

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

LINDA PAULING
ΣΥΝΙΔΡΥΤΡΙΑ ΤΟΥ
MAKE-A-WISH

Η γυναίκα που μετέτρεψε
την ευχή του γιου της σε
παγκόσμιο κίνημα αγάπης

ΤΙ ΜΑΜΑ ΕΙΣΑΙ
σύμφωνα με τα
άστρα ✨

**ΑΝΔΡΟΣ, ΤΗΝΟΣ,
ΚΥΘΝΟΣ, ΠΑΡΟΣ
Ή ΝΑΞΟΣ;**

Βρες ποιο κυυλαδίτιω νησί
ταιριάζει καλύτερα στη
διωή σας οιοογένεια

**ΜΕΓΑΛΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΒΑΠΤΙΣΗ 2026**

*New trends, ιδέες
& η έμπνευση που έψαχνες*

Summer
shopping guide

FASHION • BEAUTY • BOOKS • TOYS

Splash into
SUMMER with
BLUEY



★ ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΠΑΙΔΙ
6 TIPS ΠΟΥ ΘΑ ΣΟΥ
ΛΥΣΟΥΝ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

★ SUMMER RECIPES
ΜΑΜΑΔΙΣΤΙΚΗ ΠΙΤΣΑ
ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΑΙ ΣΠΙΤΙΚΑ
PANCAKES

★ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ
ΜΑΜΑ, ΕΙΝΑΙ ΟΚ ΝΑ ΜΗΝ ΤΑ
ΚΑΝΕΙΣ ΟΛΑ ΤΕΛΕΙΑ

★ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

The
SUMMER
Edition

#ISSUE 28 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

Plastic Free Greece 2026

Για 7^η χρονιά ενώνουμε δυνάμεις με το Κοινωνικό Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης για θάλασσες και ακτές χωρίς πλαστικό!

Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού και του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας, στο πλαίσιο της εθνικής καμπάνιας «Ελλάδα Χωρίς Πλαστικά Μίας Χρήσης», συνεχίζουμε δυναμικά το ταξίδι μας σε 9 προορισμούς, θωρακίζοντας το ελληνικό οικοσύστημα σε κάθε γωνιά της χώρας.

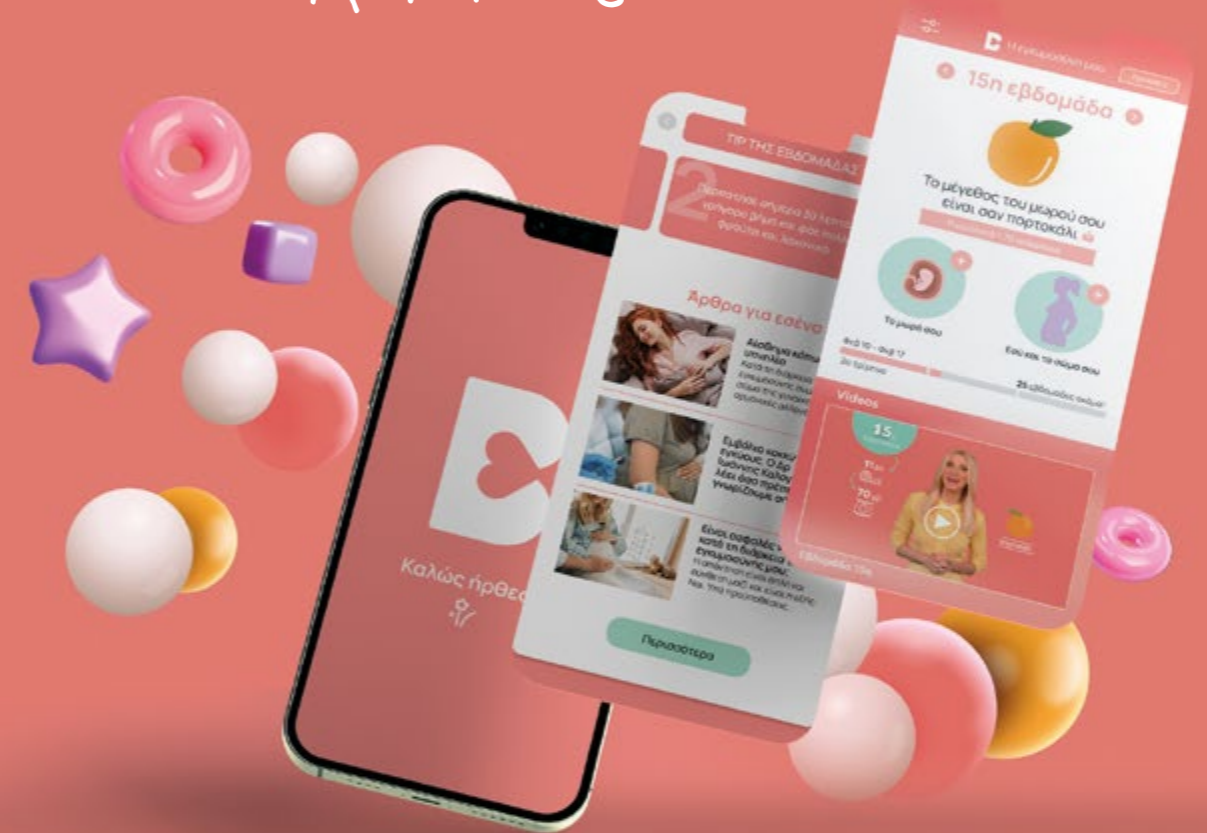


BABY BOOM

NEW APP

by Myrto Kazi

Το πρώτο app με ελληνικό περιεχόμενο για υάιτε μου-το-βε!



Το μαγικό ταξίδι της εγκυμοσύνης ανά εβδομάδα με πυξίδα το **BABY BOOM APP**

Βίντεο

Συμβουλές από ειδικούς

Αρθρογραφία

Προτάσεις διατροφής & άσκησης

Υπενθυμίσεις για σημαντικά ραντεβού



Η εφαρμογή Baby Boom είναι διαθέσιμη σε συσκευές iPhone και Android

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



ΕΛΛΑΔΑ
χωρίς ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Τουρισμού

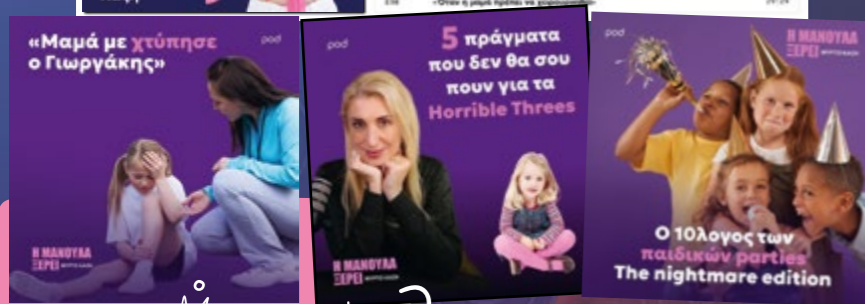
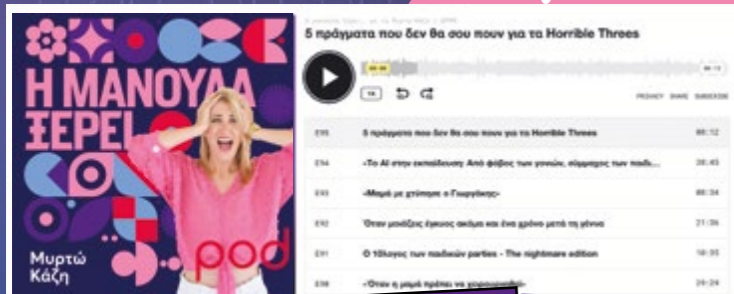
ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΊΔΡΥΜΑ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Κ. ΛΑΣΚΑΡΙΔΗΣ



PODCAST ♥ Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ

ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

MOM



Κάποιοι πιστεύουν πως η μητρότητα δεν έχει manual. Κάποιοι άλλοι αναζητούν μανιωδώς απαντήσεις και πληροφορίες όπου σταθούν κι όπου βρεθούν. Όλα θα ήταν πιο εύκολα αν αναζητούσαν τις πληροφορίες στη σωστή πηγή:

Στην Ελληνίδα μάνα, που όλα τα γνωρίζει και για όλα έχει μια αποκρυσταλλωμένη άποψη. Τα podcasts «Η μανούλα ξέρει» δεν είναι τίποτα περισσότερο –αλλά και τίποτα λιγότερο– από τις μεγάλες αλήθειες της Ελληνίδας μάνας.

podcast



✓ Για παιδιά 4 ετών και άνω

Για υγεία από άλλο γαλαξία

Ζελεδάκια σε σχήμα αστεράκι & αρκουδάκι με γεύση σμέουρο & φράουλα

9 βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, πρεβιοτικά & προβιοτικά

Βιταμίνη C, ψευδάργυρο & φυτικά εκχυλίσματα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού

Χωρίς λιπαρά, ζάχαρη, νάτριο, γλουτένη, σόγια, γαλακτοκομικά προϊόντα, γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς.

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 31232/2-4-2021 (το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν τη συνήθη διαίτα. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.

INTERMED S.A. Pharmaceutical Laboratories

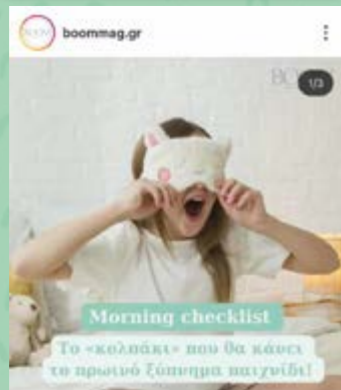
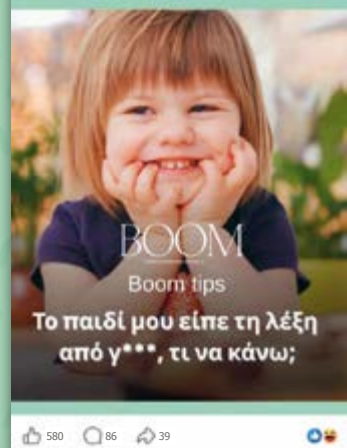
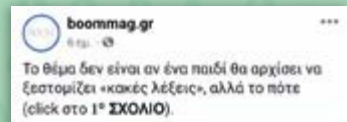
Καλυφτάκη 27, 145 64 Κηφισιά, Τηλ.: 210 62.53.905, Fax: 210 62.53.906, www.intermed.com.gr



ΓΙΑ 4^η ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★



OUTSTANDING



MOMMIES

JUST FOLLOW US

@boommag.gr

boommag.gr

WWW.BOOMMAG.GR



Pharmaceutical Laboratories S.A.

Τα καλοκαίρια είναι για αναμνήσεις, ΟΧΙ για τσιμπήματα!



Άοσμο εντομοαπωθητικό Repel Spray, ιδανικό για μικρούς και μεγάλους, που διαρκεί για 8 ώρες. Διατίθεται σε 3 πρακτικά μεγέθη, 50ml, 100ml και 150ml.

