

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

Celebrating
with Peppa Pig

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ
ΒΑΠΤΙΣΗ

**SUMMER
SHOPPING**
FASHION, BEAUTY,
BOOKS & TOYS

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ

Interviews

- * ΜΙΧΑΛΗΣ ΣΑΡΑΝΤΗΣ
- * ΕΛΕΝΗ ΧΑΤΖΙΔΟΥ

ΟΝΕΙΡΕΜΕΝΕΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΕ
ΚΥΘΝΟ
ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ
ΗΡΑΚΛΕΙΑ
ΠΑΡΟ & ΝΑΞΟ



THE
SUMMER
EDITION

ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

#ISSUE 24

★ 80 ΟΝΟΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ★ ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΜΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
★ ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΔΕΝ ΜΙΛΑΕΙ ΚΑΘΑΡΑ; ★ ΠΡΩΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΤΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ - ΟΛΑ ΟΣΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ★ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΩΝ 12 ΖΩΩΝ ΣΕ 5 ΛΕΞΕΙΣ

ANTIO ΨΕΙΡΕΣ



...με την αντιφθειρική σειρά Repel® Anti-Lice



Το καλοκαίρι λέμε «αντίο» στο σχολείο
αλλά και στις ψείρες με τη δερματολογικά
ελεγμένη σειρά Repel® Anti-Lice, ένα
ολοκληρωμένο σύστημα εξόντωσης και
απώθησης ψειρών με άοσμα δραστικά
συστατικά φυσικής προέλευσης.



Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr f UNI-PHARMA v UNI-PHARMA S.A.

* Χρησιμοποιείτε τα βιοκτόνα με ασφάλει τρόπο. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν πριν από τη χρήση. Προϊόν εγκεκριμένο από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων.

NewAfrica/Frepik

Kids just wanna
have... ☀️ sun

Πάντα με τα αντηλιακά
Babyderm Sunscreen της InterMed

Babyderm Kids
3 in 1 Insect & Sun
Protection SPF 50



Babyderm
Sunscreen Cream
SPF 30 – 100%
Natural Filters



Babyderm Invisible
Sunscreen Spray SPF 50+
for kids



www.intermed.com.gr
f Intermed @intermed_sa

InterMed
Pharmaceutical Laboratories

LAPIN HOUSE

lapinkids.com



POLO RALPH LAUREN MONCLER BOSS MARC JACOBS KENZO
TWINSET VEJA COLORS OF CALIFORNIA BILLIEBLUSH KARL LAGERFELD TIMBERLAND
MAX&CO DKNY SAVE THE DUCK ZADIG & VOLTAIRE MICHAEL KORS
KURT GEIGER ZWILLERMANNI new balance g MC2 VILEBREQUIN

Νέα!

PURE CARE
SYSTEM

Babylino
Premium

Ήρθε
η νέα
Premium
φροντίδα!

Η αποδεδειγμένη premium προστασία είναι σημαντική για κάθε γονιό που θέλει για το μωράκι του αναβαθμισμένη φροντίδα από την πρώτη ημέρα της ζωής του! Γ' αυτό, σχεδιάσαμε τη Νέα πάνα Babyлно Premium.

Δεν είναι απλώς μια πάνα. Είναι η premium εμπειρία φροντίδας που αξίζει το μωρό σας!

- Μοναδικά απαλή υφή από επιλεγμένα υλικά που χαρίζουν αξεπέραστη premium απαλότητα.
- Night Use Tested, ελεγμένη για extra απορροφητικότητα και προστασία από διαρροές και δυσάρεστες οσμές, προσφέρει τη στεγνότητα που χρειάζεται το δερματάκι του μωρού, ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση τη νύχτα.
- Ανατομικός σχεδιασμός, σαν να σχεδιάστηκε αποκλειστικά για το δικό σας μωρό.
- Premium προστασία για το ευαίσθητο δερματάκι του, με κορυφαίες πιστοποιήσεις και συστάσεις ασφαλείας από τους ειδικούς.
- Εκλεπτυσμένο design και premium συσκευασία - για να το αγκαλιάζει η πιο όμορφη premium φροντίδα.

Ultra Soft

Premium
απαλότητα

Night Use
tested

Premium
απορροφητικότητα



Premium
εφαρμογή

Oeko
TEX®

STANDARD
100

64660/GR
OETI

www.oeko-tex.com

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

Clinically tested
EXCELLENT



dermatest-
guarantee.com

Δερματολογικά ελεγμένο



Συνιστάται από την
Ελληνική Εταιρεία
Παιδιατρικής
Δερματολογίας

Χωρίς
• Λάτεξ • Λοσιόν • Παραβένες
• EU αλλεργιογόνα



Συνιστάται
από τον Σύλλογο
Επιστημόνων
Μαιών - Μαιευτών
Αθήνας



Babylino.Greece



babylino.greece



www.babylino.gr

MEGA
Ελληνική
καινοτομία

WWW.BOOMMAG.GR

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

JUST
FOLLOW
US

@boommag.gr

boommag.gr

playmobil® Junior

**Μαζί από τα πρώτα τους
σταθερά βήματα**

Τα παιχνίδια PLAYMOBIL JUNIOR
είναι κατασκευασμένα με
περισσότερο από 90% ανακυκλωμένο
πλαστικό. Με στρογγυλεμένες άκρες
και απλές φόρμες, είναι ιδανικά για
παιδιά 1-4 ετών!

71772 JUNIOR & Disney:
Η Τίνκερμπελ και το νεραϊδένιο λουλούδι



1-4 JAHRE
YEARS
ANS

©Disney

71770 JUNIOR & Disney:
Η Μίνι Μάους και το φορτηγό
με φρούτα

Disney



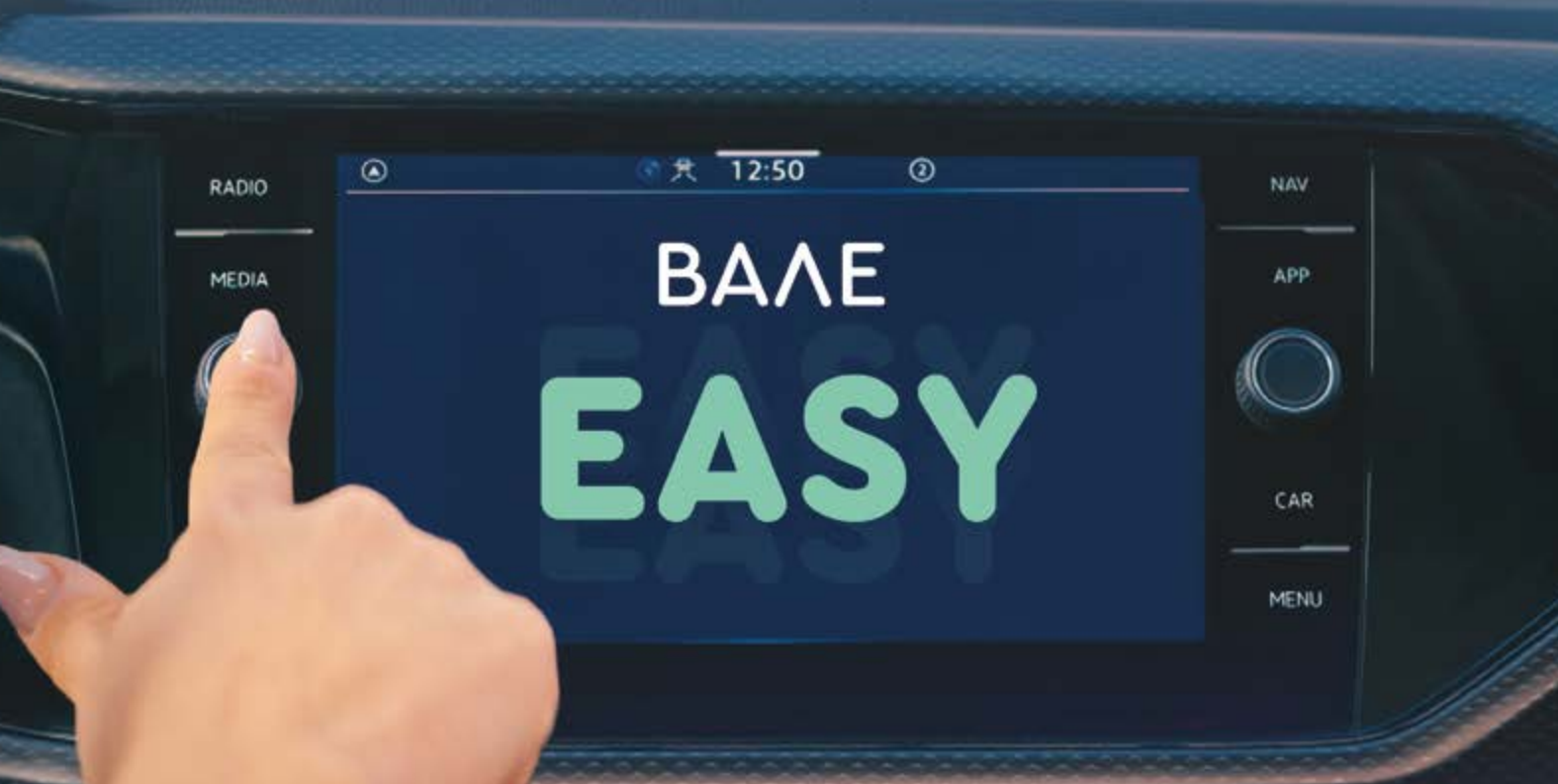
71771 JUNIOR & Disney:
Ο Μίκυ Μάους και ο
διαστημικός πύραυλος



71769 JUNIOR & Disney:
Ο Πίτερ Παν και το πειρατικό
πλοίο του Κάπτεν Χουκ



ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΙ ΚΑΙ Η ΛΕΩΦΟΡΟΣ
ΠΑΛΙ
ΠΗΖΕΙ;



easy
97.2

ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ



LOVE YOUR SKIN
LOVE YOUR SUMMER

Καινοτομία σε κάθε σύνθεση.
Προστασία για κάθε τύπο δέρματος.



ISDIN
LOVE YOUR SKIN

ISDIN (GR) | Isdin.greece | isdin.com/el-GR

Κυνήγι θησαυρού με πειρατές στις Σπέτσες!

Πότε;
**Κυριακή
31 Αυγούστου 2025**



Πού;
**Μουσείο
Χατζηγιάννη Μέξη**

Το περιοδικό **BOOM** ταξιδεύει
στις Σπέτσες και μαζί με τον
Δήμο Σπετσών σας προσκαλούν
σε ένα συναρπαστικό κυνήγι
θησαυρού με ατρόμητους πειρατές!

Ποιος θα καταφέρει να λύσει τους
γρίφους, να υπερνικήσει τα εμπόδια
και να βρει τον χάρτη που οδηγεί
στα κρυμμένα διαμάντια;

Ελάτε να παίξουμε,
να διασκεδάσουμε,
να ακονίσουμε το μυαλό
μας και να χορέψουμε
μαζί με πειρατές!



Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αρμάτα 2025



ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ **BOOM**

BOOM x Peppa Pig

Όλοι οι φαν της Peppa Pig θα ξετρελαθούν με
την έκπληξη που τους περιμένει σε αυτό το τεύχος!

**Γιατί με κάθε νέα συνδρομή, θα παίρνουν
όχι 1, όχι 2, αλλά... 3 μοναδικά δώρα*,
και συγκεκριμένα:**

1. Ρολόι Peppa Pig σε μεταλλικό κουτί
2. Εκπαιδευτικό παιχνίδι «Οι πρώτες μου κάρτες»
3. Μία συσκευασία Melissa Pasta Kids

Όλα με θέμα την αγαπημένη ηρωίδα των
παιδιών μας: την Peppa Pig!

ΔΩΡΟ



*Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΓΙΑ 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.

WWW.BOOMMAG.GR



Photo: **Andreas Souchis**
Fireworks: **@nanos_fireworks**
Venue: **@anassacityevents**

Fashion & Beauty

Kids fashion
LAPIN HOUSE | ALOUETTE |
BABY BLOOM

BOOM beauty
INTERMED | UNI-PHARMA | PRODERM |
MUSTELA® | FREZYDERM | PHARMASEPT
| ISDIN | BOOM beauty guide



Kids & Parenting

67. 35 empowering φράσεις που αξίζει να λέμε στα παιδιά μας

72. Τι μπορούμε να κάνουμε όταν το παιδί μας δεν μιλάει καθαρά;

Interviews

68. Μιχάλης Σαράντης: «Με υπερβαίνει η ύπαρξη της κόρης μου».

70. Η Ελένη Χατζίδου λέει αλήθειες με τις οποίες θα ταυτιστείς!

Μόνιμες στήλες

18. *Είμαι η μάνα που* ξέρει ότι δεν θα ξαναζήσει τις πρώτες στιγμές της μητρότητας
107. **BOOM Astrology** | Το καλοκαίρι των παιδιών μας σε 5 λέξεις



Family travel | Κάνουμε ονειρεμένες διακοπές σε Κύθνο, Ηρακλεία, Σχοινούσα, Πάρο και Νάξο

108.

BOOM Approved Brands

BABYLINO | INGLESINA | KK JEWELRY LAB | SLIPSTOP
| PHILIPS AVENT | ΔΙΟΠΤΡΑ | ANEMH | ΨΥΧΟΓΙΟΣ
| PLAYMOBIL | KRITSIMIS JEWELLERY

Summer topics

27. 25 καλοκαιρινές δραστηριότητες

34. Φτιάχνουμε πίτες για τα ταπεράκια της παραλίας με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου



38. Ο απόλυτος οδηγός αγοράς

40. Πρώτη φορά κατασκήνωση! Τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα έχουν το know-how

Pregnancy & New Parents

46. Εγκυμοσύνη το καλοκαίρι: Οδηγός επιβίωσης
50. **Πρώτο ταξίδι με το νεογέννητο:** Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε
58. Αφιέρωμα Βάπτιση

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 13).

★ WWW.BOOMMAG.GR ★

 @boommag.gr boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 24 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2025 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

The Aveon logo, featuring the word "aveon" in a stylized, lowercase font with a registered trademark symbol (®) to the upper right. Above the letter "o" is a graphic of a stylized planet with a ring system.

η ποιότητα
που αξίζουν
τα παιδιά μας



Ώρα για ήλιο,
παιχνίδι και
βουτιές με στυλ

το καλοκαίρι ξεκινά
από την Ανέμη!

Θεσσαλονίκη

Εμπορικό Florida
(έναντι ΙΚΕΑ)
Τ. 2310474007

Αθήνα

Χαλάνδρι
Αγ.Παρασκευής 22
Τ. 2106857390

Καλαμάτα

Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
Τ. 2721022949

anemishop.gr

anemishop 
anemitoy 

Καίμε τα σουτιέν (θηλασμού) Η επανάσταση των μαμάδων είναι εδώ

Ηταν αρχές του 1968 όταν μια ομάδα γυναικών βγήκε στους δρόμους του Νιου Τζέρσεϊ για να διαδηλώσει κατά του διαγωνισμού ομορφιάς Miss America. Εκείνο το απόγευμα συνέβησαν πολλά, μεταξύ των οποίων, το πέταγμα στερεοτυπικών γυναικείων αντικειμένων, όπως σφουγγαρίστρες, κραγιόν και τακούνια, σε έναν κάδο που ονομάστηκε «Freedom Trash Can» και το -ιστορικό πλέον- κάψιμο του σουτιέν μιας διαδηλώτριας που το έβγαλε εκείνη τη στιγμή και το έκαψε live, μπροστά στα έκπληκτα μάτια των φωτογράφων της εποχής. Και αν αυτό σήμερα, το 2025, μοιάζει οριακά χλιαρό, να σας πω ότι τότε, σχεδόν 55 χρόνια πίσω, ήταν επανάσταση. Γιατί έβαλε ένα τέλος.

Ένα τέλος στα *πρέπει*, στα *μη*, στα πράγματα που έπρεπε να γίνονται «έτσι» και όχι «αλλιώς». Σε έναν συντηρητικό πλανήτη που τοποθετούσε τις γυναίκες σε μια θέση που ήταν *αυτή* και καμία άλλη.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ



Και ενώ τα χρόνια πέρασαν, και η γυναίκα –στοιχειωδώς– χειραφετήθηκε, έπεσε ξαφνικά σε μια νέα λούμπα. Ανεξάρτητη όταν είναι single και πλήρως εξαρτημένη όταν γίνει μάνα. Λες και μια τεράστια δίνη, μια μαύρη ρουφήχτρα, παρμονεύει υπομονετικά και χαιρέκακα όσο η ανέμελη γυναίκα κολυμπάει στα νερά της ελευθερίας της, και, μόλις γίνει μάνα, τη ρουφάει μέσα και τη ρίχνει στα σκοτεινά βάθη της.

Μόλις η γυναίκα πιάσει στα χέρια της το θετικό τεστ εγκυμοσύνης, αμέσως –σχεδόν υπερφυσικά–, περνάει στην άλλη πλευρά. Πηδάει ένα αόρατο σκοινάκι και, τσουπ, είναι απέναντι. Απέναντι. Εκεί όπου υπάρχουν αόρατοι κανόνες, απαράβατα *πρέπει*. Η γυναίκα της προηγούμενης ημέρας, που δεν είχε δει τη δεύτερη κόκκινη γραμμή του τεστ, έχει πεθάνει μια για πάντα και έχει γεννηθεί μια νέα, multi-task γυναίκα, που στο εξής θα είναι: ακούραστη
άφθαρτη
αγέρωχη
υπέροχη
ακλόνητη
άτρωτη

Ένα βαρύ πέπλο κανόνων, άρθρων, συμβουλών, υποχρεώσεων και προσδοκιών τη σκεπάζει και την καλύπτει ολοκληρωτικά. Πλέον θα ζει κάτω από αυτό.

Αν δεν θηλάσεις, θα του κάνεις κακό.
Αν το κοιμίζεις στο κρεβάτι σας, θα κακομάθει.
Αν γυρίσεις νωρίς στη δουλειά, θα νιώσει εγκατάλειψη.
Αν μείνεις παραπάνω στο σπίτι, θα το κακομάθεις.
Αν δεν γυρίσεις στη δουλειά στην ώρα σου, η θέση σου δεν θα σε περιμένει.
Αν γυρίσεις όμως νωρίς, θα χάσεις τις πολύτιμες στιγμές μαζί του.
Αν το κάνεις έτσι, θα συμβεί αυτό το κακό, αν το κάνεις αλλιώς, και πάλι κάτι κακό σε περιμένει.

Το σταυροδρόμι ανελέητο και οι ταμπέλες σαφείς. Σωστό ή λάθος. Δεν έχει ενδιάμεσο. Μαύρο ή άσπρο. Τα άλλα χρώματα δεν υπάρχουν στην παλέτα και δεν θα υπάρξουν για πολλά χρόνια ακόμα. Η ζωή της, η ανεμελιά της, οι αποφάσεις της δεν της ανήκουν πια. Ανήκουν σε πολλούς άλλους, αλλά σίγουρα όχι σε εκείνη. Τα κατεστημένα της μητρότητας συγκρούονται σφοδρά με τα ετήσια mommy trends και το μυαλό της μοιάζει με το μπλέντερ που αλέθει την πρωινή φρουτόκρεμα του μωρού της.

Και έτσι, ξαφνικά και αναίμακτα –για τους γύρω της–, η νέα μαμά μένει μόνη. Αβάσταχτα και ασήκωτα μόνη.

Κορίτσια, αισθάνομαι πως φτάσαμε στο τέλος.

Τέλος εποχής.

Ήρθε η ώρα να κάψουμε κι εμείς τα σουτιέν. Τα σουτιέν του θηλασμού, αν αυτό είναι το δικό μας σύμβολο. Όχι για τον θηλασμό αυτόν καθαυτόν, αλλά για όσα αυτός συμβολίζει. Αυτήν την περίοδο της γυναίκας, που, πιο εξαρτημένη και κουρασμένη από ποτέ, καλείται να σταθεί στο ύψος της, σε ένα ύψος πολύ μακριά από τις ανθρώπινες δυνατότητες.

Τέλος εποχής, κορίτσια. Το αντίδοτο είμαστε εμείς οι ίδιες. **Η διαφορετικότητά μας, η προσωπικότητά μας, η άποψή μας. Και φυσικά, τα όριά μας.**

Τέλος εποχής. Καίμε τα σουτιέν μας και προχωράμε σε μία νέα περίοδο της μητρότητας, όπου η καθεμία μπορεί και πρέπει να επιλέξει αυτό **ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΑΥΤΟ** που ταιριάζει σε εκείνη και το μωρό της. Η απελευθέρωση είναι εδώ και μας τείνει το χέρι. Προτείνω να το πιάσουμε και να ξαναπεράσουμε στην απέναντι πλευρά.

Το καλοκαίρι μάς περιμένει με τη ζεστή του καρδιά για να μας υποστηρίξει. Να μας απελευθερώσει και να μας θυμίσει πόσο όμορφη ήταν η ζωή μας όταν ήμασταν ανέμελες. Και, ξέρετε κάτι; Ποιο παιδάκι δεν θέλει μια ανέμελη μαμά, που μπορεί να παίξει στην άμμο, να βουτήξει στη θάλασσα έχοντάς το αγκαλίτσα και να γελάσει με την καρδιά της;

Σας εύχομαι το φετινό καλοκαίρι να σας βρει στην απέναντι πλευρά. Σε μια πλευρά χωρίς *πρέπει*. Όχι, φέτος δεν *πρέπει* να κάνετε τίποτα. Τίποτα από όσα κάνουν οι φίλες σας, έκαναν οι μαμάδες σας, διαβάζετε στα sites ή βλέπετε στα social media. Το μόνο που *πρέπει* να κάνετε φέτος είναι να ακούσετε τη δική σας καρδιά. Και εκείνη θα σας οδηγήσει στο πιο ξένοιαστο, στο πιο χρωματιστό, το πιο υπέροχο καλοκαίρι της μητρότητας.

Υπόσχομαι να το προσπαθήσω κι εγώ.

Καλό καλοκαίρι, κορίτσια! Κάντε και μια παραπάνω βουτιά για τον εαυτό σας!

Με αγάπη, Μυρτώ

@myrto_kazi

Είμαι η μάνα που ξέρει ότι δεν θα ξαναζήσει τις πρώτες στιγμές της μητρότητας

Θα ακουστεί υπερφίαλο ή ίσως αχάριστο από μέρους μου, αλλά η γέννηση της κόρης μου πριν από μερικούς μήνες ήταν για εμένα το σημείο που έκλεισε την πόρτα μιας νέας εγκυμοσύνης. Αυτήν τη φορά ήξερα καλά πως θα ήταν η τελευταία φορά της μαγείας.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Αν και έχω ζήσει δύο δύσκολες εγκυμοσύνες και μία ακόμα πιο δύσκολη γέννα, πάντα θα αναπολώ τις στιγμές αυτές με ένα τεράστιο χαμόγελο ευτυχίας. Οι τρεις εγκυμοσύνες μου ήταν οι πιο όμορφες περιόδους της ζωής μου, ένιωθα δυνατή και ευλογημένη. Ένιωθα πως μπορώ να κατακτήσω τον κόσμο. Έχω χαϊδέψει την κοιλιά μου χιλιάδες φορές, για ατέλειωτες ώρες, και έχω ευχαριστήσει το κύμα μου για αυτήν την τύχη. Να δημιουργήσω τρεις καρδιές.

Η σκέψη κάθε μωρού που «κολυμπάει» σε μια κοιλιά με κάνει ευτυχισμένη. Η σκέψη κάθε μωρού που γεννιέται αυτό το δευτερόλεπτο που μιλάμε κάνει την ανάσα μου να κόβεται και τα μάτια μου να λάμπουν από ευτυχία. Αν υπάρχει Θεός, τότε σίγουρα είναι παρών εκείνη τη στιγμή. Σε κάθε στιγμή που ένα μωρό ξεκινά τη ζωή του. Ίσως σε μια άλλη ζωή, σκέφτομαι συχνά, να είχα επιλέξει να γίνω γυναικολόγος, για να μπορώ να έχω καθημερινά το δικό μου μερίδιο σε αυτήν τη μαγεία. Στο απόλυτο θαύμα της ζωής.

Τη γέννηση του Οδυσσέα όμως δεν την έζησα. Ούτε την εγκυμοσύνη καλά καλά. Γέννησα υπό νάρκωση, στον 7ο μήνα, και, όταν ξύπνησα, από απλή κοπέλα, ξαφνικά, χωρίς προσπάθεια, χωρίς συναίσθημα, χωρίς ένταση, είχα γίνει μαμά. Είχα γίνει μαμά χωρίς να βιώσω αυτήν την ουσιαστική αλλαγή της φύσης μου.

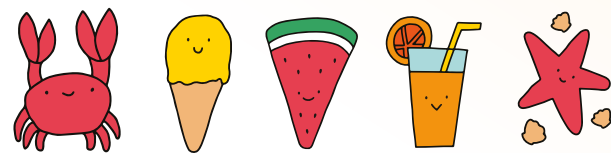
Η γέννηση της Ιριάνας ήρθε 18 μήνες μετά. Και ονειρευόμουν ένα πράγμα.

Να γεννήσω ξύπνια.

Και το κατάφερα. Στις 12:20 της 19ης Ιουλίου, η Ιριάνα βγήκε από την κοιλιά μου ενώ εγώ ήμουν ξύπνια. Και την πήρα αμέσως στην αγκαλιά μου.

Πλέον ένιωθα πλήρης. Ήμουν τυχερή, ευλογημένη, ο Θεός, το σύμπαν μου είχαν δώσει δύο υγιή παιδιά. Και ήμουν γεμάτη.

Το είχα ζήσει.



Alouette

Spring/Summer 2025



FOLLOW US : [f](#) [@](#) [d](#) [v](#)

SHOP ONLINE : www.alouette.gr

Θα έλεγε κανείς ότι, κρατώντας τα δύο μου παιδιά στην αγκαλιά μου και κοιτάζοντάς τα να μεγαλώνουν με υγεία και χαμόγελα, είχα, αυτό που λέμε, «κλείσει» ως μαμά.

Μέσα στην καρδιά μου όμως ήξερα κάτι. Και το ήξερα μόνο εγώ (ίσως και ο Τάσος). Είχα αφήσει ένα μικρό παραθυράκι. Ένα τόσο δα παραθυράκι.

Λες να το ξαναζούσα όλο αυτό;

Λες να ήμουν τόσο τυχερή; Δεν το σκεφτόμουν, αλλά το παραθυράκι ήταν εκεί και –πού και πού– μου έκλεινε το μάτι.

