχνει το κινητό της στους γύρω της. Υπερβολική; Μπορεί. Αγχωμένη μαμά; Σίγουρα.

Ευχόμαστε αυτή η σκηνή να μη συμβεί ποτέ ξανά σε κανέναν γονιό, όμως επειδή τα παιδιά μας είναι ακόμη μικρά, ας κρατήσουμε αυτό το **life hack της Krista** κι ας μας είναι αχρείαστο!

Κυκλάδες
The kids friendly edition

Τα λατρεύουμε έτσι κι αλλιώς για τη σοφή απλότητα της αρχιτεκτονικής τους, το μεγαλείο των άγριων τοπίων τους, την απεραντοσύνη του γαλάζιου τους, τις προτάσεις υψηλής γαστρονομίας και τις γεμάτες ζωή νύχτες τους – και ναι, υπάρχουν άπειροι λόγοι να συνεχίσουμε να επιλέγουμε τα κυκλαδονήσια και αφότου γίναμε γονείς! Πόσο μάλλον τώρα, που με τη SEAJETS φτάνουμε σε χρόνο ρεκόρ!

Από τη Γεωργια Καρκανη



ΠΑΡΟΣ

Θαλάσσια σπορ για όλη την οικογένεια σε κρυστάλλινα νερά

Πώς θα πάτε: Καθημερινά δρομολόγια από Πειραιά σε 2 ώρες & 50 λεπτά με τον πρωταθλητή Αιγαίου **Champion Jet 1 της SEAJETS.**

Το νησί που πολλοί έχουμε συνδέσει με τις φοιτητικές, και γενικά πιο νεανικές, καλοκαιρινές διακοπές μας κρύβει ονειρεμένες οικογενειακές γωνιές: Κάποιες είναι για όσους αναζητούν όλες τις ανέσεις, ενώ άλλες προσφέρουν ηρεμία και απομόνωση.

Στην Πάρο δεν θα ξέρετε ποια από τις παραλίες να πρωτοδιαλέξετε. Στο **Μοναστήρι**, μετά τις Κολυμπήθρες, θα βρείτε πολύ ρηχά, ζεστά νερά και προστασία από τους δυνατούς ανέμους. Αν μάλιστα φτάσετε νωρίς το πρωί, μπορείτε να πάρετε μια ξαπλώστρα και να αναζητήσετε σκιά κάτω από τα αλμυρίκια. Ο **Μώλος** είναι μια αχανής αμμουδιά – μη οργανωμένη όμως, γι' αυτό φροντίστε να έχετε μαζί σας όλα τα απαραίτητα. Ο **Λογαράς** αποτελεί έναν ακόμα κατεξοχήν οικογενειακό προορισμό για μπάνιο και για φαγητό με θέα το γαλάζιο της θάλασσας.

Επιβάλλεται η απογευματινή βόλτα στη γραφική Νάουσα. Οι μικροί επισκέπτες θα εκτιμήσουν ιδιαίτερα την όμορφη παιδική χαρά της, καθώς και τα γλυκίσματά της – τους λουκουμάδες, γαρνιρισμένους με σοκολάτα ή λευκή σοκολάτα, και το φημισμένο παγωτό του Ιταλού.

Στο Αρχαιολογικό Μουσείο Πάρου, στην Παροικιά, που φιλοξενεί ευρήματα ήδη από τη Νεολιθική Εποχή, θα κάνετε μαζί με τα παιδιά ένα ταξίδι πίσω στον χρόνο.

Στο Πάρκο Πάρου μπορεί να πετύχετε κάποιες από τις εκδηλώσεις του καλοκαιριού (από συναυλίες μέχρι θερινό σινεμά) και, σε κάθε περίπτωση, θα περπατήσετε προς τον φάρο και θα μοιραστείτε ιστορίες για ναυτικούς και πειρατές.

Έξω από τις τουριστικές διαδρομές βρίσκεται η **Μάρπησσα**, ένας πανέμορφος οικισμός της Πάρου όπου, μάλιστα, στα τέλη του καλοκαιριού διοργανώνεται ένα φεστιβάλ (Διαδρομές στη Μάρπησσα, www.stimarpissa.gr) με δραστηριότητες για μικρούς και μεγάλους.

Despina Galani/Unsplash

ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ

Heaven is a place on earth

Πώς θα πάτε: Από Πειραιά, σε 5 ώρες & 10 λεπτά με το ταχύπλοο **SuperRunner Jet 1 της SEAJETS** (Από 1/7 κάθε Δευτέρα, Παρασκευή, Σάββατο & Κυριακή).

Τα δύο νησάκια των Μικρών Κυκλάδων, το κατοικημένο Πάνω και το σχεδόν ερημικό Κάτω Κουφονήσι, στο παρελθόν ήταν συνώνυμα των εναλλακτικών διακοπών. Σήμερα διατηρούν τον αυθεντικό χαρακτήρα τους, ταυτόχρονα όμως προσφέρουν αρκετές ανέσεις για οικογένειες με μικρά παιδιά.

Εννοείται ότι θα απολαύσετε μπάνιο και παιχνίδι στα πιο μαγευτικά νερά του Αιγαίου. Μία από τις κορυφαίες αμμουδιές στο Πάνω Κουφονήσι, το Πορί, είναι τέλειο για οικογένειες, εκτός αν μέχρι να φτάσετε εκεί, στην πεζοπορική διαδρομή των περίπου 45 λεπτών, σας κερδίσει κάποια από τις παραλίες που μεσολαβούν, όπως ο Φοίνικας ή η Ιταλίδα (η οποία, μάλιστα, είναι ιδανική για τις ημέρες που φυσάει).

Στη Χώρα, που είναι ο μόνος οικισμός στο Πάνω Κουφονήσι, στο τέλος της ημέρας θα αναπληρώσετε ενέργεια από το κολύμπι και το περπάτημα με γλυκίσματα από τον φούρνο Γιωργούλα, με τα περίφημα μελιτίνια και τις μυζηθρόπιτές του.

Η λάντζα, το καραβάκι που κάνει δρομολόγια σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, θα σας μεταφέρει στο Κάτω Κουφονήσι. Πρώτη στάση, η Παναγιά, με το ομώνυμο εκκλησάκι από την εποχή της Τουρκοκρατίας. Δεύτερη στάση, η παραλία Νερό, για τις πιο δροσιστικές βουτιές. Μεσημεριανό στην ταβέρνα Βενετσάνος, τη μοναδική του νησιού. Έτοιμο το πρόγραμμα της ημέρας!

Οι μικροί αρχαιολόγοι θα εντυπωσιαστούν με την ιστορία της Κέρου, ένα μικροσκοπικό νησάκι-αρχαιολογικό χώρο με ευρήματα ήδη από την πρωτοκυκλαδική περίοδο. Η ιστορία της συνεχίστηκε και στον Μεσαίωνα, όταν χρησιμοποιήθηκε ως ορμητήριο πειρατών. Σήμερα μπορείτε να την επισκεφθείτε για διημέρευση με νοικιασμένη λάντζα ή σκάφος.



Sven Hansche/Shutterstock

ΣΥΡΟΣ

Γλυκιά σαν λουκούμι

Πώς θα πάτε: Καθημερινά δρομολόγια από Πειραιά σε 2 ώρες με το **WorldChampion Jet της SEAJETS**, που είναι το γρηγορότερο ταχύπλοο στον κόσμο με ρεκόρ Guinness για την ταχύτητά του.



leoks/shutterstock

Οι μεγαλύτεροι θα απολαύσουν τις βόλτες στην **αρχοντική Ερμούπολη**, ενώ οι μικρότεροι τις οργανωμένες παραλίες, τα παραδοσιακά γλυκά αλλά και τις πρωτότυπες δραστηριότητες που προσφέρει το νησί.

Επιβάλλεται ένα tour στην αριστοκρατική **συνοικία Βαπόρια** της Ερμούπολης και φυσικά μια επίσκεψη στο εμβληματικό δημαρχείο, με την **αρχιτεκτονική υπογραφή του Ερνέστου Τσίλερ**. Και, αν τα παιδιά παραπονεθούν για τις πολλές ανηφόρες, τάξτε τους γλύκισμα για το τέλος!

Πέρα από το παγωτό –ιδανική συνοδεία για μια απογευματινή καλοκαιρινή βόλτα–, δοκιμάστε τα **φημισμένα συριανά λουκούμια αλλά και τις παστελαριές,** που φτιάχνονται από αποξηραμένα σύκα.

Στην Ερμούπολη θα βρείτε και ένα Βιομηχανικό Μουσείο που φιλοξενεί εξοπλισμό από όλες τις βιομηχανίες που, στο παρελθόν, έκαναν την οικονομία –και την αρχιτεκτονική– του νησιού να ανθίσει. Όπως από τις κλωστοϋφαντουργίες, τα βυρσοδεψεία και φυσικά τα εργαστήρια λουκουμοποιίας.