Άοσμο εντομοαπωθητικό Repel Spray σε pocket size (15ml), κατάλληλο για όλες τις ηλικίες. Για να το έχουμε παντού μαζί μας!

www.uni-pharma.gr f UNI-PHARMA

BRAMJANSSENS/MAGNIFIC

*Χρησιμοποιείτε τα βιοκτόνα με ασφάλειά τρέφο. Να διαβάσετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν πριν από τη χρήση. Προϊόντα εγκεκριμένα από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων.



28.

Στο εξώφυλλο του καλοκαιρινού μας τεύχους πρωταγωνιστεί η αγαπημένη μας Bluey!

Photo: Στάθης Καλλιγέρης
Location: DOT Beach Vibes

Summer topics

20. Καλοκαίρι χωρίς μαμαδένιες ενοχές! How-to

32. Ο απόλυτος οδηγός αγοράς

40. Τα βιβλία που θα διαβάσουμε στις διακοπές

44. Last-minute summer recipes με προϊόντα Μύλων Αγίου Γεωργίου

48. Πώς αντιμετωπίζουμε τα καλοκαιρινά απρόοπτα; Οδηγίες από την παιδίατρο

107. Πρώτη φορά διακοπές μόνοι μας! Πώς θα προετοιμάσουμε τα παιδιά;

100. Family travel: Κάντε το τεστ και δείτε ποιο νησί των Κυκλάδων σας ταιριάζει



Pregnancy, Baby & Parenting

58. Summer bump: Καλοκαίρι & εγκυμοσύνη

63. Μεγάλο αφιέρωμα Βάπτιση

75. Ονόματα εμπνευσμένα από την Οδύσσεια



BOOM beauty

79. INTERMED | UNI-PHARMA | FISSAN
| MUSTELA® | FREZYDERM | PHARMASEPT
| BOOM summer beauty guide

Μόνιμες στήλες

16. *Είμαι η μάνα που* πιστεύει πως στα παιδιά μας οφείλουμε να προσφέρουμε ένα μόνο πράγμα: ασφάλεια

76. INTERVIEW: Αποκλειστική συνέντευξη με την ιδρύτρια του Make-A-Wish, *Linda Pauling*, και τον Πρόεδρο και CEO του Make-A-Wish International, *Luciano Manzo*.

110. Τι μαμά είσαι σύμφωνα με τα άστρα
Guest editor
@astrojason.gr



BOOM

* babies of outstanding mommies *

★ WWW.BOOMMAG.GR ★



@boommag.gr



boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 28 | ΙΟΥΝΙΟΣ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | ART DIRECTOR: ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗ | PR & COMMERCIAL DIRECTOR: ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | EDITOR IN CHIEF: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr | EDITORS: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ | ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | PHOTOGRAPHER: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΙΓΕΡΗΣ | PHOTO DATABASE: SHUTTERSTOCK, MAGNIFIC, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ ΙΚΕ

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

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωση του χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απόψεις και άλλες δηλώσεις που εκφράζονται από τρίτα μέρη (π.χ., επιστημονικούς συνεργάτες) είναι αποκλειστικά δικές τους και δεν αποτελούν απόψεις του «BOOM». Την ευθύνη για περιεχόμενο που δημιουργείται από τρίτα μέρη φέρουν αποκλειστικά τα μέρη αυτά. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

ΤΙΡΑΖ: 15.000

playmobil®

Barbie™

Καλοκαιρινές διακοπές στο Μαλιμπού παρέα με την Barbie™!



72120
PLAYMOBIL x Barbie™
Aqua Park



72121
PLAYMOBIL x Barbie™
Beach bar



72122
PLAYMOBIL x Barbie™
Ταχύπλοο Σκάφος



72123
PLAYMOBIL x Barbie™
Κάμπριο με θαλάσσιο jet



72125
PLAYMOBIL x
Barbie™ Βόλτα
στο Μπρούκλιν



72126
PLAYMOBIL x Barbie™
Βόλτα στο Μαλιμπού

72124
PLAYMOBIL x Barbie™
Ντουζ και Αλλαξιέρα
παραλίας



hero shapes

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΓΙΝΕΤΑΙ
ΠΑΙΧΝΙΔΙ
ΜΕ ΤΑ



PASTA KIDS

Απόλαυσε κι εσύ τα

Bluey



BLUEY TM and BLUEY character logos TM
& © Ludo Studio Pty Ltd 2018
LUDO STUDIOS

ΠΑΙΔΙΑ, ΕΛΑΤΕ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΗΝ BLUEY!

Η ΜΕΒΓΑΛ έφτιαξε για εμάς με φρέσκο ελληνικό γάλα, 2 λαχταριστές και φρουτινές γεύσεις, **Μήλο-Αχλάδι-Μπανάνα** και **Φράουλα-Μπανάνα**. Παρέα με την Bluey απολαμβάνουμε το επιδόρπιο γιαουρτιού ΜΕΒΓΑΛ Maniacs!



ΧΩΡΙΣ ΧΡΟΣΤΙΚΕΣ
ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΠΗΓΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ
ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D & ΠΡΟΤΕΪΝΗΣ

Ο easy 97.2
γίνεται
soundtrack
στα milestones
της ζωής σου.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΟΥ



easy 97.2

ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΕΙΝΑΙ...

να γίνεις ο γονιός
που ήθελες

soundis.gr/easy972

[easy972gr](https://easy972.gr)

ΑΝ ΔΕΝ ΤΟ ΦΑΣ ΘΑ ΣΕ ΠΑΡΕΙ Ο ΠΑΛΙΑΤΖΗΣ



PESCANOVA

ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ
**ΧΩΡΙΣ
ΑΠΕΙΛΕΣ**



pescanova.gr

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα που διεξήχθη από την Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

Είμαι η μάνα που πιστεύει πως στα παιδιά μας οφείλουμε να προσφέρουμε ένα μόνο πράγμα. Ασφάλεια.

- ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ -

Και αγάπη.

Τα γεγονότα των τελευταίων μηνών είναι βαριά. Ασκήματα. Οι γονείς όλης της χώρας παρακολουθούμε παγωμένοι τις ειδήσεις. Σήμερα το παιδί που σκοτώθηκε με το πατίνι, χθες τα δύο 17χρονα κορίτσια που πήδηξαν στο κενό, προχθές το παιδί που το κακοποιούσε ο σύζυγος της μητέρας του.

Παιδιά μόνα τους.

Να μεγαλώσαμε εμείς αλλιώς; Μπορεί. Να ήταν άλλες οι εποχές; Ίσως. Να μην είχαμε απόλυτη αίσθηση του κινδύνου και ίσως σε κάποιες φάσεις να σταθήκαμε τυχεροί; Ενδεχομένως.

Να έχουμε χάσει εμείς, οι γονείς του σήμερα, το focus μας; Σίγουρα.

Το χάσαμε εντελώς.

Είμαστε η γενιά των γονιών της υλικής προσφοράς και της τελειομανίας. Προσφέρουμε ατελείωτα πράγματα και καθιστούμε τα παιδιά μας μανιμάδες καταναλωτές από την ηλικία των 2 ετών. Η Gen A, τα παιδιά μας, είναι παιδιά που αδυνατούν να πάρουν χαρά από το δώρο, από το παιχνίδι, από το νέο απόκτημα.



Alouette

Spring/Summer 2026



FOLLOW US: [f](#) [@](#) [♪](#) [▶](#)

SHOP ONLINE: www.alouette.gr

Καθετί που τους προσφέρουμε έχει διάρκεια ζωής όσο μία πεταλούδα. Ένα 24ωρο. Μετά βρίσκεται κάπου πεθαμένο, ανάμεσα σε άλλες, χιλιάδες πεθαμένες πεταλούδες που έκαναν το χρέος τους για τις δικές τους 24 ώρες. Και μετά η τελιομανία. Οι απαιτήσεις. Τα διπλώματα, από μωρά σχεδόν. Η σύγκριση. Το καλύτερο, που είναι πάντα εκεί και μας χαμογελά σαρκαστικά.

Προσφέρουμε. Προσφέρουμε. Προσφέρουμε κι άλλο.

Μέχρι να μην μπορούμε άλλο.

Δουλεύουμε. Δουλεύουμε. Δουλεύουμε κι άλλο.
Μέχρι να μην μπορούμε άλλο.

Αγοράζουμε. Αγοράζουμε. Αγοράζουμε κι άλλο.
Μέχρι να μην μπορούμε άλλο.

Συγκρίνουμε. Συγκρίνουμε. Συγκρίνουμε κι άλλο.
Μέχρι να μην μπορούμε άλλο.

Και, τελικά, τι προσφέρουμε;

Ξεχάσαμε να προσφέρουμε την ουσία, την ασφάλεια, τη ζεστασιά, το «είμαι εδώ» για εσένα. Το «είμαι εδώ», ξέρετε, σημαίνει πολλά πράγματα...

Είμαι εδώ σημαίνει πως ξέρω τι σε προβληματίζει. Κάθε μέρα.

Είμαι εδώ σημαίνει πως ξέρω τι κάνει την καρδούλα σου να πονά.

Είμαι εδώ σημαίνει πως σου λέω «όχι» στο επικίνδυνο. Και το τηρώ.

Είμαι εδώ σημαίνει πως, όταν έχεις ένα πρόβλημα, θα κλάψεις στην αγκαλιά μου.

Είμαι εδώ σημαίνει πως σε ΛΑΤΡΕΥΩ χωρίς να χρειάζεται να μου αποδείξεις τίποτα.

Είμαι εδώ σημαίνει πως σου δίνω τόση αγάπη, ώστε να μη φοβηθείς ποτέ να ζήσεις.

Είμαι εδώ σημαίνει πως γελάμε μαζί, κλαίμε μαζί, τρώμε μαζί, και το βράδυ, αν είναι μια δύσκολη μέρα, αποκοιμώμαστε αγκαλιά.

Είμαι εδώ σημαίνει απροϋπόθετη αγάπη.

Είμαι εδώ σημαίνει σε ακούω κι όταν δεν βρίσκεις λέξεις.

Είμαι εδώ σημαίνει σε βλέπω κι όταν σωπαίνεις.

Είμαι εδώ σημαίνει ασφάλεια.

Είμαι εδώ σημαίνει μητρότητα.

Η φετινή άνοιξη, για εμένα προσωπικά, ήταν μια άνοιξη αλλαγής και με οδηγεί σε ένα καλοκαίρι διαφορετικό. Θα δανειστώ μια φράση από το φανταστικό Facebook account @Tofystikirikoukylaei και θέλω να την κάνουμε όλες τατουάζ.

ΚΛΕΙΣΕ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ, ΜΩΡΟ ΜΟΥ, ΠΑΜΕ ΒΟΛΤΑ

Φέτος το καλοκαίρι, κλείστε τα βιβλία και ό,τι αυτά συμβολίζουν. Τα άγχη, τις πανελλήνιες που αχνοφαίνονται στο βάθος, το στρες, τις επιδόσεις, το «μαμά, δεν είμαι αρκετά καλός». ΕΙΣΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ είναι η μία και μοναδική απάντηση. Ο καλύτερος του κόσμου, του πλανητικού συστήματος και όλου του σύμπαντος, και τίποτα δεν μπορεί να σε κατεβάσει από εκεί. Πείτε το ξανά και ξανά. Μέχρι να το νιώσουν βαθιά στην καρδιά τους. Να κολλήσει στο μυαλό τους και να το ανασύρουν κάθε φορά που θα αισθάνονται την παραμικρή ανασφάλεια.