Έτσι κι έγινε. Οκτώ χρόνια αργότερα, το παραθυράκι άνοιξε και έζησα μια πολύ ωραία εγκυμοσύνη και μια ακόμα πιο ωραία γέννα, στα 40 μου χρόνια. Η μπέμπα, τρία ολόκληρα κιλά και τριάντα γραμμάρια, βγήκε στον έξω κόσμο με ένα γοερό κλάμα, και αμέσως η γιατρός μου μου την έφερε στην αγκαλιά μου για εκείνο το πρώτο φιλί στο κεφαλάκι της, που ήταν ακόμα βρεγμένο. Ένα μικρό αστεράκι ένιωθα πως περιπλανιόταν στην αίθουσα του χειρουργείου, γιατί αυτήν τη φορά, την τρίτη φορά, είχαν πάει όλα καλά. Χωρίς εκπλήξεις. Χωρίς ανατροπές. Είχα όλο τον χρόνο να παρατηρήσω τα μακριά της δάχτυλα και τις πλούσιες βλεφαρίδες της, να μυρίσω το άρωμά της, το άρωμα που μυρίζω κάθε πρωί, να πιάσω το χεράκι της και να το φιλήσω καλωσορίζοντάς τη στην οικογένειά μας.

Και η μπέμπα πήρε τον δικό της δρόμο. Και σήμερα που μιλάμε είναι 11 μηνών.

Και –για να το πιάσω από εκεί από όπου ξεκίνησα– κάπως έτσι έκλεισε το δικό μου παραθυράκι να ξαναζήσω τη μαγεία.

Προχθές, περπατώντας στον δρόμο, είδα μία έγκυο. Μία τόσο όμορφη και γλυκιά έγκυο. Περπατούσαμε σε αντίθετες κατευθύνσεις και, όταν συναντήθηκαν οι δρόμοι μας, λες και το ένιωσα, χάιδεψε απαλά την κοιλιά της. Είχα ήδη αρχίσει να χαμογελάω από μακριά βλέποντάς τη – δεν υπάρχει πιο γλυκιά εικόνα από εκείνη μιας εγκύου, όμως εκείνο το δευτερόλεπτο που διασταυρώθηκαν οι δρόμοι μας, ένιωσα μια περίεργη μαχαιριά στην κοιλιά. Άραγε, ήξερε ότι την περιμένει ένα υπέροχο ταξίδι; Να ήξερε πως πρέπει να σταματήσει να τρέχει και να απολαύσει τις στιγμές γιατί δεν θα ξαναέρθουν; Να ήξερε ότι πρέπει την ώρα της γέννας να είναι «εκεί», γιατί οι στιγμές διαρκούν nanoseconds και δεν ξαναγυρίζουν;

Σκέφτηκα προς στιγμήν να την πιάσω και να τη σταματήσω. Να της τα πω όλα αυτά.

Ήθελα με κάποιον τρόπο να της πω να το ζήσει.

Γιατί εγώ με την Άρια ήξερα πως ήταν η τελευταία φορά. Κρατούσα το νεογέννητο μωρό μου και, ανάμεσα στα δάκρυα χαράς, υπήρχε το συναίσθημα της τελευταίας φοράς. Ήξερα πως δεν θα ξανανιώσω το καρδιοχτύπι πάνω από ένα τεστ εγκυμοσύνης, την πρώτη φορά εκείνου του μαγικού «τουκ-τουκ-τουκ» στον πρώτο υπέρηχο, που η «κουκκίδα» έχει αποκτήσει καρδιά, την ανακοίνωση του φύλου από τον γιατρό, τις επισκέψεις για υπερήχους, αυτήν τη γλυκιά ανυπομονησία, την προετοιμασία του δωματίου, τη στιγμή μηδέν που κλείνεις την τσάντα του μαιευτηρίου και τη μαγεία του πρώτου κλάματος. Ήμουν και είμαι απόλυτα συνειδητοποιημένη, κι έτσι, ίσως και λόγω ηλικίας, προσπαθώ να ρουφάω τις στιγμές και να μην αφήνω τίποτα να ξεφύγει.

Το σώμα μου νιώθω πως έκανε τον κύκλο του. Και η καρδιά μου σιγά σιγά προσπαθεί να το αποδεχθεί. Κι είμαι πολύ κοντά. Και ξέρετε κάτι;

Όλες εμείς που είχαμε την ευλογία να γίνουμε μαμάδες, μία, δύο, τρεις ή και τέσσερις φορές, έχουμε το φυλαχτό μας. Τις αναμνήσεις μας. Μπορεί να μην ξαναμυρίσουμε μωρουδίλα, μπορεί να μην αλλάξουμε ξανά πάντα στις 2 τα ξημερώματα, μπορεί η κοιλιά μας να μην ξαναφιλοξενήσει μια άλλη καρδιά, όμως το ζήσαμε. Και τώρα πάμε μπροστά.

Η μητρότητα δεν τελειώνει με τη γέννα. Εκεί αρχίζει –και είναι τόσο σαρωτικό το συναίσθημα–, όμως είμαστε μαμάδες και το βλέμμα μας πρέπει να κοιτάζει μπροστά. Όχι πίσω.

Γράφω αυτό το κείμενο γιατί έχω μιλήσει με πολλές από εσάς και συχνά ακούω την ίδια φράση. Καρμπόν. «Ντρέπομαι που το λέω, γιατί έχω ήδη δύο παιδιά, αλλά πόσο μου λείπει η εγκυμοσύνη, πόσο ωραία ήταν». Κορίτσια, κάθε γυναίκα μπορεί να επιθυμεί και να ονειρεύεται αυτό που βρίσκεται στην καρδιά της. Είμαστε δίπλα σε όλες τις γυναίκες που προσπαθούν να γίνουν μητέρες, όμως δεν είναι ντροπή μια μάνα να ονειρεύεται να ξαναζήσει το όνειρο. Γράφω αυτό το άρθρο για να απελευθερωθούμε. Να μπορούμε να μιλάμε για όλα. Υπάρχουν γυναίκες που προσπαθούν να γίνουν μητέρες, υπάρχουν γυναίκες που δεν θέλουν να γίνουν μητέρες και υπάρχουν γυναίκες που είναι μητέρες και ονειρεύονται να ξαναγίνουν. Υπάρχουν και εκείνες που έγιναν μητέρες και που, αν ήταν λίγο νεότερες, θα το τολμούσαν για ακόμα μία φορά...

Η παλέτα είναι μεγάλη και χωράει όλα τα χρώματα. Επιλέξτε το δικό σας και ζηστε το ως το τέλος.

Εγώ κλείνω λοιπόν το παραθυράκι μου, κλείνω και το παντζούρι για σιγουριά, και πάω να αγκαλιάσω τον Οδυσσέα, την Ιριάνα και την Άρια. Και να ξέρετε, όταν με ρωτάτε ποια είναι η πιο όμορφη στιγμή της ζωής μου, πάντα θα δίνω την ίδια απάντηση.

Με αγάπη,
Μυρτώ

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



Inglesina

QUID³

Ready for Boarding



Εξαιρετικά compact και πολύ ελαφρύ καρότσι,
ιδανικό για να ακολουθεί εσάς και το παιδί σας σε κάθε μετακίνηση,
ακόμα και με το αεροπλάνο.

Ultra compact
& super light



46,5 εκ.



59 εκ.

6,4 κιλά

19 εκ.



Photos @andreas_souchis
Fireworks @nanos_fireworks
Venue @anassacityevents
Balloons @masterfireworks.gr
Gender Reveal Cake @zuccherino.gr

Το αδερφάκι της Peppa Pig είναι κορίτσι και το μάθαμε πρώτοι στο BOOM Village!

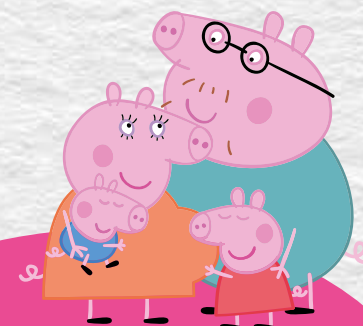
5-4-3-2-1 και... it's a girl!



Ροζ μπαλόνια βγήκαν από το τεράστιο gender reveal box που είχε στηθεί στο κέντρο του BOOM Village και αποκάλυψαν στους 6.000 καλεσμένους πως η Peppa σε λίγο καιρό θα γίνει μεγάλη αδερφή!

«Είναι κοριτσάκι!!» ακούστηκε από τα μεγάφωνα και τα παιδάκια πανηγύρισαν μαζί με την Peppa τα ευχάριστα νέα! Το celebration περιελάμβανε ροζ πυροτεχνήματα που έφτασαν ως τον ουρανό, gender reveal cake, ξέφρενο χορό και εκατοντάδες φωτογραφίες της ευτυχισμένης Peppa με τους μικρούς καλεσμένους του BOOM Village.

- Από τη Μιρτώ Κάτση -





Λίγο καιρό αργότερα, την Τρίτη 20 Μαΐου, μέσα από την τηλεοπτική εκπομπή «Good Morning Britain», έγινε γνωστό πως η Μαμά Γουρουνίτσα γέννησε στις 5.34 π.μ. ένα υγιέστατο κοριτσάκι, που θα πάρει το όνομα Ήβη.

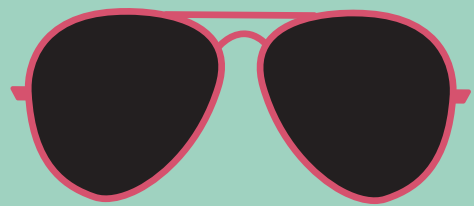
Η γέννηση της Ήβη ανακοινώθηκε μάλιστα και με βασιλικό τρόπο, με έναν ντελάλη, μια διακήρυξη σε στιλ πάπυρου και το επίσημο πιστοποιητικό γέννησης, όπως συμβαίνει με τους γαλαζοαίματους, ενώ ο μπαμπάς της Peppa μοιράστηκε super cute φωτογραφίες του μωρού από το μαιευτήριο!



Η μικρή Ήβη -αν αναρωτιέστε- πήρε το όνομά της από τη θεία της μαμάς της, ενώ για τους royal fans, να αναφέρουμε πως η Μαμά Γουρουνίτσα «γέννησε» στην πολυτελή μαιευτική κλινική Lindo Wing του Λονδίνου, εκεί όπου η Κέιτ Μίντλετον έφερε στον κόσμο και τα τρία τους παιδιά με τον πρίγκιπα Ουίλιαμ, και μάλιστα η οικογένεια της Peppa έβγαλε και τη σχετική φωτογραφία.

Η Peppa -ως μεγάλη αδερφή πλέον- έχει πάρει τον ρόλο της πολύ σοβαρά και ετοιμάζεται πυρετωδώς για να φροντίζει το μωρό, να το ταΐζει και φυσικά να αλλάζει πάνες!





Summer



25 καλοκαιρινές δραστηριότητες για παιδιά



Αστροπαρατήρηση στον νυχτερινό ουρανό



Δοκιμάζουμε μία νέα γεύση παγωτού



Θερινό σινεμά



Κάστρα στην άμμο



Φτιάχνουμε ανεμόμυλους



Μουσικές καρέκλες



Κυνήγι σαπουνόφουσкас



Φτιάχνουμε σπιτική γρανίτα



Μάθημα ζαχαροπλαστικής



Συλλογή κοχυλιών



Ρακέτες στην παραλία



Κηπουρική



Παντομίμα



Ποδηλατάδα



Επιτραπέζια στο μπαλκόνι



Karaoke στο σπίτι



Παζλ



Ζωγραφική πάνω σε βότσαλα



Παιχνίδια με νεροπίστολο



Χορογραφία από το TikTok



Κολάζ με φωτογραφίες από τις διακοπές



Νερόμπομπες



Επίσκεψη σε μουσείο



Αυτοσχέδιο κουκλοθέατρο



Bowling με πλαστικά μπουκάλια (μετά το παιχνίδι, πετάμε τα μπουκάλια στον κάδο ανακύκλωσης!)

Ετοιμάζουμε τη βαλίτσα των διακοπών με την Alouette



Τι θα χρειαστούμε; Ανάλαφρα φορέματα, δροσερά και πρακτικά σεντ, τα πιο cute μαγιό και πόντισο για την παραλία, άνετα πέδιλα και οπωσδήποτε καπέλα, και θα τα βρούμε όλα στα καταστήματα Alouette.



Cool by the pool

Ολόσωμο μαγιό και ρονχο δεινόσαυρος, πέδιλα Geox



Απογευματινά playdates

Σεντ με μπλούζα με κεράσια, σορτς και ασορτί κορδέλα μαλλιών & Σεντ με πουκάμισο με δέσιμο, σορτς και ασορτί κορδέλα μαλλιών



Το φόρεμα passe-partout!

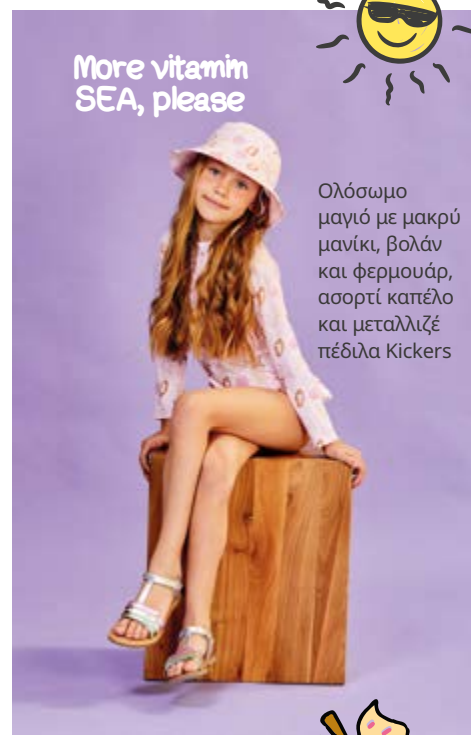
Φόρεμα με λουλουδάτο μοτίβο



Strike a pose!

Μπλούζα ριτ με ανάγλυφο κέντημα και στρας, σορτς από ανάλαφρο ύφασμα & Μπλούζα Greenwich Polo Club και βερμούδα

Summer is our favorite color



More vitamin SEA, please



Ολόσωμο μαγιό με μακρύ μανίκι, βολάν και φερμουάρ, ασορτί καπέλο και μεταλλιζέ πέδιλα Kickers



Party outfit

Σεντ με μπλούζα με ακάλυπτους ώμους και βολάν, και σορτς με γκοφρέ υφή και μεταλλιζέ νήμα



Το ιδανικό look για την υατασμήνωση

Σεντ Five Star με ανάγλυφο σχέδιο και πέδιλα Camper



Φύγαμε για ιστιοπλοία!

Γιλέκο-μπουφάν με patch, μπλούζα με ανάγλυφο σχέδιο και καπέλο Paul Frank



Ό,τι πρέπει για τα ταξίδια με υαράβι

Σεντ Moovers με ανάγλυφο σχέδιο και πέδιλα Kickers

Αναζητήστε τα πιο άνετα παιδικά outfits στο δίκτυο καταστημάτων της Alouette αλλά και στο www.alouette.gr, και αφήστε τα παιδιά σας να φτιάξουν μόνα τους τη βαλίτσα των διακοπών φέτος το καλοκαίρι!



www.alouette.gr

f Alouette S.A. @alouette_official_

SLIPSTOP

Για ανέμελα, σταθερά και stylish καλοκαιρινά βήματα

WALKING ON SUNSHINE! 

Κουβαδάκια, μαγιό και αντηλιακό πήρατε, οπότε έχει έρθει η ώρα... για τα must-have αξεσουάρ! Τα Slipstop συνδυάζουν προστασία, άνεση και summer fun, κι έρχονται να χαρίσουν στο μικρό σας τις πιο ανέμελες στιγμές του καλοκαιριού.

- Από τη Μαρία Ροδίν -

Safe steps all day long

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



Beach Balls Grey



Strawberries



Mermaid Fin Set



Crabs Set

A beach look with a twist

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



slipstop®

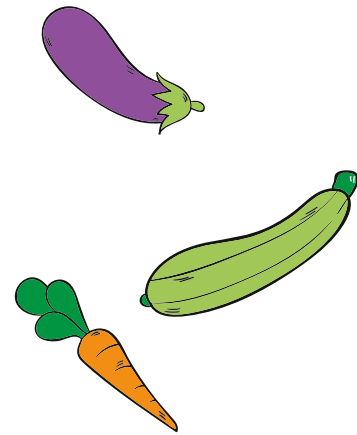
Καψάλη 8, Κολωνάκι. Τ: 2107294899



www.instahappy.gr

@instahappygr

Φτιάχνουμε πίτες για τα ταπεράκια της παραλίας με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου



Είναι εύκολες, πεντανόστιμες και κρύβουν «έξυπνα» θρεπτικούς θησαυρούς. Κάτι μας λέει πως αυτές οι πίτες θα γίνουν το αγαπημένο μας σπιτικό σνακ φέτος το καλοκαίρι!

Αλμυρή υολουμθόπιτα χωρίς φύλλο

Γρήγορη, απλή και ό,τι πρέπει για το ταπεράκι που θα έχουμε μαζί στο καράβι αλλά και στην παραλία!

Χρόνος προετοιμασίας: **15'** | Χρόνος ψησίματος: **40'** | Συνολικός χρόνος: **55'** | Μεριδες: **15** | Βαθμός δυσκολίας: **εύκολη**

Υλικά:

- 200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 120 γρ. αλεύρι βρώμης Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 500 γρ. κολοκύθα, τριμμένη (στη χοντρή πλευρά)
- 3 αυγά
- 60 γρ. ελαιόλαδο
- 60 γρ. γάλα
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 40 γρ. φέτα
- ½ κ.γλ. κουρκουμάς
- 1½ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γλ. δυόσμο, αποξηραμένο
- αλάτι (για παιδιά άνω του έτους)
- πιπέρι



Συνταγή: Little hands



Βρείτε τη συνταγή στο www.alevri.com ή σκανάρετε εδώ



Τάρτα με υαλουαιρινά λαχανικά

Αν το καλοκαίρι ήταν τάρτα, θα έμοιαζε σίγουρα με αυτήν την πολύχρωμη και πρωτότυπη τάρτα, που θα κλέψει τις εντυπώσεις σε κάθε καλοκαιρινό τραπέζι!

Προετοιμασία: **1 ώρα** | Χρόνος αναμονής: **1 ώρα** | Χρόνος ψησίματος: **40'** | Συνολικός χρόνος: **2 ώρες & 40'** | Μεριδες: **10** | Βαθμός δυσκολίας: **μέτρια**

Υλικά:

Για τη ζύμη

- 230 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 100 γρ. αλεύρι Ζην Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 175 γρ. βούτυρο, ανάλατο
- 30 γρ. νερό, κρύο
- 4 γρ. ζάχαρη
- 4 γρ. αλάτι

Για το πέστο λιαστής ντομάτας

- 150 γρ. λιαστές ντομάτες σε ελαιόλαδο
- 130 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 50 ml ελαιόλαδο
- ¼ ματσάκι φρέσκο βασιλικό
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 60 γρ. αμύγδαλα (χωρίς τη φλούδα)
- λίγο αλάτι

Για τη σύνθεση

- 120 γρ. νωπή μυζήθρα (θρυμματισμένη)
- 3 καρότα
- 3 κολοκυθάκια
- 1 μελιτζάνα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ελαιόλαδο



ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

f @alevri.com.gr @myloiagiougeorgiou @myloiagiougeorgiou Μύλοι Αγίου Γεωργίου

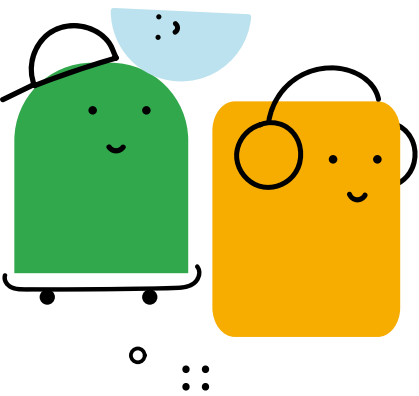
Οι Μύλοι Αγίου Γεωργίου συμμετέχουν στη δράση για την υποστήριξη ευάλωτων, μονογονεϊκών οικογενειών.



Βρείτε τη συνταγή στο www.alevri.com ή σκανάρετε εδώ

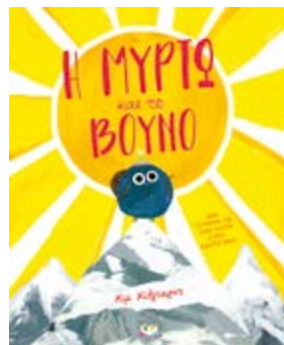
Πώς θα κρατήσουμε τα παιδιά μακριά από τις οθόνες;

6 & 1 «εμπειρίες» που ανακαλύψαμε στις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ



1. Λέμε τρυφερές «καληνύχτες» με storytelling!

Μπορεί τα καλοκαίρια να βγαίνουμε λίγο από το πρόγραμμα, αλλά μερικές συνήθειες δεν τις αποχωριζόμαστε ποτέ, όπως είναι το βραδινό «ραντεβού» με τα παιδιά μας για αγκαλιές και ανάγνωση παραμυθιού. Κι αν τον χειμώνα βιαζόμαστε και προσπερνάμε –μεταξύ μας– και καμιά σελίδα, τώρα απολαμβάνουμε χωρίς βιασύνη την ανάγνωση, αλλάζουμε φωνές, αφήνουμε το παιδί να μας πει με δικά του λόγια την ιστορία και παρασυρόμαστε σε συζητήσεις εμπύχωσης και ενδυνάμωσης, που ανοίγουν βιβλία όπως αυτά.



«Η Μυρτώ και το βουνό»,
Κιμ Χίλιαναντ



«Το μαγικό φτερό»,
Σάντρα Ντίκμαν

2. Παίζουμε επιτραπέζια μαζί!

Επιλέγουμε εκπαιδευτικά παιχνίδια με νόημα, που καλλιεργούν τη φαντασία μας, κι ενώ διασκεδάζουμε, εξασκούμαστε παράλληλα στα μαθηματικά, αναπτύσσουμε δεξιότητες, μαθαίνουμε να σεβόμαστε τους συμπαίκτες μας, να περιμένουμε τη σειρά μας, αλλά και να χάνουμε...



Παζλ Ντόμινο Supermythos,
Oddy at Sea

3. Μεγαλώνουμε!

Ετοιμάζουμε μόνοι μας την τσάντα για την εκδρομή, τις βόλτες και τις καλοκαιρινές περιπέτειες – και ένα σακίδιο πλάτης με ενσωματωμένη κάπα ήρωα είναι το ιδανικό αξεσουάρ!



Αδιάβροχο σακίδιο 3 σε 1 με
κάπα και κουκούλα, Oddy at Sea

4. Τα σχολεία κλείνουν αλλά τα «μαθήματα» δεν σταματούν ποτέ!

Το μεγαλύτερο δώρο που μας προσφέρει αυτή η εποχή είναι η πολυτέλεια του χρόνου και η δυνατότητα να πατήσουμε μικροί-μεγάλοι ένα pause στις fast forward συνθήκες της καθημερινότητας. Κι εκεί, σε αυτά τα διαλείμματα, είναι ευκαιρία να διαβάσουμε βιβλία που μας δίνουν αφορμές για συζητήσεις, μέσα από τις οποίες μαθαίνουμε να βγάζουμε τον καλύτερό μας εαυτό και να βελτιώνουμε τη μεταξύ μας επικοινωνία.



«Τι είναι όχι;», Ευτυχία Βαρσαμή

5. Ενθαρρύνουμε την κοινωνικοποίηση – ειδικά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Οργανώνουμε playdates ακόμα και στον προορισμό των διακοπών μας, και φροντίζουμε να έχουμε εξοπλιστεί με παιχνίδια που ξεδιπλώνουν τη δημιουργικότητα των παιδιών και μαζί τους ταξιδεύουν ως το διάστημα!



Foil Fun
Στο διάστημα – Skillmatics

6. Χτίζουμε γέφυρες επικοινωνίας!

Δεν υπάρχει παιδί της γενιάς μας που να μην έχει διαβάσει τα βιβλία της Πηνελόπης Δέλτα. Πώς θα αγγίξουν αυτά τα κλασικά για εμάς βιβλία ένα παιδί που βρίσκεται σήμερα στην προεφηβεία; Η απάντηση έρχεται με το graphic novel «Μάγκας» της Πηνελόπης Σ. Δέλτα.



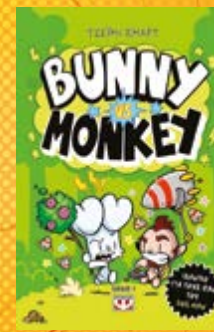
7. Λέμε ΝΑΙ στις προκλήσεις!

Βάζουμε ένα στοίχημα, μικροί και μεγάλοι, πως φέτος το καλοκαίρι θα «πάμε κόντρα στις οθόνες» όσο δύσκολο κι αν είναι; Challenge accepted!



«Πάμε κόντρα στις οθόνες;»,
Μάριος Μάζαρης – Για κάθε ένα αντίτυπο του συγκεκριμένου βιβλίου που πωλείται, οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ δωρίζουν άλλο ένα σε σχολεία.

Κι επειδή τα κόμικς είναι η καλύτερη παρέα για τα πολύωρα ταξίδια με καράβι, να ακόμα δύο προτάσεις για τους λάτρεις του είδους!



«BUNNY VS MONKEY»,
Τζέμι Σμαρτ



«DOG MAN 1»,
Ντεϊβ Πίλκι

Την άνοιξη, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου, οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ μας θύμισαν, με μια πρωτότυπη πρωτοβουλία ευαισθητοποίησης, πως: «Όταν διαβάζουν οι μεγάλοι, διαβάζουν και οι μικροί. Γιατί τα παιδιά διαβάζουν καλύτερα τις “εικόνες”». Λοιπόν, μαμά και μπαμπά, εσείς διαλέξατε τα βιβλία που θα διαβάσετε φέτος το καλοκαίρι;!



The beach is calling and we MUST GO!

Φοράμε τα πιο fashion-forward μαγιό, παίρνουμε μαζί τα πιο cool παιχνίδια, και είμαστε έτοιμοι για τις πιο απίθανες καλοκαιρινές διακοπές!

- Από την Εύα Ανυφαντή -



1. Σωσίβιο γυλέκο κολύμβησης με ζώνη ασφαλείας «Φράουλες», Splash About, Καταστήματα Ανέμη, www.anemishop.gr.
 2. Μαγιό Mini Lumière Stripes Maillot, Oséree. 3. Καπέλο Nuka Melon, Molo. 4. Μπικίνι & τσάντα, Stella McCartney.
 5. Σετ μαγιό, Tartine et Chocolat. 6. Τσάντα πλάτης & καπέλο, Billieblush, Lapin House, www.lapinkids.com.
 7. Μαγιό Alice, Monnalisa. 8. Μαγιό, Vilebrequin, Lapin House, www.lapinkids.com. 9. Μαγιό & καπέλο Ferry, Mini Rodini.
 10. Μαγιό Sailing boats, Mini Rodini.