Μπορεί η Σύρος να μην είναι ονομαστή για τις παραλίες της, ωστόσο οι επιλογές της θα σας (υπερ)καλύψουν. Από τον απάνεμο Μέγα Γιαλό μέχρι την **πανέμορφη Γαλησσά,** που δίκαια έχει υμνήσει ο Μάρκος Βαμβακάρης.

Εδώ θα βρείτε και τον **Ιππικό Όμιλο Κυκλάδων** (www.cycladesridingclub.gr), όπου τα μικρότερα παιδιά μπορούν να έρθουν σε επαφή με τα αλογάκια και τα μεγαλύτερα να δουν το νησί καλπάζοντας.

ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ

Για μικρούς περιπατητές

Πώς θα πάτε: Από Πειραιά, το ταξίδι διαρκεί μόνο 3 ώρες & 45 λεπτά με το ταχύπλοο **SpeedRunner Jet της SEAJETS** (κάθε Δευτέρα, Τετάρτη, Πέμπτη & Σάββατο).

Με μία από τις πιο εντυπωσιακές Χώρες των Κυκλάδων, παραλίες άγριας ομορφιάς αλλά και ιστορικά μνημεία, είναι ιδανική για οικογένειες που θέλουν να συνδυάσουν ταξιδιωτικές υπηρεσίες υψηλών προδιαγραφών με τη μαγεία της εξερεύνησης.

Στη Χώρα θα σκαρφαλώσετε μέχρι την κορυφή του Κάστρου του 13ου αιώνα, που μοιάζει να κρέμεται στο χάος, και θα περπατήσετε μέχρι την Παναγία για να θαυμάσετε τη θέα ως το άπειρο.

Δύο εύκολες παραλίες για οικογένειες είναι τα Χοχλίδια (δίπλα στο λιμάνι αλλά ωραία) και η Αγκάλη. Τις απάνεμες ημέρες πάρτε μαζί σας νερό, σνακ και επιβιβαστείτε σε ένα καραβάκι από τον Καραβοστάση για τις παραλίες Κάτεργο, Άγιο Νικόλαο, Λιβαδάκι. Η πρόσβαση είναι δύσκολη και, παρότι δεν είναι οργανωμένες, η ομορφιά τους θα σας αποζημιώσει.

Μια επίσκεψη στο Λαογραφικό Μουσείο στην Άνω Μεριά αξίζει όχι μόνο για τα εκθέματά του –από στέρνες και φούρνους μέχρι παλιές φωτογραφίες– αλλά και για το κτίριο όπου στεγάζεται, μια θημωνιά του 19ου αιώνα όπως ονομάζονται τα παραδοσιακά αγροτικά σπίτια του νησιού.

Η ημέρα σας θα κλείσει σε κάποια από τις μικροσκοπικές πλατείες της Χώρας, με ματσάτα, τα χειροποίητα ζυμαρικά της Φολεγάνδρου, και τοπικά γλυκίσματα όπως η καρπουζόπιτα (με καρπούζι και μέλι) και η κολοκυθένια (με κολοκύθα, ζάχαρη, κανέλα και σταφίδες).



coinUp/Shutterstock

ΑΝΔΡΟΣ

Μαγευτικές αμμουδιές με art πινελιές

Πώς θα πάτε: Καθημερινά δρομολόγια από Ραφήνα σε 1 ώρα & 5 λεπτά με το ταχύπλοο **Champion Jet 1**, τον πρωταθλητή Αιγαίου της **SEAJETS.**

Σε κοντινή απόσταση από την Αθήνα, είναι ένα μεγάλο νησί με εντυπωσιακή εναλλαγή τοπίων και σπουδαία πολιτιστική κληρονομιά. Ένας προορισμός γεμάτος εκπλήξεις για μικρούς και μεγάλους.

Στη Χώρα θα περιπλανηθείτε στα γραφικά σοκάκια και θα επισκεφθείτε το **Ναυτικό Μουσείο**, με ενδιαφέροντα εκθέματα για μικρούς θαλασσοπόρους, όπως και το **Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης του Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή.** Επιβάλλεται φυσικά και μια βόλτα από το μεσαιωνικό κάστρο.

Μπορεί η παραλία Της Γριάς το Πήδημα να είναι η πιο φωτογραφημένη και ίσως η ομορφότερη, αλλά, όταν αρχίζουν τα μελτέμια, είναι καλύτερο να αναζητήσετε καταφύγιο σε πιο απάνεμες αμμουδιές όπως **η Χρυσή Άμμος και το Μπατσί.**

Το Σπήλαιο Φόρος είναι ένα από τα πρώτα που ανακαλύφθηκαν (από τον Ιωάννη Πετρόχειλο πριν από σχεδόν έναν αιώνα). Η επίσκεψη είναι σχεδόν exclusive, καθώς γίνεται σε μικρά γκρουπ, με ξεναγήσεις που κλείνουν κατόπιν ραντεβού.

Η γνωστή σε όλους **πηγή Σάριζα της Άνδρου** συνεχίζει να αναβλύζει, σε ένα καταπράσινο τοπίο που θυμίζει ορεινό προορισμό. Πηγαίνετε οπωσδήποτε στη **Ρεματιά της Πυθάρας** και αφηγηθείτε στα παιδιά παραμύθια με τις νεράιδες, που ο θρύλος θέλει να ζουν εκεί.

Πρώτη φορά σε νησί με παιδί: Οδηγίες προς ναυτιλλομένους

Πλέον αλλάζουν τα κριτήρια επιλογής προορισμού. Φροντίστε, για παράδειγμα, στο νησί όπου θα ταξιδέψετε να υπάρχει μία τουλάχιστον ασφαλής παραλία για παιδιά, με άμμο ή ψιλό βότσαλο, ρηχά νερά και όχι ιδιαίτερα εκτεθειμένη στους ανέμους.

Πάρτε μαζί σας ένα καλά εξοπλισμένο φαρμακείο διακοπών, καθώς από πολλά νησιά λείπουν ολοκληρωμένες υποδομές ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης. Συμβουλευθείτε τον παιδίατρο για τα βασικά που πρέπει να περιέχει, ανάλογα με την ηλικία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του παιδιού (π.χ., τυχόν αλλεργίες). Και, φυσικά, για ένα ταξίδι με πολύ μικρό παιδί είναι προτιμότερος κάποιος προορισμός κοντά στη βάση σας.

Αν απολαμβάνετε να γνωρίζετε σε βάθος τα νησιά που επισκέπτεστε, προτιμήστε ένα μικρότερο, για να μη χάσετε τις μέρες σας στις αποστάσεις με το αυτοκίνητο, γιατί μπορεί να κουράσουν και να ζαλίσουν το παιδί.

Μπορεί στο παρελθόν, όταν ήσασταν οι δυο σας, να γυρίζατε τα νησιά με ένα δίτροχο, αλλά θα ανακαλύψετε ότι πλέον είναι ασύγκριτα πιο άνετα τα ταξίδια με αυτοκίνητο, αφού θα έχουν πολλαπλασιαστεί και οι αποσκευές σας. Εξάλλου, **σε όλα τα ταχύπλοα της SEAJETS**, υπάρχει η δυνατότητα μεταφοράς οχημάτων.

SEAJETS

leoks/shutterstock

Mommy's TALK

4 μαμάδες απαντούν σε 10 «τι». 4 μαμάδες ανοίγουν την καρδιά τους. 4 υπέροχες μαμάδες μοιράζονται τα δικά τους μυστικά. Ας τις ακούσουμε.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

ΤΑΝΙΑ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΥ
Σχεδιάστρια Μόδας

Μαμά του Απόλλωνα και της Αλάνναs

Τάνια, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;
Με έμαθαν να πατάω στα πόδια μου, να μη στηρίζομαι σε κανέναν, να φέρομαι καλά στους ανθρώπους, να είμαι σωστή και δίκαιη απέναντί τους, να βοηθάω όπου κι όποτε μπορώ και να μην τα παρατάω!

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;
Έχω την άποψη πως όλα αντιμετωπίζονται, όμως αυτό που με φοβίζει πραγματικά είναι να συμβεί κάτι σε κάποιο μέλος της οικογένειάς μου και να μην μπορώ να βοηθήσω.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;
Ευτυχισμένη με κάνει μία Κυριακή με όλη την οικογένεια μαζεμένη στο σπίτι, όπως και το να βλέπω τα παιδιά μου να γελούν με την καρδιά τους και να είναι μεταξύ τους αγαπημένα.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;
Όταν είμαι μόνη μου, η τσάντα μου περιέχει τα απολύτως απαραίτητα, κλειδιά, χρήματα και κινητό. Όταν όμως είμαι με τα παιδιά μου, σίγουρα θα έχει μέσα snacks, μπουκαλάκια με νερό, μωρομάντιλα και ό,τι άλλο με φορτώσουν να κουβαλήσω (γέλια)!