Μητρότητα είναι να προσφέρεις ασφάλεια. Τέλος κουβέντας.

Και αν έχουμε χάσει λίγο το focus, το καλοκαίρι είναι η πιο όμορφη περίοδος για να το ξαναβρούμε.

Αγκαλιάστε τα, φιλήστε τα, μιλήστε τους, απολαύστε μαζί το μαγικό φως του ελληνικού ήλιου και κολυμπήστε στα καταγάλανα νερά της Ελλάδας, για να αναγεννηθείτε και να υποδεχτείτε μια νέα εποχή.

Γιατί ένα παιδί που νιώθει ασφάλεια, θα ψάχνει πάντα το φως. Όσα σκοτάδια κι αν το επισκεφθούν, εκείνο θα ξέρει πάντα τον δρόμο.

Με αγάπη,
Μυρτώ

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



ανέμη®

η ποιότητα που αξίζουν τα παιδιά μας

Για τις πιο ξέγνοιαστες βουτιές!



Ασφαλές παιχνίδι στον ήλιο και στιγμές γεμάτες χαμόγελα!

Θεσσαλονίκη

Εμπορικό Florida
(έναντι IKEA)
Τ. 2310474007

Αθήνα

Κέντρο
Παύλου Μελά 35
Τ. 2310237399

Καλαμάτα

Χαλάνδρι
Αγ.Παρασκευής 22
Τ. 2106857390

Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
Τ. 2721022949

anemishop.gr

[@anemishop](https://www.instagram.com/anemishop)
[anemitoys](https://www.facebook.com/anemitoys)

Καλοκαίρι χωρίς μαμαδένιες-ενοχές

Κάπου ανάμεσα στον λεκέ από παγωτό σοκολάτα πάνω στο σορτσάκι, στην άμμο που κρύβεται παντού, στα «μαμά, να μείνουμε λίγο ακόμα στην παραλία;» και στα βράδια που κοιμήθηκαν λίγο πιο αργά, οι μαμάδες τα καλοκαίρια κουβαλάμε πάντα κάτι μαζί μας: μικρές ενοχές.

Μήπως έφαγε πολλή ζάχαρη; Μήπως υπέκυψα πολύ γρήγορα στο tablet; Γιατί αισθάνομαι τόσο κουρασμένη; Μήπως δεν ήμουν αρκετά παρούσα;

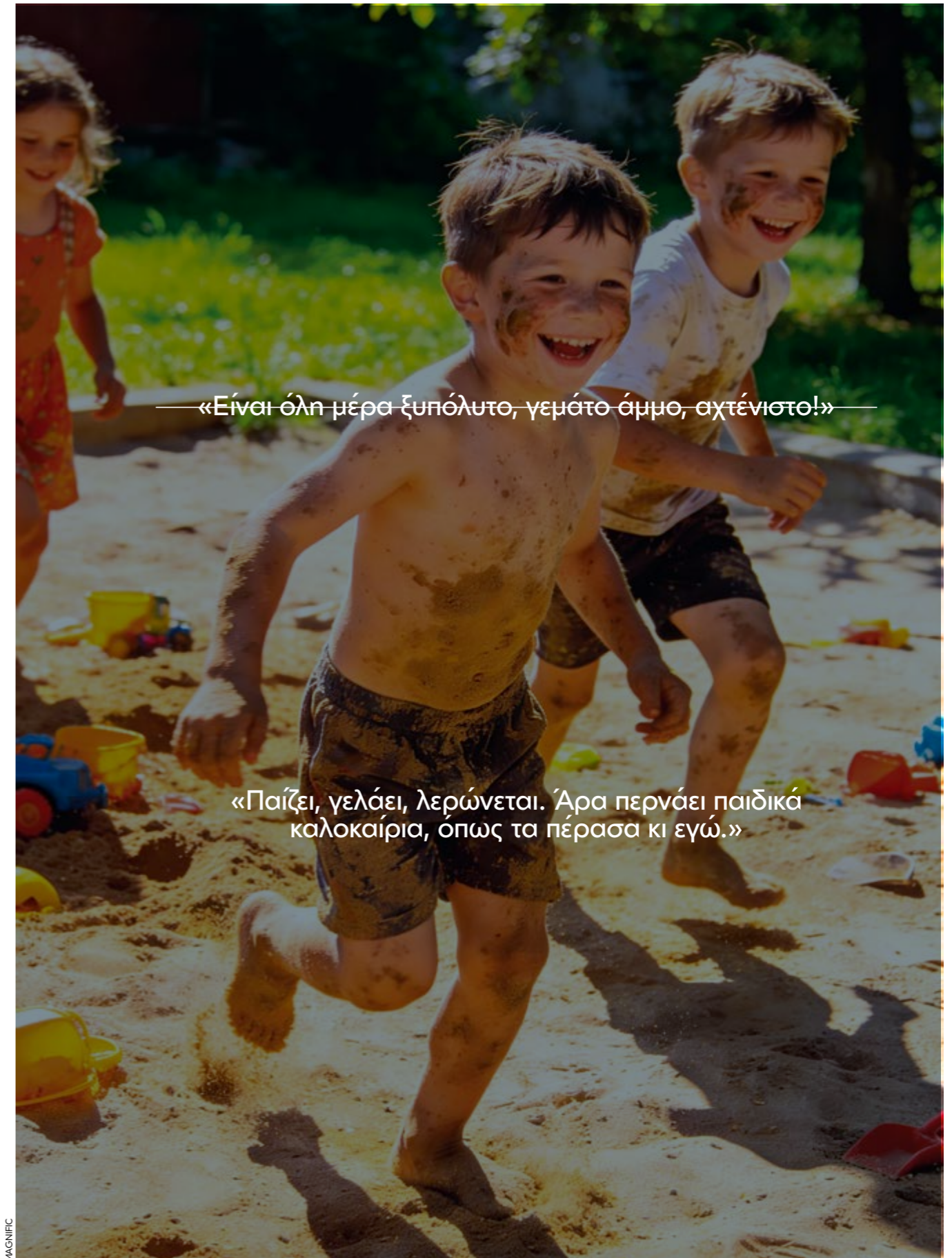
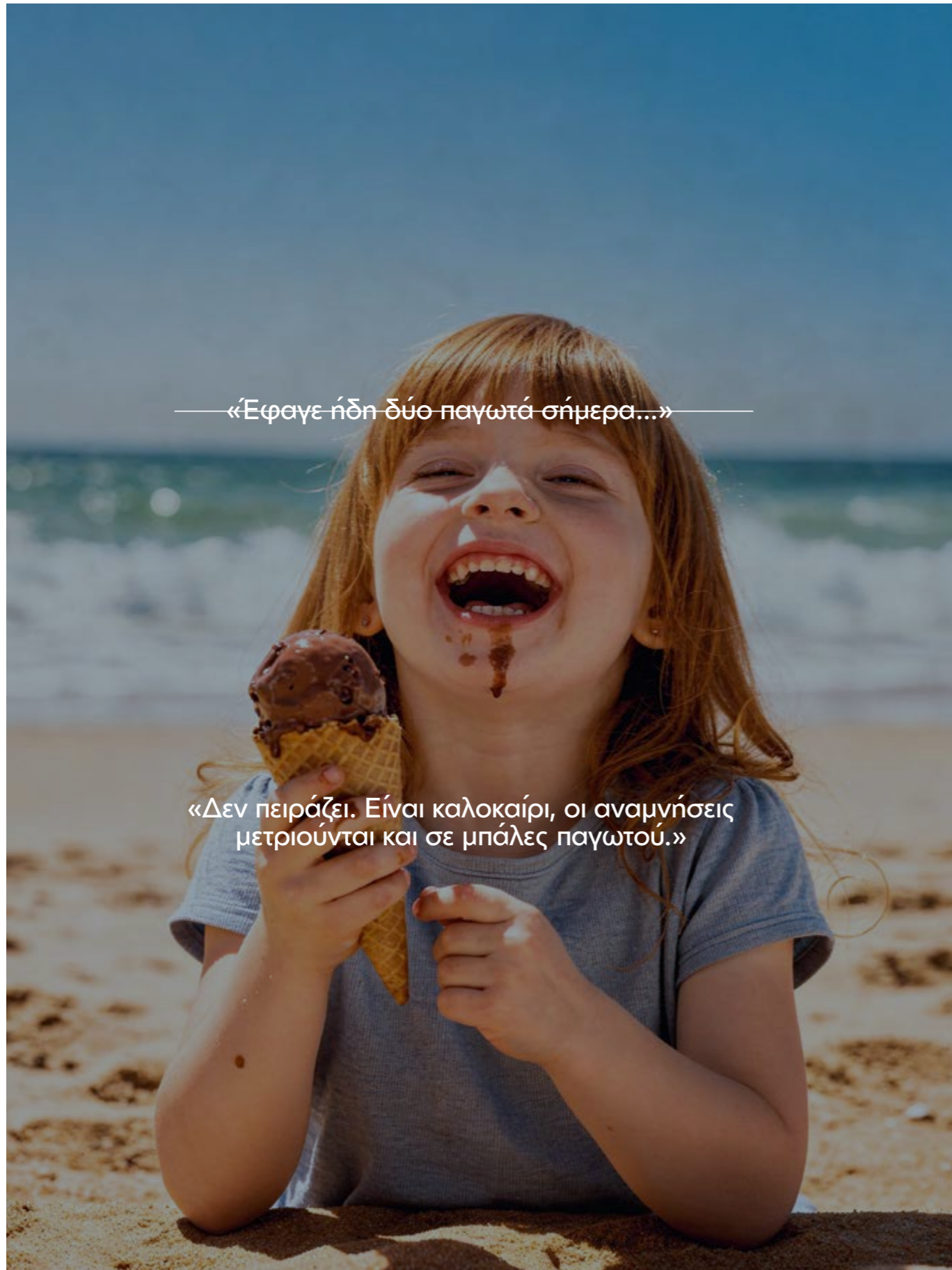
Μόνο που, μαμάδες, το καλοκαίρι έχει έναν δικό του τρόπο να μας ψιθυρίσει κάτι πολύ σημαντικό: **τα παιδιά δεν θα θυμούνται την τελειότητα.** Θα θυμούνται το γέλιο, το αλάτι στα μαλλιά, τα καρπούζια, τις αγκαλιές, τα «έλα για άλλη μία βουτιά» και όλες εκείνες τις μικρές στιγμές που, ενδεχομένως, στα δικά μας –ενήλικα– μάτια να μοιάζουν αμελητέες.