11. Σετ παιχνιδιών άμμου 7in1 Sand Toys Green Organic, CompactToys, www.instahappy.gr. 12. Φουσκωτή μπάλα παραλίας 3D, SUNNYLIFE. 13. Φουσκωτή πισίνα Peyton, LIEWOOD. 14. Γιγάντιο χταπόδι Moulin Roty, Galeries Lafayette. 15. Παιδικό σετ κατάδυσης, SUNNYLIFE. 16. Παιδική φωτογραφική κάμερα Rookie, σε χρώμα Blubelle, Hoppstar, www.hoppstar.com. 17. «Αλλα ζώα» του Χρήστου Δημόπουλου, Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, www.psichogios.gr. 18. «Θάλεια και Μελίνα. Κολητές και στους μετελάδες» της Βέρας Πρατικακή, Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, www.psichogios.gr. 19. Σκηνή παραλίας pop-up UV50+ με πισίνα, Ludi, Καταστήματα Ανέμη, www.anemishop.gr. 20. Πατίνι Highwaykick 1 Push and Go & κράνος, Scoot and Ride, www.scootandride.gr. 21. Junior & Disney: Ο Πίτερ Παν και το πειρατικό πλοίο του Κάπτεν Χουκ, PLAYMOBIL, www.playmobil.gr. 22. Junior & Disney: Η Μίνι Μάους και το φορτηγό με φρούτα, PLAYMOBIL, www.playmobil.gr. 23. «Το μυαλό (δεν) έχει πάντα δίκιο» του Scott Stuart, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr. 24. «Το βήμα που μπορώ!» της Φρόσως Φωτεινάκη, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr

Πρώτη φορά κατασκήνωση!

Τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα έχουν το know-how

Η βασική αρχή των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, ότι η μάθηση πρέπει να είναι κυρίως βιωματική, αλλά και η αγωνία των γονιών για δημιουργική απασχόληση των παιδιών τους στις διακοπές οδήγησαν στη δημιουργία των καλοκαιρινών προγραμμάτων του σχολείου, που αποτελούν πλέον έναν αγαπητό και εξαιρετικά δημοφιλή θεσμό για τους μαθητές του αλλά και τους μαθητές άλλων σχολείων. Προσεκτικά σχεδιασμένα από τους καταρτισμένους εκπαιδευτικούς των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, οι οποίοι τα υλοποιούν κιάλας, περιλαμβάνουν από τοξοβολία, αναρρίχηση και τρίαθλο, μέχρι μαγειρική, παιχνίδια στρατηγικής και φαντασίας, αλλά και αμέτρητες άλλες πρωτότυπες δραστηριότητες, που μυούν τους μαθητές στις επιστήμες, τον αθλητισμό, την τέχνη και τον πολιτισμό.

Βασισμένοι στην πολυετή εμπειρία τους λοιπόν, μοιράζονται μαζί μας πολύτιμες συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να προετοιμάσουμε σωστά τα παιδιά μας για την πρώτη τους φορά στην κατασκήνωση!

Από τη Μαρία Παπαθανασίου, Διευθύντρια Α', Β', Γ' τάξεων Δημοτικού των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα



Το παιδί είναι έτοιμο να πάει κατασκήνωση όταν και οι γονείς του είναι έτοιμοι!



WaveBreak Media/FreePik

Πρώτη φορά κατασκήνωση! Μια νέα περιπέτεια καλεί τα παιδιά μας να προσαρμοστούν σε ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον υπό νέες συνθήκες διαβίωσης με νέα πρόσωπα. Θα αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, θα καλλιεργήσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, θα μάθουν να εφαρμόζουν ατομικούς κανόνες, να σέβονται τη λειτουργία της ομάδας, να μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα. Σίγουρα όλοι αναρωτιόμαστε πότε είναι η κατάλληλη στιγμή για αυτόν τον πρώτο «καλοκαιρινό αποχωρισμό» και τι μπορούμε να κάνουμε εμείς οι γονείς για να απολαύσει το παιδί ξένοιαστο αυτήν τη μοναδική εμπειρία.

Το **τρίπτυχο ωριμότητα** (συναισθηματική και κοινωνική), **βαθμός αυτονομίας** και η **επιλογή του προγράμματος** από το ίδιο το παιδί είναι αυτό που ανάβει το «πράσινο φως» για το πότε ένα παιδί είναι έτοιμο για την πρώτη του καλοκαιρινή εξόρμηση. Επειδή η ανεξαρτησία και ο αποχωρισμός από τους γονείς είναι τα κεντρικά θέματα για την ανάπτυξη του παιδιού και **το βοηθούν να χτίσει την ταυτότητα και την αυτοεκτίμησή του**, σύμφωνα με τον Erikson (1994), θα πρέπει να ενισχύουμε θετικά και να ενθαρρύνουμε τα παιδιά από την προσχολική ηλικία να αναλαμβάνουν πρωτοβουλία με στόχο την αυτονομία τους.

Όσο για το τι χρειάζεται να μπορούν να κάνουν χωρίς τη βοήθεια ενήλικα, ας έχουμε στο μυαλό μας τα εξής:

- να μπορούν να ντυθούν και να δέσουν τα κορδόνια τους
- να αναλαμβάνουν την προσωπική τους φροντίδα και υγιεινή (δόντια, ντους, τουαλέτα)
- να μη φοβούνται να κοιμηθούν μόνα τους
- να τακτοποιούν τα προσωπικά τους αντικείμενα και να διαχωρίζουν τα άπλυτά τους
- να στρώνουν το κρεβάτι τους
- να γνωρίζουν τις διατροφικές τους συνήθειες και να τρώνε μόνα τους προσεκτικά
- να ακολουθούν κανόνες και οδηγίες
- να διαχειρίζονται το χαρτζιλίκι τους.

Τips για γονείς

- Δύο εβδομάδες πριν, ξεκινήστε συστηματική εξάσκηση σε θέματα υγιεινής και κανόνες.
- Επιλέξτε ένα καλοκαιρινό πρόγραμμα στο οποίο το παιδί σας θα βρει ενδιαφέροντα.
- Ξεφυλλίστε μαζί του το πρόγραμμα και προσπαθήστε να παίξετε με αυτό, για παράδειγμα, να ξυπνήσει την ώρα που πρέπει, να στρώσει το κρεβάτι του και να πλυθεί.
- Συζητήστε μαζί του για τις ανησυχίες του, καθησυχάστε το για τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν και δώστε του πιθανές λύσεις.
- Ζητήστε του να φτιάξει μία λίστα με τα πράγματα που θα πάρει και, για να γίνουμε πιο δημιουργικοί, ίσως, να την εικονογραφήσει!
- Τα παιδιά νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια όταν έχουν μαζί τους κάτι δικό τους από το σπίτι (ειδικά για την ώρα του ύπνου).
- Είναι πιο εύκολο για ένα παιδί να πάει στην κατασκήνωση έστω με ένα άλλο παιδί που γνωρίζει.
- Ανταλλαγές φιλοξενίας σε διακοπές και Σαββατοκύριακα που έχουν προηγηθεί βοηθούν πολύ στο κομμάτι του ύπνου.
- Κρατήστε τακτική τηλεφωνική επικοινωνία, αποφύγετε όμως ερωτήσεις που φανερώνουν ανησυχία και, κυρίως, είναι σημαντικό να μη μεταφέρετε το δικό σας αίσθημα έλλειψης του παιδιού, γιατί έτσι διεγείρετε το δικό του αίσθημα ανασφάλειας.
- Αφήστε στην άκρη τη λίστα με τα «να θυμάσαι» και μη δίνετε υποσχέσεις!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
Erikson Er., (1994), *Childhood and Society*
Αλεξανδρίδης Α., (2018), *Παιδιά και φόβοι*

Τα καλοκαιρινά κατασκηνωτικά προγράμματα των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα περιλαμβάνουν τα ολοήμερα προγράμματα με διαμονή των παιδιών, αλλά και τη δυνατότητα επιλογής πρωινού ημερήσιου προγράμματος για τα παιδιά των Α', Β', Γ' τάξεων Δημοτικού.

**Περίοδος Α': 16-20 Ιουνίου
Περίοδος Β': 23-27 Ιουνίου**



www.geitonas.edu.gr

f Εκπαιδευτήρια Γείτονα
E-mail: mail@geitonas-school.gr
Διεύθυνση: Βάρη Αττικής
Τηλέφωνο: 2109656200



Baby & pregnancy



Baby shower

The premium gift list by BOOM

Όλα όσα χρειάζονται οι ενημερωμένοι γονείς, από έξυπνα gadgets μέχρι τα πιο cute ρούχα και αξεσουάρ!



Χρυσό κολιέ Mommy με ματάκι, Kritsimis Jewellery, www.kritsimis.gr

Συνδεδεμένο βρεφικό μόνιτορ, Philips Avent, www.philips.gr



Παπούτσια αγκαλιάς, Monnalisa



Κουβερτούλα Bear Lovey, DIOR



Σαλοπέτα, Lil' Atelier, Alouette, www.alouette.gr



Σετ δώρου, Marie Chantal



Σετ Underwater Barocco, Versace

Φορμάκι Pink Peonies, Phi Clothing



Bottle Washer Pro: Πλένει, αποστειρώνει και στεγνώνει μπιμπερό, εξαρτήματα και μέρη θηλάστρου με το πάτημα ενός κουμπιού, Baby Brezza, www.babybrezza.gr



Διπλό ηλεκτρικό θηλάστρο Hands-free, Philips Avent, www.philips.gr



Φορμάκι, Lil' Atelier, Alouette, www.alouette.gr



Παπούτσια αγκαλιάς, Dolce & Gabbana Kids, Farfetch

KK JEWELRY LAB The Monograms Collection

Τα γράμματα της καρδιάς μας

*Δεν είναι ένα απλό κόσμημα. Είναι το φυλαχτό μου.
Ένα κόσμημα που κρύβει μέσα του όλο τον δικό μου κόσμο.
Ένα κολιέ που ψιθυρίζει την ιστορία της οικογένειάς μας...*

- Από τη Μαρτιά Κάλη -

Η ιστορία μας

Όλα ξεκίνησαν πριν από 10 χρόνια, όταν ζήτησα από την Κατερίνα να μου φτιάξει ένα κολιέ με το γράμμα **T** του Τάσου και το δικό μου, **M**. Δύο άνθρωποι τότε, ένα ζευγάρι ερωτευμένο, μια γιορτή των πρώτων μας στιγμών, που ήθελα να αποτυπωθεί στο κόσμημα που θα φορούσα στον λαιμό μου. Η Κατερίνα δημιούργησε έτσι την αρχή της ιστορίας μας. Πρόσθεσε μάλιστα και μια πέτρα. Ένα σμαράγδι, που, όπως μου είπε με τη ζεστασιά που έχουν πάντα οι περιγραφές της, συνδέει το συναίσθημα με τη λογική. Ήξερε ποια πέτρα είχε επιλέξει!

Πριν προλάβω καν να το φορέσω στον λαιμό μου, ήρθε στη ζωή μας ο Οδυσσέας. Πρόωρα, με πολύ κλάμα και δυσκολία. Το όνομά του, συμβολικό για την περιπέτεια που πέρασε, προστέθηκε αμέσως στη σειρά των γραμμάτων. Σε δική του αλυσίδα όμως, ξεχωριστή. Να κρέμεται μπροστά από εμάς. Πάντα εμείς ένα βήμα πίσω του, να τον κοιτάμε και να τον καμαρώνουμε. Μόλις δεκαοχτώ μήνες αργότερα, έναν ζεστό Ιούλιο, πήρα στην αγκαλιά μου την κόρη μου. Την Ιριάννα. Και αμέσως, δίπλα στο **O** του αδερφού της, η καλοκαιρινή μου κόρη απέκτησε το δικό της **I**, καθώς και ένα λαμπερό και ζωηρό μπλε ζαφείρι, μια πολύτιμη πέτρα, απόλυτο σύμβολο της αγάπης, του διαλογισμού αλλά και του μυστηρίου.

Το κολιέ μου, το φυλαχτό μου, με συνόδεψε για τα επόμενα 8 ολόκληρα χρόνια, πάντα εκεί, μέρα και νύχτα, ανεξαρτήτως περιστάσης και εποχής. Πάντα επάνω μου, να μου δίνει δύναμη και να μου θυμίζει για ποιους χτυπάει η καρδιά μου. Μέχρι που στο σώμα μου άρχισε να «κολυμπάει» μία ακόμα καρδιά. Η ολοκλήρωση της οικογένειάς μας και της ιστορίας του κολιέ μου, το μικρό μου **a** ήρθε σαν τυφώνας αγάπης να αλλάξει μια για πάντα τις ζωές μας.

Το **a**, το πιο σημαντικό γράμμα της ζωής μου. Οι δύο μου γονείς, Άρης και Άννα, και η μικρή μου κόρη, που πήρε το όνομα του παππού της τον οποίο δεν γνώρισε ποτέ. Λίγο μετά το μαιευτήριο λοιπόν, ένα γλυκό, στρογγυλό και φωτεινό **a** προστέθηκε στην αλυσίδα της ζωής μου.

a για την κόρη μου, με δύο μπριγιάν επάνω για τους δύο μου γονείς.

Όταν το φοράω, αισθάνομαι δυνατή. Είναι σαν να τους έχω όλους μαζί μου. Ακόμα και τον μπαμπά μου, που (μου) λείπει.

Η Κατερίνα έχει καταφέρει κάτι μαγικό. Να βάζει τις καρδιές σε γράμματα. Να δίνει δύναμη στις πρώτες ύλες της. Στον χρυσό και τις πολύτιμες πέτρες της.

Και κάπως έτσι, δημιουργεί κολιέ που δεν είναι απλώς κοσμήματα. Είναι η αγάπη μας, φορεμένη.



Η Κατερίνα Κουλουμπούρου είναι η δημιουργός της KK Jewelry Lab.

Είναι μια γυναίκα-αληθινή έμπνευση, που, με τον δικό της μοναδικό τρόπο, κάνει πράξη τη σύνδεση και το μοίρασμα. Γι' αυτό και τα μονογράμματά της είναι τόσο διαφορετικά από όλα τα άλλα. Γιατί πιστεύει και η ίδια πως οι ιστορίες μας είναι συνδεδεμένες, πως οι οικογένειες είναι καρδιές που βρίσκονται η μία δίπλα στην άλλη και πως το πιο όμορφο πράγμα στη ζωή είναι να χτίζεις τη δική σου ιστορία.

Εσείς ποια γράμματα θα κρεμάσετε στον λαιμό σας;





Summer Pregnancy Wellness tips

από τη μαιευτήρα-χειρουργό
γυναικολόγο Μαριλία Νικολαΐδου!

Το καλοκαίρι είναι ήδη εδώ και, όπως όλοι, έτσι και οι μέλλουσες μανούλες προγραμματίζουν τις διακοπές τους! Είναι απαραίτητο να χαλαρώσουν και να ξεκουραστούν, έχοντας κατά νου όμως πως, παρόλο που η κύηση είναι μία απόλυτα φυσιολογική κατάσταση, το καλοκαίρι χρειάζεται ειδικούς χειρισμούς προκειμένου να το χαρούν με ασφάλεια, επισημαίνει η Μαριλία Νικολαΐδου και μας δίνει αναλυτικές οδηγίες!



Το αντηλιακό

Λόγω της ευαισθησίας του δέρματος στην εγκυμοσύνη, η χρήση αντηλιακού είναι απαραίτητη αλλά και ασφαλής, καθώς προφυλάσσει από εγκαύματα, δυσχρωμίες όπως πανάδες και από έντονη μελάγχρωση. Εκτός όλων αυτών, προφυλάσσει και από καρκίνο του δέρματος, πράγμα που ισχύει για όλους, ανεξαρτήτως φύλου και κατάστασης.

- Ήδη από το θετικό τεστ κύησης, πρέπει καθημερινά να χρησιμοποιούμε αντηλιακό, τουλάχιστον 15 λεπτά πριν βγούμε, ανεξάρτητα από την εποχή και τη θερμοκρασία. Μία καλή πρακτική είναι να το εντάξουμε στην καθημερινή μας ρουτίνα, μετά τον ορό και την κρέμα ημέρας.
- Προτιμάμε αντηλιακά σε μορφή λοσιόν, καθώς τα αντηλιακά σε μορφή stick ή spray μπορεί να αφήσουν περιοχές ακάλυπτες χωρίς να το αντιληφθούμε.
- Το αντηλιακό πρέπει να έχει δείκτη προστασίας τουλάχιστον 30, να είναι αδιάβροχο και να ανανεώνεται συχνά, κάθε φορά που βγαίνουμε από το νερό.
- Προτιμάμε τα φυσικά αντηλιακά («ανόργανο ή ορυκτό», Mineral) σε σχέση με τα κλασικά χημικά («οργανικά»).
- Αποφεύγουμε προϊόντα που στη σύστασή τους έχουν κάποια από τις ουσίες οξυμπενζόνη, οκτινοξάτη, βιταμίνη Α και παράγωγά της όπως ρετινόλη, ρετιναλδεΐδη, ανταπαλένη, τρετινοΐνη.
- Αποφεύγουμε αντηλιακά που έχουν πρόσθετα αρώματος, καθώς περιέχουν ουσίες που προκαλούν αλλεργίες, δερματίτιδα, αναπνευστικά προβλήματα κλπ.
- Προτιμάμε τα αντηλιακά που αναγράφουν στην ετικέτα «υποαλλεργικό», καθώς αυτά τα προϊόντα δεν έχουν σίγουρα στη σύστασή τους τις ουσίες που πρέπει να αποφεύγουμε, όπως η οξυμπενζόνη και τα πρόσθετα αρώματα.



Photo: Olia Paspalaki

Τα φυσικά αντηλιακά είναι κυρίως κατασκευασμένα από ανόργανα συστατικά, οξείδιο του ψευδαργύρου και διοξείδιο του τιτανίου. Επικάθονται στο δέρμα και αντανakλούν τις ακτίνες UV ώστε να μη φτάσουν στο δέρμα και δεν απορροφώνται. Για τον λόγο αυτό η πιθανότητα αλλεργικής ή άλλης αντίδρασης είναι ελάχιστη. Αυτά τα δύο είναι τα μόνα φυσικά φίλτρα εγκεκριμένα από την ΕΕ, ενώ παρέχουν προστασία ευρέος φάσματος. Το οξείδιο του ψευδαργύρου (zinc oxide) δίνει αποτελεσματική κάλυψη των UVB, UVA1 και UVA2. Από την άλλη πλευρά, το διοξείδιο του τιτανίου έχει ανακλαστικές ιδιότητες σε μικρότερο φάσμα UVB και UVA2. Το οξείδιο του ψευδαργύρου έχει φυσικές αντισηπτικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Βοηθά την επούλωση επιδερμικών πληγών, εγκαυμάτων, εξανθημάτων, λιπαρότητας του δέρματος, λοιμώξεων και ακμής.



Πάμε θάλασσα;

Η εγκυμοσύνη δεν αποτελεί λόγο να μείνουμε μακριά από τη θάλασσα, το αντίθετο! Τίποτα καλύτερο από την κολύμβηση σε αυτήν τη φάση! Πάντα όμως με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού μας!

- Αποφεύγουμε τις ώρες με έντονη ακτινοβολία, δηλαδή κολυμπάμε πριν από τις 11 π.μ. και μετά τις 4 μ.μ.
- Κολυμπάμε ΠΑΝΤΑ με παρέα στο νερό ώστε να έχουμε κοντά μας κάποιον σε περίπτωση κράμπας ή αδιαθεσίας.
- Φοράμε πάντα καπέλο και αντηλιακό.
- Δείχνουμε την όμορφη κοιλίτσα μας και προτιμάμε το μπικίνι! Καλό είναι, μόλις βγούμε από τη θάλασσα, να κάνουμε ένα ντους και να αλλάζουμε μαγιό.



Τι φοράμε το καλοκαίρι;

- Πάντα καπέλο και γυαλιά ηλίου.
- Καλύπτουμε με άνετα και δροσερά υφάσματα όσο μεγαλύτερη επιφάνεια του δέρματος μπορούμε.
- Προτιμάμε τα βαμβακερά υφάσματα.
- Ανοιχτόχρωμα ώστε να μην τραβούν την ακτινοβολία.
- Πάντα άνετα και όχι στενά.



Τι τρώμε το καλοκαίρι;

Προκειμένου να αποφύγουμε την αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών και η αποφυγή κάποιων άλλων μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα.

ΝΑΙ

- Τουλάχιστον 3 λίτρα νερό την ημέρα.
- Καλοκαιρινά φρούτα: ιδιαίτερα θρεπτικά και με αυξημένο ποσοστό νερού. Το καρπούζι, το πεπόνι, τα πορτοκάλια αποτελούν πολύ καλές πηγές ενυδάτωσης.
- Σαλάτες λάχανο, καρότο, σπανάκι.
- Γιαούρτι: πολύτιμη πηγή ασβεστίου και πολύ δροσιστικό. Προτιμάμε τα χαμηλά λιπαρά...
- Κοτόπουλο, γαλοπούλα και ψάρι.

ΟΧΙ

- Αποφεύγουμε το αλάτι: αυξάνει την κατακράτηση υγρών και οδηγεί σε οίδημα.
- Καφέδες, αναψυκτικά, καθώς βέβαια και το αλκοόλ.
- Πικάντικα φαγητά: αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
- Κόκκινο κρέας
- Ζάχαρη: αυξάνει την κατακράτηση υγρών.



Καλοκαιρινές διακοπές: Για πού το βάλαμε;

- Ο πρώτος με τον οποίο θα μιλήσουμε για το μέρος των διακοπών μας δεν είναι ο ταξιδιωτικός πράκτορας, αλλά ο γιατρός μας! Το αν θα μετακινηθούμε και το πού θα πάμε είναι μία συζήτηση απαραίτητη!
- Όσο φυσιολογικά κι αν εξελίσσεται μία κύηση, υπάρχει πάντα η πιθανότητα «απρόβλεπτων αναταράξεων»! Γι' αυτό πρέπει να είμαστε πάντα προνοητικοί... Καλό είναι να προγραμματίσουμε τις διακοπές μας σε μέρη με γρήγορη και άμεση πρόσβαση σε σημεία παροχής Μαιευτικής Φροντίδας.
- Αν η κύησή μας είναι υψηλού κινδύνου, πρέπει απαραίτητα να βρισκόμαστε όσο το δυνατόν πλησιέστερα στον γιατρό μας.
- Καλό είναι να αποφύγουμε τους προορισμούς στο εξωτερικό, καθώς, σε περίπτωση ανάγκης, η πρόσβαση σε Δομή Υγείας μάς είναι δύσκολη και, σε ορισμένες περιπτώσεις, σχεδόν ανέφικτη, και η επιστροφή μας χρονοβόρα.



Επικοινωνούμε ΑΜΕΣΑ με τον γιατρό μας στην περίπτωση που έχουμε κάποιο νέο, ασυνήθιστο σύμπτωμα, αν νιώσουμε πόνο ή έχουμε αίμα από τον κόλπο.



Πώς θα ταξιδέψουμε;

- Προτιμάμε το αεροπλάνο αν υπάρχει δυνατότητα.
- Αν πάμε με αυτοκίνητο, πρέπει ανά 2 ώρες να κάνουμε στάση ώστε να κινηθούμε λίγο.
- Αν μετακινηθούμε με πλοίο και το ταξίδι είναι μεγάλο, καλό είναι να έχουμε καμπίνα.

Μαριλία Νικολαΐδου,
Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος

Ιατρεία:

Αριστοτέλους 9, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 211 4096977
Αγίας Παρασκευής 111, Χαλάνδρι (πλησίον μετρό Αγίας Παρασκευής) | Τηλέφωνο: 211 4109359, 211 4096977
Βοιών 8, Μολάοι Λακωνίας | Τηλέφωνο: 27320 23700

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com

Facebook: Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

Instagram: @marilianikolaidou

INGLESINA

Βρήκαμε το ιδανικό καρότσι για κάθε προορισμό



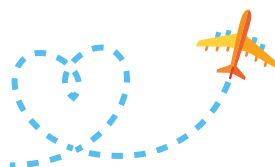
Στο χωριό, σε νησί ή στο εξωτερικό; Όποιος κι αν είναι ο προορισμός των διακοπών σας, βρήκαμε τα πιο άνετα, κατάλληλα από τη γέννηση, πρακτικά, compact και –πολύ βασικό– ελαφριά καρότσια περιπάτου – πάντα με την υπογραφή του brand που είναι συνώνυμο της κορυφαίας ποιότητας, ασφάλειας και αισθητικής.

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -

Σε νησί με το Quid³ σε χρώμα Aurora Pink



Στο εξωτερικό με το Sketch σε χρώμα Grey



Είναι ο ιδανικός σύμμαχος για κάθε μικρό ή μεγάλο ταξίδι, ακολουθεί όλα τα στάδια ανάπτυξης του παιδιού, κάνοντας ομαλή ακόμα και την πιο απαιτητική διαδρομή, προσφέροντας άνεση και ασφάλεια. Δεν το τρομάζουν τα νησιωτικά σοκάκια ούτε η ζέστη. Το παράθυρο εξαερισμού με 3D τρισδιάστατο πλέγμα σε συνδυασμό με το jersey ύφασμα στη θέση χαρίζει την τέλεια θερμική άνεση στο εσωτερικό του. Μόλις 6,4 κιλά, μεταφέρεται εύκολα με όποιο μέσο και αν ταξιδέψετε.

Είναι το πιο φινετσάτο και πρακτικό όχημα για τις οικογένειες που λατρεύουν να εξερευνούν τις φυσικές ομορφιές και τις κοσμοπολίτικες πρωτεύουσες της Ευρώπης. Βρήκαμε σκαλιά μπροστά μας; Κανένα πρόβλημα, αφού ζυγίζει μόνο 6,9 κιλά και, αν χρειαστεί, ανοίγει και κλείνει με το ένα χέρι. Με τον compact σχεδιασμό του, το Sketch κάνει κάθε ταξίδι πιο εύκολο και λειτουργικό.

Στο βουνό με το Maior σε Magnet Grey



Σε road trip στην Ελλάδα με το Now σε χρώμα Shot Beige



Αν κάθε καλοκαίρι παίρνουμε τους δρόμους, μπορούμε να το κάνουμε και φέτος με το μωρό μας, χάρη στο Now. Αυτό το μοντέλο ζυγίζει μόνο 7,2 κιλά, μπαينوβγαίνει εύκολα στο αυτοκίνητο, κλείνει με ένα άγγιγμα και στέκεται μόνο του. Θα μας συνοδεύει σε όλες τις βόλτες, από τη γειτονιά μας μέχρι παραδοσιακά χωριουδάκια αλλά και σε κάθε άλλη αυθόρμητη εξόρμηση, κάνοντας το πρώτο καλοκαίρι με το μωρό ευκολότερο και πιο ξέγνοιαστο.

Στο χωριό με το Twin Sketch σε χρώμα Navy



Τα καλοκαίρια αφήνουμε πίσω μας τα πλήθη των παραθαλάσσιων προορισμών και απολαμβάνουμε τα ορεινά τοπία; Με το Maior μπορούμε να συνεχίσουμε ακόμα και τις πεζοπορίες στη φύση. Αυτό το καρότσι, με βάρος 7,9 κιλά και μεγάλους τροχούς με αναρτήσεις, προσφέρει άνεση και σταθερότητα ακόμα και σε ανηφορικά μονοπάτια. Δεν ανησυχούμε ούτε για τις ξαφνικές αλλαγές του καιρού στο βουνό, αφού διαθέτει αξεσουάρ για όλες τις συνθήκες.