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;
Το πρώτο πράγμα που θα κάνω μόλις ξυπνήσω είναι να πατήσω το κουμπί της καφετιέρας! Φοράω μια φόρμα στα γρήγορα, ξυπνάω τα παιδιά και ξεκινάμε να ετοιμαζόμαστε για το σχολείο, καθώς ο χρόνος μετράει αντίστροφα.



PHOTO: Pantelis Chadoulis

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;
Σε όλα τα παιδιά –όχι μόνο τα δικά μου– θαυμάζω το πόσο δοτικά είναι, πόσο εύκολα μπορούν να συγχωρήσουν και να ξεπεράσουν μια δυσκολία, πόση αγάπη μπορούν να χαρίσουν χωρίς να τα προβληματίζει τίποτα. Αγαπώ το πόσο αθώα, χαρούμενα και καλοπροαίρετα είναι! Τα κοιτάζω και σκέφτομαι πώς γίνεται να γεννιόμαστε τόσο αθώα και γλυκά πλάσματα και κάποιοι από εμάς να καταλήγουμε στην απέναντι πλευρά...

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;
Αισθάνομαι πως τα παραμύθια μάς διδάσκουν τις αξίες μιας καθαρής ψυχής, της αγάπης, της φιλίας και της ενσυναίσθησης.

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;
Τα παιδιά μου μου έχουν μάθει ήδη πολλά πράγματα. Με δίδαξαν να έχω υπομονή, να μη βιάζομαι, να χαίρομαι την κάθε στιγμή χωρίς να σκέφτομαι την επόμενη και να χαμογελάω περισσότερο από ό,τι αγχώνομαι! Επίσης, μου έμαθαν πως μπορώ να αντέξω περισσότερο από ένα εικοσιτετράωρο άυπνη...

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;
Θα τα συμβούλευα αυτά που τα συμβουλεύω και τώρα που είναι ακόμη μικρά. Να προσέχουν τον εαυτό τους, να τον αγαπούν και να τον σέβονται. Να είναι ευγενικά με όλους αλλά να έχουν δίπλα τους μόνο όσους τα κάνουν να νιώθουν όμορφα. Να έχουν τα αυτιά και τα μάτια τους ανοιχτά και να παλεύουν μέχρι τέλους γι' αυτά που αγαπούν και πιστεύουν.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;
Θα μου έλεγα να δώσω λίγο περισσότερο χρόνο στον εαυτό μου και στο μωρό μου αλλά και να επιδιώκω να ξεκουράζομαι όσο περισσότερο μπορώ.

Μαμά της Τόνιας

ΕΛΛΗ ΠΕΤΑΛΙΔΟΥ
Brand Manager Prestige Brands & OPI, Wella Company

Έλλη, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;
Τη σημασία της οικογένειας και του μεγαλώματος ενός παιδιού με αγάπη, ανοιχτή αγκαλιά και τρυφερότητα. Μου έμαθαν, επίσης, να μην εγκαταλείπω την προσπάθεια όταν συναντώ τις πρώτες δυσκολίες, γιατί πάντα υπάρχει λύση στο πρόβλημα και κάθε μέρα είναι μια καινούρια αρχή, μια νέα ευκαιρία για να πραγματοποιήσεις αυτό που επιθυμείς.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;
Πολλά με φοβίζουν! Αλλά, περισσότερο από όλα, τα προβλήματα υγείας (σωματικά και ψυχικά), τα ατυχήματα και το μέχρι πού μπορεί να φτάσει η διαστροφή του ανθρώπου, με όλα αυτά που ακούς καθημερινά να συμβαίνουν γύρω σου.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;
Όταν με αγκαλιάζει, με φιλάει ή μου πιάνει σφιχτά το χεράκι η κόρη μου. Τότε ο χρόνος σταματάει για λίγο, ξεχνάω οτιδήποτε με απασχολεί και νιώθω ο πιο ευτυχισμένος άνθρωπος πάνω στη γη!

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;
Τα γνωστά: κινητό, κλειδιά, πορτοφόλι, κραγιόν, χαρτομάντιλα. Τώρα τελευταία βέβαια, βρίσκω και κάποια αυτοκόλλητα Peppa ανάμεσα σε όλα αυτά!

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;
Υποφέρω (γέλια!). Δυστυχώς δεν είμαι πρωινός τύπος, οπότε το πρωί υπολειτουργώ, μέχρι η κόρη μου, η δουλειά και οι υποχρεώσεις να με επαναφέρουν στην πραγματικότητα και σε πλήρη λειτουργική κατάσταση. Το αγαπημένο μου θα ήταν να μπορώ να χουζουρεύω αγκαλιά με την κόρη μου, αλλά αυτό γίνεται σπάνια, έως και καθόλου πια.

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στο παιδί σου;
Θαυμάζω τον ενθουσιασμό της για τα πιο απλά και καθημερινά πράγματα στον κόσμο, τον δυναμικό της χαρακτήρα και τον ρυθμό με τον οποίο μαθαίνει και εξελίσσεται καθημερινά. Θαυμάζω που ζει για το τώρα, που είναι τρυφερή, ζωηρή και αστεία ταυτόχρονα.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;
Ευτυχώς, πλέον τα παιδικά παραμύθια έχουν εξελιχθεί από τις εποχές που όλα ήταν γύρω από μια πριγκίπισσα και έναν πρίγκιπα, το κακό και το καλό. Τα σημερινά παραμύθια αγγίζουν πολύ σύγχρονα θέματα, όπως την ενσυναίσθηση, τη διαφορετικότητα, την προστασία του περιβάλλοντος, τη φιλία, την αποδοχή, που μαθαίνουν στα παιδιά με όμορφο τρόπο πώς να συμπεριφέρονται σωστά στον εαυτό τους και στους γύρω τους.

Τι σου έχει μάθει το παιδί σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;
Μέσα από τα μάτια της ανακαλύπτω κι εγώ ξανά την ομορφιά των λουλουδιών, των χρωμάτων, της θάλασσας, τη γλυκιά αφή της άμμου, την τρυφερότητα των ζώων... Μαθαίνω καθημερινά να χαίρομαι με όλα αυτά, να εκτιμώ τα απλά και να ενθουσιάζομαι σαν να είμαι παιδί.

Αν η κόρη σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τη συμβούλευες;
Θα τη συμβούλευα να κυνηγάει πάντα τα όνειρά της, να μην απογοητεύεται με τις αποτυχίες, γιατί είναι μέρος της εξέλιξης, και να απολαμβάνει τα κατορθώματά της. Να μην αφήσει κανέναν να της πει ότι «δεν μπορεί», να μην ξεχνάει να ζει, να ταξιδεύει, να αγαπάει πολύ τους γύρω της μα κυρίως τον εαυτό της.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;
Ετοιμάσου για το πιο δύσκολο αλλά και το πιο όμορφο κεφάλαιο της ζωής σου! Η μητρότητα είναι ένα roller coaster συναισθημάτων και καταστάσεων. Θα έρθουν δύσκολες στιγμές, στιγμές που θα νιώθεις πως η υπομονή σου έχει φτάσει στα όρια αλλά και στιγμές απεριόριστης χαράς, ευτυχίας, γέλιου και πληρότητας. Αν αξίζει; Ναι, ναι, ναι, εκατό φορές!



Τα παιδιά της είναι ο Αίας, η Δήμητρα και ο Γιώργος

ΝΑΥΣΙΚΑ ΑΠΟΣΚΙΤΗ
Διακοσμήτρια Εσωτερικών Χώρων

Ναυσικά, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;
Μου έμαθαν την αξία της οικογένειας. Μεγάλωσα σε ένα σπίτι γεμάτο αγάπη, ισορροπία, κατανόηση, σεβασμό, και μια προσωπική μου ευχή ήταν να έχω την ευλογία να βρω τις ίδιες αξίες στον άνθρωπό μου. Όπως κι έγινε! Τα παιδιά μας μεγαλώνουν με αυτές τις αξίες.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;
Δύο πράγματα με φοβίζουν πάρα πολύ, το ψέμα και η απώλεια-θάνατος. Δυστυχώς, την απώλεια την έχω βιώσει χάνοντας έναν από τους σημαντικότερους ανθρώπους στη ζωή μου... τον μπαμπά μου. Πριν από μερικά χρόνια «έφυγε» αφήνοντας πίσω του δυσαναπλήρωτο κενό, και ξέρω πως ποτέ δεν θα σταματήσει να μου λείπει... Φυσικά, είναι κάτι που δεν συνηθίζεται, απλά μαθαίνεις να ζεις με την απώλεια του δικού σου ανθρώπου.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;
Το να βλέπω την οικογένειά μου χαρούμενη, από τον σύζυγό μου μέχρι τα τρία μας παιδάκια. Οι ισορροπίες, τα χαμόγελα και η επικοινωνία τους φωτίζουν την καρδούλα μου.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;
Κινητό και μωρομάντιλα, εννοείται!