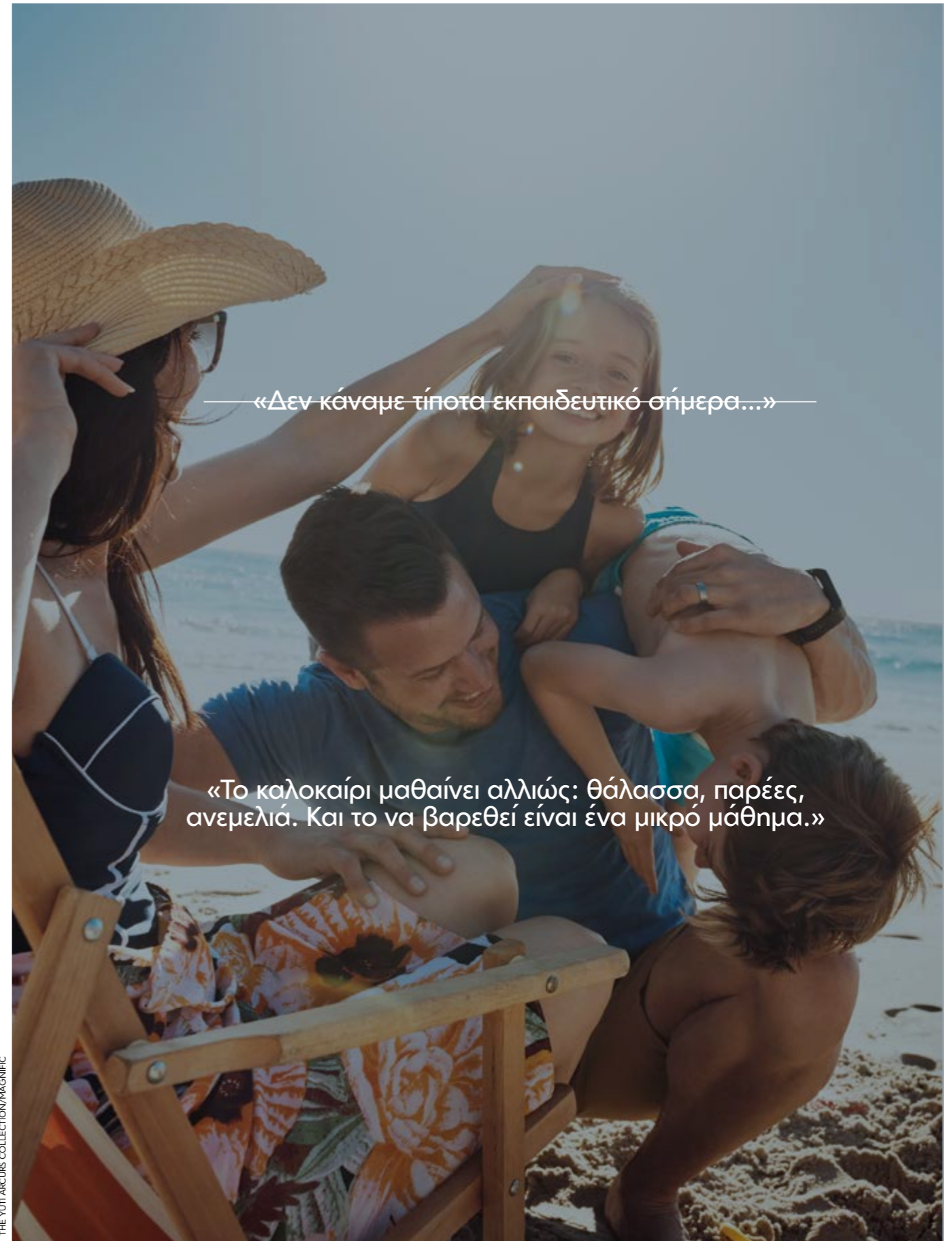
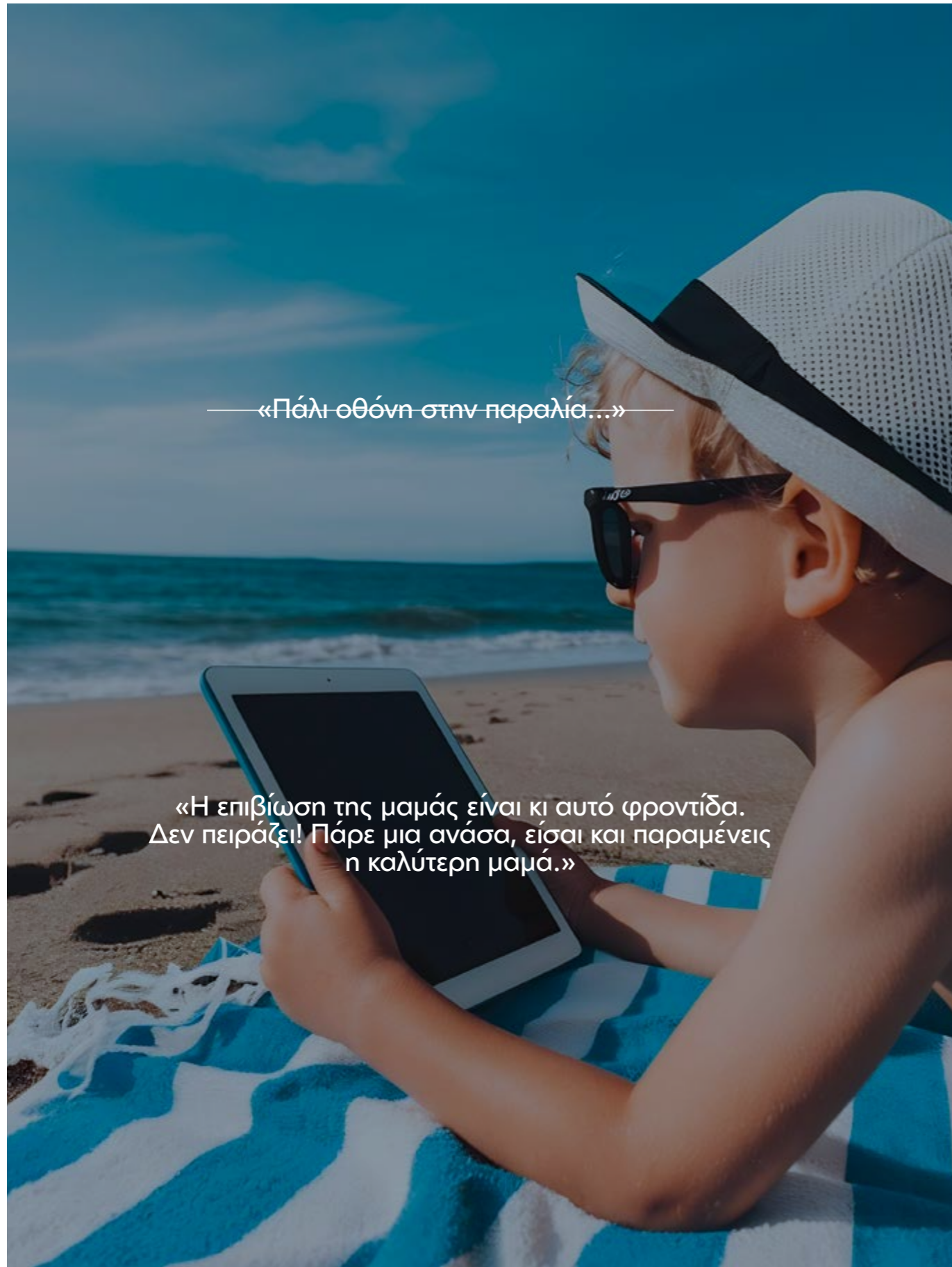
Γι' αυτό, στις σελίδες που ακολουθούν αποφασίσαμε να σβήσουμε τις καλοκαιρινές μαμαδένιες ενοχές. Και από κάτω να γράψουμε μια άλλη αλήθεια. Πιο τρυφερή. Πιο γενναϊόδωρη. Πιο ανθρώπινη. Γιατί αυτό το καλοκαίρι δεν χρειάζεται να είμαστε τέλειες. Χρειάζεται απλώς να είμαστε εκεί.

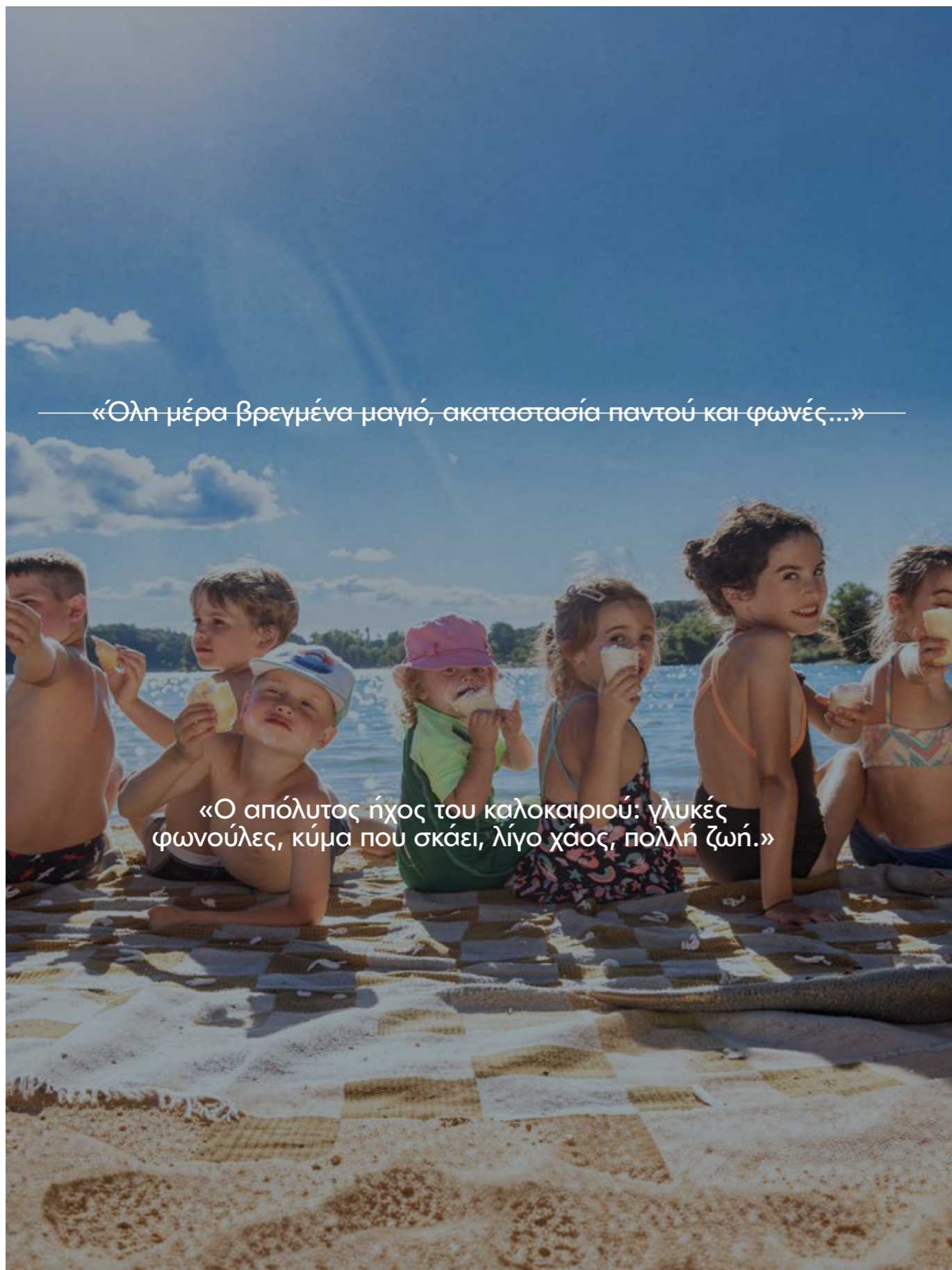
Από τη Μυριώ Κάζη

«Δεν έφτιαξα το "τέλειο" πρόγραμμα διακοπών που είχα ονειρευτεί»

«Το καλοκαίρι για να είναι "τέλειο", χρειάζεται μια ξέγνοιαστη μαμά και την πιο σφιχτή αγκαλιά στο τέλος της μέρας.»