Όταν έχουμε δύο μωρά, είτε πρόκειται για δίδυμα είτε για δύο αδελφάκια με μικρή διαφορά ηλικίας, η χαρά είναι πολλαπλή, ειδικά όταν τη μοιραζόμαστε με συγγενείς και φίλους από τα παλιά, που περιμένουν να μας υποδεχτούν στον υπέροχο προορισμό των δικών μας παιδικών καλοκαιριών! Το Twin Sketch ξεδιπλώνει τις χάρες του ήδη από την αφετηρία του ταξιδιού, όταν το κλείνουμε με το ένα χέρι και το μεταφέρουμε εύκολα χάρη στο χαμηλό βάρος του. Ενώ, τα μικρά χαλαρώνουν στις ευρύχωρες επενδυμένες θέσεις περιπάτου, απολαμβάνουμε βόλτες στην πλατεία του χωριού, όπου ποζάρουμε μαζί τους.

PLUS +

Έξι must-haves για τις αποσιμενές των διακοπών - όπου κι αν πάμε



Welcome Pod™ σε χρώμα Balance Green



Παρκοκρέβατο ταξιδιού Lodge σε χρώμα Ecru



Μάρσιπος Front σε χρώμα Light Grey



Επιτραπέζιο πτυσσόμενο καρεκλάκι φαγητού Fast σε χρώμα Pine Green



Τσάντα Dual Bag σε χρώμα Opal Ivory



Παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου Copernico σε χρώμα Moon Grey

Inglesina

www.inglesina.gr

@InglesinaGR

@inglesinagr

@InglesinaBaby

@inglesinagr



Family getaway!

Ο απόλυτος οδηγός για το πρώτο ταξίδι με το νεογέννητο

Με αεροπλάνο, πλοίο ή αυτοκίνητο, το ταξίδι με ένα βρέφος μοιάζει σαν «αγώνας δρόμου» για πολλούς νέους γονείς. Ωστόσο, με τη σωστή οργάνωση και προετοιμασία, όλα μπορούν να κυλήσουν ομαλά και η πρώτη οικογενειακή εξόρμηση να μετατραπεί σε μία... αξέχαστη εμπειρία!

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Γενικά, οι ειδικοί συστήνουν τα μωρά (τελειώμehνα ή πρόωρα) να ταξιδεύουν από τη στιγμή που συμπληρώσουν 2 μήνες ζωής, καθώς, από τότε και έπειτα δεν θεωρείται τόσο ευάλωτο το ανοσοποιητικό τους σύστημα. Να θυμάστε βέβαια ότι, παρόλο που έχει γίνει το πρώτο εμβόλιο, δεν σημαίνει ότι το βρέφος θα είναι και 100% ασφαλές, αφού το πρώτο εμβόλιο δεν προσφέρει προστασία από όλους τους κοινούς ιούς. Γι' αυτό, προτιμήστε στις διακοπές σας να επιλέγετε μέρη που είναι πιο ήσυχα και δεν υπάρχει τόσο πολυκοσμία.

- Φροντίστε να έχετε μαζί σας όλα τα απαραίτητα, όπως πάνες, ρούχα, θερμόμετρο, κουβερτούλα, παιχνίδια και ό,τι άλλο χρησιμοποιείτε στην καθημερινότητά σας, καθώς και ό,τι σας έχει συστήσει ο παιδίατρος.
- Κάντε συχνές στάσεις –ανά 2 ώρες περίπου– για φαγητό, άλλαγμα, χαδάκια, παιχνίδι, αλλά και για να ξεπιαστεί ο λιλιπούτειος συνταξιδιώτης σας.
- Μην αφήνετε ούτε δευτερόλεπτο μόνο του το μωρό στο αυτοκίνητο όταν κάνετε στάση. Είναι απαγορευτικό!
- Καλό είναι να υπάρχει πάντα κάποιος στο πίσω κάθισμα, ώστε να απασχολεί το μωράκι όταν είναι ανήσυχο, αλλά για να αισθάνεται και το ίδιο περισσότερη ασφάλεια.
- Να θυμάστε ότι, όταν φτάσετε στον προορισμό σας, υπάρχει πιθανότητα το μωρό να μην έχει διάθεση ούτε και όρεξη να φάει, γιατί θα έχει ζαλιστεί ελαφρώς από το ταξίδι. Είναι απόλυτα φυσιολογικό! Δώστε του χρόνο και σιγά σιγά θα επανέλθει.

Οι ειδικοί συστήνουν να ταΐζετε ελαφριά γεύματα το μωράκι, και στο πλοίο και στο αυτοκίνητο, ώστε, σε περίπτωση που ζαλιστεί, να μην κάνει εμετό.

Ταξίδι με αυτοκίνητο



Good to know

- Επιλέξτε έναν κοντινό προορισμό και μία διαδρομή με καλό οδικό δίκτυο, χωρίς πολλές στροφές, ώστε να μη ζαλιστεί το μωράκι σας.
- Σχεδιάστε πριν από το ταξίδι τη διαδρομή και εντοπίστε κατάλληλα σημεία στάθμευσης για να σταματάτε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να ταΐσετε το νεογέννητο ή να του αλλάξετε πάνα.
- Προμηθευτείτε σκίαστρα παραθύρων για την προστασία του μωρού από την πολύωρη έκθεση στον ήλιο, που μπορεί να ερεθίσει το ευαίσθητο derματάκι του.

Χρήσιμα tips για το road trip

- Ξεκινήστε το ταξίδι νωρίς το πρωί, για να έχετε όλη την ημέρα μπροστά σας. Δεν χρειάζεται βέβαια να διακόψετε τον ύπνο του μωρού στη μέση. Όταν ξυπνήσει και φάει, θα είστε έτοιμοι... για αναχώρηση!
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε δέσει σωστά το μωράκι σας στο ειδικό παιδικό κάθισμα του αυτοκινήτου.

Ταξίδι με αεροπλάνο



Good to know

- Οι περισσότερες αεροπορικές εταιρείες επιτρέπουν τις πτήσεις σε βρέφη 7 ημερών και άνω. Για βρέφη κάτω των 7 ημερών, συνήθως απαιτείται ιατρική βεβαίωση που να επιβεβαιώνει ότι το νεογέννητο είναι υγιές και δεν γεννήθηκε πρόωρα.
- Για τα βρέφη δικαιολογείται η μεταφορά μίας χειραποσκευής έως 6 κιλά με τα απαραίτητα για τη διατροφή και την υγιεινή τους.
- Τα νεογέννητα που ταξιδεύουν στο εξωτερικό χρειάζεται να διαθέτουν το δικό τους διαβατήριο. Κάποιες χώρες (π.χ. ΗΠΑ, Αυστραλία) απαιτούν και VISA από τα βρέφη. Για πτήσεις εσωτερικού, είναι απαραίτητο είτε το διαβατήριο, είτε το βιβλιάριο υγείας, είτε το πιστοποιητικό γεννήσεως.
- Αν το μωρό ταξιδεύει με τον έναν γονέα, απαιτείται υπεύθυνη δήλωση (επικυρωμένη από Δημόσια Αρχή, όπως το Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών –ΚΕΠ–, ή από το gov.gr), με τη συγκατάθεση του άλλου γονέα για το ταξίδι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ζητείται μεταφρασμένη και στα αγγλικά.
- Τα μωρά έως 2 ετών ταξιδεύουν στην αγκαλιά της μαμάς ή του μπαμπά πληρώνοντας βρεφικό ναύλο. Αν, ωστόσο, επιθυμείτε το μωράκι σας να έχει τη δική του θέση, τότε θα χρειαστεί να αγοράσετε τον εκπαιδευτικό ναύλο για παιδιά, καθώς και να τοποθετήσετε στη θέση του αεροπλάνου παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου, που να είναι πιστοποιημένο για χρήση σε μηχανοκίνητα οχήματα και να φέρει σήμανση για χρήση σε αεροσκάφος.
- Αν διαθέτετε καρότσι που μπαίνει στην καμπίνα του αεροπλάνου, κρατήστε το καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής σας στον χώρο του αεροδρομίου για τη διευκόλυνσή σας, και έπειτα, όταν ξεκινήσει η επιβίβαση, παραδώστε το στο πλήρωμα του αεροσκάφους.

Χρήσιμα tips για την πτήση

- Επιλέξτε μία πτήση που να συμβαδίζει με τις ώρες ύπνου του μωρού, για να μη διαταράξετε το πρόγραμμά του και να αποφύγετε τα «παράπονα». Κλείστε τα εισιτήρια αρκετό καιρό πριν από το ταξίδι, για να έχετε πολλές διαθέσιμες επιλογές.
- Προτιμήστε μία θέση κοντά στον διάδρομο του αεροπλάνου, ώστε να σηκώνεστε εύκολα όταν, για παράδειγμα, το μωράκι σας χρειάζεται αλλαγή πάνας.
- Μην ξεχάσετε τις πάνες αγκαλιάς, προκειμένου να τις χρησιμοποιήσετε ως κάλυμμα, αν χρειαστεί να ακουμπήσετε το μωρό σε κάποια επιφάνεια.
- Δώστε την απαραίτητη προσοχή στη χειραποσκευή σας και στη mommy bag. Βεβαιωθείτε ότι μεταφέρονται εύκολα και εμπίπτουν στους περιορισμούς μεγέθους και βάρους της αεροπορικής εταιρείας που έχετε επιλέξει.
- Αν αντλείτε μητρικό γάλα, αντλήστε μεγαλύτερη ποσότητα από ό,τι συνήθως, για να είστε προετοιμασμένη σε περίπτωση που υπάρξει κάποια καθυστέρηση στην πτήση.
- Κρατήστε απασχολημένο το μωράκι σας στο αεροπλάνο παίρνοντας μαζί τα αγαπημένα του παιχνίδια. Αποφύγετε τις κουδουνίστρες ή άλλα μικροαντικείμενα, που μπορεί να κάνουν θόρυβο και να ενοχλήσουν τους συνεπιβάτες σας.
- Για να μη βουλώσουν τα αυτιά του κατά την απογείωση και την προσγείωση, οι ειδικοί συστήνουν να θηλάσετε το μωρό σας, ή, εναλλακτικά, να του δώσετε το μπιμπερό ή την πιπίλα του.
- Μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια των αεροσυνοδών για ό,τι χρειαστείτε, όπως, παραδείγματος χάρι, όταν θέλετε να ζεστανετε το γάλα του μωρού.

Ταξίδι με πλοίο



Good to know

- Τα παιδιά έως 5 ετών ταξιδεύουν δωρεάν, αλλά μόνο με την έκδοση μηδενικού εισιτηρίου.
- Για να έχετε ένα πιο άνετο και ξεκούραστο ταξίδι, κλείστε καμπίνα ή αριθμημένη θέση. Σε αυτήν την περίπτωση, το μωρό με τον δωρεάν ναύλο δεν δικαιούται κρεβάτι ή δική του θέση, οπότε θα πρέπει να κλείσετε εισιτήριο για ανήλικο επιβάτη (σ.σ. παιδικό εισιτήριο).
- Επιλέξτε ένα πλοίο με ασανσέρ ή/και κυλιόμενες σκάλες, ώστε να διευκολυνθεί τόσο η είσοδος όσο και η έξοδός σας με το μωρό, το καρότσι και τις αποσκευές.
- Οι ειδικοί συστήνουν, στις πρώτες διακοπές με το μωρό, να μην επιλέξετε έναν προορισμό που βρίσκεται στην άγονη γραμμή. Προτιμήστε ένα μέρος με άμεσα προσβάσιμη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, για κάθε ενδεχόμενο.

Χρήσιμα tips για το ταξίδι εν πλώ

- Μη βιαστείτε να επιβιβαστείτε στο πλοίο. Έτσι, θα αποφύγετε τον συνωστισμό, ενώ δεν θα περιμένετε όρθια με το μωρό στην αγκαλιά σας μέχρι να καθίσουν στις θέσεις τους οι υπόλοιποι επιβάτες. Κινηθείτε αναλόγως και κατά την αποβίβαση.
- Αν έχετε αυτοκίνητο, ζητήστε να το παρκάρετε κοντά στην πόρτα που οδηγεί στο εσωτερικό του πλοίου, ώστε να μην παραμείνετε πολλή ώρα στο γκαράζ με το μωρό.
- Θυμηθείτε να πάρετε από το αυτοκίνητο τη mommy bag, που περιέχει όλα όσα θα χρειαστείτε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
- Τοποθετήστε το μωρό στον μάρσιπο κατά την επιβίβασή σας και πάρτε μαζί το καρότσι για να κάνετε βόλτες όσο θα βρίσκατε εν πλώ.
- Απευθυνθείτε στο πλήρωμα του πλοίου σε περίπτωση που χρειάζεστε βοήθεια, π.χ. για τη μεταφορά των αποσκευών.

BOOM NOTE: Σε κάθε περίπτωση, πριν προγραμματίσετε οποιοδήποτε ταξίδι, συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

Τα must-haves της mommy bag



- Γάλα & βρεφικά snacks
- Πιπίλες & μπιμπερό
- Σαλιάρες & αλλαξιές ρούχων
- Θήλαστρο, σε περίπτωση που θηλάζετε
- Παιδικό κουβερτάκι
- Πάνες, μωρομάντιλα, κρέμα & στρώμα αλλαγής πάνας
- Άδειες σακούλες για χρησιμοποιημένα μωρομάντιλα/λερωμένες πάνες
- Αντισηπτικά μαντιλάκια
- Παιχνίδια
- Παραμύθια

Προτού κλείσετε εισιτήρια για το αεροπλάνο ή το πλοίο, επικοινωνήστε με την εταιρεία που έχετε επιλέξει για να λύσετε κάθε απορία που αφορά το ταξίδι με το μωρό σας.



Πάνα-βρακάκι Babylino Premium

Γιατί, για το μωρό μας, δεν συμβιβάζομαστε με τίποτα λιγότερο...

Ψάχνουμε, ρωτάμε, ανταλλάσσουμε απόψεις στα μαμαδο-γκρούπ, διασταυρώνουμε πληροφορίες...μέχρι να βρούμε **ό,τι καλύτερο, ό,τι πιο ασφαλές, ό,τι πιο premium για το μωρό μας!** Γιατί αυτή είναι η υπέρτατη προτεραιότητα για κάθε μαμά, ειδικά όταν πρόκειται για ένα προϊόν όπως η πάνα του, που έρχεται σε επαφή με το ευαίσθητο δερματάκι του.

Κι εκεί που νομίζουμε πως, όσο μεγαλώνει, θα μας περάσει αυτή η αγωνία, τελικά, γίνεται το αντίθετο! Γιατί, ακόμα και αφού περάσουν οι πρώτοι έξι μήνες, που το μωρό μας είναι εύθραυστο σαν ένα τρυφερό μπουμπούκι, να μην γίνεται πιο δραστήριο και περίεργο για τον κόσμο γύρω του, αλλά το δερματάκι του παραμένει ευάλωτο, αφού είναι 2 φορές πιο λεπτό από το δικό μας.

Γι' αυτό, δεν συμβιβάζομαστε με τίποτα λιγότερο από μία premium πάνα που συνδυάζει προστασία, άνεση, ασφάλεια: την **πάνα-βρακάκι Babylino Premium**, που είναι **ό,τι πιο κοντινό στη δική μας φροντίδα.**

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



1. Είναι η πιο απαλή πάνα που έχουμε κρατήσει: Σας έχει τύχει ποτέ να πιάσετε για πρώτη φορά ένα βρεφικό προϊόν και να σκεφτείτε αμέσως «εδώ είμαστε»; Αυτό συνέβη με την Babylino Premium, χάρη στα βελούδινα σαν χάδι υλικά της και την **τεχνολογία «Ultra Soft».**

2. Το αφήνει να αναπτύσσει την αυτονομία του, ενώ το προστατεύει 24/7: Του επιτρέπει να εξερευνά τον κόσμο χωρίς ατυχήματα προσφέροντας **3D προστασία**, χάρη στον ανατομικό σχεδιασμό **«all around elastic»**, περιμετρικά στη μεσούλα και στα ποδαράκια, για τέλεια εφαρμογή, και στην **premium απορροφητικότητα** με τεχνολογία Dry Matrix.

3. Premium απορροφητική, το φροντίζει με ασφάλεια και τη νύχτα. Είναι ελεγμένη και για νυχτερινή χρήση (Night use tested), ώστε να προστατεύει από διαρροές και δυσάρεστες οσμές ακόμα κι όταν κοιμάται, ενώ ταυτόχρονα διατηρεί το δερματάκι του στεγνό και το προφυλάσσει από ερεθισμούς. Επιπλέον, χάρη στον δείκτη υγρασίας σε όλα τα μεγέθη, μας ενημερώνει πότε πρέπει να την αλλάξουμε, επομένως δεν χρειάζεται να διαταράσσουμε τον ύπνο του για να την ελέγχουμε.

4. Αντιμετωπίζει την υγιεινή του ως το πολυτιμότερο αγαθό: Η πάνα-βρακάκι Babylino Premium ενσωματώνει λοιπόν ένα σύστημα αγνής φροντίδας (Pure Care System) που αποτυπώνει όλους τους ελέγχους, τις πιστοποιήσεις και τις αυστηρές διαδικασίες διασφάλισης της ποιότητας πίσω από την παραγωγή της. Με κορυφαίες συστάσεις και πιστοποιήσεις από τους ειδικούς, είναι κλινικά ελεγμένη με άριστα

αποτελέσματα, μετά από έλεγχο τεσσάρων εβδομάδων σε βρέφη υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδίατρων στο Δερματολογικό εργαστήριο Dermatest (Γερμανία), με διεθνή πιστοποίηση ΟΕΚΟ-ΤΕΧ® STANDARD 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών, ενώ συστήνεται από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας και τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας.

5. Κάνει παιχνίδι κάθε στάδιο της ρουτίνας του: Η αλλαγή της γίνεται εύκολη και άνετη, ακόμα και σε όρθια θέση, επιτρέποντάς του να απασχολείται ευχάριστα όσο του αλλάζουμε την πάνα του, καθώς μπαίνει και βγαίνει σαν κανονικό εσώρουχο.

6. Το προετοιμάζει για τον κόσμο των μεγάλων: Με τη μετάβαση σε μια πάνα που ο σχεδιασμός της θυμίζει εσώρουχο, η εκπαίδευση τουαλέτας γίνεται για τα νηπιάκια παιχνίδι!

7. Με υπέροχα σχέδια: Σε νέο design, με unisex σχέδια εμπνευσμένα από τη φύση που λατρεύουν τα παιδιά και εμείς και αναδεικνύουν την αγάπη που υπάρχει απλόχερα ανάμεσα στα ζωάκια.

8. Σέβεται τη φύση: Όλες οι μαμάδες ανησυχούμε για το αύριο του πλανήτη, αναπόσπαστα συνδεδεμένο με το αύριο των παιδιών μας. Η Babylino Premium γίνεται σύμμαχος και στη διαχείριση των απορριμμάτων, αφού οι συσκευασίες της είναι 100% ανακυκλώσιμες.



www.babylino.gr

f Babylino @babylino.greece

Με το Premium Connected Baby Monitor της Philips Avent, είμαστε δίπλα στο μωρό μας 24/7

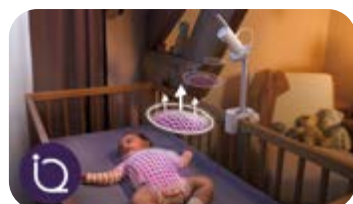
Η νέα συσκευή μάς δίνει τη δυνατότητα να παρακολουθούμε την κατάσταση ύπνου και τον ρυθμό αναπνοής του όπου κι αν βρισκόμαστε, εντός ή εκτός σπιτιού, ακόμα και να μεταφράζουμε το κλάμα του με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης. Συνδυάζει τεχνολογίες αιχμής με την εγγύηση της εταιρείας που εδώ και σαράντα χρόνια μάς εξασφαλίζει ηρεμία αλλά και πολύτιμο προσωπικό χρόνο ξεκούρασης και αναψυχής στο πανέμορφο όσο και απαιτητικό ταξίδι της γονεϊκότητας.

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -

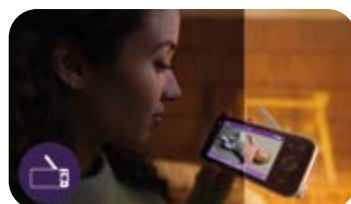


Κωδ.: SCD971/26

10+2 λόγοι για τους οποίους αγαπήσαμε το Premium Connected Baby Monitor - από την πρώτη στιγμή



Παρακολουθεί στενά την κατάσταση ύπνου και τον ρυθμό αναπνοής του ανά δευτερόλεπτο. Ανιχνεύει ακόμα και την παραμικρή κίνησή του, και μάλιστα χωρίς φορετές συσκευές - μεγαλύτερη σιγουριά για εμάς και άνεση για το μωρό μας.



Το βλέπουμε καθαρά από οποιοδήποτε σημείο του σπιτιού: Μέσα από τη μονάδα γονέα με οθόνη HD 5", σταθερή σύνδεση που λειτουργεί με ή χωρίς Wi-Fi και εμβέλεια 400 μ., μπορούμε να το παρακολουθούμε από τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους του, ενώ κάνουμε δουλειές ή χαλαρώνουμε. Ακόμα και αν κοιμάται στο σκοτάδι, χάρη στην κάμερα Full HD της μονάδας μωρού με νυχτερινή όραση.



Το βλέπουμε καθαρά και από τη δουλειά: Αρκεί να εγκαταστήσουμε στο κινητό μας την εφαρμογή Baby Monitor+, για να συνδεόμαστε από όπου κι αν βρισκόμαστε, εντός ή εκτός σπιτιού.



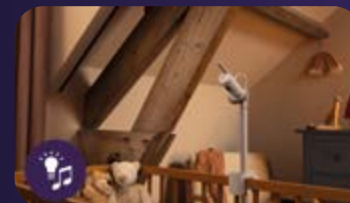
Μεταφράζει το κλάμα του: Είναι κουρασμένο, έχει αέρια, πεινάει, νιώθει άβολα ή έχει ερεθιστεί; Ένας επιστημονικά αποδεδειγμένος αλγόριθμος αναλαμβάνει τη διερμηνεία των διαφορετικών ήχων, ώστε να καταλάβουμε αμέσως τις ανάγκες του και να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά.



Μας επιτρέπει να του μιλήσουμε από απόσταση: Αρχίζει να κλαίει αλλά είμαστε στην άλλη άκρη του σπιτιού; Το καθησυχάζουμε με τη φωνή μας μέχρι να βρεθούμε ξανά κοντά του, χάρη στη δυνατότητα συνομιλίας από τη μονάδα γονέα προς τη μονάδα μωρού.



Ελέγχει και τις συνθήκες του βρεφικού δωματίου: Το νυχτερινό φως και το θερμόμετρο δωματίου της μονάδας μωρού αλλά και οι εξατομικευμένες ειδοποιήσεις που στέλνει όταν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή ή χαμηλή χαρίζουν ηρεμία και στο μικρό μας και σε εμάς.



Το νανουρίζει γλυκά: Επιλέγουμε ανάμεσα σε χαλαρωτικές μελωδίες, φυσικούς ήχους, λευκό θόρυβο ή δικές μας φωνητικές εγγραφές και το αφήνουμε να αποκοιμηθεί απαλά.



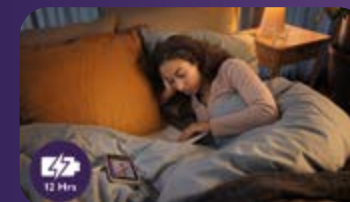
Καταγράφει το πρόγραμμα ύπνου του σε βάθος χρόνου και το αναλύει: Χάρη στο αυτοματοποιημένο ημερολόγιο, με οπτικοποιημένα στατιστικά στοιχεία από τις τελευταίες 30 ημέρες, το παρακολουθούμε και εντοπίζουμε τυχόν αλλαγές.



Τοποθετείται με ασφάλεια στο παιδικό δωμάτιο: Η συσκευή είναι σχεδιασμένη ώστε να στερεώνεται στην κούνια ή τον τοίχο με μία μόνο βάση, κρατώντας τα καλώδια μακριά και τη μονάδα μωρού σταθερή.



Προστατεύει την ιδιωτικότητα της οικογένειάς μας: Η σύνδεσή μας είναι απόλυτα ασφαλής χάρη στο σύστημα Secure Connect, που προστατεύει όλα τα δεδομένα και τις εικόνες μας.



Διαρκεί για έως και 12 ώρες λειτουργίας: Έτσι μας διευκολύνει αυτή την περίοδο της ζωής μας, που έχουμε πάρα πολλά στο μυαλό μας.



Κάνει πράξη το #ShareTheCare: Βασιζόμενη σε στατιστικές οι οποίες επιβεβαιώνουν ότι οι γυναίκες επωμιζόμαστε μέχρι σήμερα δυσανάλογο βάρος στη φροντίδα της οικογένειας, η Philips Avent παρακινεί τους γονείς μέσω του #ShareTheCare να το μοιραζόμαστε ισότιμα. Το Premium Connected Baby Monitor μάς βοηθάει να πετύχουμε αυτόν τον στόχο, καθώς διευκολύνει εξίσου μαμάδες και μπαμπάδες να παρακολουθούμε και να προστατεύουμε το μωρό μας, όπου κι αν βρισκόμαστε και ό,τι κι αν κάνουμε σε κάθε στιγμή!

Ενυδάτωση: Αυτή είναι η No1 συμβουλή για τον θηλασμό

Ο θηλασμός είναι ένα μαγικό ταξίδι, που όμως απαιτεί από τη μαμά να προσέχει τον εαυτό της, δίνοντας προτεραιότητα στην ενυδάτωση. Η **Βαρβάρα Σταμούλη** και η **Αλίκη Μουρίκη**, μαίες και co-founders του MYRΩ Pregnancy, μοιράζονται μαζί μας τα απόλυτα μυστικά για να έχετε ενέργεια και να απολαύσετε στο έπακρο αυτήν την τόσο ξεχωριστή περίοδο με το μωρό.

Η καλή ενυδάτωση της μαμάς κατά τη διάρκεια του θηλασμού συμβάλλει:

- **Στην παραγωγή γάλακτος:** Το μεγαλύτερο ποσοστό του μητρικού γάλακτος αποτελείται από νερό. Όσο περισσότερο νερό πίνετε λοιπόν, τόσο περισσότερο γάλα θα παράγετε.
- **Στην πρόληψη της αφυδάτωσης:** Ο θηλασμός αυξάνει τις ανάγκες του οργανισμού σε υγρά. Η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση και μειωμένη παραγωγή γάλακτος.
- **Στη διατήρηση της ποιότητας του γάλακτος:** Η επαρκής ενυδάτωση βοηθά στη διατήρηση της ποιότητας του γάλακτος και στη μεταφορά των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό της μαμάς στο μωρό.