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;
Θα σηκωθώ και θα φτιάξω πρωινό για τον μεγάλο μου γιο, γάλα για τα μωρά, θα ταΐσουμε με τον σύζυγό μου τα μωρά, και θα φύγω σφεντόνα με τον γιο μου για τη στάση του σχολικού.



Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;
Στον μεγάλο μου γιο (9 χρονών) θαυμάζω την ευαισθησία, την ενσυναίσθηση, την καλοσύνη, την κατανόηση και την υπομονή του γι' αυτά που τον ενδιαφέρουν πολύ. Τα μωράκια (11 μηνών, διδυμάκια) είναι προωράκια. Αυτό από μόνο του τα κάνει ήρωες και γι' αυτό τα θαυμάζω από το πρώτο λεπτό της ζωής τους... Και κάτι που συμβαίνει τελευταία είναι η μοναδική επικοινωνία που έχουν αρχίσει να αναπτύσσουν και τα 3 μεταξύ τους!

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;
Τα παραμύθια βοηθούν τα παιδιά μας να ανακαλύψουν και να καλλιεργήσουν διαφορετικά συναισθήματα, αποκτώντας έτσι ενσυναίσθηση. Μια καλή τεχνική για να διδάξουμε στα παιδιά μας ένα συναίσθημα είναι με το να το εντοπίζουμε σε άλλους. Όταν λοιπόν διαβάζουμε παραμύθια, ρωτάμε τα παιδιά μας πώς πιστεύουν ότι μπορεί να αισθάνεται ο εκάστοτε χαρακτήρας. Επιπλέον, πυροδοτούν τη σκέψη και εξάπτουν τη φαντασία τους.

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;
Με «δίδαξαν» πως και χωρίς καθόλου ύπνο βγαίνει μια υπερδύναμη από μέσα σου και είσαι απόλυτα λειτουργική, όπως και για την υπομονή αντίστοιχα, εκεί που λες πως σου τελείωσε, βρίσκεις αποθέματα, που ούτε φανταζόσουν ότι υπήρχαν.

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;
Θα τα συμβούλευα να μη φοβούνται να κάνουν λάθη, να είναι πάντα ο εαυτός τους και να μην προσπαθούν να χτίσουν τον χαρακτήρα τους για να ταιριάξουν με ανθρώπους που θα τους θέλουν διαφορετικούς κοντά τους.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;
Θα του έλεγα: Προσπάθησε να απολαύσεις την κάθε στιγμή της μητρότητας, να ακούς το ένστικτό σου, να είσαι πιο χαλαρή και να ξεκουραστείς όσο περισσότερο μπορείς για τον αγώνα που έχεις μπροστά σου.

Μαμά ενός μπέμπη 7 μηνών

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΕΛΑΔΑΚΗ
Nail Artist

Κατερίνα, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;
Σεβασμό, εμπιστοσύνη, ανεξαρτησία: Από όταν ήμουν μικρή οι γονείς μου πολέμησαν γι' αυτά και με βοήθησαν στη ζωή μου μέχρι και σήμερα.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;
Αυτή η ερώτηση... είναι μέσα στο μυαλό μου επί 10 φορές από τότε που έγινα μαμά. Για οτιδήποτε αφορά το παιδί μου, το μυαλό μου «τρέχει» συνέχεια. Αν θα απαντούσα αμέσως, χωρίς να το πολυσκεφτώ, θα έλεγα υγεία, σωματική και ψυχική.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;
Η ζεστασιά της οικογένειας πάντα. Πλέον της δικής μου οικογένειας. Εύχομαι κάθε μέρα να είμαστε δεμένοι και να μεγαλώνουμε με υγεία.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;
Το κινητό μου και ένα αντισηπτικό!

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;
Εννοείται, φτιάχνω το γάλα του μωρού μου! Το θέλει έτοιμο ο κύριος! Πάω από πάνω του, του λέω «καλημέρα, αγάπη μου», εκείνος μου χαμογελάει και η μέρα είναι ήδη υπέροχη.

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στον γιο σου;
Ο μπέμπης μου είναι μόλις 7 μηνών αλλά ήδη θαυμάζω τον χαρακτήρα του. Είναι πάντα χαμογελαστός, τρυφερός και παιχνιδιάρης.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;
Χμ, το ευτυχισμένο τέλος! Ο κόσμος των παραμυθιών είναι υπέροχος. Μακάρι να ήταν πραγματικότητα! Σε βάζουν ξανά στον κόσμο της φαντασίας και της αθωότητας.

Τι σου έχει μάθει το παιδί σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;
Αγάπη χωρίς αντάλλαγμα! Κάθε μέρα δοκιμάζονται τα όριά μου και ανακαλύπτω και κάτι παραπάνω!

Αν ο γιος σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τον συμβούλευες;
Θα του έλεγα να βασίζεται στον εαυτό του και τις δικές του δυνάμεις. Ακόμα κι αν κάνει λάθη, να μη φοβάται. Να ζει! Και εγώ θα είμαι πάντα κοντά του, σαν φύλακας άγγελος.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;
Αχ, αυτό πάντα το έχω στο μυαλό μου. Καμία γυναίκα δεν είναι 100% έτοιμη για τη μητρότητα. Κανείς δεν τα κάνει όλα τέλεια, όμως θα μου έλεγα να ακολουθώ το ένστικτό μου. Κάθε μάνα ξέρει το παιδί της καλύτερα από τον καθένα και θα μου έλεγα να ακούω το παιδί μου και τις ανάγκες του. Εκείνο ξέρει και με καθοδηγεί. Αυτό το πλασματάκι με κάνει να νιώθω πανίσχυρη.





10

Instagram posts μιας mommy to follow

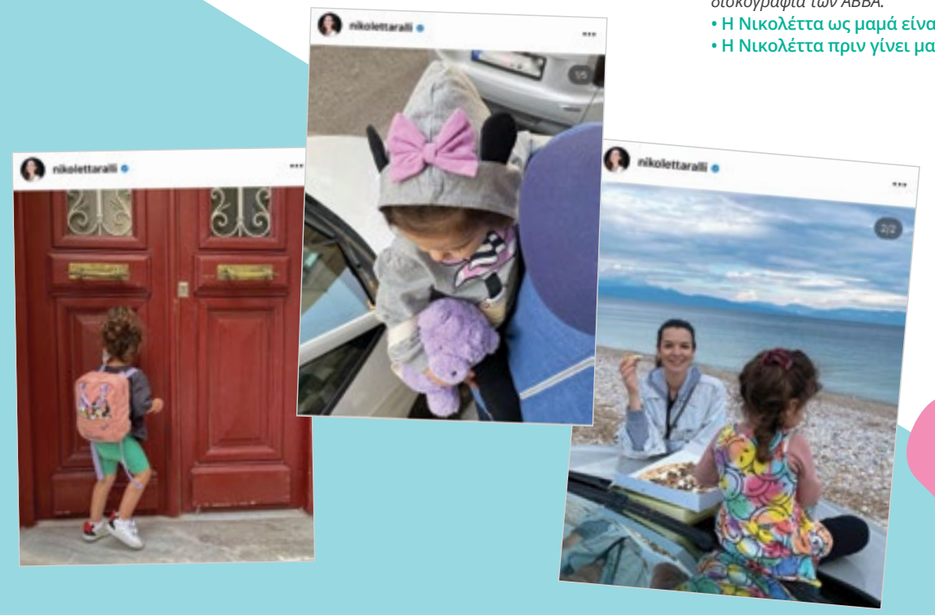
Νικολέττα Ράλλη

Mamma mia, here she goes again!

Δηλώνει μαμά με τεράστια υπομονή, έχει ταλέντο στη μαγειρική και φανατικό κοινό που την ακολουθεί για τις λαχταριστές συνταγές της! Τα τελευταία τρία χρόνια η Νικολέττα Ράλλη «φοιτά» στο σχολείο της μητρότητας και αποδεικνύεται πως είναι άριστη μαθήτρια!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ





Νικολέττα, σε λίγες ημέρες η Σοφία κλείνει τα τρία χρόνια της. Τι σε έχει διδάξει η ζωή μαζί της;
Έχω μάθει τα πάντα από την αρχή. Μέσα από το παιδί, σου δίνεται η ευκαιρία να δεις την πορεία ενός ανθρώπου από την ημέρα μηδέν. Βλέπεις και σκέφτεσαι διαφορετικά και τη δική σου ζωή, τους γονείς σου, πώς ξεκίνησες... Νομίζω ότι είναι ένα συνεχές σχολείο.