Splash into SUMMER with Bluey

Στο εξώφυλλο του καλοκαιρινού μας τεύχους πρωταγωνιστεί η αγαπημένη μας **Bluey**! Το αξιαγάπητο και ακούραστο κουτάβι ράτσας Blue Heeler, που ζει με τη Μαμά, τον Μπαμπά και τη μικρή του αδελφή, Bingo, και δεν χορταίνουμε να παρακολουθούμε τις ξεκαρδιστικές περιπέτειές του.



Bluey, «Playdates with Friends» Η σημασία πίσω από το φετινό concept.



Κάθε χρόνο, η BBC Studios παρουσιάζει ένα διαφορετικό θέμα που διαμορφώνει τον υπέροχο και διασκεδαστικό κόσμο της Bluey. Το concept του 2026 είναι «Playdates with Friends» και εστιάζει σε ένα βασικό θέμα της σειράς με μεγάλη απήχηση, βασισμένο σε στοιχεία που αναδεικνύουν πόσο σημαντικά είναι τα playdates για την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, καθώς και τη σημασία τους για τους γονείς.

Φυσικά, όλοι λατρεύουμε τα playdates, που ειδικά το καλοκαίρι έχουν την τιμητική τους, όμως ξέρουμε άραγε πόσο σημαντικά είναι; Με αφορμή το φετινό θέμα της Bluey, η BBC Studios ανέθεσε τη διεξαγωγή έρευνας σχετικά με τον ρόλο του συλλογικού παιχνιδιού στην κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και στην καθημερινή ζωή της οικογένειας.

Σύμφωνα με την παιδοψυχολόγο Dr Martha Deiros Collado, που συνεργάστηκε με την BBC Studios για τη συγκεκριμένη έρευνα, τα συχνά playdates είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την ανάπτυξη ενός παιδιού μεταξύ τεσσάρων και έξι ετών. Όπως δήλωσε μάλιστα: «Τα playdates είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορεί να οργανώσει ένας γονέας για να βοηθήσει ένα παιδί να προετοιμαστεί για το σχολείο.

Υπάρχει πληθώρα επιστημονικών δεδομένων που δείχνει ότι οι πρώιμες εμπειρίες παιχνιδιού των παιδιών με συνομηλίκους σχετίζονται θετικά με καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες και μεγαλύτερη αποδοχή από τους συνομηλίκους στην πρώτη τάξη/στο νηπιαγωγείο.»

Αν και για το 39% των γονέων το πιο σημαντικό πράγμα σε ό,τι αφορά τα playdates είναι να βλέπουν ότι το παιδί τους διασκεδάζει, η διακεκριμένη ψυχολόγος εξηγεί πως η πραγματική αξία τους βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια, καθώς, μέσα από το παιχνίδι, τα παιδιά μαθαίνουν πώς να επικοινωνούν, να αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλουν και να χτίζουν αυτοπεποίθηση κοντά σε άλλα παιδιά πριν ξεκινήσουν το σχολείο. Όπως η Dr Martha σημειώνει χαρακτηριστικά: «Τα playdates μοιάζουν με αυτοσχέδια μικρά εργαστήρια δεξιοτήτων ζωής. Δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να εξασκούν δεξιότητες όπως η εναλλαγή σειράς, η ενσυναίσθηση, η υπομονή, η επικοινωνία και η επίλυση προβλημάτων με έναν φυσικό και ουσιαστικό τρόπο.»

Γι' αυτό, μαμά και μπαμπά, όπου κι αν είστε φέτος το καλοκαίρι, οργανώστε πολλά playdates!

Η Bluey είναι διαθέσιμη για παρακολούθηση στο Ηνωμένο Βασίλειο μέσω των Disney+, CBeebies και BBC iPlayer.





SUMMER

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννάτου

SUMMER BUCKET LIST



Χτίζουμε κάστρα
στην άμμο



Φτιάχνουμε
σπιτική γρανίτα



Πάμε θερινό σινεμά



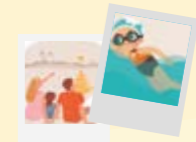
Φυτεύουμε
λαχανικά εποχής



Πάμε εκδρομή σε
έναν προορισμό που
δεν έχουμε ξαναπάει



Πηγαίνουμε σε
μία συναυλία



Φτιάχνουμε άλμπουμ
καλοκαιρινών
διακοπών



Παίζουμε μπουγέλο



Παίζουμε κυνήγι
κρυμμένου...
κοχυλιού!



Πάμε για ψάρεμα



Πηγαίνουμε απογευματινές
ποδηλατάδες

Κάνουμε party με
παιδικά mocktails!



Δοκιμάζουμε τουλάχιστον
τρεις νέες γεύσεις παγωτού



Στέλνουμε καρτ ποστάλ από
τις διακοπές στη γιαγιά και
τον παπού



Οργανώνουμε
βραδιά karaoke



Μαθαίνουμε ποιες είναι
οι Κυκλάδες και ποια τα
Δωδεκάνησα

Συμπληρώστε κι εσείς με ποιες δράσεις θα γεμίσετε το πρόγραμμα των φετινών διακοπών και στείλτε μας τις ιδέες σας στον λογαριασμό του BOOM στο Instagram

[@beemmag.gr](https://www.instagram.com/beemmag.gr)

SUMMER COLOR splash!

Ρεθορτζάζ αγοράς

Το καλοκαίρι «ντύνεται» με στίλ, παιχνίδια και ανεμελιά! Ανακαλύψαμε τις πιο fresh προτάσεις αγοράς για όλους στα must χρώματα της σεζόν.



Σετ crop top με σορτς και κορδέλα μαλλιών, Alouette, www.alouette.gr



Bucket καπέλο διπλής όψης, Marc Jacobs Kids, Farfetch

Παιδική φωτογραφική κάμερα Artist σε χρώμα Denim, Hoppstar, www.hoppstar.com



Διακοσμητικό μαξιλάρι, Etro

Into the (soft) Blue



Ομπρέλα θαλάσσης με κρόσσια, H&M



Παιχνίδι ρόλων παγωτατζίδικο με ρόδες, Viga, Καταστήματα Ανέμη, www.anemishop.gr

Παιδικό μαγιά, Tartine et Chocolat



Πατίνι Highwaykick 3S, για παιδιά 3-6 ετών, σε χρώμα Steel, Scoot and Ride, www.scootandride.gr



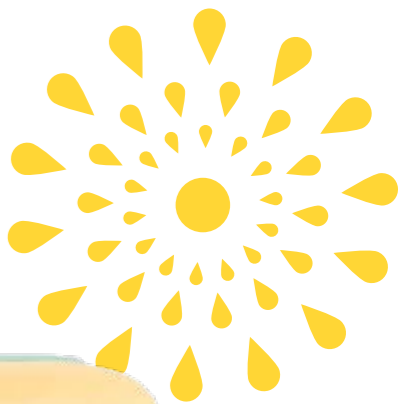
PLAYMOBIL JUNIOR: Παιχνίδια στην άμμο με τον Παγωτατζή, PLAYMOBIL, www.playmobil.gr



1.



2.



3.

Yellow sunshine club



5.



4.

6.



8.



7.



9.

1. Γυναικείο ολόσωμο μαγιά, Melissa Odabash
2. Παιδικά σανδάλια, Dolce & Gabbana
3. Φορητό ψυγείο, Polarbox
4. Ρουχ παραλίας, MC2 Saint Barth, Farfetch
5. Jelly σανδάλια, Aquazzura
6. «Χάρη σε σένα, Δασκάλα», Kobi Yamada, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr
7. Βρεφικό σετ, Bobo Choses
8. Θερμός νερού, Liewood
9. Σετ κουβαδάκι παραλίας, Swim Essentials



1.



2.

1. Παιδικό broderie σετ, Zimmermann
2. Παιδικά γυαλιά ηλίου, Ray-Ban
3. Μαγιό μπικίνι «Γιασμίν», Great Pretenders, Καταστήματα Ανέμης, www.anemishop.gr
4. Γυαλιά κολύμβησης, ZARA Home
5. Παιδικές εσπαντρίγιες, Stella McCartney
6. Παιδικό μαγιό, Vilebrequin
7. Mini bag από 100% βαμβάκι, MC2 Saint Barth
8. Παγωτατζίδικο, PLAYMOBIL, www.playmobil.gr
9. Γυναικείες πλατφόρμες, Jimmy Choo
10. Γυναικείο cover-up φόρεμα, Missoni

Huge
smiles
Mint
vibes



3.



4.



5.



6.



7.



10.

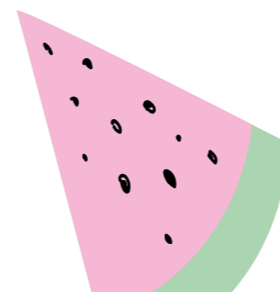


9.



8.

Περιοχή αγοράς



1.



2.



5.



3.



4.



6.

Think
Pink



8.



9.



7.

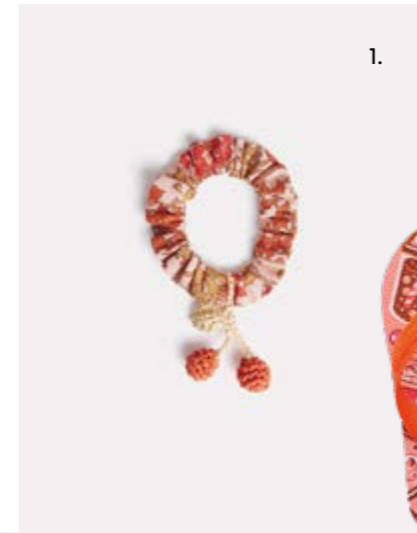
1. Γιλέκο κολύμβησης για παιδιά 1-2 ετών, Sunnyslife, Tiny Toes, www.tinytoes.gr
2. Τσάντα-καλάθι, Mimi & Lula
3. Μπαλοπρίσινα από ύφασμα bouclé με 200 παστέλ μπάλες, MeowBaby, www.meowbaby.gr
4. Καπέλο με χάντρες, Billieblush
5. Γυαλιά ηλίου, Molo
6. Παιδικό μπικίνι, Stella McCartney
7. Λινό παιδικό πουκάμισο, Polo Ralph Lauren
8. Γυναικείο παρεό, Versace
9. Τσάντα θαλάσσης από 100% βαμβάκι, Sun of a Beach



Big
Green
dreams



1. Ρακέτες παραλίας, H&M
2. Παιδική φουσκωτή πισίνα, Sunnyslife, Tiny Toes, www.tinytoes.gr
3. Πετσέτα θαλάσσης, Konjes Sløjd
4. Καπέλο, Liewood
5. Παιδικό ρολόι, Guess
6. Ψάθινη τσάντα, Bonpoint
7. Γυναικεία γυαλιά ηλίου, Loewe
8. Παιδικό T-shirt, Dsquared²
9. «Αν τίποτα δεν πάει σωστά από εδώ πήγαινε από εκεί», Μάρκ Κολαγιωννή, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr



1.