Χρήσιμα tips για επαρκή ενυδάτωση

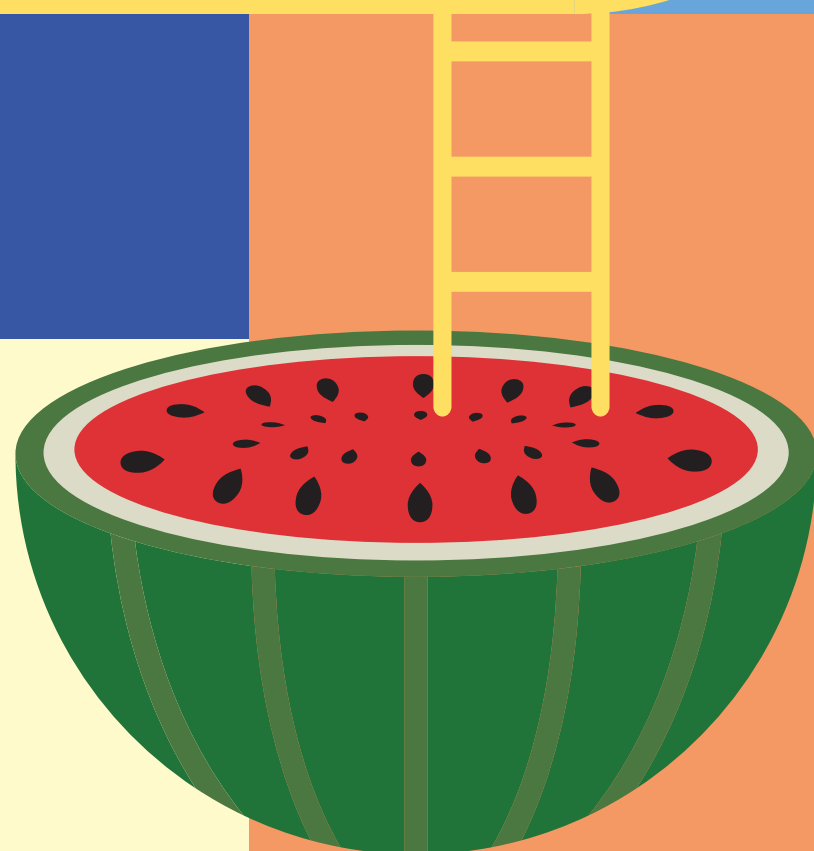
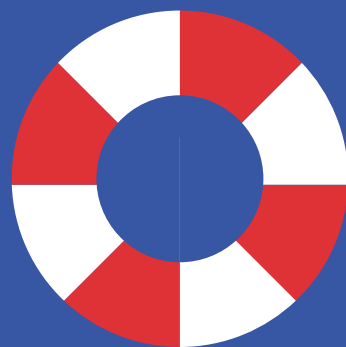
- **Έχετε πάντα ένα μπουκάλι νερό μαζί σας:** Έτσι θα μπορείτε να ενυδατώνεστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- **Καταναλώστε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό:** Για παράδειγμα, φρούτα και λαχανικά.
- **Μην περιμένετε να διψάσετε:** Πιείτε νερό προτού αισθανθείτε δίψα.
- **Συμπεριλάβετε υγρά στα γεύματά σας:** Συνοδεύστε με νερό ή φρέσκο χυμό φρούτων τα γεύματά σας για να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών. Μην ξεχνάτε, άλλωστε, ότι οι χυμοί είναι μια καλή πηγή βιταμινών και μετάλλων. Επίσης, μέσα στην ημέρα, μπορείτε να απολαύσετε και ένα παγωμένο τσάι.

Η ενυδάτωση είναι το κλειδί για έναν επιτυχημένο θηλασμό. Ακούστε το σώμα σας, πίνετε άφθονα υγρά και ζήστε κάθε στιγμή από αυτήν την ιεροτελεστία της μητρότητας!



Nina Buday/Shutterstock

Baptism



Έχετε σκεφτεί όνομα για το μωρό σας;

Στη λίστα του *BOOM* θα βρείτε την έμπνευση που χρειάζεστε



Κάποτε συνηθισμένα, πάντοτε αγαπημένα, πλέον σχεδόν σπάνια

Ανδρέας
Γιάννης
Γιώργος
Δημήτρης
Κωνσταντίνος
Μάνος
Νίκος
Παναγιώτης
Σπύρος
Χρήστος

—
Αναστασία
Άννα
Δήμητρα
Ελένη
Εύα
Ιωάννα
Κατερίνα
Μαρία
Μαρίνα
Χριστίνα

Για πολίτες του κόσμου

Αλίκη
Δάφνη
Κιάρρα
Λίζα
Μάγια
Ματίλντα
Ναταλία
Σοφία
Φοίβη
Χλόη

—
Θωμάς
Ιάσοντας
Λέων
Λουκάς
Μάξιμος
Μάρκος
Πάυλος
Πέτρος
Σίμος
Χριστόφορος

Ονόματα με ιστορία

Αλέξανδρος
Αχιλλέας
Έκτορας
Ηρακλής
Οδυσσέας
Όμηρος
Ορέστης
Ορφέας
Φαίδωνας
Φίλιππος

—
Άρτεμις
Αφροδίτη
Διώνη
Θάλεια
Ιφιγένεια
Καλυψώ
Κυβέλη
Λήδα
Ναυσικά
Φαίδρα

Ονόματα με νόημα

Αγάπη
Αρετή
Γαλήνη
Ειρήνη
Ελευθερία
Ελπίδα
Ευτυχία
Ευφροσύνη
Ζωή
Χαρά

Τα καλοκαιρινά!

Αμφιτρίτη
Άριελ
Αρίωνας
Αύγουστος
Αύρα
Γαλάτεια
Θαλασσινή
Ινώ
Νηρέας
Ποσειδώνας

Baby Bloom

Ultra chic βαπτιστικά ρούχα και αξεσουάρ για κάθε στιλ βάπτισης!

Όπου και αν πραγματοποιηθεί η βάπτισή του παιδιού σας, όποιο και αν είναι το concept, η απάντηση είναι μία: Baby Bloom. Το premium brand, με τα υψηλής αισθητικής fashion items και την ονειρεμένη καλοκαιρινή συλλογή **Glow Delight**, υπόσχεται baptism looks βγαλμένα από παραμύθι!

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Living the fairytale



Φόρεμα από σατέν ντουςέζ ύφασμα, τούλι και δαντέλα, με διαφάνεια στο στέρνο.



Πακέτο με ξύλινο κουτί διακοσμημένο με τούλι και λεπτομέρειες από υφασμάτινα χειροποίητα λουλούδια πάνω σε χρυσό στεφανάκι.



Φόρεμα από δαντέλα Chantilly και ντραπέ πουά τούλι, με τρέσα από κεντημένες χάντρες στη μέση.

Let's go... downtown!



Σετ με baggy παντελόνι, πουκάμισο με μαο γιακά, γιλέκο με γεωμετρικό design και φουλάρι.



Πακέτο με ξύλινο ζωγραφισμένο κουτί και με φωτιζόμενη την μπροστινή πλευρά του.



Σετ με παντελόνι από βαμβακερή καμπαρντίνα, πουκάμισο με μαο γιακά, γιλέκο με ασύμμετρο κόψιμο και πλωσέ φουλάρι.

Celebrating by the beach



Σετ με λινό παντελόνι, βαμβακερό πουκάμισο με μαο γιακά, personalized βουάλ φουλάρι και γιλέκο σε κλασική γραμμή με έξυπνα κοψίματα.



Πακέτο με τσάντα από δερματίνη, διακοσμημένη με φυσικά λουλούδια και κεραμικές χάντρες, όλα δεμένα σε χρυσό κρίκο.



Σετ με παντελόνι από βαμβακερή καμπαρντίνα, πουκάμισο oxford, personalized βουάλ φουλάρι και γιλέκο με ασύμμετρο design.

Note!

Τα φορέματα διαθέτουν βαμβακερή φόδρα και φουρό, ενώ τα αγορίστικα σύνολα συνοδεύονται από ψάθινο καπέλο ή τραγιάνσκα κατ' επιλογή.

Boho chic wood... on!



Φόρεμα από δαντέλα Chantilly και μαλακό τούλι, με στρας, φτερά και σούρα στη μέση.



Πακέτο με λευκή βαλίτσα με ροδάκια, διακοσμημένη με λουλούδια του αγρού σε pastel αποχρώσεις.



Φόρεμα από τούλι και δαντέλα με λεπτομέρειες από χειροποίητα λουλούδια, φτερά και στρας.

Κάθε ολοκληρωμένο πακέτο βάπτισης περιλαμβάνει λαμπάδα, μπουκαλάκι λαδιού, κεράκια, σαπούνι και ευχολόγιο.

PHOTOGRAPHY: TSIROS NIKOS
STUDIO: URBAN CAT STUDIO
STYLING: ANDREOU PENNY
HAIRSTYLING: VASSILIOU KONSTANTINOS
MODELS: NEW MODEL KIDS

Baby Bloom

www.bbloom.gr Babybloom @babybloomcollection

KRITSIMIS JEWELLERY

Σταυρός βάπτισης: το πρώτο του φυλαχτό

Ένα άγγιγμα τρυφερότητας και αιώνιας δέσμευσης, ο σταυρός της βάπτισης αποτελεί ίσως το πιο σπουδαίο σύμβολο του μυστηρίου. Δεν είναι απλώς ένα κόσμημα. Είναι η πρώτη του προστασία. Μια υπόσχεση πως το μωρό δεν θα είναι ποτέ μόνο του. Αν φέτος γίνεστε νονά ή νονός, ελάτε να διαλέξουμε μαζί έναν κομψό και διαχρονικό σταυρό βάπτισης από το www.kritsimis.gr!

- Από τη Μαρτώς Κάζη -

Οι σταυροί βάπτισης του www.kritsimis.gr σχεδιάζονται και κατασκευάζονται στο δικό τους εργαστήριο. Όλοι τους έχουν δημιουργηθεί με τέχνη αλλά και ατέλειωτη αγάπη. Από την οικογένεια Κριτσίμη, για τη δική σας!



Διαχρονικός σταυρός από λευκόχρυσο 14K με minimal λεπτομέρειες.



Ρομαντικός σταυρός από ροζ χρυσό 14K.



Αριστουργηματικός σταυρός από ροζ χρυσό 14K με ζιργκόν.



Σταυρός βάπτισης από ροζ χρυσό 14K με υπέροχες λεπτομέρειες.



Εντυπωσιακός σταυρός βάπτισης από λευκόχρυσο 18K, δεμένος με διαμάντια και σμαράγδια, από τη συλλογή Fine Jewellery του www.kritsimis.gr.



Σταυρός βάπτισης από λευκόχρυσο 18K, δεμένος με διαμάντια μπριγιάν, από τη συλλογή Fine Jewellery του www.kritsimis.gr.



Υπέροχος σταυρός βάπτισης από χρυσό 14K με ζιργκόν.



Σταυρός βάπτισης σε minimal γραμμή από καθαρό χρυσό 14K με ζιργκόν.



Μοντέρνος βαπτιστικός σταυρός από καθαρό κίτρινο χρυσό 14K.



Σταυρός που θυμίζει λουλούδι από κίτρινο χρυσό 18K με διαμάντι μπριγιάν.

Ο σταυρός βάπτισης συχνά φοριέται από τη μητέρα, υπενθυμίζοντάς της πως, με την επιλογή του νονού και της νονάς, έβαλε στην οικογένειά της ανθρώπους που αγαπούν το μωρό της όσο κι εκείνη.



Κομψός σταυρός βάπτισης σε minimal γραμμή από καθαρό χρυσό 14K με ζιργκόν.



Μοναδικός σταυρός βάπτισης από χρυσό 14K με ζιργκόν.



Σταυρός βάπτισης από κίτρινο χρυσό 18K με διαμάντια μπριγιάν.



Σταυρός βάπτισης σε σχήμα πλεξούδας από καθαρό χρυσό 14K με ζιργκόν.



www.kritsimis.gr
@kritsimisjewellery

Ο event planner Μελέτης Παγώνης μοιράζεται μαζί μας τις τάσεις της βάπτισης για το 2025

Ο event planner της καρδιάς μας, ο άνθρωπος που κρύβεται πίσω από το BOOM VILLAGE, ο πιο ευρηματικός, ταλαντούχος, τρυφερός, αυθόρμητος, χαρούμενος, θετικός και έξυπνος άνθρωπος που θα μπορούσαμε να έχουμε για συνεργάτη και, κυρίως, φίλο, δίνει σπάνια συνεντεύξεις. Γιατί, μεταξύ άλλων, είναι και εξαιρετικά low-profile. Τον πιάσαμε πολύ και τελικά το καταφέραμε. Ο ιδρυτής της Melgrouplab μάς δίνει τα δικά του μυστικά για τις βαπτίσεις του καλοκαιριού. Στο τέλος, μοιράζεται μαζί μας και 5 χρυσές συμβουλές για τα παιδικά πάρτι. Τι άλλο να ζητήσουμε!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Q Μελέτη, πες μας την ιστορία της Melgrouplab. Δεν σε έχω ρωτήσει ποτέ πώς και πότε ξεκίνησαν όλα;

A Όλα ξεκίνησαν όταν δούλευα ως διακοσμητής σπιτιών στο Λονδίνο. Κάποια στιγμή αισθάνθηκα ότι με κούραζε όλος αυτός ο χρόνος που απαιτείται για να ολοκληρωθεί ένα project όπως είναι ένα σπίτι, και σκέφτηκα πως, ενδεχομένως, θα ήθελα να ασχοληθώ με κάτι πιο γρήγορο, που μπορεί να εναλλάσσεται εύκολα και να έχει πάντα διαφορετική εικόνα. Κάτι με έντονα χρώματα, που σου επιτρέπει να «αγγίζεις» στυλ που δεν θα επέλεγες εύκολα για ένα σπίτι. Αυτό με ώθησε να ακολουθήσω το event styling ακριβώς 15 χρόνια πριν. Πέντε χρόνια μετά, η εμπειρία, η γνώση του χώρου καθώς και οι συνεργασίες μου με οδήγησαν στο να κάνω στροφή στο event planning, πάντα βέβαια με πυξίδα την αγάπη μου για τη διακόσμηση!

Q Τι γίνεται φέτος με τις βαπτίσεις;

A Φέτος οι βαπτίσεις, τουλάχιστον στο δικό μας πρόγραμμα, έχουν την τιμητική τους! Πολλές σε αριθμό, με τολμηρές μαμάδες που δέχονται πρωτότυπα themes!

Q Πες μου -γιατί με ενδιαφέρει πολύ, όπως καταλαβαίνεις- τις τάσεις της βάπτισης για το 2025!

A Τα florals είναι πρωταγωνιστές παντού, σε out of the box αλλά και κλασικούς συνδυασμούς.

Q Ποιο λάθος κάνουν όλοι οι γονείς στις βαπτίσεις των παιδιών τους;

A Υπάρχει πάντα μια παρερμηνεία του όρου «θέμα»! Προσπαθούν να τα κάνουν όλα τόσο «σεταρισμένα», που βγαίνει κάπως... παρωδία στο τέλος. Εκεί ερχόμαστε εμείς, ως επαγγελματίες των events, για να κρατήσουμε τη μαγική ισορροπία και να έχουμε ένα καλαίσθητο αποτέλεσμα. Εμπιστευθείτε τον κλάδο μας! Δεν θα χάσετε!



Photos: George Katsaros Photography

Q Ας μιλήσουμε για χρώματα! Ποιους κωδικούς να σημειώσω για το φετινό καλοκαίρι;

A Οι βαπτίσεις δεν ακολουθούν πάντα τους λεγόμενους «χρωματικούς κωδικούς της χρονιάς». Αν με ρωτάς όμως προσωπικά, το mocha mousse (κάτι ανάμεσα σε mocha και σοκολάτι), που είναι και το Pantone Color της χρονιάς, είναι το φετινό αγαπημένο μου.

Q Να φτιάξουμε ένα timeline βάπτισης; Πόσο καιρό πριν πρέπει να ξεκινήσουν τις ετοιμασίες οι γονείς;

A Εμείς σαν εταιρεία δεν πιέζουμε ποτέ τους πελάτες μας για ένα αυστηρό timeline. Στην Ελλάδα, άλλωστε, οι περισσότεροι είμαστε της τελευταίας στιγμής και αυτό το σεβόμαστε. Αν αποφασίσει λοιπόν κάποιος να μας κάνει την τιμή αναθέτοντάς μας να σχεδιάσουμε τη βάπτιση του παιδιού του, εμείς θα «τρέξουμε» τη βάπτιση με σειρά μεν, αλλά και με βάση τον χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας!

Q Ποιες 2 ερωτήσεις πρέπει να κάνουν οι γονείς στον baptism planner και ποιες 2 ερωτήσεις τους κάνεις πάντα εσύ;

A Αν εγώ πήγαινα σε εμένα να μου διοργανώσω μια βάπτιση (γέλια), θα ρωτούσα δύο βασικά και απλά πράγματα:

1. Υπάρχει κάποιο θέμα που θα ήθελες σαν τρελός να κάνεις φέτος;

2. Τι περιθώρια ανάπτυξης του θέματος αυτού υπάρχουν; Και οι ερωτήσεις που κάνω εγώ είναι:

1. Έχετε διάθεση να ξεφύγουμε από τα συνηθισμένα ή έχετε κάτι συγκεκριμένο στο μυαλό σας;

2. Τι budget έχετε σκοπό να διαθέσετε για την πραγματοποίηση της βάπτισης;

Οι πιο ειλικρινείς απαντήσεις οδηγούν πάντα στα πιο σωστά αποτελέσματα!



Δώσε μας 5 χρυσές συμβουλές για τα παιδικά πάρτι! (Είδες, σε πήγα σε άλλο κεφάλαιο)

Το πάρτι είναι ένα επίσης σημαντικό event στη ζωή των παιδιών! Έτσι λοιπόν, θα έλεγα:

1. Εικόνα του θέματος σε όλο το πάρτι.

2. Animation για απασχόληση των παιδιών, ώστε να περάσουν όλοι (μικροί και μεγάλοι) καλά.

3. Όχι βαρύ φαγητό, αλλά καλύτερα «διασκέδαστικό» φαγητό!

4. Ο μεγάλος αριθμός καλεσμένων (καθώς, συνήθως, τα παιδιά συνοδεύονται από τους γονείς και, ενδεχομένως, τα αδέρφια τους) απαιτεί και τον κατάλληλο χώρο διεξαγωγής του πάρτι.

5. Για το τέλος: Ρωτήστε τα παιδιά σας -όσο μικρά κι αν είναι- τι θέλουν να κάνουν στο πάρτι τους. Μην προσποφασίζετε για εκείνα! Είναι η μέρα τους!



www.melgrouplab.com

f Melgrouplab @melgrouplab



35 empowering φράσεις που αξίζει να λέτε στα παιδιά σας

1. Σ' αγαπώ
2. Είμαι τόσο περήφανος/η για εσένα
3. Έχεις υπέροχο χαρακτήρα
4. Δεν φαντάζεσαι πόσο χαρούμενο/η με κάνεις
5. Πιστεύω πολύ σε εσένα
6. Είμαι εδώ για εσένα
7. Είσαι γενναίος/α
8. Είναι OK να κάνουμε και λάθη
9. Σε εμπιστεύομαι απόλυτα
10. Είσαι μοναδικός/ή
11. Ας λύσουμε μαζί το πρόβλημα
12. Έχει σημασία πώς νιώθεις
13. Μα πόσο δυνατός/ή είσαι
14. Είσαι ο πιο σημαντικός άνθρωπος στη ζωή μου
15. Μην ντρέπεσαι να ζητάς βοήθεια
16. Μου αρέσει να κάνουμε πράγματα μαζί
17. Μην τα παρατάς ποτέ
18. Έχεις πάντα εξαιρετικές ιδέες
19. Πόσο ικανός/ή είσαι
20. Μπράβο που είσαι τόσο καλός φίλος
21. Είναι ωραίο που ακούς τους άλλους
22. Πόσο πολλά μαθαίνω από εσένα
23. Μπράβο που είσαι τολμηρός
24. Φωτίζεις τη μέρα μου
25. Χαίρομαι που είσαι τόσο ευγενικός/ή
26. Μπορείς να πετύχεις απίστευτα πράγματα
27. Θαυμάζω το πόσο πολύ σου αρέσει να μαθαίνεις
28. Μου αρέσει που είσαι γενναιόδωρος/η
29. Σέβομαι την άποψή σου
30. Είσαι εξαιρετικός/ή στο να λύνεις προβλήματα
31. Μου αρέσει που στηρίζεις με επιχειρήματα την άποψή σου
32. Είμαι πάντα εδώ για εσένα
33. Πόσο τυχερός/ή είμαι που σε έχω
34. Αξίζει να κυνηγάμε τα όνειρά μας
35. Μου αρέσει ο τρόπος που σκέφτεσαι



Μιχάλης Σαράντης

«Με υπερβαίνει η ύπαρξη της κόρης μου»

Μιλά για το παιδί του και το πρόσωπό του φωτίζεται σε δευτερόλεπτα, τρελαίνεται όταν κάνουν αγκαλιές, ενώ γυρίζουν μαζί όλη την Αθήνα με το ποδήλατο. Ο Μιχάλης Σαράντης, εδώ και δυόμιση χρόνια, ανακαλύπτει τα αχαρτογράφητα νερά της πατρότητας με τόλμη, τρυφερότητα και αυτογνωσία!

- Από τη Μαρία Ροδίνη -

Photo: Ollia Paspalaki

“Life doesn’t come with a manual: it comes with a mother”

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

Μιχάλη, σε λίγους μήνες η Βίκυ γίνεται 3 ετών. Σε τι φάση βρίσκεστε; Μίλησέ μου για εκείνη.

Η μικρή είναι Υ-ΠΕ-ΡΟ-ΧΗ! Είναι ένα παιδί που μιλάει πολύ, έχει χαράκηρα και χιούμορ. Το φαντασιακό της είναι στον Θεό, έχει τρομερή μνήμη και η καθημερινότητα μαζί της είναι αποκαλυπτική. Επίσης, είναι πολύ ευαίσθητη, μπαίνει στα πράγματα αθώα και σε αυτό έχει συνωμοτήσει πολύ η γιαγιά της, η μαμά της Μαίρης (σ.σ. Μηνά), η οποία είναι μια γλύκα, γεμάτη καλσύνη, ανιδιοτέλεια και χαρά.

Εκφράζεσαι πάντα με τα πιο τρυφερά λόγια για την κόρη σου. Κάθε φορά που μιλάς για εκείνη, το πρόσωπό σου φωτίζεται, «λιώνεις».

«Λιώνω», γιατί με υπερβαίνει η ύπαρξή της και το γεγονός ότι ζω την εμπειρία της γονεϊκότητας. Βλέπω αυτόν τον μικρό άνθρωπο ως ένα θαύμα. Η Βίκυ με κάνει να θέλω να γίνομαι καλύτερος. Υπάρχει μία τρομερά ανιδιοτελής αγάπη, που, μέχρι να γεννηθεί η μικρή, δεν ήξερα τι μορφή έχει. Τώρα καταλαβαίνω. Από την πρώτη στιγμή που την αντίκρισα, αντιλήφθηκα τι σημαίνει να αγαπάς με αυτόν τον τρόπο. Το πρόσωπό μου λοιπόν φωτίζεται για όλους αυτούς τους λόγους, και όχι γιατί, για παράδειγμα, της κάνω όλα τα χατίρια. Είμαι πολύ γενναιοόδωρος απέναντί της, δεν το έχω βρει ακόμα με τα όρια, το ψάχνω, αλλά ταυτόχρονα με φέρνει αντιμέτωπο με τον εαυτό μου.

“ «Με συγκινεί να βλέπω τη Μαίρη να γίνεται μανά κάθε μέρα μπροστά στα μάτια μου».

Τι σας αρέσει να κάνετε οι δυο σας;

Βόλτες! Τη βάζω στο ποδήλατό μου, στο ειδικό καθισματάκι, και γυρίζουμε όλη την Αθήνα, ενώ παράλληλα μιλάμε. Παρατηρεί πράγματα γύρω της, ρωτάει, της απαντάω, μιλάμε πολύ.

Και τι σε συγκινεί περισσότερο σε εκείνη;

Η ύπαρξή της. Το γεγονός ότι είναι δημιούργημα της σχέσης μου με τη Μαίρη, ενός πολύ μεγάλου έρωτα, και ότι αυτός ο έρωτας έχει πάρει σάρκα και οστά, και τον βλέπουμε να μεγαλώνει κάθε μέρα.

Μιλάς πάντα και για τη Μαίρη με απίστευτη τρυφερότητα. Τι θαυμάζεις περισσότερο σε εκείνη ως μαμά;

Όλα! Με συγκινεί να βλέπω τη Μαίρη να γίνεται μανά κάθε μέρα μπροστά στα μάτια μου. Έχει έναν αδιανόητο τρόπο να αφουγκράζεται τη μικρή, να αυτοσχεδιάζει, να βρίσκει τρόπους να την οδηγήσει εκεί που πρέπει για να νιώθει ασφαλής, να τη βγάζει από ένα tantrum κάπως μαγικά. Με τρελαίνουν ο τρόπος και η αφοσίωσή της, το ότι ενώ κουράζεται πολύ όπως και εγώ, δεν κάμπτεται. Βλέπω ότι όντως, αν το θέλεις, μπορείς να αποκτήσεις υπερδυνάμεις. Η Μαίρη είναι ένα αξιοθαύμαστο πλάσμα σε όλα του.

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

Πολλές φορές το πρόγραμμά σου είναι επιβαρυνμένο λόγω δουλειάς. Νιώθεις τύψεις, επειδή λείπεις αρκετές ώρες από το σπίτι;

Συνέχεια νιώθω τύψεις. Ένας λόγος που δεν έκανα θέατρο τη σεζόν που πέρασε ήταν για να είμαι τα βράδια στο σπίτι. Αν και έχω συνηθίσει να δουλεύω κάθε χρόνο στο θέατρο, φέτος πολύ συνειδητά αποφάσισα να απέχω και να κάνω άλλα πράγματα, γιατί ήθελα να αφιερώνω τα βράδια μου στο παιδί και κατ’ επέκταση σε μένα. Γιατί πιστεύω ότι δεν κάνουμε κάτι μόνο για κάποιον άλλον, πρώτα το κάνουμε για εμάς.

Πιστεύεις ότι «κουβαλάμε» τους γονείς μας στον τρόπο που μεγαλώνουμε τα παιδιά;

Οπωσδήποτε! Πιστεύω ότι είμαστε οι γονείς μας 100% και, εφόσον το αντιληφθούμε αυτό, καλό είναι να δούμε ποια είναι τα θετικά τους, ποια τα αρνητικά τους, τι λάθη και τι σωστά έκαναν, ώστε να γίνουμε η εξελιγμένη εκδοχή τους. Για εμένα, όλα έρχονται από την οικογένεια στο παιδί. Και το καταλαβαίνω τώρα αυτό, όντας μπαμπάς. Εγώ μεγάλωσα πολύ ωραία, με πολλή αγάπη, αλλά και αρκετά λάθη από τους γονείς, όπως συμβαίνει σε όλους, όμως τα συγχώρησα μέσα μου κατευθείαν, γιατί από την πρώτη στιγμή κατάλαβα ότι δεν υπάρχει λυσάρι. Ο γονέας δημιουργείται εν εξελίξει, και είναι κανονικό και ανθρώπινο να κάνεις λάθος. Το θέμα είναι να έχεις τη νηφαλιότητα και την αντιληψη να το συνειδητοποιήσεις.