Σε ένα IG post σου αναφέρεις ότι τα κορίτσια είναι ευλογία. Μίλησέ μας για την εμπειρία σου.
Όλα τα παιδιά είναι ευλογία! Αυτό είναι κάτι που μου είχαν πει όταν έμαθα ότι ήμουν έγκυος σε κορίτσι και είχαν δίκιο. Δεν ξέρω αν παίζει ρόλο το γεγονός ότι έχουμε το ίδιο φύλο και μοιραζόμαστε κάποιες κοινές εμπειρίες ως κορίτσια, ξέρω μόνο ότι είναι όντως ευλογία.

Τι δεν γνώριζες για τον εαυτό σου πριν γίνεις μαμά;
Πάντα με γνώριζα, γιατί έκανα καλή παρέα με τον εαυτό μου. Θα έλεγα ότι επιβεβαιώθηκα ως προς το ότι είμαι ένας άνθρωπος με τεράστια υπομονή!

Έχεις μιλήσει ανοιχτά για τα περίεργα συναισθήματα που βίωσες μετά τον τοκετό. Ποια συμβουλή δίνεις στις moms-to-be και σε όσες γυναίκες γέννησαν πρόσφατα;
Αυτό που θα ήθελα να συμβουλεύσω όχι μόνο τις μαμάδες, αλλά κάθε άνθρωπο που αισθάνεται περίεργα ή έχει αρχίσει να μην καταλαβαίνει τον εαυτό του και να νιώθει ότι κάτι δεν πάει καλά στο πλαίσιο της ρουτίνας και του τρόπου σκέψης του, είναι να μιλήσει σε κάποιον δικό του και να ζητήσει βοήθεια αν χρειαστεί.

Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή τους πρώτους μήνες με το μωρό και ποια αναπολείς με χαμόγελο;
Η πιο δύσκολη στιγμή αναμφίβολα ήταν η περίοδος της καραντίνας. Οι γυναίκες που γέννησαν τότε μπορούν να καταλάβουν ακριβώς τι εννοώ. Δεν ξέραμε τι ήταν όλο αυτό, πόσο επικίνδυνο ήταν, τι επρόκειτο να συμβεί... Ήταν δύσκολο γιατί δεν είχα καμία βοήθεια με το μωρό, ωστόσο δεν είμαι ούτε η πρώτη ούτε η τελευταία μαμά που το κάνει. Αναπολώ με χαμόγελο όλες τις στιγμές με τη Σοφία! Καθημερινά κοιτάζω βίντεο και φωτογραφίες της, τώρα που μεγάλωσε τα βλέπουμε και μαζί. Θυμάμαι σίγουρα όλες εκείνες τις πρώτες φορές... Την πρώτη φορά που έφαγε στερεά τροφή, την πρώτη φορά που γέλασε!

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι είσαι μία από τις πιο εντυπωσιακές παρουσίες στη showbiz. Έχει αλλάξει ο τρόπος που βλέπεις την ομορφιά από τότε που έγινες μητέρα;
Θα είμαι απόλυτα ειλικρινής. Ποτέ δεν με ενδιέφερε ιδιαίτερα η εξωτερική μου εμφάνιση. Ίσως επειδή το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μου ήμουν ένας άνθρωπος που δεν τον είχε απασχολήσει να κρατήσει το ιδανικό βάρος ή να έχει λαμπερό δέρμα. Αν δεν είχες ποτέ τέτοιες αγωνίες, αυτό δεν μπορεί να αλλάξει καθώς μεγαλώνεις.

Άνοιξε το IG account σου... Ποιο από τα posts με την κόρη σου είναι το αγαπημένο σου;
Δεν είναι μόνο ένα, είναι όλες οι στιγμές που έχουμε περάσει μαζί. Η πρώτη ημέρα στο σχολείο, μια βόλτα στη θάλασσα, δεν μπορώ να ξεχωρίσω κάποια.

Κάθε φορά που βλέπουμε reel με συνταγές μαγειρικής στο προφίλ σου δεν μπορούμε να αντισταθούμε! Είναι μια ασχολία που απολαμβάνετε μαζί με τη Σοφία;
Χαίρομαι πολύ! Η αλήθεια είναι ότι δέχομαι άπειρα μηνύματα για να φτιάξω κάτι που να έχει σχέση με τη μαγειρική. Μακάρι να είχα τον χρόνο να το κάνω σωστά, σε ένα υψηλό επίπεδο και όχι με το κινητό. Είναι κάτι που αρέσει πολύ και στη Σοφία! Μαγειρεύουμε μαζί, ακολουθεί τις οδηγίες μου αλλά την αφήνω να το κάνει με τον δικό της τρόπο.

Συμπλήρωσε τη φράση...
- **Το πρώτο πράγμα που κάνεις όταν ξυπνάς...** *Ξυπνάω τη Σοφία.*
- **Η αγαπημένη σου στιγμή μέσα στην ημέρα...** *Όταν πίνω τον καφέ μου, μόνη μου, στο μπαλκόνι!*
- **Το hashtag που σε εκφράζει...** *Αυτό που έχω στο προφίλ μου #LoveLaughLiveGr*
- **Ο μεγαλύτερος φόβος σου...** *Να μην είναι το παιδί μου χαρούμενο.*
- **Η σπεσιαλιτέ σου είναι...** *Ό,τι έχει σχέση με τα ζυμαρικά.*
- **Το χαϊδευτικό με το οποίο αποκαλείς τη Σοφία...** *«Τσίτσος»*
- **Το τραγούδι που σε εκφράζει αυτή την περίοδο...** *Όλη η δισκογραφία των ABBA.*
- **Η Νικολέττα ως μαμά είναι...** *Σοβαρή.*
- **Η Νικολέττα πριν γίνει μαμά ήταν...** *Καλή φίλη (γέλια)!*

Don't forget to follow her:
@nikolettaralli

DADDY MANUAL

Χρήστος Μποφίλιος

Πρωταθλητής... στο παιδικό νανούρισμα!



Εκατομμύρια όμορφες σκέψεις πλημμύρισαν το μυαλό του τη στιγμή που κράτησε για πρώτη φορά την κόρη του στην αγκαλιά του. Ο πρώην πρωταθλητής της κολύμβησης Χρήστος Μποφίλιος αντιμετωπίζει κάθε πρόκληση ως νέος μπαμπάς όπως στους αγώνες ανοιχτής θαλάσσης: με υπομονή, ηρεμία και σωστό συντονισμό.

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

Από τη Μαρία Ιωαννάτου

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

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

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης... *Η γυναίκα μου είχε μια υπέροχη εγκυμοσύνη χωρίς να βγει καθόλου από το πρόγραμμά της. Θα έλεγα ότι περισσότερο άγχος είχα εγώ παρά εκείνη. Αυτό που συμβουλεύω τους νέους μπαμπάδες είναι να βρίσκονται στο πλευρό της γυναίκας τους στις εύκολες και τις δύσκολες στιγμές, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και αφού έρθει στον κόσμο το μωράκι τους. Το σημαντικό, για να μεγαλώσει με αγάπη ένα παιδί, είναι να περνούν χρόνο μαζί του και οι δύο γονείς και να το χαίρονται εξίσου.*

Η στιγμή που γεννιέται το μωρό σας... *Αποτυπώθηκε για πάντα στη μνήμη μου. Σκεφτόμουν όλη τη διαδικασία βήμα βήμα και, μόλις με κάλεσαν να το δω, είπα «τα καταφέραμε!». Ξαφνικά ένιωσα πιο δυνατός ψυχικά, το έβλεπα και γέμιζα ευτυχία!*

Όταν το κράτησες για πρώτη φορά στην αγκαλιά σου... *Όταν μου την έδωσε η μαία να την κρατήσω, μου είπε «ορίστε η κορούλα σας, να σας ζήσει!». Μοναδικό συναίσθημα, εκατομμύρια όμορφες σκέψεις και μια ψυχούλα να απολαμβάνει τη ζεστασιά της αγκαλιάς.*

Το πρώτο 24ωρο με το μωρό στο σπίτι... *Στο μαιευτήριο έμαθα αρκετά πράγματα, οπότε στο σπίτι μού φαίνονταν όλα πολύ εύκολα. Όλα λειτούργησαν ρολόι.*

Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και το μωρό κλαίει ασταμάτητα... *Βρίσκω την υπομονή να το ηρεμήσω και να καταλάβω τι το ενοχλεί. Θυμηθείτε ότι με μια αγκαλιά, ηρεμία, μερικά χάδια και όμορφα λόγια, όλα μπορούν να λυθούν.*

Όταν η μαμά είναι πάρα πολύ κουρασμένη... *Ο μπαμπάς είναι εκεί για εκείνη. Η αλήθεια είναι ότι έχουμε συντονίσει τα προγράμματά μας πολύ καλά, ώστε να ξεκουράζει ο ένας τον άλλον. Περνάμε αρκετές ώρες και οι δυο μας με το μωρό κι αυτό μας αρέσει πάρα πολύ.*