Ποιο «μάθημα ζωής» θα ήθελες να δώσεις όχι με λόγια, αλλά με το παράδειγμά σου στην κόρη σου;

Να μη φοβάται, γιατί ο φόβος είναι ένα φαινόμενο το οποίο μπορεί να ξεκινήσει πολύ ανεπαίσθητα στη ζωή σου και τελικά να καταλήξεις να αντιμετωπίζεις φοβίες σχεδόν απέναντι σε όλα και σε όλους. Να πρωταγωνιστεί αυτή η σκιά αντί για τη χαρά, το φως, την ανεμελιά και την απόλαυση. Και σ’ το λέω, γιατί σε οποιαδήποτε κατάσταση, εγώ σκέφτομαι αμέσως το worst-case scenario. Γι’ αυτό θα ήθελα η μικρή μου –και προς τα εκεί την οδηγώ– να είναι ένα ελεύθερο παιδί. Ευτυχώς, μέχρι τώρα δεν είναι καθόλου φοβική και, αν τύχει και φοβηθεί κάτι, της το ξορκίζουμε με παιχνίδι.

Κλείνοντας, είμαι σίγουρη ότι έχεις πει πολλές φορές «εδώ είναι η ευτυχία μου»! Θέλω όμως να μου περιγράψεις την πιο δυνατή εικόνα για εσένα.

Όταν κάνουμε ομαδική αγκαλιά, δεν θέλω τίποτα άλλο! Πολλές φορές, η Μαίρη παίρνει τη μικρή αγκαλιά και πάω κι εγώ, ενώ άλλες φορές πάμε και οι δύο και τη βουτάμε, και της λέμε «έλα να σου δώσουμε ένα φυλάκι», «δώσε μας κι εσύ», και τότε αισθάνομαι ότι ζω την απόλυτη ευτυχία.

Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη εδώ



Ο Μιχάλης Σαράντης πρωταγωνιστεί στην παράσταση «Όμορφη Πόλη – 100 χρόνια Μίκης Θεοδωράκης», σε σκηνοθεσία Γιώργου Βάλαρη, που θα κάνει καλοκαιρινή περιοδεία στην Ελλάδα και την Κύπρο. Παράλληλα, στις 30 Αυγούστου, θα βρίσκεται στο Θέατρο Λυκαβηττού, με την παράσταση «Αίας», σε σκηνοθεσία Γιώργου Νανούρη, και με τον Απόστολο Χαντζαρά μαζί του να ζωγραφίζει επί σκηνής.

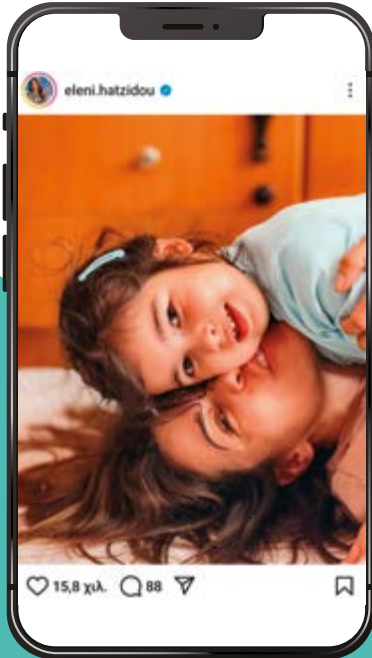
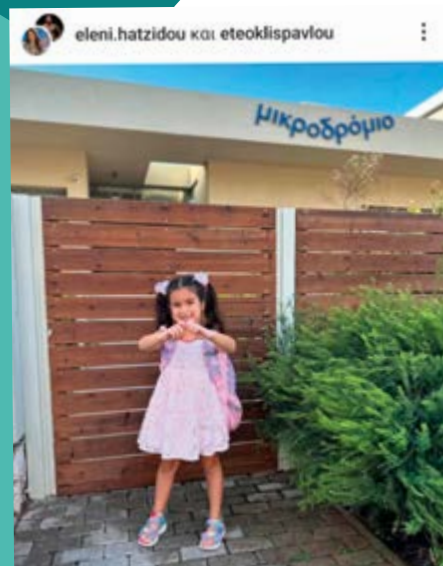
@mihalisarantis

ΕΛΕΝΗ ΧΑΤΖΙΔΟΥ

«Ήμουν πολύ έτοιμη και συνειδητοποιημένη για τον ρόλο της μαμάς»

Πιστεύει πολύ στον θεσμό της οικογένειας, προσπαθεί να συζητάει όσο το δυνατόν περισσότερο με τη μικρή Μελίτα, ενώ, όπως εξομολογείται, απολαμβάνει το «τώρα» χωρίς να της λείπει καθόλου η καθημερινότητα που είχε προτού γίνει μαμά. Η Ελένη Χατζίδου μιλάει για τη μητρότητα χωρίς φίλτρα και λέει αλήθειες με τις οποίες θα ταυτιστείς!

- Από τη Μαρία Ροζίτη -



Ελένη, πες μου λίγα πράγματα για την κόρη σου. Τι τύπος είναι;

Η Μελίτα είναι ένα απίστευτα συναισθηματικό παιδί, κάτι το οποίο μου επιβεβαιώνουν και οι παιδαγωγοί της στο νηπιαγωγείο. Είναι πολύ δοτική, γλυκιά και συζητήσιμη, ενώ, αν και όταν γκρινιάζει, καταλαβαίνεις ότι κάτι σοβαρό συμβαίνει – ποτέ δεν θα γκρινιάζει χωρίς λόγο, ή από πείσμα ή εγωισμό!

Εσύ τι μαμά είσαι;

Προσπαθώ να είμαι μία μαμά που συζητάει πολύ με την κόρη της και να θυμάμαι πάντα ότι έχω απέναντί μου ένα παιδί, άρα χρειάζεται υπομονή και επανάληψη πολλές φορές για να καταλάβει τον κόσμο γύρω του. Συχνά έχω τύψεις και σκέφτομαι ότι ίσως δεν παίζω όσο θα ήθελα μαζί της, αλλά φροντίζω να είμαι παρούσα με την ψυχή μου και να αποτελώ παράδειγμα για εκείνη μέσα από τις πράξεις μου, όχι μόνο με λόγια.

Η ζωή σου με το παιδί έχει εξελιχθεί έτσι όπως τη φανταζόσουν όσο ήσουν έγκυος;

Όταν ήμουν έγκυος, δεν μπορούσα να φανταστώ ότι αλλάζει ολοκληρωτικά η ζωή σου όταν γίνεσαι μαμά. Για παράδειγμα, παλιά, όταν άκουγα από φίλες μου να λένε ότι δεν κάνουν πια ταξίδια μόνες με τον άντρα τους, χωρίς τα παιδιά, το θεωρούσα υπερβολικό. Τώρα, το καταλαβαίνω. Αντιλαμβάνομαι ότι πράγματι δεν σου λείπει η παλιά σου ζωή, αντιθέτως νιώθεις αληθινή χαρά να έχεις το παιδί σου μαζί σου παντού, να του δείχνεις τον κόσμο.

«Η Μελίτα, με το πείσμα της να πετύχει ό,τι βάλει στο μυαλό της, με διδάσκει να προσπαθώ και να μη σταματάω».

Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετώπισες αυτά τα –σχεδόν 6– χρόνια που είσαι μαμά;

Η μεγαλύτερη πρόκληση που αντιμετώπισα –και δεν είχα φανταστεί– ήταν το βάρος της ευθύνης. Όταν γίνεσαι γονιός, συνειδητοποιείς ότι δεν φροντίζεις απλώς ένα παιδί, αλλά διαμορφώνεις έναν άνθρωπο για το μέλλον. Δεν είναι μόνο ότι φροντίζεις να το ντύνεις, να το ταΐζεις ή να το στέλνεις να μάθει γράμματα – είναι πολύ περισσότερα! Χτίζεις χαρακτήρα, του μαθαίνεις αξίες, το προετοιμάζεις για να σταθεί αργότερα μόνο του στον κόσμο. Και αυτή η ευθύνη σε ακολουθεί σε κάθε σου απόφαση. Παράλληλα, ήταν πρόκληση για εμένα να ισορροπήσω τις απαιτήσεις της δουλειάς με τον ρόλο της μαμάς, χωρίς να νιώθω ενοχές για τον χρόνο που λείπω.

Παρ' όλα αυτά, το παιδί μόνο χαρά έχει φέρει στη ζωή μας – και τα ταξίδια μόνο με τον άντρα μου θα τα κάνουμε όταν έρθει η ώρα της Μελίτας να ανοίξει τα φτερά της!

Ένωσες ποτέ ότι έχασες τον εαυτό σου μέσα στη μητρότητα;

Υπήρξε μια περίοδος, κυρίως τότε που θήλαζα, που ένιωσα κάπως χαμένη. Ήταν ένα συναίσθημα πολύ δυνατό και αντιφατικό μαζί: από τη μία πόνος και πίεση, από την άλλη χαλάρωση και αναγέννηση. Δεν μπορώ να το περιγράψω ακριβώς, αλλά τότε, ναι, ένιωσα ότι κάπου χάνω τον εαυτό μου, χωρίς να καταλαβαίνω γιατί. Ωστόσο, νομίζω ότι επειδή ήμουν πολύ έτοιμη και συνειδητοποιημένη για τον ρόλο της μαμάς, όλα τα υπόλοιπα κύλησαν ομαλά. Δεν σταμάτησαν τα όνειρα ή οι φιλοδοξίες μου, και ένιωθα ότι μπορούσα να τα συνδυάσω με τη μητρότητα.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που σου έχει δώσει η Μελίτα;

Τα παιδιά διδάσκουν στους μεγάλους πολύ περισσότερα απ' ό,τι εμείς σε εκείνα. Η Μελίτα, μέσα από την καθημερινότητά της, μου μαθαίνει την υπομονή, την αγάπη για τον συνάνθρωπο, τη σημασία του να φροντίζουμε το περιβάλλον, την καλοσύνη που συχνά ξεχνάμε μεγαλώνοντας. Με το πείσμα της να πετύχει ό,τι βάλει στο μυαλό της, με διδάσκει να προσπαθώ και να μη σταματάω. Και, κυρίως, μου θυμίζει ότι, αν όλοι βλέπαμε τον κόσμο με την αθωότητα και την καθαρότητα των παιδιών, θα ήταν όλα πολύ καλύτερα.

Κεφάλαιο «συντροφικότητα». Η μητρότητα σε άλλαξε ως σύντροφο;

Η αλήθεια είναι ότι, όπως όλοι οι γονείς, φαντάζομαι, δείχνω τεράστια υπομονή με τη Μελίτα – και αυτό καμιά φορά με στενοχωρεί, γιατί νιώθω ότι δεν έχω πια την ίδια υπομονή με τον Ετεοκλή. Παρ' όλ' αυτά, ενώ ένα παιδί αλλάζει τις ισορροπίες σε μια σχέση, εμείς τις βρήκαμε γρήγορα. Κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για το παιδί μας, συζητάμε για τα πάντα, αγαπιόμαστε βαθιά. Δεν νιώσαμε ποτέ ότι χρειάζεται να «σώσουμε» τον γάμο μας ή να προσπαθήσουμε για να μη χαθεί το «μεταξύ» μας – πιστεύουμε και οι δύο στον θεσμό της οικογένειας με όλη τη σημασία του. Είμαστε ο ένας για τον άλλον, και κανείς δεν μπορεί να σπάσει αυτόν τον κρίκο που έχουμε χτίσει μαζί.

Τι είναι αυτό που θαυμάζεις στον Ετεοκλή ως γονέα;

Ο Ετεοκλής δεν έχει όσο χρόνο θα ήθελε με τη Μελίτα, και ξέρω ότι αυτό τον στενοχωρεί βαθιά. Όμως, όταν είναι μαζί της, είναι 100% αφοσιωμένος σε εκείνη. Γίνεται ξανά παιδί, ζει κάθε στιγμή μαζί της αληθινά και ολοκληρωτικά. Ο Ετεοκλής έχασε τον πατέρα του σε πολύ μικρή ηλικία και αυτό τον ανάγκασε να ωριμάσει απότομα, να αφήσει πίσω του την αθωότητα που κάθε παιδί δικαιούται να ζήσει. Ίσως γι' αυτό σήμερα, μέσα από τη Μελίτα, ξαναβρίσκει εκείνη την αθωότητα και τη χαρά, βιώνοντας ξανά όλα όσα στερήθηκε. Στα μάτια μου είναι ένας υπέροχος μπαμπάς, γεμάτος τρυφερότητα, που της δίνει όχι μόνο αγάπη, αλλά και βαθιές αξίες ζωής με το παράδειγμά του. Ο μπαμπάς μας είναι ο ήρώάς μας!

Instagram
@eleni.hatzidou

Η Ελένη Χατζίδου παρουσιάζει την πρωινή εκπομπή του Star, «Breakfast@Star», με τον Ετεοκλή Παύλου. Παράλληλα, μέσα στον Ιούνιο και τον Ιούλιο, ενόψει και του νέου της single με τίτλο «Ποιος θα του το πει», που κυκλοφορεί από τη Spicy Music, θα κάνει live εμφανίσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη εδώ





«Όταν μόνο η μαμά καταλαβαίνει...»

Τι σημαίνει αυτό για την ομιλία του παιδιού;

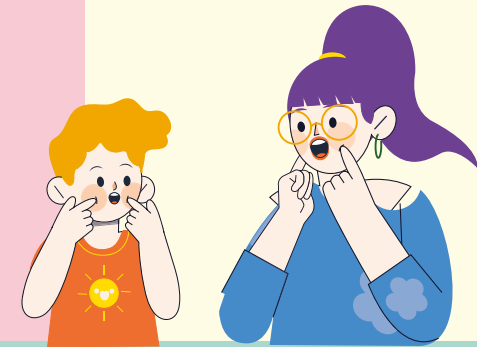
Από τη **Σοφία Παπαφάνη** και τη **Δώρα Χαρατσάρη**, λογοθεραπεύτριες και δημιουργούς του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογοcare

Έχετε παρατηρήσει ότι μερικές φορές μόνο εσείς καταλαβαίνετε τι λέει το παιδί σας; Ότι οι άλλοι –ακόμα και οι κοντινοί συγγενείς ή οι δασκάλες– δεν καταλαβαίνουν εύκολα τα λόγια του; Αυτό είναι κάτι που συναντάμε συχνά στα μικρά παιδιά, ειδικά στα πρώτα στάδια της ομιλίας τους. Όμως, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να υποδεικνύει μια δυσκατάληπτη ομιλία, δηλαδή μια ομιλία που δεν είναι εύκολα κατανοητή.



Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως...

Δεν φταίει το παιδί. Δεν φταίει ο γονιός. Αλλά μπορούμε να βοηθήσουμε. Γι' αυτό, μαμά και μπαμπά, μην ανησυχείτε. Πολλά παιδιά περνούν από αυτό το στάδιο, και με τη σωστή στήριξη κάνουν τεράστια άλματα.



Γιατί συμβαίνει αυτό; Επειδή η μαμά...

- Έχει συνηθίσει στον τρόπο που το παιδί της μιλάει και το «μεταφράζει», δηλαδή έχει αποκτήσει οικειότητα με τον τρόπο που το παιδί προφέρει τις λέξεις. Για παράδειγμα, όταν το παιδί δείχνει το ψυγείο και λέει «άνα», σημαίνει πως θέλει μπανάνα.
- Συχνά προβλέπει τι θέλει να πει το παιδί της γιατί γνωρίζει τα ενδιαφέροντα, τα παιχνίδια, τις συνήθειές του και τα συνδέει με την καθημερινότητά τους.
- Εστιάζει στο να καταλάβει χωρίς να απορρίπτει τις παράξενες λέξεις.

Πότε το παιδί μας χρειάζεται λογοθεραπευτική αξιολόγηση;

- Αν το παιδί είναι πάνω από 3,5 ετών και η ομιλία του δεν είναι κατανοητή από ανθρώπους εκτός της οικογένειας.
- Αν δεν μπορείτε να κατανοήσετε τι λέει χωρίς τα συμφραζόμενα.
- Αν οι άλλοι ρωτούν συνεχώς: «Τι είπες;».
- Αν το παιδί αποφεύγει να μιλάει σε άλλους ή νευριάζει όταν δεν το καταλαβαίνουν.

Συμβουλές για το σπίτι

- Μιλήστε καθαρά, αργά.
- Μην το διορθώνετε αυστηρά – απλώς επαναλάβετε σωστά αυτό που είπε.
- Δώστε του ευκαιρίες να μιλήσει, χωρίς πίεση.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να χρησιμοποιεί χειρονομίες ή εικόνες αν δυσκολεύεται.



Στο Κέντρο Ειδικής Αγωγής Λογοcare!

Στις πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες εργοθεραπείας του Λογοcare, τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από το διαδραστικό παιχνίδι και εξασκούν δεξιότητες αδρής και λεπτής κίνησης, μνήμη και συγκέντρωση, ανεβαίνοντας σε κούνιες, ειδικά διαμορφωμένους τοίχους αναρρίχησης, κεκλιμένα επίπεδα, τραμπολίνο, ακόμα και πατίνια! Επίσης, η ομάδα του Λογοcare μπορεί να προσφέρει υπηρεσίες οργάνωσης χώρου και μελέτης και στο σπίτι.

λογοcare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

www.logocare.gr ΛογοCare @logocare_
Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63, Τηλέφωνο: 210 8010 858

«Ό,τι και να γίνει, μη χάσεις τον εαυτό σου»

Αν πρόκειται να δώσουμε μία συμβουλή στο παιδί μας, ας είναι αυτή

Η **Αλίνα Ιωάννου**, συγγραφέας, μητέρα δύο παιδιών και δύο σκύλων, σε μια συνέντευξη που διαβάζεται με την ταχύτητα του σκίουρού της, Σβούρα, ο οποίος μας ξεναγεί σε έναν κόσμο ευγνωμοσύνης, αποδοχής, προσφοράς και αγάπης: τον κόσμο που θα δημιουργήσουν οι μικροί αναγνώστες της.

Συνέντευξη στη Γεωργία Καριάνη

Κυρία Ιωάννου, έρχεται ένα παιδί και σας λέει την ατάκα: «Δεν μου αρέσει η βροχή». Τι του απαντάτε;
Σε καταλαβαίνω, ίσως σε κάνει να νιώθεις άβολα ή λυπημένος. Πάντα όμως μπορούμε να βρίσκουμε τρόπους να αισθανόμαστε καλύτερα, ακόμα κι όταν ο καιρός δεν είναι όπως θα θέλαμε.

Πρέπει να ξεναγήσετε τον Σβούρα στον κόσμο μας. Ποια συμβουλή του δίνετε;

Ό,τι και να γίνει, μη χάσεις ποτέ τον εαυτό σου και μη σταματήσεις να εκφράζεις αυτό που νιώθεις.

Πρέπει να επιλέξετε μία οικογενειακή φωτογραφία για την οθόνη του κινητού σας. Ποια είναι αυτή;

Σίγουρα μία φωτογραφία από κάποιο ταξίδι. Τα ταξίδια είναι ένα σημαντικό κομμάτι των αναμνήσεων που δημιουργούμε με τα παιδιά.

Ο εκδοτικός οίκος σάς ζητάει να γράψετε ένα βιβλίο με χαρακτήρες εμπνευσμένους από τα παιδιά και τα σκυλάκια σας. Πώς τους περιγράφετε και ποιον τίτλο δίνετε;

Ο τίτλος του θα ήταν «Μαζί σας παντού και πάντα». Θα περιέγραφα τους χαρακτήρες γεμάτους ζωντάνια, αυθορμητισμό, κριτική ικανότητα. Δεν θα παρέλειπα όμως και ένα μήνυμα για το τέλος: μετά από κάθε εμπειρία, αρνητική ή θετική, κάνουμε οικογενειακώς έναν απολογισμό.

Έχετε την ευκαιρία να συναντήσετε έναν αγαπημένο συγγραφέα παιδικών βιβλίων. Τι τον ρωτάτε;

Θα συναντούσα τη φίλη μου και συγγραφέα Κατρίνα Τσάνταλη και θα τη ρωτούσα: «Αν έπρεπε να γράψεις ένα τελευταίο βιβλίο που θα επηρεάσει την ανθρωπότητα και θα αποτελέσει οδηγό για τα παιδιά στον τρόπο που βλέπουν τα ζώα, ποιον τίτλο θα έδινες και ποιο ζώο θα ήταν ο πρωταγωνιστής;».

Επιστρέψετε στα παιδικά χρόνια σας. Τι αλλάζετε στον εαυτό σας τότε;

Θα ήθελα να κρατήσω περισσότερο την ανεμελιά και την αθωότητα εκείνης της ηλικίας.

Μοιραστείτε μία αντίδραση παιδιού στα βιβλία σας που σας κάνει να χαμογελάτε.

Καθώς διαβάζαμε το βιβλίο μου «Ο Σβούρας και ο ήλιος που φωτίζει τη βροχή», ένα παιδί διέκοψε με θαυμασμό λέγοντας: «Ναι! Έτσι είναι η ζωή! Πάντα μπορείς να βρεις κάτι όμορφο, ακόμα και όταν είναι σκοτεινά και βρέχει!»



Photo: Νίκος Ζήκος



Τα βιβλία της Αλίνας Ιωάννου, «Ο Σβούρας και ο ήλιος που φωτίζει τη βροχή» και «Ο Σβούρας έριξε το χριστουγεννιάτικο δέντρο», κυκλοφορούν από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.

www.dioptra.gr

Δύο διαχρονικά παραμύθια από τον **Éric Puybaret** που έχουν γοητεύσει χιλιάδες μικρούς και μεγάλους αναγνώστες.



Ο Φεγγαροσκεπαστής

Η δουλειά του φεγγαροσκεπαστή είναι πολύ σπουδαία, γιατί τα μισοφέγγαρα που σχηματίζονται, στολίζουν τον ουρανό και βοηθούν τους ανθρώπους να μετράνε τον χρόνο που περνάει. Ο Τιμολέων μόλις πήρε το πτυχίο του και πρέπει απόψε κιόλας να φτάσει στο φεγγάρι. Μόνο που μια μαγική καραμέλα θα τα χαλάσει όλα...

Τα κόκκινα ξυλοπόδαρα

Στη Νεραλία, μια πόλη ονειρική, χτισμένη πάνω στο νερό, οι άνθρωποι περπατούσαν με ξυλοπόδαρα. Ο Λεοπόλδος είχε τα πιο ψηλά ξυλοπόδαρα και περπατούσε κοντά στις στέγες, χαμένος στις σκέψεις του. Μόνο όταν ένωσε μόνος του, έσκυψε το κεφάλι και κοίταξε την πόλη στα πόδια του...

IT'S ALL ABOUT PLAYING

Εσείς θέλετε να απογειώσετε το πάρτι του παιδιού σας;

Ο Δημήτρης Μπασδαγιάννης ήταν ο πρώτος δάσκαλος γυμναστικής του Οδυσσέα όταν, περίπου 3 ετών, ξεκίνησε τένις. Δεν θα ξεχάσω ποτέ την πρώτη μας γνωριμία. Ο Οδυσσέας με άφησε χωρίς να κοιτάζει πίσω του και, χεράκι χεράκι με τον Δημήτρη, μπήκε στο γήπεδο, όπου έπαιξε και γέλασε με την καρδιά του. Τον είχε εμπιστευθεί από το πρώτο λεπτό. Η σκηνή αυτή επαναλαμβανόταν για δύο χρόνια, και ο «κύριος Δημήτρης» έγινε ο «Δημήτρης μας». Σήμερα, αυτός ο εξαιρετικά γλυκός και τρυφερός δάσκαλος, αξιοποιώντας το χάρισμα που του έδωσε η φύση να συνδέεται με τα παιδιά αλλά και το εκπαιδευτικό του background, δημιούργησε το **@its_all_about_playing_**. Μια εταιρεία που σας προτείνω με κλειστά μάτια για το πάρτι του παιδιού σας.

- Συνέντευξη στη Μυρτώ Κάλη -



Q Δημήτρη, ήσουν με διαφορά ο πιο αγαπημένος δάσκαλος των παιδιών μου στο τένις! Από τότε μέχρι τη δημιουργία του **It's all about playing**, τι μεσολάβησε;

A Πρώτα απ' όλα, σε ευχαριστώ πολύ για τα καλά σου λόγια! Νιώθω πολύ τυχερός που κάνω αυτό που αγαπάω – δεν θα μπορούσα να με φανταστώ να κάνω τίποτα διαφορετικό. Η αλήθεια είναι πως όλα ξεκίνησαν πολύ φυσικά, χωρίς να το έχω σχεδιάσει εξαρχής. Μέσα από τα ιδιαίτερα μαθήματα με τα παιδιά, άρχισαν να με καλούν σε playdates, σε πάρτι και μικρές γιορτές – αρχικά για να παίξουμε, να οργανώσουμε δραστηριότητες, να περάσουν καλά. Σιγά σιγά αυτό το «παίζουμε με τον κύριο Δημήτρη» απέκτησε μορφή, περιεχόμενο και συνέχεια. Οι ανάγκες των γονιών μεγάλωναν, τα παιδιά ζητούσαν ολοένα νέες ιδέες, και έτσι άρχισα να χτίζω εξοπλισμό, να δημιουργώ θεματικά παιχνίδια και να στήνω μια ομάδα. Κάπως έτσι, πολύ φυσικά και αυθεντικά, γεννήθηκε το **It's all about playing** – πρώτα ως φιλοσοφία, μετά ως όνομα και τελικά ως μια εταιρεία που βασίζεται στο παιχνίδι με ουσία.



Photos: Andreas Souchis

Q Τι χρειάζονται άραγε τα παιδιά μας για να περάσουν καλά σε ένα παιδικό πάρτι;

A Χρειάζονται αυθεντικό παιχνίδι! Να νιώσουν ελεύθερα, να τρέξουν, να γελάσουν, να δημιουργήσουν με τη φαντασία τους. Χρειάζονται έναν ασφαλή χώρο που τους επιτρέπει να είναι ο εαυτός τους. Ταυτόχρονα, έχουν ανάγκη από σωστή καθοδήγηση. Το ελεύθερο παιχνίδι δεν σημαίνει χάος – σημαίνει να έχεις κάποιον που να ξέρει πώς να κρατά τον ρυθμό, να δημιουργεί ένα πλαίσιο και να ενισχύει την εμπειρία χωρίς να την περιορίζει. Γι' αυτό η σωστή οργάνωση είναι εξίσου απαραίτητη. Ένα καλά στημένο πρόγραμμα κρατά τα παιδιά αφοσιωμένα, χαρούμενα και ασφαλή, ενώ την ίδια στιγμή δίνει στους γονείς την ευκαιρία να χαλαρώσουν, να απολαύσουν τη διαδικασία και να είναι παρόντες χωρίς άγχος.

Q Ποιες υπηρεσίες προσφέρει το **It's all about playing**;

A Οργανώνουμε διαδραστικά παιδικά πάρτι με ομαδικά παιχνίδια, μουσικοκινητικά προγράμματα και αθλητικές δραστηριότητες, σχεδιασμένα για να ενώνουν τα παιδιά μέσα από το αυθεντικό παιχνίδι. Αναλαμβάνουμε τη συνολική οργάνωση του πάρτι, από το δημιουργικό παιχνίδι μέχρι κάθε μικρή λεπτομέρεια που θα κάνει την ημέρα τους μοναδική. Εκτός από το δικό μας εμψυχωτικό κομμάτι, παρέχουμε και επιπλέον υπηρεσίες, όπως, για παράδειγμα, bubble show, face painting, καλλιτεχνικά εργαστήρια με μουσικά όργανα υπό την καθοδήγηση παιδαγωγού-μουσικού, καθώς και χειροτεχνίες και κατασκευές που ενεργοποιούν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα των παιδιών, και πολλά ακόμα! Παράλληλα, δραστηριοποιούμαστε και στον εκπαιδευτικό χώρο, προσφέροντας αθλητικά προγράμματα σε ιδιωτικούς παιδικούς σταθμούς, νηπιαγωγεία και δημοτικά σχολεία. Τέλος, παρέχουμε ατομικά και ομαδικά αθλητικά προγράμματα.

Q Αγαπώ τον τίτλο **It's all about playing** και με αφορμή αυτό σε ρωτώ: Τελικά, πόσο σημαντικό είναι για τα παιδιά μας που ζουν στις πόλεις να μπορούν να παίζουν ελεύθερα και ανέμελα;

A Είναι ζωτικής σημασίας. Το παιχνίδι είναι η «γλώσσα» των παιδιών. Σε έναν κόσμο που τα πιέζει να ωριμάσουν γρήγορα, το ελεύθερο παιχνίδι είναι αντίδοτο. Ειδικά μέσα στις πόλεις, χρειάζεται να τους προσφέρουμε χώρους που να τα αφήνουν να αναπνεύσουν, να κινηθούν, να φανταστούν. Σκέψου κι εσύ τον εαυτό σου ως παιδί! Ήθελες κάτι άλλο πέρα από το παιχνίδι; Το παιχνίδι δεν είναι απλώς διασκέδαση – είναι έκφραση, επικοινωνία, δημιουργικότητα, μάθηση. Και ειδικά για τα παιδιά που μεγαλώνουν μέσα σε πόλεις, το να έχουν έναν χώρο να κινηθούν ελεύθερα, να συνδεθούν με άλλα παιδιά, να χαλαρώσουν, να φωνάξουν και να γελάσουν είναι όχι μόνο σημαντικό, αλλά και απαραίτητο για την ψυχική τους υγεία.



Αν θέλετε να κλείσετε το **It's all about playing** για το πάρτι του παιδιού σας, δεν έχετε παρά να επικοινωνήσετε με την ομάδα, να πείτε την ηλικία και τα ενδιαφέροντα του παιδιού και την ημερομηνία του πάρτι. Ο Δημήτρης θα σας προτείνει θεματικές ιδέες και προγράμματα ώστε το πάρτι του παιδιού σας να είναι μια ξεχωριστή, προσωποποιημένη εμπειρία!



@its_all_about_playing_

Μουσική, ενέργεια, πάθος και –το πιο σημαντικό– να γίνεσαι ένα με τα παιδιά, έτσι ώστε να σε εμπιστευτούν και να σε δουν σαν μέρος του παιχνιδιού, και όχι σαν έναν «δάσκαλο» που τους καθοδηγεί από μακριά και τους λέει τι να κάνουν. Αν πετύχεις αυτό, τότε γίνεται η μαγεία!



Q Είναι «ακριβό σπορ» να έχεις το **It's all about playing** σε ένα πάρτι;

A Φροντίζουμε να έχουμε επιλογές για κάθε budget, γιατί πιστεύουμε πως κάθε παιδί αξίζει να ζήσει αυτήν την εμπειρία. Η ποιότητα δεν σημαίνει απαραίτητα υψηλό κόστος – σημαίνει φροντίδα, προσοχή στη λεπτομέρεια και αληθινή αγάπη γι' αυτό που κάνουμε.

Q Ξέρω ότι δίνεις μεγάλη βαρύτητα στο εκπαιδευτικό κομμάτι, καθώς είσαι και ο ίδιος δάσκαλος σε σχολεία. Αυτό, πιστεύεις, είναι το στοιχείο που διαφοροποιεί το **It's all about playing** από άλλες αντίστοιχες εταιρείες;

A Ακριβώς. Δεν βλέπουμε το παιχνίδι σαν «διάλειμμα» από τη μάθηση, αλλά ως την πιο «αυθόρμητη» μορφή της. Επειδή ζω την καθημερινότητα των παιδιών μέσα στις σχολικές τάξεις, ξέρω πόση ανάγκη έχουν να παίξουν. Όλα όσα κάνουμε έχουν παιγνιώδη μορφή, γιατί πιστεύουμε πως μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά μαθαίνουν πιο ουσιαστικά και πιο φυσικά. Άλλωστε, δεν έχει τόση σημασία ποιο παιχνίδι θα κάνεις, αλλά ο τρόπος που θα το κάνεις. Όπως είχε πει και η Karyn Purvis: «Χρειάζονται τουλάχιστον 400 επαναλήψεις για να δημιουργηθεί μια νέα σύναψη στον εγκέφαλο. Εκτός αν γίνει με παιχνίδι. Τότε χρειάζονται μόνο 10 με 20».

Q Τι συμβουλεύεις πάντα τους γονείς;

A Το πάρτι είναι μια μεγάλη γιορτή για το παιδί, αλλά μπορεί να είναι και για τους γονείς μια ανάσα από τη ρουτίνα. Το να θυμηθούν για λίγο πώς ήταν οι ίδιοι ως παιδιά και να παίξουν μαζί μας είναι πάντα ένα έξτρα δωράκι για το παιδί που γιορτάζει! Οι πιο ωραίες εκπλήξεις, άλλωστε, έρχονται όταν οι μεγάλοι αφήνονται στο παιχνίδι!

Crafts by Stavy

Τα viral πολύχρωμα εργαστήρια που λατρεύουν τα παιδιά

Στο φετινό BOOM Village, τα παιδιά που πέρασαν από τη «γειτονιά» της ζωγράφισαν πάνω από 1.500 καμβάδες, έφτιαξαν χλαπάτσες και το δικό τους ομαδικό graffiti, ενώ τα πιο μικρά δεν ξεκολλούσαν από το εργαστήρι messy play με θέμα το μελίτσι. Καθόλου τυχαίο, τώρα που το σκέφτομαι, γιατί δεν έχω γνωρίσει άλλον άνθρωπο που να συγκεντρώνει γύρω του τα παιδιά σαν μελίτσι! Αν θέλετε το πάρτι του παιδιού σας να είναι μία πραγματικά ξεχωριστή εμπειρία, αξίζει να γνωρίσετε τη **Stavy (@crafts_by_stavy)** – αν και είμαι σίγουρη πως την ξέρετε ήδη.

Συνέντευξη στη Μιρτώ Κάλη

Q Stavy, πες μου με λίγα λόγια την ιστορία σου! Πώς ξεκίνησε το ταξίδι σου σε αυτόν τον μαγικό κόσμο της χειροτεχνίας και της δημιουργίας;

A Από μικρή είχα κλίση στην τέχνη, ήξερα πως είμαι ένας δημιουργικός άνθρωπος. Μετά από σπουδές στη γραφιστική και τη βρεφονηπιοκομία, ξεκίνησα να κάνω καλλιτεχνικά εργαστήρια για παιδιά προσχολικής αγωγής. Και πιστεύω πάρα πολύ στα εικαστικά, ειδικά σε αυτές τις ηλικίες, γιατί μέσα από αυτά τα παιδιά μπορούν να προσεγγίσουν όλα τα γνωστικά αντικείμενα. Μπορούν, για παράδειγμα, μέσα από μια απλή ζωγραφιά ή ένα εργαστήρι messy play, να εξασκηθούν στην αριθμητική ή στη γραμματική και την καλλιέργεια του λόγου – εκτός από τα οφέλη που όλοι γνωρίζουμε, όπως η εξάσκηση της λεπτής κινητικότητας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι τα παιδιά πρώτα αρχίζουν να ζωγραφίζουν και μετά να γράφουν. Ζωγραφίζοντας, μαθαίνουν με ήπιο και ευχάριστο τρόπο να κρατούν σωστά το μολύβι, αντιλαμβάνονται τα σχήματα κλπ.

Q Crafts by Stavy. Το έκανες brand σε χρόνο ρεκόρ! Τι σημαίνει για εσένα;

A Όλα ξεκίνησαν την περίοδο της καραντίνας – τόσο πρόσφατα! Δίδασκα τότε σε έναν δήμο της Αττικής και, μόλις έκλεισαν όλα, ήμουν σίγουρη πως τα μικρά μου θα τα ξεχνούσαν όλα, και πως όταν θα ξεκινούσαμε ξανά τα μαθήματα, θα έπρεπε να γυρίσουμε πίσω, στο στάδιο της προσαρμογής. Ξεκίνησα λοιπόν να δημιουργώ υλικό σε βιντεάκια και να το στέλνω στους γονείς, μετά το δημοσίευσα στα social media, ακολούθησε η τηλεόραση, πολλές προσκλήσεις για events και παιδικά πάρτι, και... the rest is history!



Photos: Andreas Souchis

Εννοείται πως το πινέλο που κρατάει η Stavy το έχει φτιάξει μόνη της από μία... σκούπα!

Q Σε έναν άκρως digital κόσμο, πόσο σημαντικό είναι να επιμένουμε στο χειροποίητο, στη δημιουργία με αληθινά υλικά και στη λεπτή κινητικότητα;

A Πάρα πολύ! Μην ξεχνάμε ότι, πλέον, τα σημερινά παιδιά τα έχουν δει όλα και είναι πολύ δύσκολο κοινό. Γι' αυτό και προσπαθώ πρώτα απ' όλα να χρησιμοποιώ όμορφα και εντυπωσιακά υλικά, που θα τους τραβήξουν την προσοχή. Οι χειροτεχνίες και τα εικαστικά εργαστήρια ανοίγουν έναν ολόκληρο, νέο κόσμο στο παιδί, μέσα από τον οποίο καλλιεργεί όλες του τις δεξιότητες, τη φαντασία του, και το καθένα ανακαλύπτει έναν νέο τρόπο έκφρασης που είναι αναντικατάστατος. Δημιουργώντας από μία ζωγραφιά μέχρι μία χειροτεχνία, συντονίζεται το μυαλό με το χέρι – αυτή η δεξιότητα πώς θα καλλιεργηθεί αλλιώς; Επιπλέον, ειδικά σήμερα που μεγαλώνουμε τα παιδιά σε έναν κόσμο αποστειρωμένο, που σχεδόν τους απαγορεύουμε, για παράδειγμα, να λερωθούν, πιστεύω πως έχουν ανάγκη όλα τα αισθητηριακά παιχνίδια. Το παιδί θέλει να αγγίξει, να ζουλήξει, να συνειδητοποιήσει, να πειραματιστεί, να δοκιμάσει, να πάρουν ερεθίσματα όλες του οι αισθήσεις, γι' αυτό και επιμένω πάρα πολύ και στα εργαστήρια slime, messy play κ.ά.

Q Πες μου κάτι για τη Stavy που δεν ξέρει κανείς άλλος!

A Τα Χριστούγεννα έφτιαξα έναν τεράστιο Καρυοθραύστη από κάδους απορριμμάτων! Α, και παλιά έφτιαχνα κοσμήματα-μινιατούρες γλυκών με έναν ειδικό πηλό. Μου αρέσουν πολύ τα γλυκά!

Q Τι συμβουλεύεις πάντα τους γονείς πριν από ένα παιδικό πάρτι;

A Να μην έχουν άγχος! Όσο κλισέ κι αν ακούγεται, αυτή είναι η πιο σπουδαία συμβουλή. Οι γονείς χάνονται καμιά φορά στις λεπτομέρειες και το άγχος και χάνουν τη στιγμή. Ενώ το πιο σημαντικό είναι να περάσουν καλά τα παιδιά, αλλά και οι ίδιοι, γιατί το πάρτι είναι μια ξεχωριστή ημέρα για όλους, που θα δημιουργήσει αναμνήσεις για μικρούς και μεγάλους. Γι' αυτό να εμπιστεύονται την ομάδα που έχει αναλάβει το πάρτι και να απολαμβάνουν κι εκείνοι τις στιγμές.

Q Τι ονειρεύεσαι για τα επόμενα χρόνια, για εσένα, την οικογένειά σου και το Crafts by Stavy;

A Το πρόβλημα είναι πως δεν σταματάω να έχω ιδέες και δεν ξέρω πότε θα γίνουν όλα αυτά! Μου αρέσει τόσο πολύ αυτό που κάνω, το αγαπώ τόσο και ονειρεύομαι συνεχώς πράγματα γύρω από αυτό. Θέλω να συνεχίσω να το κάνω, να βρίσκομαι συνέχεια σε επαφή με τα παιδιά και, ίσως, κάποια στιγμή να δημιουργήσω έναν δικό μου, πολυμορφικό χώρο όπως τον ονειρεύομαι.



Η Stavy σχεδιάζει εργαστήρια προσαρμοσμένα σε κάθε πάρτι ξεχωριστά ανάλογα με τη θεματική και τα ενδιαφέροντα του παιδιού. Φυσικά, η λίστα με τα δημιουργικά workshops που προσφέρει είναι τεράστια και περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων:

- Μπλουζάκια tie-dye
- Ζωγραφική σε πιάτα από πορσελάνη
- Graffiti wall
- Ζωγραφική σε μίνι καμβάδες
- Εργαστήριο slime
- Messy play corner
- Εργαστήρι διακόσμησης καπέλων και γυαλιών ηλίου
- Κατασκευή κορνίζας
- Ζαχαροπλαστική (cookies κ.ά.)
- Εργαστήρια ζωγραφικής με σημείο αναφοράς διάσημα έργα τέχνης.



@crafts_by_stavy



Beauty

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννάτου, Μαρία Ροδίτη



Family beauty goals ...the SUMMER edition!

Ανακαλύψτε ονειρεμένα και premium προϊόντα, που θα χαρίσουν σε μικρούς και μεγάλους τις πιο fresh στιγμές του καλοκαιριού. Enjoy, nourish, repeat!

Shine like never before

Μαμάδες, ήρθε η ώρα για το self-pampering που σας αξίζει!

Αντηλιακή κρέμα προσώπου που χαρίζει λάμψη στην επιδερμίδα, Fotoprotector Fusion Water Magic Glow SPF 50, ISDIN.



Κρέμα-τζελ που επαναφέρει την ελαστικότητα και την αρχική όψη του δέρματος, μετά από περιόδους έντονης χαλάρωσης, κατά τη διάρκεια της διαίτας ή μετά από απότομη αλλαγή βάρους. Ιδανική για χρήση σε κοιλιά, μηρούς, γλουτούς και μπράτσα, μετά την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό, ABD Reform Skin Tensioner Cream Gel, FREZYDERM.



Κρεμώδης μπρονζέ πούδρα, Luminous Silk Sunlit Creamy Bronzing Powder, ARMANI.



Βερνίκι νυχιών, OPI Nail Lacquer (απόχρωση Tempura-Ture Is Rising!), OPI.



Δροσερό gel σώματος για μετά τον ήλιο, που ενυδατώνει και καταπραύνει την επιδερμίδα, ενισχύοντας και παρατείνοντας το μαύρισμα, The Fresh After-Sun Gel, LIERAC PARIS.



Στικ πολύ υψηλής αντηλιακής προστασίας για τις ευαίσθητες ζώνες και τις ουλές, Luxurious SunCare Stick SPF 50+, INTERMED.

Λεπτόρρευστο αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου με ενισχυμένο συνδυασμό φωτοσταθερών φίλτρων, Luxurious SunCare Sun Protection Drops SPF 50+, INTERMED.



BB υψηλής αντηλιακής προστασίας σε compact μορφή, για κάλυψη των ατελειών και φυσικό ματ αποτέλεσμα, Luxurious SunCare Silk Cover BB Compact SPF 50+, INTERMED.



Μάσκα μαλλιών για λάμψη και επανόρθωση, Abeille-Royale Double R Radiance & Repair Mask, GUERLAIN.

A loving touch

Οι απαλές υφές και οι ελαφριές συνθέσεις είναι **must** στην παιδική ρουτίνα περιποίησης.



Αντηλιακό προσώπου, κατάλληλο από 6 μηνών και άνω, Fotoprotector Fusion Water Magic Pediatrics SPF 50, ISDIN.



Πλούσια ενυδατική κρέμα για την πρόληψη και αντιμετώπιση των ραγάδων που εμφανίζονται στην προεφηβική και εφηβική ηλικία, Kids Anti-Stretch Marks & Firming Cream, PHARMASEPT.



Αφρός καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής, κατάλληλος για τη νεογνική, παιδική και προεφηβική ηλικία, που ενισχύει την άμυνα της ευαίσθητης περιοχής και συμβάλλει στη μείωση των ερεθισμών και της κακοσμίας, Sensitive Kids Intim Girl Foam, FREZYDERM.



Παιδικό, εκπαιδευτικό κρεμοσάπουνο, ΜΕΓΑ Hygiene Kids, ΜΕΓΑ.



Πιστοποιημένο τζελ καθαρισμού για το σώμα και τα μαλλιά με Βιολογικό Ελαιόλαδο, κατάλληλο για μωρά και παιδιά από την 1η ημέρα της γέννησης, Organic Certified Cleansing Gel Body & Hair, MUSTELA®.



Βρεφικό λοσιόν, εμπλουτισμένη με άρωμα χαμομηλιού, για μία χαλαρωτική ρουτίνα πριν από τον ύπνο, Calming Moisture Night Time Lotion, BABY DOVE.



Wayhomestudio/FreePik

Υποαλλεργικό, ενυδατικό, βρεφικό σαμπουάν, Rich Moisture Shampoo, BABY DOVE.



Κρέμα ανάπλασης, κατάλληλη από την πρώτη μέρα της γέννησης, που επανορθώνει το ερεθισμένο βρεφικό και παιδικό δέρμα, παρέχοντας άμεση ανακούφιση, Cicastela® Repairing Cream, MUSTELA®.



Πάνες-μαγιό μιας χρήσης για ατέλειωτο παιχνίδι στο νερό, Babyline Sensitive Swim Pants, ΜΕΓΑ.



Ειδικά σχεδιασμένη και ασφαλής γέλη για την ανακούφιση των βρεφικών ούλων από τα συμπτώματα της πρώτης οδοντοφυΐας, Unident Kids Teething Gel, INTERMED.



Απαλό υγρό καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής των κοριτσιών μέχρι την πρώτη έμμηνου ρύση, Babyderm Girl's Intimate Wash, INTERMED.



Προληπτική αντιψηφειρική λοσιόν καθημερινής χρήσης, για 48ωρη προστασία από τις ψείρες, χωρίς άρωμα, Kids X-Lice Protective Lotion, PHARMASEPT.



Hair clips Floral Pom Pom Cherries, MIMI & LULA.



Ιατροτεχνολογικό προϊόν σε μορφή κόνωσης για τοπική εφαρμογή, κατάλληλο για τη διαχείριση και αντιμετώπιση δερματικών μικροτραυμάτων, CURADERM Powder Spray, UNI-PHARMA.



Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης, που προστατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια, τους ερεθισμούς των ούλων, με άρωμα φράουλας, Sensiteeth Epismalto Toothpaste 1.450ppm, FREZYDERM.

Αγκαλιάζουμε το μωρό μας με... Στοργή και Proderm!

Βρίσκεται σταθερά δίπλα στην Ελληνίδα μητέρα από το 1951, με προϊόντα βρεφικής φροντίδας που σχεδιάζονται με βάση τις ανάγκες της ίδιας και του μωρού της. Η δημιουργία του πρώτου αφρόλουτρου και σαμπουάν 2 σε 1 και της πρώτης σειράς βρεφικών απορρυπαντικών στην Ελλάδα είναι μερικές μόνο από τις καινοτομίες και τις πρωτιές της Proderm, που έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές, μαζί και τη δική μας, και τώρα αυτή των παιδιών μας. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι το slogan «Στοργή και Προδέρμ» έχει γράψει ιστορία...

Τα προϊόντα Proderm συνιστώνται από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών Αθηνών.

Υγρό Απορρυπαντικό Proderm
Ειδικά σχεδιασμένο για τα βρεφικά ρούχα, είναι ιδανικό τόσο για χρήση στο πλυντήριο όσο και για πλύσιμο στο χέρι.

Μαλακτικό ρούχων Proderm
Με απαλή σύνθεση, είναι δερματολογικά ελεγμένο, ενώ το διακριτικό «βρεφικό» άρωμά του προσφέρει στα βρεφικά ρουχαλάκια φρεσκάδα.

Υγρό πιάτων Proderm
Με πράσινο σαπούνι. Ειδικά μελετημένο για τα σκεύη του μωρού.



Βρεφικό Σαπούνι Proderm για μωράκια 0-12 μηνών

Είναι ειδικά μελετημένο για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού, με σύνθεση που καθαρίζει απαλά χωρίς να το ερεθίζει. Παράλληλα, είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά για την επιδερμίδα, ώστε να βοηθά στην προστασία της από την ξηρότητα.



Σαμπουάν Proderm Kids για παιδάκια 3+ ετών

Η απαλή του σύνθεση περιποιείται τα παιδικά μαλλιά, αφήνοντάς τα ευκολοχτένιστα.



Αφρόλουτρο Proderm Kids για παιδάκια 3+ ετών

Ο πλούσιος αφρός και το υπέροχο άρωμά του κάνουν το μπάνιο αληθινό παιχνίδι.



Proderm
www.proderm.gr
f ProdermGreece

Απολαμβάνουμε τα δώρα του ήλιου με την ασφάλεια της σειράς **Heliodor από τη Pharmasept**



Γυαλιά ηλίου check, πετσέτες θαλάσσης και κουβαδάκια check, τι λείπει; Τα καινοτόμα αντηλιακά Heliodor της Pharmasept, για βρέφη και παιδιά! Με ένα 100% φυσικό και πολύ ασφαλές αντηλιακό φίλτρο από Zinc Oxide, που δεν προκαλεί φωτοαλλεργίες και φωτοτοξικότητα, δρουν αμέσως μετά την εφαρμογή, είναι κατάλληλα και για ευαίσθητες επιδερμίδες, ενώ έχουν εξαιρετικά ευχάριστη υφή.

Block the rays, enjoy the summer days

Το παιδικό αντηλιακό spray **Heliodor Kids Sun Spray SPF 50** είναι ανθεκτικό σε νερό και ιδρώτα, με **καταπραυντική δράση** με έλαιο Χαμομηλιού και Καλέντουλας.

Ασφαλής χρήση χάρη στη μελέτη μέτρησης αιωρούμενων σωματιδίων AEROTRAC II, κατά τον ψεκασμό.

Χωρίς να αφήνει λευκά ίχνη, η παιδική αντηλιακή κρέμα **Heliodor Kids Sun Cream SPF 50** έχει **καταπραυντική δράση** με Aloe Vera και **ενυδατική δράση** με Ω3-Ω6 λιπαρά οξέα, Βιταμίνη E, παράγωγο Ελαιοκράμβης.



Τα καινοτόμα αντηλιακά της σειράς Heliodor από τη Pharmasept προσφέρουν αποτελεσματική προστασία ευρέος φάσματος έναντι των βλαβερών ακτινών (UVA, UVB, IR & Blue Light). Απορροφώνται γρήγορα, είναι αδιάβροχα και δεν αφήνουν λευκά ίχνη.



Protecting your sunshine

Η βρεφική αντηλιακή κρέμα **Heliodor Baby Sun Cream SPF 50** είναι το It item για τη φροντίδα του μωρού σας! Έχει **καταπραυντική δράση** με έλαιο Χαμομηλιού και Καλέντουλας και **ενυδατική δράση** με Ω3-Ω6 λιπαρά οξέα, Βιταμίνη E, παράγωγο Ελαιοκράμβης.

Τα βρεφικά και παιδικά αντηλιακά Heliodor της Pharmasept είναι κατάλληλα για πρόσωπο και σώμα.

PHARMASEPT

www.pharmasept.gr



POOL PARTY

με FREZYDERM KIDS SUN CARE!

Καλοκαίρι σημαίνει αμέτρητες βουτιές και παιχνίδια στην πισίνα, κάτω από τον ζεστό ήλιο! Πάντα με τα ειδικά μελετημένα αντηλιακά της **σειράς KIDS SUN CARE από τη FREZYDERM** για παιδιά και εφήβους, αλλά και για όλη την οικογένεια.

Kids Sun Care Wet Skin Spray SPF 50+ για non-stop βουτιές

Τα παιδιά γκρινιάζουν κάθε φορά που τα διακόπτουμε από το παιχνίδι για να τους ανανεώσουμε το αντηλιακό – και έχουν δίκιο! Γι' αυτό, με το παιδικό αντηλιακό spray πολύ υψηλής προστασίας, που ψεκάζεται απευθείας και σε βρεγμένο δέρμα, θα ξενοιάσετε μικροί και μεγάλοι! Με στοχευμένο ψεκασμό για εύκολη εφαρμογή ακόμα και σε συνθήκες ισχυρού ανέμου και λεπτόρρευστη, διάφανη, υγρή σύνθεση που δεν αφήνει λευκά ίχνη.



Kids Sun Care Cream Spray SPF 50+ Spray ή κρέμα; Και τα δύο!

Το παιδικό αντηλιακό spray για πρόσωπο και σώμα σε μορφή ψεκάσιμης κρέμας, με ειδική αντλία στοχευμένου ψεκασμού, μετατρέπει την κρέμα σε μικροσταγονίδια για ομοιόμορφη και ταχύτερη εφαρμογή. Προσφέρει στην επιδερμίδα τις ενυδατικές και περιποιητικές ιδιότητες μιας κρέμας, και αφήνει μία ευχάριστη, ελαφριά, μη κολλώδη αίσθηση, χωρίς να κυλά στο δέρμα.

Sea Side Dry Mist SPF 50+ Μαμά και μπαμπά, μην ξεχνάτε να βάζετε κι εσείς αντηλιακό!

Αντηλιακό dry oil σε μορφή mist. Με λεπτόρρευστη υφή, απλώνεται πολύ εύκολα και χάρη στη Wet Skin Formula είναι ιδανικό για εφαρμογή και σε βρεγμένο δέρμα, χωρίς να χρειάζεται να προηγηθεί σκούπισμα, ενώ η πρακτική βαλβίδα του προσφέρει ομοιόμορφο συνεχή ψεκασμό, για άριστη εφαρμογή. Ιδανικό για όλη την οικογένεια.



ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

FREZYDERM

www.frezyderm.gr f Frezyderm Baby @frezyderm



What's in my (mommy) bag? Mustela®, of course!