Την πρώτη φορά που αφήσατε το μωρό στη γιαγιά και τον παππού... *Με το που βλέπει τις γιαγιάδες, την πιάνει μια χαρά, όπως όταν παίζει με τις κούκλες της! Γελάει δυνατά και ανοίγει με λαχτάρα τα χέρια της για αγκαλιά.*

Τα skills από τον πρωταθλητισμό που σου έχουν φανεί χρήσιμα στην πατρότητα... *Η υπομονή και η αστείρευτη όρεξη.*

Το «project» που απολαμβάνεις περισσότερο ως μπαμπάς... *Όπως αναφέρω και παραπάνω, στο μαιευτήριο έμαθα αρκετά πράγματα, αυτό όμως που απολαμβάνω περισσότερο είναι η ώρα του μπάνιου. Έχουμε μια μεγάλη πισίνα-μπανάκι και η μικρή το χαίρεται πολύ!*

Όταν δεν κοιμάται... *Υπάρχουν λύσεις... Νανούρισμα από τον μπαμπά ή τη μαμά, λευκοί ήχοι, βρεφικά τραγούδια, μέχρι και βόλτες με το καρότσι μέσα στο σπίτι (λίγες, για καλή μου τύχη!).*

Όταν σου χαμογελάει... *Είναι μια μαγική στιγμή που θες να τη ζεις συνεχώς!*





Ο Χρήστος Μποφίλιος είναι προπονητής κολύμβησης και ιδρυτής της ομάδας CB Swimming που προετοιμάζει επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές για κολυμβητικούς αγώνες.

@cbofilios

CELEBRITY PARENTS ON vacation

The Instagram Report

Από την Καραϊβική μέχρι τα νησιά του Αιγαίου, τα IG posts από τις διακοπές των Ελλήνων και ξένων celebrities μας προετοιμάζουν για ατέλειωτες βουτιές σε καταγάλανα νερά, παιχνίδια στην άμμο και τις πιο Pinterest approved family λήψεις.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



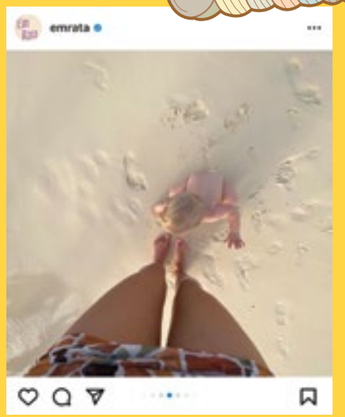
Chiara Ferragni
Η παγκοσμίου φήμης influencer δημοσίευσε τα πιο cool στιγμιότυπα από τις πρόσφατες διακοπές στο Ντουμπάι με τον σύζυγό της, Fedez, και τα δύο παιδιά τους.



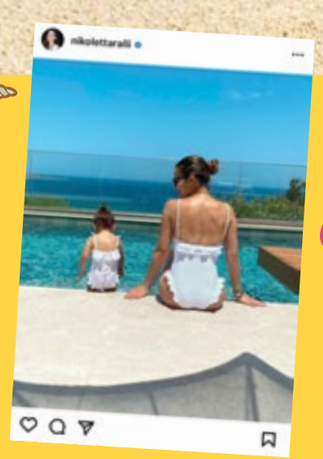
Σάκης Ρουβάς
Family goals! Η οικογένεια Ρουβά-Ζυγούλη αποδεικνύει ότι το καλοκαίρι είναι η αγαπημένη της εποχή.

Καλομοίρα
Surf lessons για την οικογένεια της Καλομοίρας σε εξωτική παραλία του Αγίου Βαρθολομαίου στην Καραϊβική.



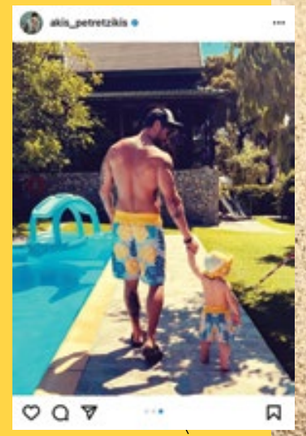


Emily Ratajkowski
Baby (beach) footsteps! Το διάσημο μοντέλο απολαμβάνει παιχνίδια στην άμμο μαζί με τον μικρό Sylvester Apollo Bear.



Νικολέττα Ράλλη
Μαμά και κόρη πoζάρουν με το ίδιο, ολόσωμο μαγιό απολαμβάνοντας τη θέα της θάλασσας στο όμορφο νησί της Κρήτης.

Άκης Πετρετζίκης
Ο γνωστός σεφ περπατά χέρι χέρι με τον γιο του, Αχιλλέα, και τα matchy matchy μαγιό τους κλέβουν την παράσταση!



Kate Hudson
Η Αμερικανίδα ηθοποιός ποζάρει με την 4χρονη κόρη της και η ομοιότητα μεταξύ τους είναι ολοφάνερη!



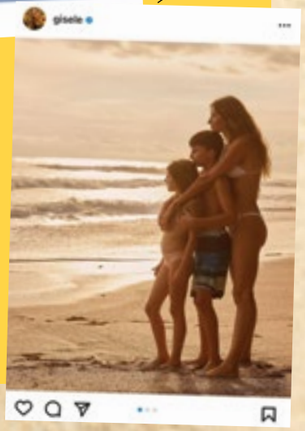
Kim Kardashian
«Life» γράφει η Kim Kardashian στη λεζάντα της φωτογραφίας από τις διακοπές στην Καραϊβική με τα τέσσερα παιδιά της.



Κλέλια Πανταζή
Στη Λέσβο περνά τα καλοκαίρια της η οικογένεια της Κλέλιας Πανταζή, στην οποία πολύ σύντομα θα προστεθεί ένα ακόμα αγοράκι.



Gisele Bündchen
Καλοκαίρι χωρίς οικογενειακή φωτογραφία στο ηλιοβασίλεμα δεν γίνεται... Η Gisele και τα παιδιά της μας δίνουν την απόλυτη έμπνευση!



WWW.BOOMMAG.GR

BOOM ASTROLOGY

Μαμάδες στις διακοπές

BOOM TEAM

Κριός

Lara Croft, the mommy edition

«Μαμά, βαριέμαι» είναι η μοναδική φράση που δεν θα πουν τα παιδιά της στις διακοπές γιατί... δεν θα προλάβουν. Πεζοπορία σε φαράγγια, εξερεύνηση σπηλαίων, κυνήγι θησαυρού-«the beach edition», ιππασία, family cooking lessons και το βράδυ επιτραπέζια για δυνατούς λύτες. Άλλωστε, τι νόημα έχουν οι διακοπές αν δεν χρειάζεσαι άλλες διακοπές μετά για να ξεκουραστείς;

Ταύρος

Των φρονίμων τα παιδιά...

...είναι στην προκειμένη περίπτωση Ταυρίνες μαμάδες, που θα σπάσουν την πρωτιά των ξένων επισκεπτών και θα κάνουν πρώτες απ' όλους κράτηση σε all-inclusive ξενοδοχείο, σε απόσταση ασφαλείας από μεγάλη πόλη με νοσοκομείο, και φυσικά θα έχουν τσεκάρει φαρμακεία, εστιατόρια, επίπεδα υγρασίας κλπ. Ο στόχος είναι ένας: να μη διαταράξει κανείς και τίποτα τις πολύτιμες ρουτίνες (του παιδιού και κυρίως τη δική τους).

Δίδυμοι

Tutti frutti

Και βουνό και θάλασσα, και σχετικά κοντά και κάπου που δεν έχει ξαναπάει, και kids friendly και συναρπαστικά τοπία... Υπάρχει ένας προορισμός που να τα συγκεντρώνει όλα; Όχι. Υπάρχουν όμως πολλοί κοντινοί που συνδυάζονται! Ναι, οι διακοπές μετριούνται σε χιλιόμετρα, ναυτικά μίλια και *«μαμά, πότε φτάνουμε;»*.

Καρκίνος

Ζακέτα να πάρεις x 365 μέρες τον χρόνο

Αφού θα έχει κάνει όλα τα εμβόλια και αφού θα έχει βγάλει όλα τα δόντια (και τα δεύτερα), δηλαδή όταν το παιδί γίνει περίπου 7-8 ετών, τότε η μαμά Καρκίνος μπορεί και να αρχίσει να νιώθει ξανά ανέμελα στις διακοπές. Μέχρι τότε, απορεί πώς δεν έχει εφευρεθεί μια ειδική «στολή» για παιδιά, που να τα προστατεύει από ζέστη, ήλιο, κουνούπια, τσούχτρες κι όλους τους πιθανούς και, κυρίως, απίθανους καλοκαιρινούς κινδύνους.

Λέων

She is so excited, and she just can't hide it

Matchy matchy μαγιό για όλη την οικογένεια τσεκ, μια Polaroid για να ετοιμάζει επιτόπου το άλμπουμ των διακοπών τσεκ, προορισμός-έκπληξη τσεκ. Περιμένει πώς και πώς εκείνες τις χαλαρές μέρες που περνάνε με τα παιδιά στην παραλία, με νάζια και παιχνίδια, και ξαφνικά φτάνει απόγευμα χωρίς να το καταλάβεις, και που, αν φάμε και κάνα παγωτάκι παραπάνω, δεν πειράζει...

Παρθένος

Μεταφορές-μετακομίσεις 24/7

Φαρμακείο διακοπών, outfits κατηγοριοποιημένα ανά δραστηριότητα, τα απαραίτητα για το μπανάκι, σετ φαγητού, οπωσδήποτε κλινοσκεπάσματα, αγαπημένα παιχνίδια, είναι όλα πακεταρισμένα σε συρταριέρες και κουτιά αποθήκευσης με tags τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν από την αναχώρηση, έτοιμα να μπουν στην «νταλίκα» των διακοπών. Μπροστά στη μαμά Παρθένο, η Μαρί Κόντο είναι ερασιτέχνης (συγγνώμη, Μαρί).

Ζυγός

Βανίλια-σοκολάτα 1-1

Λίγες μέρες στο χωριό με τον παππού και τη γιαγιά για family bonding, λίγες μέρες κατασκήνωση γιατί πρέπει να μάθουν και να αυτονομούνται τα παιδιά, λίγες μέρες σε έναν νέο προορισμό με αξιοθέατα και μουσεία. Όλα χωράνε αν υπολογιστούν σωστά, γιατί το παν είναι η ισορροπία –και στις διακοπές– για τη μαμά Ζυγό.

Σκορπιός

Everything is under her control

Κολύμπι νωρίς το πρωί, ποδηλατάδα το απόγευμα, αφού πέσει ο ήλιος, tablet όχι πάνω από δύο ώρες τη μέρα (συνολικά), πολλές χειροτεχνίες με υλικά που βρίσκουμε στην παραλία και το βράδυ home cinema προβολή στον κήπο με ποπκόρν. Τα παιδιά είναι χαρούμενα όταν ακολουθούν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα κι η μαμά Ζυγός όταν τα ελέγχει όλα (έχει κουβαλήσει ακόμα και πόσιμο νερό από το σπίτι #truestory).

Τοξότης

Happy mommy traveller

«Σε ποια ηλικία θα μπορεί να ταξιδέψει το παιδί στο Μάτσου Πίτσου;». Μόνο μια μαμά Τοξότης μπορεί να κάνει αυτή την ερώτηση στον παιδίατρο και μόνο μια μαμά Τοξότης θεωρεί το αυτοκινούμενο την καλύτερη οικογενειακή «επένδυση». Ο καθένας το backpack του και φύγαμε!

Αιγόκερως

Mommy cool

Μεταξύ μας, ποτέ δεν απολάμβανε ιδιαίτερα το island hopping ούτε το ρίσκο και την ταλαιπωρία που συνεπάγεται συχνά ένας άγνωστος προορισμός. Για τη μαμά Αιγόκερω, οι διακοπές στο εξοχικό είναι μονόδρομος: Εξοπλισμός, φίλοι, συνήθειες, όλα εκεί που τα αφήσαμε πέρσι το καλοκαίρι, γιατί διακοπές σημαίνει ξεκούραση και ανεμελιά (για όλους!).

Υδροχόος

Mommy coach!

Λένε πως στις καλοκαιρινές διακοπές τα παιδιά μεγαλώνουν πιο γρήγορα και η μαμά Υδροχόος είναι εδώ για να το επιβεβαιώσει. Καλοκαίρι ίσον νέοι στόχοι, ίσον ευκαιρία να βγάλουμε φτερά! Που σημαίνει πως θα κάνουμε πρώτη φορά μπάνιο χωρίς βοηθήματα, θα μάθουμε να δένουμε τα κορδόνια μας, να κάνουμε ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες, θα πάμε για camping! Yeah!

Ιχθύες

Το καλοκαίρι μετριέται σε βουτιές

Καγιάκ, ιστιοπλοΐα, καταδύσεις, κάστρα στην άμμο, ρακέτες, ψάρεμα, βόλεϊ, repeat. Καλοκαίρι σημαίνει περιπέτεια, δράση, σκηνή παραλίας, αντηλιακό, παγούρι, ταπεράκι, κι όλη μέρα στη θάλασσα, μέχρι να βγάλουν λέπια και οι υπόλοιποι!

Θα μας βρείτε εδώ...

Βόρεια Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Littles | Κηφισιά
Montessori Community School | Λυκόβρυση
Natasha's Wonderland | Κηφισιά
Από το Α ως το Ω | Νέο Ψυχικό
Οι Μικροί Εξερευνητές | Νέο Ηράκλειο

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Fairytale Playland | Κηφισιά
Gymboree | Νέα Ερυθραία, Ψυχικό
On the canvas | Μαρούσι
Playmobil Fun Park | Κηφισιά
Volta Fun Town | Μαρούσι
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House | Χαλάνδρι
Cake | Κηφισιά
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Coupepe | Νέα Πεντέλη
Different Beast | Κηφισιά
Dizer | Πεύκη
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Praktiker – Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μεταμόρφωση
La petite fleur | Κηφισιά
Piu Verde | Παπάγου
Recipe Bar | Κηφισιά
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
The Dalliance House | Κηφισιά
Trois | Κηφισιά
Yellow | Κηφισιά
Yellow Tennis Club | Πεύκη
Zambri | Κηφισιά
Zillions | Κηφισιά
Αθήναιον | Νέα Φιλαδέλφεια
Απολλώνιον Bakery | Κηφισιά, Πάτημα Χαλανδρίου, Μαρούσι, Χολαργός, Ν. Ερυθραία, Χαλάνδρι, Βριλήσσια
Αρτοποιείο «Βυζάντιο» | Πάτημα Χαλανδρίου
Βάρσος | Κηφισιά
BENETH Food Hall | Μεταμόρφωση, Άνω Πεύκη, Ν. Ηράκλειο
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μαρούσι, Φιλοθέη, Νέα Ιωνία, Χολαργός
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Νέα Φιλαδέλφεια, Μεταμόρφωση
Ζαχαροπλαστείο «Ντάσης» | Καλογρέζα
Μέντα café | Κηφισιά
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Ράμπα | Ψυχικό
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζάκι της Ισιδώρας | Χαλάνδρι
Φούρνοι Βριλησσίων | Βριλήσσια
Φούρνος ΒΕΝΕΤΗ | Κ. Πεύκη

Καταστήματα
Dress Affair | Χαλάνδρι
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
Milkshakes and Dreams | Golden Hall
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
SafeBebe | Νέο Ψυχικό
Sporos Books | Κηφισιά
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
Ανέμη | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης | Χαλάνδρι, Κηφισιά

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
DentAKid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Medihall | Κηφισιά
Regen Clinic-Χολαργός
Βερνίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Γκούμα Βικτώρια – Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι
Καβαλλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Λογocare | Κηφισιά
Μαντζάνη Γιαννούλα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Μπαμπανέλου Αικατερίνη – Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπόνου Πιπίνα – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος | Νέα Ερυθραία
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Καστάλντο - Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | Πεύκη
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Χαλιάσου Νάνσυ – Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία

Beauty Spots
Baby Beauty | Βριλήσσια
Fairynails | Βριλήσσια, Ερυθραία, Μαρούσι, Νέα Ιωνία, Χαλάνδρι, Ψυχικό
Make Nails Up | Νέα Ιωνία
Nailed it | Κηφισιά
You've got Nails by RAF | Μαρούσι

Κομμωτήρια
23 Hair Creations | Πεύκη
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
IKONOMAKIS | Χαλάνδρι
Magic Mirror – Kids Hair Salon | Χαλάνδρι
Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό
Teo Hair Design | Κηφισιά
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι

Χώροι Εκδηλώσεων
House 124 | Χαλάνδρι
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές
Άλσος Νυμφών | Αρίδνες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι

Ξενοδοχεία
Civitel Attik | Μαρούσι
Civitel Olympic | Μαρούσι
Semiramis Hotel | Κηφισιά

Βορειοανατολικά Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Η χώρα της Μαίρη Πόππινς | Αγία Παρασκευή

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
BENETH Food Hall | Αγία Παρασκευή

Καταστήματα
Paris Flowers | Άγιος Στέφανος

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος | Αγία Παρασκευή
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή

Beauty Spots
Fairynails | Αγ. Παρασκευή
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή

Χώροι Εκδηλώσεων
Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπό

Μεσόγεια-Βόρεια Μεσόγεια Αττικής

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς | Κορωπί

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Laf Lab | Ραφήνα
Volta Fun Town | Σπάτα

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
BENETH Food Hall | Γέρακας

Καταστήματα
Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
DentAkid | Παλλήνη
Vets 4 Life | Πικέρμι
Μεγαπάνος Χρήστος – Πλαστικός Χειρουργός | Πικέρμι
Φαρμακείο Κυριαζής Παναγιώτης | Νέα Μάκρη

Beauty Spots
Golden Nails Spa | Κορωπί
Nails & Tales | Γέρακας

Κομμωτήρια
Mini Max Παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη

Χώροι Εκδηλώσεων
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία
Πύργος Μελισσουργού | Καλύβια Θορικού
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Δυτικά Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Παίδευσις Kids Academy | Ελευσίνα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Kids LAB | Ίλιον
ΝΕΡΑΪΔΟΣΚΟΝΗ | Ίλιον
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Apolis Lounge & Beat | Πετρούπολη
E-beat | Περιστέρι
Everest | Αιγάλεω
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Trick or Treat | Περιστέρι
Unique | Σεπόλια
Urban Corner | Κερατσίνι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Χαϊδάρι, Περιστέρι
Ζαχαροπλαστείο «Πάτσης» | Περιστέρι

Καταστήματα
Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω

Beauty Spots
Afrodite's Beauté | Περιστέρι
Alina's Nails | Περιστέρι
Base Coat Nail Studio | Περιστέρι
Belle Époque - Nails & More | Περιστέρι
Butterflies by Tonia | Περιστέρι

Κομμωτήρια
Angelopoulos Hair & Beauty Company | Περιστέρι
Estetica Hair Salon | Περιστέρι
G&S Hair Studio | Περιστέρι
Le Boudoir | Καματερό
Marlen - Hair & Beauty Bar | Πετρούπολη
Teo Hair Design | Περιστέρι

Κέντρο Αθήνας

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Dorothy Snot | Αθήνα
Sunny | Φιλοπάππου
Ωδείο Φίλιππος Νάκας | Αθήνα

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

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Mimi & Mou | Αθήνα Κέντρο
Yoleni's | Κολωνάκι

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care
Dance On Stage by Anna Athanassiadi | Κολωνάκι

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Café Αριστείδου 3 | Αθήνα
Dazz | Βύρωνας
Everest | Γουδή, Κολωνάκι
Food Hall Βενέτης | Αμπελόκηποι
Jimmy's | Κολωνάκι
Mama Says | Καισαριανή
Noel | Αθήνα Κέντρο
Our Point | Μακρυγιάννη
Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι
The Bakers | Ζωγράφου
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Café | Μοναστηράκι
Zuccherino | Αθήνα
BENETH Food Hall | Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής), Αμπελόκηποι, Βύρωνας
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Γουδή, Σύνταγμα, Ζωγράφου, Κολωνάκι, Αθήνα, Περισσός, Αμπελόκηποι
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι

Καταστήματα
Baby Bloom | Αθήνα
KK Jewelry Lab by Katerina Kouloubourou | Βύρωνας
Once upon a shoe | Κολωνάκι
Stova Bambini | Αττική
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Πολυχώρος Μεταίχμιο | Αθήνα
Στοά Μπολάνη | Σύνταγμα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
GM Clinic | Κολωνάκι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Κυριακάκου Μαριαλένα - Παιδίατρος | Ιλίσια
Νίκολη Θανοπούλου - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων & Παίδων | Αθήνα
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα

Beauty Spots
Fairynails | Αμπελόκηποι, Κολωνάκι, Σύνταγμα
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
VANI nails & more | Καισαριανή

Κομμωτήρια
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο
Hair Studio 30 | Παγκράτι

Ξενοδοχεία
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός

Νότια Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Μικροδρόμιο | Γλυφάδα
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Τοσοδούλα | Άνω Γλυφάδα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
L.A.M.P. Learning Ability Means Play | Γλυφάδα
My Playce | Γλυφάδα
Oliver Family House | Γλυφάδα
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος, Μαρίνα Φλοίσβου, Ταύρος
Η Ώρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος
Τροφούπολη | Αργυρούπολη

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις
Two Hearts – Before Birth Till Parenthood | Ηλιούπολη

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Bakery | Ηλιούπολη
Bella Vespa | Γλυφάδα
Dio Mio | Βούλα
Dream House | Νέα Σμύρνη
Elis | Π. Φάληρο
Everest | Γλυφάδα, Μοσχάτο
Flocafe | Καλλιθέα, Π. Φάληρο
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Häagen-Dazs | Π. Φάληρο
Holy Spirit | Γλυφάδα
Kayak | Γλυφάδα
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Paul | Γλυφάδα
Rumors | Βουλιαγμένη
TGI Fridays™ | Μαρίνα Φλοίσβου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakers | Γλυφάδα
Zuccherino | Π. Φάληρο, Νέα Σμύρνη
Απολλώνιον Bakery | Π. Φάληρο, Αργυρούπολη
Αρτοζαχαροπλαστείο | Γλυφάδα
BENETH Food Hall | Βούλα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Άλιμος, Γλυφάδα, Δάφνη, Ηλιούπολη, Καλλιθέα, Πειραιάς
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Βούλα
Θέατρον | Πειραιάς

Καταστήματα
C'est Bon | Γλυφάδα
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιολογικό Χωριό | Βούλα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Vetherapy – Καρανάσιος Λάζαρος | Γλυφάδα
Κατσιμπάρδη Κατερίνα – Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολοβγένη Μαριαλένα - Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα

Beauty Spots
Beauty Hall | Γλυφάδα
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα
Fairynails | Αγ. Δημήτριος (Athens Metro Mall), Νέα Σμύρνη
K8 Beauty Care | Αργυρούπολη
Nailove | Πειραιάς
Nails 4 You | Πειραιάς

Κομμωτήρια
Anjeli Studio & Salon | Πειραιάς
Colour Masters Hair Salon | Πειραιάς
Elegant Beauty - Hair & Spa Lounge | Πειραιάς
Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα

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

Ξενοδοχεία
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

Θεσσαλονίκη

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Kids Fun Factory

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Bar Γορίλας
Café Bar Shark
Kitchen Bar
The Bar Testament
The Garden Bar
U Bar Project

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Kantounis M.D. dermatology and laser clinic
Ophthalmore Εξειδικευμένο Οφθαλμολογικό Ιατρείο
Οδοντιατρείο Smiles

Beauty Spots
Beauty Bar
The Bathroom

Ξενοδοχεία
Colors Urban Hotel

Around Greece

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Κέντρο Ξένων Γλωσσών Δουβλέκα-Λάγιου | Λαμία
Κέντρο Ξένων Γλωσσών και Διά Βίου Μάθησης Μαρούλης Δημήτρης | Νάξος
Κουκλόσπιτο Βρεφικός-Νηπιακός Σταθμός | Ηράκλειο Κρήτης

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Pica Pica Concept Store | Ξάνθη
Volta Fun Town | Λάρισα
Μινιατούρες | Ηράκλειο Κρήτης
Μπομπιρούπολη | Ηράκλειο Κρήτης
Παιδότοπος Αερόστατο | Λειβαδιά
Το μουσικό κουτί | Νάουσα

Café - Bar - Εστιατόρια – Φούρνοι
Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
Pepe Rosso | Αγρίνιο
Pico Cafe | Καλαμάτα
Si Doux | Πάτρα
Διάκειον | Αίγινα

Καταστήματα
27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Baby Bloom | Αγρίνιο
Felix Toys | Νάουσα Πάρου
GlinGlon | Αγρίνιο
Laka Luka | Ξάνθη
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
Νταμήτρος Bebe Store | Λάρισα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Kidcenter | Πτολεμαΐδα
Καλόγηρος Γεώργιος - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Τρίκαλα
Κέντρο Λογοθεραπείας – Παιχνίδια Λόγου Ράνια Θεοδωρίδου | Φλώρινα
Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοθεραπεία «Μιλώ, παίζω και μαθαίνω» - Παυδρεμένου Μαρία | Λάρισα
Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος | Χανιά
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη

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

Ξενοδοχεία
Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

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

Το BOOM πλέον 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".



Καμία ημέρα δεν θα είναι ίδια ξανά. Νέα οικογένεια σημαίνει: νέες ευθύνες, περισσότερη αγάπη, λιγότερος ύπνος και καλός προγραμματισμός. Και αυτό μπορεί να είναι εξαντλητικό κάποιες φορές. Γι' αυτό εμείς στα Lidl, προσφέρουμε μια σειρά ειδικά προσαρμοσμένη στις νέες οικογένειες αλλά και τις καλύτερες τιμές σε προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας.

Για να βοηθήσουμε όσο περισσότερο μπορούμε, όταν όλα γύρω μας αλλάζουν.

Έτσι θα έχετε στα χέρια σας, γρήγορα και οικονομικά, όλα αυτά που χρειάζεστε καθημερινά, εσείς και οι αγαπημένοι σας.

LIDL

Απολαύστε τα απαλά και ανθεκτικά στο πλυντήριο ρούχων χαρτομάντιλα, στο σπίτι...

και παντού.





Φροντίδα για μια καλύτερη ζωή