Τα αντηλιακά και τα προϊόντα περιποίησης Mustela® μπαίνουν πρώτα πρώτα στην τσάντα της μαμάς και γίνονται ο απόλυτος σύμμαχος του καλοκαιριού για μικρούς και μεγάλους.



SPF mode... on!

Το αντηλιακό στικ υψηλής προστασίας με έλαιο αβοκάντο **Sun Stick SPF 50 Mustela®** είναι κατάλληλο για όλη την οικογένεια, μπορεί να χρησιμοποιηθεί όλο τον χρόνο και προστατεύει στοχευμένες περιοχές του προσώπου και του σώματος, όπως τα ζυγωματικά, τα εκ γενετής σημάδια, τα αυτιά και τα χείλη. Με εξαιρετική υφή που εφαρμόζεται εύκολα και δεν κολλάει.

Το αντηλιακό σώματος και προσώπου υψηλής προστασίας σε μορφή σπρέι με βιολογικό αβοκάντο **Sun Face & Body Spray SPF 50 Mustela®** και το αντηλιακό γαλάκτωμα σώματος και προσώπου πολύ υψηλής προστασίας με βιολογικό αβοκάντο **Sun Body & Face Lotion SPF 50+ Mustela®** (σε σωληνάριο των 100 ml & 40 ml) προστατεύουν από τις ακτίνες UVA και UVB, είναι εύκολα στην εφαρμογή και με φόρμουλα πολύ ανθεκτική στο νερό και την άμμο. Κατάλληλα για όλη την οικογένεια και για τις εγκύους, αλλά και για όλους τους τύπους δέρματος, συμπεριλαμβανομένου του ευαίσθητου, του μη ανεκτικού, του ατοπικού και του φωτοευαίσθητου.

Suncare tips... by Mustela® Στον ήλιο κινηθείτε κατάλληλα!

- ☀️ Να αποφεύγετε την έκθεση του μωρού και του παιδιού απευθείας στον ήλιο, ειδικά τις ώρες μεταξύ 12.00-16.00. Η έκθεση στον ήλιο, ειδικά για τα βρέφη, θα πρέπει να γίνεται πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδίατρου.
- ☂️ Σε περίπτωση που η έκθεση στον ήλιο είναι αναπόφευκτη, να γίνεται σε συμμόρφωση με τις οδηγίες έκθεσης στον ήλιο.
- 🧴 Τα εγκαύματα είναι επικίνδυνα για τα μωρά και τα παιδιά. Προστατέψτε τα από τον ήλιο, φορώντας τους καπέλο, μπλούζα και γυαλιά ηλίου.
- 💧 Εφαρμόστε μία πλούσια στρώση αντηλιακού πριν από την έκθεση στον ήλιο.
- ⌚ Επαναλάβετε κάθε 2 ώρες.
- 🍼 Ακόμα κι αν τα παιδιά δεν σας το ζητήσουν, είναι σημαντικό να πίνουν νερό πολύ συχνά.



Bye bye, irritated skin

Η κρέμα ανάπλασης **Cicastela® Repairing Cream Mustela®** επανορθώνει το ερεθισμένο βρεφικό και παιδικό δέρμα, προσφέροντας άμεση ανακούφιση. Είναι ιδανική για χρήση στους καθημερινούς, μικρούς ερεθισμούς και έχει ελαφριά υφή, που αφήνει στο δέρμα ένα μη λιπαρό και μη κολλώδες προστατευτικό φιλμ.

Soothing care at its finest

Το τζελ άρνικας με βιολογική καλέντουλα **Gel Arnica and Calendula Bio Mustela®** καταπραΰνει τα χτυπήματα και τους μώλωπες χάρη στην αναζωογονητική και ενυδατική του δράση. Είτε πρόκειται για μικρά χτυπήματα ή για πτώσεις, παρέχει άμεσα ανακούφιση στο δέρμα των μωρών και των παιδιών. Κατάλληλο από την ηλικία των 9 μηνών. Δερματολογικά και παιδιατρικά ελεγμένο.

Mustela®

www.mustela.com.gr f Mustela Greece @mustelagreece

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

Γραμμή SOS 1056

Chat 1056

Μίλα,
υπάρχει λύση!



Είμαστε εδώ για εσένα!

Η Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS1056 και το Chat 1056 είναι δίπλα σε κάθε παιδί, που χρειάζεται βοήθεια, υποστήριξη ή απλά κάποιον να το ακούσει.

- Κάλεσε στο 1056 – Δωρεάν & Ανώνυμα
- Γράψε στο Chat 1056 – Δωρεάν & Ανώνυμα
- Θα έχεις τη βοήθεια που χρειάζεσαι άμεσα!
- 24 ώρες το 24ωρο, 365 μέρες τον χρόνο
- Από έμπειρους ψυχολόγους & κοινωνικούς λειτουργούς

www.hamogelo.gr



6.000 παιδιά και γονείς, 6 slots, δύο φανταστικές ημέρες, χιλιάδες μικροσκοπικά βηματάκια κι άλλα τόσα χειροκροτήματα από λιλιπούτεια χεράκια, αμέτρητα χαμόγελα και ευτυχισμένες παιδικές φωνούλες!

Αυτό ήταν το τρίτο BOOM Village, που πραγματοποιήθηκε το Σαββατοκύριακο 3 & 4 Μαΐου στο Anassa City Events και ξεπέρασε κάθε προσδοκία!

Photos: Andreas Souchis, Olia Paspalaki, BOOM Team







To BOOM Village
στηρίζει



BabyDerm

UNIDENT KIDS

Baby planet

planet

Mustela

Carrera



PARTNERS



Radio & Music partner



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ





Η Ρούλα Ρέβη και ο Αποστόλης Τότσικας με τα δίδυμα παιδιά τους.



Γιώργος Λιανός



Η Νικολέττα Ράλλη με την κόρη της
(photo: Instagram: @nikolettaralli)



Η εγκυμονούσα σύζυγος του Ματίας Λεσόρ, Τρέισι, με τον γιο τους.



Μιχάλης Σαράντης



Η Ελισάβετ Σπανού με την κόρη της.



Γιώργος Χρανιώτης



Ο Δημήτρης Μακαλιάς με την κόρη του.



Η founder της Dialogue PR, Δήμητρα Λαζαράτου.

Ελένη Χατζίδου - Ετεοκλής Παύλου



Ισμήνη Νταφοπούλου - Βάσω Κολλιδά
(photo: Instagram: @is_mini)



Χρύσα Νεραντζή και Ελίνα Κορδαλή



Ο Αλέξανδρος Δελασσούδας της Baby Planet με τον γιο του & ο Παναγιώτης Χατζηδάκης με τον γιο του.



Άγγελος Τριάντης



Ο Χάρης Χριστόπουλος με τους δύο από τους τρεις γιους του.



Θανάσης Πατριαρχέας



Ο Νίκος Μορφέσης με τον γιο του.



Αθηνά Μουρκούση



Χάρης Γιακουμάτος



Η Σίβυλλα Βασιάδη με τον γιο της.

BOOM
STARS

Your attention please!

Αυτά είναι τα προϊόντα «αστέρια»
που ξεχώρισε η ομάδα του BOOM
στο καλοκαιρινό τεύχος!



Team Sonic Racing Μίνι πίστα με τηλεκατευθυνόμενα Carrera Λάβετε θέσεις!

Ποιο παιδί δεν γνωρίζει ότι ο Sonic είναι ο ταχύτερος σκαντζόχοιρος στον κόσμο;! Σε αυτόν τον αυτοκινητόδρομο θα απολαύσει στο μέγιστο την αγάπη του για την ταχύτητα μαζί με τον φίλο του, Tails. Το σετ περιλαμβάνει δύο αγωνιστικά οχήματα κλίμακας 1:43, μήκους 7.5 cm, που φτάνουν τα 5 km/h, καθώς και όλα όσα χρειάζονται για συναρπαστικούς αγώνες! Με 30 μεγάλες και 15 μικρές μπάρες ασφαλείας, και πολλά, εντυπωσιακά διακοσμητικά στοιχεία με Sonic design, οι μικροί οδηγοί θα ζήσουν μια αυθεντική αγωνιστική εμπειρία! Λειτουργεί με επαναφορτιζόμενες μπαταρίες. Προτεινόμενη ηλικία: 6+



Σετ Playmags™, Naya's Toys

Τα παιχνίδια που «μαγνητίζουν» μωρούς και μεγάλους!

Παίζοντας με τα πολύχρωμα μαγνητικά πλακίδια Playmags™, τα παιδιά διασκεδάζουν, καλλιεργούν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους, ενώ παράλληλα αποκομίζουν αμέτρητα εκπαιδευτικά οφέλη, εξερευνώντας τον κόσμο της γεωμετρίας, της φυσικής και των μαθηματικών. Κατασκευασμένα από ανθεκτικά υλικά και εξοπλισμένα με ισχυρούς μαγνήτες, επιτρέπουν στα παιδιά να φτιάξουν μοναδικές τρισδιάστατες κατασκευές, από κτίρια και κάστρα μέχρι ολόκληρες πόλεις. Το βέβαιο είναι πως εδώ θα «κολλήσουν» για πολλές ώρες!...



Τούρτες Zuccherino

Have a sweet birthday!

Γοργόνες, νεράιδες, μονόκερους, φάρμες, ζωάκια του δάσους, γήπεδα ποδοσφαίρου, μπάλες, τους αγαπημένους ήρωες του παιδιού σας και ό,τι άλλο μπορείτε να φανταστείτε, οι έμπειροι chef patissiers των Ζαχαροπλαστειών Zuccherino θα το μεταμορφώσουν στην πιο νόστιμη και εντυπωσιακή τούρτα, σε όποιες γεύσεις επιθυμείτε! Εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να επιλέξετε το σχέδιο και να παραγγείλετε την τούρτα σας εγκαίρως!

www.zuccherino.gr | Instagram: @zuccherino.gr



Miniverse

Ετοιμαστείτε για τις πιο fun-ταστικές δημιουργίες μινιατούρας!

Ένα παιχνίδι που κρύβει μεγάλες εκπλήξεις, προσφέροντας ατέλειωτες ώρες διασκέδασης! Συνδυάζει τις δημιουργίες μίνι κλίμακας με την προσωπική φαντασία του δημιουργού, καθώς μπορεί να φτιάξει ό,τι χωράει ο νους του, από ροφήματα και φαγητά, μέχρι ενυδρεία, λουλούδια, διακοσμητικά κεριά κ.ά. Τα Miniverse είναι κατάλληλα για παιδιά από 8+ χρονών και για τους μεγαλύτερους μας φίλους που λατρεύουν τα παιχνίδια-μινιατούρες.

Ανακαλύψτε τη σειρά της πιο φανταστικής συλλογής στα καταστήματα παιχνιδιών!

Instagram: @officialminiverse | TikTok: @officialminiverse



Νέο MyPlanet Cold Fusion +

Αφήστε τα παιδιά σας να λερωνθούν!

...Και να παίξουν ελεύθερα χωρίς «πρόσεχε» και «μη». Όσο για τους λεκέδες, θα φροντίσει το νέο MyPlanet Cold Fusion +. Η προηγμένη τεχνολογία Cold Fusion + με 2X ΔΡΑΣΗ από BIO+ ένζυμα και ενισχυτικά πλύσης αφαιρεί ακόμα και τους πιο δύσκολους λεκέδες από την 1η πλύση, ακόμα και στους 30°C και στο σύντομο πρόγραμμα. Όλοι θέλουμε να νιώθουμε σιγουριά για τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε στο σπίτι μας, και το νέο MyPlanet είναι εδώ, καλύτερο από ποτέ!

BOOM Asterology

Το καλοκαίρι των μικρών μας
αστεριών σε 5 λέξεις



Κριός

Χαμένη Ατλαντίδα, κρυμμένος θησαυρός, περιπέτεια!



Ταύρος

Παγωτό, παγωτό, κι άλλο παγωτό...



Δίδυμοι

Playdates, νερόμπομπες, γρανίτες, «δεν νυστάζω!»



Καρκίνος

Χουζούρι, φουσκωτή πισίνα, tablet, βόλτες



Λέων

Τούρτα γενεθλίων, φωτογραφίες, επιτραπέζια, ρακέτες



Παρθένος

Κουβαδάκια, παζλ, βιβλία: βαλίτσα έτοιμη!



Ζυγός

Κάστρα στην άμμο, αστροπαρατήρηση, κόμικς



Σκορπιός

Ποδήλατο, πατίνι, βουτιές, βουτιές, βουτιές...



Τοξότης

Αεροπλάνο, πλοίο, γλάροι, δελφίνια, παγούρι



Αιγόκερως

Εξοχικό, movie night, καλοκαιρινές φιλίες



Υδροχόος

Κατασκήνωση, πεζοπορία, εξερεύνηση, σφυρίχτρα, backpack



Ιχθύες

Πισίνα, παραλία, βατραχοπέδιλα, μάσκα, ιστιοπλοία



ΠΑΡΟΣ

Ιππασία δίπλα στο υύμα!



Κύθνο, Ηρακλειά, Σχοινούσα, Πάρο ή Νάξο;

Ο παράδεισος είναι πιο κοντά από ποτέ με τη SEAJETS!

Τέλειες παραλίες για παιδιά, αξιοθέατα που ζωντανεύουν μύθους και ιστορίες, σπορ στη φύση, γλυκές απολαύσεις και γρήγορα πλοία που μας πηγαίνουν στον προορισμό μας! Έτσι χτίζονται οι ομορφότερες οικογενειακές αναμνήσεις των διακοπών!

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -

Μπορεί να την έχουμε συνδυάσει με φοιτητικές διακοπές και διασκέδαση μέχρι τις πρωινές ώρες, ως γονείς όμως πλέον θα ανακαλύψουμε τους αμέτρητους «θησαυρούς» της που θα μας ενθουσιάσουν οικογενειακώς!

Με τα κουβαδάκια στην άμμο: Από αμμουδιές άλλο τίποτα η Πάρος, αλλά ανάμεσα στις πιο ασφαλείς είναι το Μαρτσέλο στην Παροικιά, που προστατεύεται από τους αέρηδες, και η ήσυχη Αλυκή, στον νότο, όπου θα συνδυάσουμε τις βουτιές με όμορφα ταβερνάκια.

Χωριά-κουκλιά: Χωριά όπως οι Λεύκες αλλά και η Μάρπησσα έχουν διατηρήσει ανέγγιχτη την ομορφιά τους – το τελευταίο μάλιστα υποδέχεται στο τέλος του καλοκαιριού το φεστιβάλ Διαδρομές στη Μάρπησσα, με πλήθος δραστηριοτήτων και για παιδιά.

Οι πειρατές της Πάρου: Στη Μάρπησσα θα σκαρφαλώσουμε μέχρι τη Μονή του Αγίου Αντωνίου για να απολαύσουμε τη θέα αλλά και να αφηγηθούμε στα παιδιά ιστορίες του φοβερού και τρομερού Μπαρμπαρόσα, που φέρεται να κατέκτησε (και) το κάστρο που υπήρχε στην τοποθεσία.

Ιππασία στις Κυκλάδες: Κι όμως, ακόμα και αυτήν την επιλογή δίνει το νησί, με κέντρα ιππασίας που διοργανώνουν διαδρομές, σε κάποιες από τις οποίες τα άλογα καλπάζουν στην ακροθαλασσιά. Όνειρο!

Σαν παλιό σινεμά: Υπάρχει καλύτερο κλείσιμο μιας καλοκαιρινής ημέρας από monie night κάτω από τον έναστρο ουρανό; Το θερινό σινεμά στην Παροικιά φιλοξενεί και παιδικές ταινίες, και παραστάσεις Καραγκιόζη, και περιπέτειες με σούπερ ήρωες για τα (προ)εφηβικά μας.



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ



Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 4 καθημερινά δρομολόγια της SEAJETS, από τα λιμάνια του Πειραιά και της Ραφήνας. (Πρωινές & απογευματινές αναχωρήσεις)



ΝΑΞΟΣ



Pawel Kazmierczak/Unsplash

Για μισρούς εξερευνητές

Μεγάλη, καταπράσινη και με αψεγάδιαστες παραλίες, δεν τη βαριέσαι ποτέ!

Στη μηχανή του χρόνου: Η Πορτάρα, στη Χώρα, σε υποδέχεται στο νησί για μια εμπειρία διακοπών-ταξίδι στο παρελθόν. Επιβάλλεται να περπατήσουμε με τα παιδιά μέχρι εκεί, ιδανικά νωρίς το πρωί ή το σούρουπο. Αλλά θα επισκεφθούμε και λιγότερο γνωστούς αρχαιολογικούς χώρους, όπως ο Ναός της Δήμητρας στο Σαγκρί και οι Κούροι (Φλεριό, Απόλλωνας).

Τι έκανε ο Δίας στη Νάξο; Οι επισκέψεις στα μνημεία θα γίνουν αφορμή να μοιραστούμε μύθους του νησιού. Όπως ότι ο Δίας μεγάλωσε στη Νάξο, όπου λατρεύτηκε τόσο, ώστε οι κάτοικοι του έδωσαν το όνομά του στο ψηλότερο βουνό, Ζα. Στην κορυφή του ένας αετός του έφερε τον κεραυνό, με τον οποίο έγινε ο βασιλιάς των θεών.

Για μικρούς Jacques-Yves Cousteau: Το νησί φημίζεται για τις οικογενειακές παραλίες του (οι νοτιοανατολικές, όπως η Αγία Άννα και η Πλάκα, προστατεύονται και από βοριάδες). Μπορούμε όμως να τις ζήσουμε και κάπως αλλιώς, μέσα από θαλάσσια σπορ όπως kayak και snorkeling. Στη Νάξο γίνονται ακόμα και μαθήματα κατάδυσης για παιδιά από οκτώ ετών!

Γλυκές εκπλήξεις: Ας είμαστε ειλικρινείς, η πιο δυνατή γεύση που συχνά μένει στα παιδιά από ένα ταξίδι είναι εκείνη των τοπικών γλυκών. Η Νάξος έχει πλούσια παράδοση σε αμυγδαλωτά, μαρμελάδες, γλυκά του κουταλιού, λουκούμια, αλλά και αναπάντεχες γωνιές όπως το εμβληματικό ζαχαροπλασείο Ακταίον, από το 1954, με γαλλικές καταβολές και νοστιμότητα μακαρόν.



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε 5 καθημερινά δρομολόγια της SEAJETS, από τα λιμάνια του Πειραιά και της Ραφήνας. (Πρωινές & απογευματινές αναχωρήσεις)



Dimitris Kiriakakis/Unsplash

ΚΥΘΝΟΣ



Είναι υαλό να χτίζεις στην άμμο παλάτια!

Υπέροχες αμμουδιές, ιστορία που φτάνει μέχρι το 8.500 π.Χ. και γραφικά χωριουδάκια.

Δύο αμμουδιές σε μία: Αν υπάρχει μία εικόνα με την οποία έχουμε συνδέσει την Κύθνο, είναι από τη διπλή παραλία της Κολώνας, όπου τα παιδιά θα δυσκολεύονται να διαλέξουν ανάμεσα στις δύο αμμουδιές της! Θα φτάσουμε από χωματόδρομο και θα την απολαύσουμε ιδανικά σε μια μέρα εκτός high season και χωρίς πολλά μποφόρ. Υπάρχουν βέβαια πολλές ακόμα παραλίες να διαλέξουμε (σχεδόν εκατό), πιο εύκολα προσβάσιμες, όπως η Επίσκοπη με τα ρηχά νερά και η Μεγάλη Άμμος, όνομα και πράγμα.

Λουτρά ομορφιάς: Όλη η οικογένεια θα απολαύσει τις εξερευνητικές στους δύο γραφικότερους οικισμούς, Χώρα και Δρυοπίδα. Οι μεγαλύτεροι όμως θα αναζητήσουμε και τις «μυστικές» ιαματικές πηγές στα Λουτρά – με την καθοδήγηση των ντόπιων, αν δυσκολευτούμε.

Ένα σπήλαιο στο Αιγαίο: Το σπήλαιο Καταφύκι, κοντά στη Δρυοπίδα, συνδυάζει μια φυσική σπηλιά με ανθρωπογενείς στοές ορυχείου. Μικρό αλλά εντυπωσιακό, προσφέρει μια αξέχαστη εμπειρία εξερεύνησης. Μπορούμε μάλιστα να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι παλιά οι κάτοικοι του νησιού έβρισκαν εδώ καταφύγιο από τους πειρατές.

Για να θυμούνται οι παλιοί και να μαθαίνουν οι νεότεροι: Στον μεσολιθικό οικισμό του Μαρουλά η μακραίωνη ιστορία (τα ευρήματα, που χρονολογούνται περίπου από το 8.500 π.Χ., εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Κύθνου) θα εντυπωσιάσει περισσότερο τους μεγάλους. Οι μικροί θα εκτιμήσουν ιδιαίτερα την κοντινή ομώνυμη αμμουδιά, αλλά και αφηγήσεις από τη μυθολογία του νησιού: όπως ότι πήρε το όνομά του από τον μυθικό γιο του Απόλλωνα και αρχηγό των Δρυόπων.



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Σε μόλις 1 ώρα & 40 λεπτά από το λιμάνι του Πειραιά με τη SEAJETS. (Έναρξη δρομολογίων 27/6)

ΗΡΑΚΛΕΙΑ

Όπως Ηρεμία!

Παραμένει ανάμεσα στους αυθεντικούς παραδείσους των Μικρών Κυκλάδων.

Εξωτικό όνειρο: Σε απόσταση αναπνοής από το λιμάνι μας περιμένουν ο Άγιος Γεώργιος και το Λιβάδι, δύο αμμουδιές με τirkουάζ νερά. Το χρώμα της θάλασσας είναι ακαταμάχητο και στο βοτσαλωτό Τουρκοπήγαδο, ιδανικό για οικογένειες με μεγαλύτερα παιδιά: η πρόσβαση γίνεται από ένα μονοπάτι που ξεκινά από τη Χώρα και δεν ξεπερνά σε μήκος τα 2,5 χλμ.

Μια υπέροχη Οδύσσεια: Ο γύρος του νησιού με καϊκι ή σκάφος επιβάλλεται για να φτάσουμε στις πιο δυσπρόσιτες ακτές αλλά και στα νησάκια Βενετικό και Αβελονήσια, από όπου, σύμφωνα με το ομηρικό έπος, ο γίγαντας Πολύφημος πέταξε βράχια στον Οδυσσέα και τους άντρες του για να τους σκοτώσει.

Το μυστικό του βυθού: Με καϊκι ή σκάφος θα προσεγγίσουμε και την απομονωμένη Αλιμιά, όπου τα διάφανα νερά αποκαλύπτουν, σε βάθος μόλις επτά μέτρων, το γερμανικό υδροπλάνο Arado, που καταρρίφθηκε εδώ στη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου πολέμου.

Ποιος φοβάται τους οικισμούς-φαντάσματα; Στον εγκαταλελειμμένο πετρόκτιστο Άγιο Αθανάσιο, έναν ακόμα προορισμό για οικογένειες που αγαπούν το περπάτημα, ο χρόνος έχει παγώσει, διατηρώντας αναλλοίωτη την παραδοσιακή κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική. Στα νοτιοδυτικά βρίσκεται και το προσβάσιμο μόνο με πεζοπορία (για οικογένειες με μεγαλύτερα παιδιά) σπήλαιο του Αγίου Ιωάννη Προδρόμου, με τους σταλαγμίτες και τους σταλακτίτες, που στις 28 Αυγούστου υποδέχεται ένα ατμοσφαιρικό θρησκευτικό μυστήριο.



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Σε μόλις 4 ώρες & 45 λεπτά από το λιμάνι του Πειραιά με το ταχύπλοο της SEAJETS. (Έναρξη δρομολογίων 5/6)

ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ

Πειρατές εν δράσει

Συγκεντρώνει όλη τη γοητεία των Μικρών Κυκλάδων χωρίς τα πολύβουα πλήθη άλλων προορισμών.

Καταφύγιο με θέα: Τα ίχνη της λεηλασίας από τους πειρατές είναι διάσπαρτα σε ολόκληρη τη Σχοινούσα. Από το ενετικό κάστρο της, για παράδειγμα, μπορούμε να απολαύσουμε την πανοραμική θέα, ενώ παράλληλα θα αφηγούμαστε στα παιδιά ιστορίες με πειρατές!

Η περίφημη σπηλιά: Στη Σχοινούσα, όπως και σε όλες τις Μικρές Κυκλάδες, το αυτοκίνητο είναι προαιρετικό, ειδικά αν ακόμα και τα μικρότερα μέλη της οικογένειας αγαπούν την πεζοπορία. Η διαδρομή από τη Χώρα προς το λιμάνι θα μας οδηγήσει στη Σπηλιά του Μανιάτη, όπου λέγεται ότι ένας πειρατής σκοτώθηκε πέφτοντας από τα βράχια, πηγαίνοντας να κλέψει τον Ιερό Ναό της Παναγίας της Ακαθής.

Εξερευνήσεις διά θαλάσσης: Ακόμα και αν δεν μας ενθουσιάζει το περπάτημα (ή αν δεν το επιτρέπουν οι υψηλές θερμοκρασίες), θα ανακαλύψουμε ξεκούραστα και διασκεδαστικά τις μεγαλύτερες ομορφιές του νησιού και τα γύρω ακατοίκητα νησάκια με καϊκι ή θαλάσσιο ταξί.

Βουτιές ανάμεσα σε κοπάδια ψαριών: Οι επιλογές σε παραλίες είναι εκπληκτικά πολλές για το μέγεθός της, ωστόσο τέλεια για οικογένειες είναι η αμμουδιά στο Λιβάδι, με εύκολη πρόσβαση ακόμα και με τα πόδια (απέχει ένα χιλιόμετρο από τη Χώρα αλλά έχει καταλύματα και μπροστά στη θάλασσα) και με πλούσιο βυθό, για τα παιδιά που δεν πάνε πουθενά χωρίς τη μάσκα τους.



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Σε μόλις 4 ώρες & 30 λεπτά από το λιμάνι του Πειραιά με το ταχύπλοο της SEAJETS. (Έναρξη δρομολογίων 5/6)

SEAJETS

«Ν' αγαπάς την ευθύνη.
Να λες: Εγώ, εγώ μονάχος μου
έχω χρέος να σώσω τη γη.»

Νίκος Καζαντζάκης, Ασκητική.



**Όσο πιο μεγάλος είσαι,
τόσο μεγαλύτερη είναι και η ευθύνη σου.**

Στη Lidl Ελλάς αγαπάμε αυτήν την ευθύνη.
Και το αποδεικνύουμε έμπρακτα, μέσα από τις δράσεις μας για το περιβάλλον.

- Συλλογή **12 τόνων απορριμμάτων** σε **36 υποθαλάσσιους** και **53 παράκτιους καθαρισμούς**, μέσα από το Plastic Free Greece.
- **500.000€** σε δράσεις αναδάσωσης και **περιβαλλοντικής αποκατάστασης** και φύτευση **6.700 δέντρων** σε συνεργασία με την **We4all**.
- Χρήση **100% πράσινης ηλεκτρικής** ενέργειας από το 2022.
- Στόχος για **μηδενικές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου** έως το 2050.

ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ