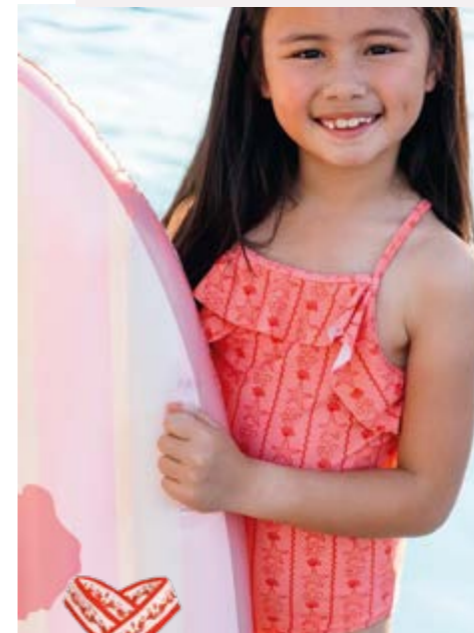


2.

3.



Coral
candy
summer



4.



5.



6.



7.



8.

1. Παιδικό scrunchie, Bonpoint
2. Παιδικές σαγιονάρες, Havaianas
3. Παιδικό T-shirt, Karl Lagerfeld, Farfetch
4. Ολόσωμο παιδικό μαγιό, Swim Essentials
5. Βαλιτσάκι μεταφοράς με υλικά χειροτεχνίας, Bing - Craft Box XL, Bambolino Toys
6. Σετ με τύπωμα και κορδέλα μαλλιών, Alouette, www.alouette.gr
7. Γυναικείο mini φόρεμα, Dolce & Gabbana
8. Πίστα Mario Kart™ Mario & Luigi Mini RC - Tabletop Racing Set, Carrera

Ρεπορτάζ από
Evdokia

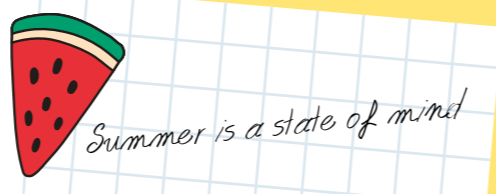
Mini trendsetters choose Alouette

Το καλοκαίρι... τους πάει πολύ!

Παιχνίδια στην ακροθαλασσιά, κυνήγι θησαυρού στην παραλία, περιπέτειες, εξερευνήσεις, καλοκαιρινές φιλίες, εκδρομές, playdates, ραντεβού στην πλατεία για παγωτό... Το πρόγραμμα των διακοπών είναι πολύ busy, γι' αυτό κάθε ενημερωμένη παιδική γκαρνταρόμπα χρειάζεται άνετα outfits με παιχνιδιάρικα μοτίβα, καθαρές γραμμές και περίτεχνες λεπτομέρειες, δηλαδή όλα όσα βρίσκουμε στη νέα συλλογή της **Alouette!**



Μπλούζα Greenwich Polo Club με ανάγλυφα στοιχεία και παντελόνι τζιν



Μπλούζα Paul Frank, σορτς από 100% βαμβάκι με τσέπες και γιλέκο-μπουφάν Paul Frank με κέντημα

| Σαλοπέτα τζιν και μπλούζα Paul Frank



Crop top και παντελόνι με διάτρητα κεντήματα



Born to be styled

Σετ Greenwich Polo Club με ανάγλυφα στοιχεία
| Μπλούζα Greenwich Polo Club με ανάγλυφο σχέδιο και παντελόνι τζιν

HELLO SUMMER

SUN-KISSED
STYLE



Φόρεμα με μοτίβο κεράσια



Μπλούζα αμάνικη με στρας, παντελόνι τζιν wide leg, μπουφάν με foil όψη και patch



Φόρεμα τζιν με κεντητά στοιχεία



Μπλούζα Greenwich Polo Club με τύπωμα, σορτς τζιν με κεντήματα



Το καλοκαίρι μετρίεται σε παγωτά, βουτιές και... βιβλία από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ

Τρυφερά παραμύθια με χιούμορ και πολύχρωμη εικονογράφηση, συναρπαστικές περιπέτειες για μικρούς βιβλιοφάγους που τρελαίνονται για μυστήρια, αστείες ιστορίες, βιβλία που κρύβουν στις σελίδες τους σπουδαία μηνύματα εμπύχωσης, αλλά και food for thought για γονείς. Αυτά θα διαβάσουμε μικροί και μεγάλοι φέτος στις διακοπές!



Για ηλικίες 4+

Μικροί αναγνώστες, μεγάλα μηνύματα!



«Ένας γίγαντας στο σχολείο» του Ιωάννη Γλωσσόπουλου, σε εικονογράφηση Γιάννη Σκουλούδη



«Βατραχάκια και Βαρκάκια» του Chris Naylor-Ballesteros



«Ο καρχαρίνος και τα ψαράκια-ζελεδάκια!» του Κωνσταντίνου Δέδε, σε εικονογράφηση Αγγελικής Ρελάκη

Για ηλικίες 6+

Βιβλία για μικρούς εξερευνητές



«Όλα όσα νιώθουμε» της Chiara Piroddi, σε εικονογράφηση Anna Lang



«Ομάδα Πίτσισι: Το μυστήριο στο καμπ των πρωταθλητών!» της Sélvide San Luis, σε εικονογράφηση Núria Aparicio



«Οι τρομεροί Μιστέριο: Υπόθεση - Παράξενα μαρούλια!» της Patricia García-Rojo, σε εικονογράφηση Damián Zain

Για ηλικίες 8+

Διασκέδαση και mind games για απαιτητικούς βιβλιοφάγους



«Απαιτούλες: Παίζουμε σκοινάκι;» της Alexa Moses, σε εικονογράφηση Sofya Karmazina



«30 σπουδαίες ομάδες που έγραψαν ιστορία» του Teo Benedetti, σε εικονογράφηση Roberto Irace



«Απόδραση από τη Χώρα του ΔΕΝ» της Μαρίνας Γιώτη

Food for thought για γονείς

Γιατί όλοι αντιμετωπίζουμε τα ίδια challenges!



«Μαζί, ό,τι κι αν συμβεί» της Φρόσως Φωτεινάκη και του Μάριου Μάζαρη



«Τα λάθη που θα κάνεις» της Φωτεινής Καραγρηγόρη



«Αυτό σταματάει εδώ» της Σουζάνας Παπαφάγου

Γιατί τα βιβλία μάς ταξιδεύουν, δροσιζουν το μυαλό και μας προσφέρουν την καλύτερη «θέα στη ζωή»!



Πώς μετατρέπουμε ένα παραμύθι σε «εργαλείο» λογοθεραπείας!

Το κρατάμε στην αγκαλιά μας, του χαϊδεύουμε το κεφαλάκι, γυρίζουμε μαζί τις σελίδες, ακουμπάει τα δαχτυλάκια του στις εικόνες, μας διορθώνει αν παραλείψουμε μια φράση ή αν δεν τη διαβάσουμε ΑΚΡΙΒΩΣ όπως τη λέει, και μόλις φτάνουμε στην τελευταία σελίδα, μας λέει «πάλλι!».

Και η αλήθεια είναι πως ίσως και να έχουμε κουραστεί να διαβάζουμε το ίδιο παραμύθι ξανά και ξανά, όμως εκείνη τη στιγμή προκύπτει μια **τεράστια ευκαιρία για την ανάπτυξη του λόγου του παιδιού μας**, επισημαίνουν οι λογοθεραπεύτριες **Σοφία Παπαφάνη και Δώρα Χαρατσάρη**.

Οι δημιουργοί του **Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare** γνωρίζουν πολύ καλά, μέσα από τη μακρόχρονη εμπειρία τους, πως ένα απλό παραμύθι μπορεί να γίνει ένα από τα πιο ισχυρά «εργαλεία» λογοθεραπείας, αρκεί να ξέρεις πώς να το χρησιμοποιήσεις. Γιατί όμως; Όπως εξηγούν, τα παραμύθια:

- Έχουν ζωηρή εικονογράφηση με πολύχρωμα σχέδια και ζωάκια που αγαπούν τα παιδιά, και όλες αυτές οι οικείες εικόνες βοηθούν στην κατανόηση.
- Έχουν επαναλήψεις, και, όπως είναι γνωστό, η επανάληψη είναι η μπτέρα της μάθησης!
- Η πλοκή από τη μία και οι συναισθηματικές διακυμάνσεις των ηρώων από την άλλη κρατούν ζωντανό το ενδιαφέρον του αναγνώστη-ακροατή.
- Δημιουργούν ένα πλαίσιο ασφάλειας, μέσα από το οποίο το παιδί εκφράζεται πιο εύκολα.

Τα «κολπάκια» της διαδραστικής ανάγνωσης

Αφού λοιπόν η ανάγνωση ενός παραμυθιού δεν είναι μια απλή ενασχόληση για να περάσει η ώρα, αλλά μια πολύ πιο ουσιαστική διαδικασία, η Σοφία και η Δώρα μας ενθαρρύνουν να το διαβάζουμε με παύσεις, ώστε να εμπλέκεται το παιδί, να συμμετέχει, να προσπαθεί, να μιλάει και όχι να είναι απλός ακροατής.

Τι μπορούμε να κάνουμε; Να ορισμένα tips που μας προτείνουν:

1. Σταματάμε πριν τελειώσει η πρόταση

Αντί για: «Ο λύκος πήγε στο... δάσος», μπορούμε να πούμε: «Ο λύκος πήγε στο...».

Έτσι δίνουμε χώρο στο παιδί να συμπληρώσει την πρόταση. Και, ναι, ακόμα κι ένας ήχος ή μια φωνούλα είναι επιτυχία.

2. Κάνουμε απλές, διαδραστικές ερωτήσεις

- «Τι είναι αυτό;»
- «Πού πάει;»
- «Ποιος είναι αυτός;»

Με μέτρο όμως και σιγά σιγά, δεν κάνουμε δηλαδή πολλές ερωτήσεις μαζί.

3. Δείχνουμε και ονομάζουμε

Αν το παιδί δείξει μια εικόνα: «Ναι! Είναι γάτα! Η γάτα κάνει νιάου!».

Έτσι χτίζεται το λεξιλόγιο και το παιδί συνδέει λέξη, εικόνα και ήχο.

4. Επαναλαμβάνουμε και «απλώνουμε» τη φράση

Αν το παιδί πει «μπάλα», εμείς λέμε: «Ναι! Κόκκινη μπάλα!» ή «Η μπάλα πάει ψηλά!».

Έχει σημασία εδώ να μη διορθώνουμε το παιδί, αλλά να εξελίσσουμε την πρόταση.

5. Βάζουμε συναίσθημα και χρωματίζουμε τη φωνή

- Αλλάζουμε φωνές
- Κάνουμε ήχους
- Παίζουμε ρόλους

Έτσι, όταν διασκεδάζει, το παιδί συμμετέχει περισσότερο, μιλάει πιο εύκολα κι εμείς απολαμβάνουμε περισσότερο τη διαδικασία!

“

Το παραμύθι δεν είναι απλώς μια όμορφη συνήθεια πριν από τον ύπνο. Είναι μια καθημερινή, πολύτιμη στιγμή που μπορεί να γίνει το πρώτο βήμα για την επικοινωνία. Και ίσως, την επόμενη φορά που το παιδί σου θα σου πει «πες το ξανά», να μη ζητά απλώς την ιστορία... αλλά μία ακόμα ευκαιρία να μιλήσει.

”

Παραμύθι για 2-4 ετών:

Ενισχύονται:

- Λεξιλόγιο (λέξεις-έννοιες)
- Μίμηση ήχων
- Πρώτες λέξεις

Focus: «Πες τι βλέπεις», «δείξε», μίμηση

Παραμύθι για 4-6 ετών:

Ενισχύονται:

- Προτάσεις
- Περιγραφή
- Απαντήσεις σε ερωτήσεις

Focus: «Τι έγινε μετά;», «γιατί;», «πώς νιώθει;»

Παραμύθι για 6-8+ ετών:

Ενισχύονται:

- Κατανόηση κειμένου
- Αφήγηση ιστορίας
- Ανάπτυξη σκέψης

Focus: «Πες μου την ιστορία με δικά σου λόγια», «τι θα έκανες εσύ;», «γιατί το έκανε αυτό ο ήρωας;»

Στο Κέντρο Ειδικής Αγωγής Logocare!



Στις πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες εργοθεραπείας του Logocare, 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 πατίνα! Επίσης, η ομάδα του Logocare μπορεί να προσφέρει υπηρεσίες οργάνωσης χώρου και μελέτης και στο σπίτι.

logocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

Last-minute summer recipes με προϊόντα Μύλων Αγίου Γεωργίου

Το καλοκαίρι θέλει εύκολες, γρήγορες, απλές και ταυτόχρονα νόστιμες συνταγές, που αρέσουν σε μικρούς και μεγάλους, ακριβώς όπως αυτές που ακολουθούν!



#1 Πίτσα μαργαρίτα Μαμαδίστικο, ιταλικό street food!

Προετοιμασία: 20' | Μαγείρεμα: 20'
| Μερίδες: 4 | Βαθμός δυσκολίας: εύκολο

Υλικά:

- 500 γρ. αλεύρι Ζυμωτό Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 250 γρ. χλιαρό νερό
- 10 γρ. ζάχαρη
- 20 γρ. ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι

...και για τη γέμιση:

- 300 γρ. τυρί μοτσαρέλα
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- αλάτι, ρίγανη



ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ



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

Το Ζυμωτό είναι αλεύρι από σκληρό σιτάρι. Οι ζύμες του χαρακτηρίζονται για την ελαστικότητά τους και τις υψηλές απορροφήσεις σε νερό. Έτσι, δίνει προϊόντα αφράτα, καλοδιογκωμένα και τραγανά.

Το φαγητό είναι
η πιο νόστιμη
μαγειρεύουμε μαζί!



Γι' αυτό αξίζει να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των παιδιών στη διαδικασία. Πώς;

- Ζητήστε τη βοήθειά τους σε απλές και γρήγορες συνταγές.
- Ανάλογα με την ηλικία, μπορούν να αναλάβουν καθήκοντα μέσα στην κουζίνα, να σας δίνουν τα υλικά ή να μετράνε τις ποσότητες. Για παράδειγμα, εδώ μπορούν να προσθέσουν τη σάλτσα στην πίτσα ή τα φρούτα στα pancakes.
- Να θυμάστε, όσο πιο χρωματιστά είναι τα πιάτα, τόσο πιο πολύ θα το διασκεδάσουν και τα παιδιά.

#2 Σπιτικά pancakes στο πι και φι με μείγμα Easy Bake Λαχταριστό πρωινό

Προετοιμασία: 30' | Μερίδες: 8

Προσθέτετε μόνο νερό και
γαρνίρετε με μέλι, φρούτα
ή... ό,τι άλλο αγαπάτε!



Βρείτε γλυκές και αλμυρές συνταγές για να εμπνευστείτε στο www.easybake.com.gr ή σκανάρετε εδώ

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

easy
Bake

www.alevri.com | www.easybake.com.gr

f @alevri.com.gr

@myloiagiougeorgiou
@easybake_myloiagiougeorgiou

p @myloiagiougeorgiou

Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Summer



με φαντασία & υλικά που έχουμε όλοι στο σπίτι

Πώς θα απασχολήσουμε τα παιδιά στις διακοπές;
Η απάντηση βρίσκεται στο... συρτάρι με τα υλικά χειροτεχνίας!



Art painting σε βότσαλα

Ζωγραφίζουμε τα βότσαλα που έχουμε μαζέψει από την παραλία με πινέλο και νερομπογιές και τα προσφέρουμε στη γιαγιά και τον παππού!

Θα χρειαστείτε:

- Βότσαλα ή πέτρες
- Πινέλο
- Νερομπογιές



It's party time... με χειροποίητη γιρλάντα!

Σχεδιάστε τρίγωνα πάνω στα χρωματιστά χαρτόνια και κόψτε το περίγραμμα. Στη βάση του τριγώνου κολλήστε το σκοινί ή το κορδόνι, γυρνώντας το ελαφρά στην πίσω πλευρά. Στο τέλος, μπορείτε να διακοσμήσετε κάθε τρίγωνο με αυτοκόλλητα. Έτοιμη η γιρλάντα γενεθλίων σας!

Θα χρειαστείτε:

- Σκοινί ή κορδόνι
- Χρωματιστά χαρτόνια
- Μολύβι
- Αυτοκόλλητα
- Ψαλίδι
- Κόλλα

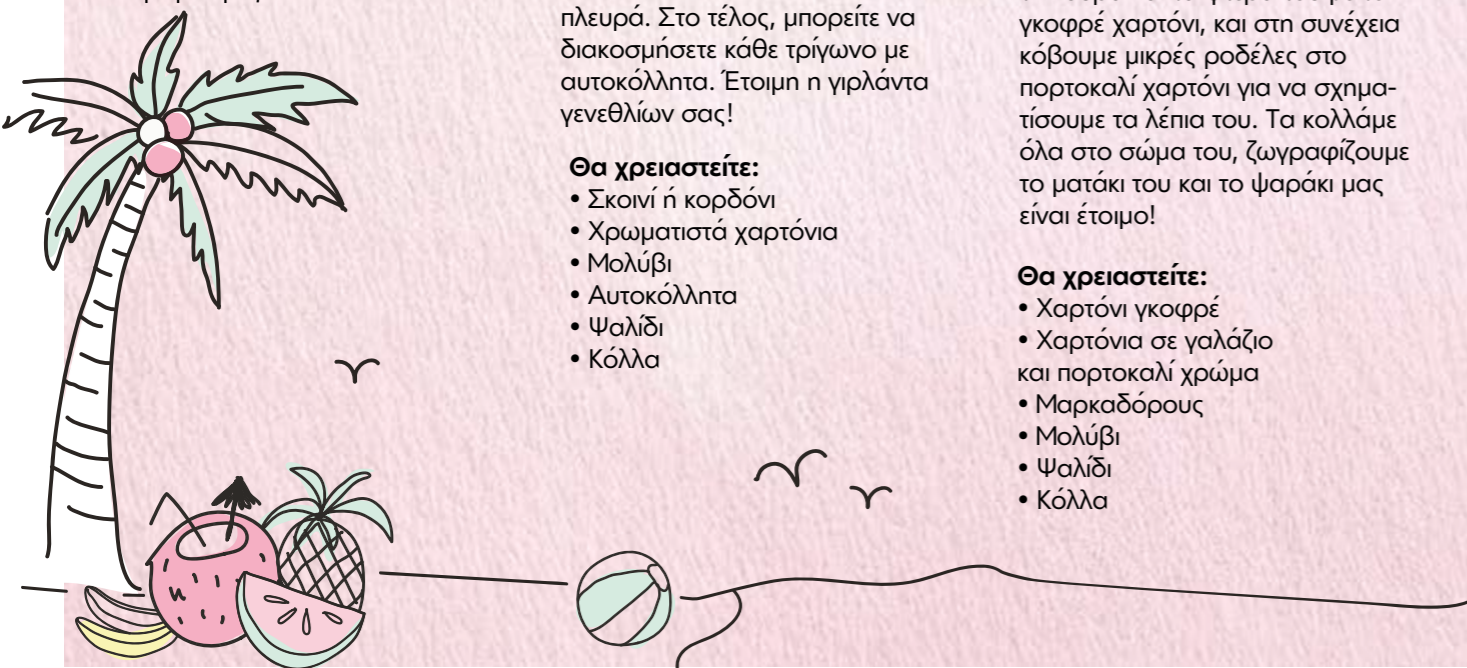


Παιχνιδιάρικο χρυσόψαρο

Σχεδιάζουμε το σώμα του ψαριού στο γαλάζιο χαρτόνι και το κόβουμε περιμετρικά. Έπειτα φτιάχνουμε την ουρά και τα φτερά του με το γκοφρέ χαρτόνι, και στη συνέχεια κόβουμε μικρές ροδέλες στο πορτοκαλί χαρτόνι για να σχηματίσουμε τα λέπια του. Τα κολλάμε όλα στο σώμα του, ζωγραφίζουμε το ματάκι του και το ψαράκι μας είναι έτοιμο!

Θα χρειαστείτε:

- Χαρτόνι γκοφρέ
- Χαρτόνια σε γαλάζιο και πορτοκαλί χρώμα
- Μαρκαδόρους
- Μολύβι
- Ψαλίδι
- Κόλλα



Fun & Creative thinking... out of the box!

Τα σχολεία κλείνουν και ανοίγουν τα μαγικά κουτιά της Totum με τα πιο εντυπωσιακά σετ χειροτεχνίας!



Totum Unicorn Model & Paint

Σετ ζωγραφικής και κατασκευής με γύψο, με θέμα τους μονόκερους.

Αν αναρωτιέστε πώς θα κρατήσετε τα παιδιά μακριά από τις οθόνες, η απάντηση βρίσκεται στα πιο απίθανα craft kits, που ενθαρρύνουν το ομαδικό παιχνίδι, τη δημιουργικότητα και τη φαντασία, και κάτι μας λέει πως θα πρωταγωνιστήσουν στα καλοκαιρινά playdates.

Σετ βγαλμένα από παραμύθια για μικρούς καλλιτέχνες με όραμα και φαντασία!



Totum Bluey Bead Creations

Δημιουργίες με χάντρες με πρωταγωνίστρια την Bluey.

Εργαστάσιο βραχιολιών για τα It girls που λατρεύουν τα αξεσουάρ!



Totum Design & Shine Sweet Bracelets

Με όλα όσα χρειάζονται οι καλύτερες φίλες για να φτιάξουν 8 βραχιολάκια φίλιας BFF.



Totum Bracelet Factory

Με περισσότερες από 500 γεωμετρικές χάντρες και 140 διαφορετικά αυτοκόλλητα.



Totum Gabby Musical Jewellery Box

Δεν μπορούμε να σκεφτούμε καλύτερη κοσμηματοθήκη για τα βραχιολάκια μας από αυτή, που έχει μουσική, περιστρεφόμενη φιγούρα Gabby και καθρέφτη.

Για τους fan του Stitch!



Totum Disney Stitch 3 In 1 Set

Και 6 μαγνητάκια με διαμάντια, και μπρελόκ, και βραχιολάκια με φιγούρες, αλλά και φιγούρες από γύψο, όλα με τον Stitch!

Καλοκαιρινά επείγοντα

>>> Οδηγίες από την παιδιάτρο

Πώς θα καταλάβουμε αν το παιδί έπαθε ηλίαση; Τι πρέπει να κάνουμε αν το τσιμπήσει μέλισσα; Και πώς αντιδρούμε σε περίπτωση πνιγμού;

Η παιδιάτρος **Κατερίνα Κατσιμπάρδη** δίνει όλες τις απαντήσεις.



Beach
days,
safe
ways

Ηλίαση/Θερμοπληξία/ Ηλιακό έγκαυμα



Πώς τα αναγνωρίζουμε

Ηλίαση > εκδηλώνεται με ερυθρότητα του προσώπου, κεφαλαλγία, ναυτία ή έμετο

Ηλιακό έγκαυμα > εμφανίζεται 3-5 ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο με ερυθρότητα του δέρματος, οίδημα, φουσάλιδες ή πυρετό.

Θερμοπληξία > αποτελεί βαριά κλινική κατάσταση με υπερθερμία (άνω των 41°C), κυρίως ύστερα από παρατεταμένη έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες με ανεπαρκή ενυδάτωση.

Μέτρα προφύλαξης

- Κρατήστε τα μωρά κάτω των 6 μηνών μακριά από την άμεση ηλιακή ακτινοβολία, σε σκιερό μέρος, κάτω από ένα δέντρο, μια ομπρέλα ή τον θόλο του καροτσιού.
- **Φορέστε δροσερά**, άνετα ρούχα πυκνής ύφανσης, όπως ένα ελαφρύ βαμβακερό παντελόνι και πουκάμισο με μακριά μανίκια.
- **Προτιμήστε καπέλα** με μεγάλο μπορ που προστατεύουν το πρόσωπο, τα αυτιά και το πίσω μέρος του λαιμού.
- **Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο** μεταξύ 12:00-16:00, όπου η UV ακτινοβολία είναι ισχυρότερη.
- **Τα γυαλιά ηλίου** είναι απαραίτητα για παιδιά από 4 ετών, ενώ πρέπει να έχουν κατάλληλο σχήμα για το πρόσωπό τους και τουλάχιστον 99% UV προστασία.
- **Ανανεώνετε το αντηλιακό** κάθε 2 ώρες περίπου. Μπορείτε να το εφαρμόσετε ακόμη και στα βρέφη κάτω των 6 μηνών.
- **Αυξήστε την ενυδάτωση** του παιδιού, προσφέροντας συχνά υγρά και αποφεύγοντας τα ζαχαρούχα ροφήματα.

Τσιμπήματα



Τα τσιμπήματα από κουνούπια, μέλισσες, σφήκες μπορεί να προκαλέσουν ήπια αλλεργική αντίδραση ή πιο σοβαρή, ακόμη και αλλεργικό σοκ.

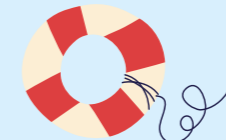
Μέτρα προφύλαξης

- Κουνουπιέρες, ιδιαίτερα για τα βρέφη.
- Ειδικές σπότες σε πόρτες και παράθυρα.
- Εντομοαπωθητικά αυτοκόλλητα στα ρούχα ή στο καρότσι του μωρού.

Σε περίπτωση ήπιας, τοπικής αλλεργικής αντίδρασης τοποθετήστε αντιισταμινική γέλη στην περιοχή, ενώ σε πιο έντονη θα πρέπει να χορηγήσετε αντιισταμινικό σιρόπι, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και αφού επικοινωνήσετε με τον παιδίατρο. Αν υπάρχει ιστορικό αλλεργίας, επισκεφθείτε άμεσα το Κέντρο Υγείας, ειδικά εάν το παιδί παρουσιάζει έντονο οίδημα, αλλαγή στη φωνή, δύσπνοια, οίδημα βλεφάρων.

BOOM SOS: Αν πρόκειται για τσίμπημα από μέλισσα, αφαιρέστε το κεντρί προσεκτικά, καθώς περιέχει υπόλειμμα δηλητηρίου, και τοποθετήστε κρύες κομπρέσες.

Ασφάλεια στο νερό



Τα παιδιά πρέπει να βρίσκονται πάντα υπό την επίβλεψη ενήλικα στην παραλία και να φορούν σωσίβιο, μηρατσάκια ή «τουβλάκια», ανάλογα με την ηλικία τους, ακόμη και όταν παίζουν έξω από το νερό, καθώς υπάρχει κίνδυνος να παρασυρθούν από το κύμα ή να γλιστρήσουν, είτε κολυμπούν στη θάλασσα ή την πισίνα.

Τι κάνουμε σε περίπτωση πνιγμού

1. Πρώτα φωνάζουμε για βοήθεια και μετά πάμε κοντά στο παιδί.
2. Παίρνουμε μαζί μας ένα σωσίβιο ή μια σανίδα και το πλησιάζουμε από πίσω, ώστε να μην του προκαλέσουμε πανικό και μας πνίξει στην προσπάθειά του να σωθεί.
3. Πρώτα βγάζουμε το παιδί από το νερό και έπειτα του παρέχουμε τις πρώτες βοήθειες.
4. Προσπαθούμε να το βγάλουμε προσεκτικά στη στεριά γιατί μπορεί να έχει χτυπήσει τον αυχένα ή το κεφάλι του.
5. Μόλις το βγάλουμε από το νερό, αξιολογούμε την κατάστασή του. Αν αναπνέει, το μεταφέρουμε στο νοσοκομείο, ενώ αν είναι αναισθητό, πρώτα καλούμε σε βοήθεια και μετά κάνουμε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση με τεχνητή αναπνοή και θωρακικές συμπίεσεις.

Γενικές οδηγίες



* Έχετε μαζί σας το φαρμακείο των διακοπών με όλα όσα σας υποδειξει ο παιδίατρος.

* Μην ξεχάσετε το βιβλιário υγείας. Αν το παιδί έχει ιστορικό αλλεργίας ή άσθματος ή χρόνιου νοσήματος, πρέπει να έχετε μαζί σας τα απαραίτητα φάρμακα.

* Γνωρίζετε τα τηλέφωνα του Κέντρου Δηλητηριάσεων, αλλά και του Κέντρου Υγείας, φαρμακείου, παιδίατρο που μπορείτε να επισκεφθείτε σε περίπτωση ανάγκης.

* Αποφύγετε τις διακοπές με νεογνό ή βρέφος σε περιοχές που δεν υπάρχει εύκολη πρόσβαση ή συχνή μεταφορά.



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

Παιδί μόνο του στο αυτοκίνητο: Το αδιανόητο μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε

Δεν υπάρχει περίπτωση να ακούσουμε στις ειδήσεις πως ένα παιδί έμεινε ξεχασμένο στο αυτοκίνητο και να μην αναρωτηθούμε «Μα πώς γίνεται να ξεχάσεις το παιδί σου μόνο του στο αυτοκίνητο». Η απάντηση, είναι πως «κι όμως, γίνεται». Και μάλιστα τέτοια περιστατικά δεν συμβαίνουν μόνο σε αμελείς γονείς. Συμβαίνουν και σε γονείς, που όπως όλοι μας, λατρεύουν τα παιδιά τους, τα φροντίζουν σαν πορσελάνινες κούκλες, κι όμως έρχεται εκείνη η στιγμή που ο εγκέφαλός τους τους προδίδει.

- ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ -

Οι επιστήμονες έχουν μελετήσει εκτενώς το φαινόμενο και έχουν καταλήξει πως όταν ένας γονιός βρίσκεται υπό πίεση ή σε συνθήκες βαριάς κόπωσης, μπορεί να ενεργοποιηθεί αυτό που περιγράφεται επιστημονικά ως «αυτόματος πιλότος». Ο εγκέφαλος του γονέα εκείνη την ώρα ακολουθεί τη συνήθεια και όχι το έκτακτο. Τι σημαίνει αυτό; Σημαίνει πως αν ένας πατέρας συνήθως πηγαίνει κατευθείαν στη δουλειά του τα πρωινά, μπορεί να ξεχάσει ότι εκείνη τη συγκεκριμένη ημέρα είχε αναλάβει να αφήσει το παιδί του στον παιδικό σταθμό. Προφανώς και λατρεύει το παιδί του, προφανώς και δεν το κατάλαβε. Μιλάμε για την απόλυτη προδοσία της ανθρώπινης μνήμης. Γιατί όμως το συζητάμε τόσο; Γιατί δυστυχώς, ο χρόνος παραμονής ενός παιδιού ή ενός μωρού στο αυτοκίνητο λειτουργεί εναντίον του.



MAGNIFIC/NIKOKHANEVICH

Πόσο γρήγορα ανεβαίνει η θερμοκρασία μέσα σε ένα αυτοκίνητο;

Οι περισσότεροι ίσως πιστεύουμε ότι ο κίνδυνος υπάρχει μόνο τις ημέρες της μεγάλης ζέστης. Ξεκάθαρα κάνουμε λάθος.

Ακόμα και όταν η εξωτερική θερμοκρασία είναι 24°C, το εσωτερικό ενός κλειστού αυτοκινήτου μπορεί να ξεπεράσει τους 40°C μέσα σε λιγότερο από 30 λεπτά.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ	ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ	
	10 ΛΕΠΤΑ	30 ΛΕΠΤΑ
21°C	32°C	40°C
24°C	34°C	43°C
27°C	37°C	46°C
29°C	40°C	48°C
32°C	43°C	51°C
35°C	46°C	54°C

Πηγή: Ελληνική Αστυνομία - Γενική Περιφερειακή Αστυνομική Διεύθυνση Κεντρικής Μακεδονίας (@gadpkmakedonias)

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Περίπου το 80% της συνολικής αύξησης της θερμοκρασίας συμβαίνει στα πρώτα 30 λεπτά.
- Το άνοιγμα ενός παραθύρου ακόμα και 5 εκατοστά, δεν προσφέρει ουσιαστική προστασία. Η θερμοκρασία συνεχίζει να ανεβαίνει και η καμπίνα ξεκινά να «βράζει».
- Το σώμα των παιδιών δεν λειτουργεί όπως το δικό μας. Η θερμοκρασία τους ανεβαίνει πολύ πιο γρήγορα, καθώς οι μηχανισμοί θερμορρύθμισης δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένοι, μας είπε η παιδίατρος Κατερίνα Κατσιμπάρδη, ειδικά στη βρεφική ηλικία. Ένα παιδί μπορεί να παρουσιάσει θερμοπληξία όταν η εσωτερική θερμοκρασία του σώματός του φτάσει περίπου τους 40°C.
- Ένα παιδί με θερμοπληξία πρέπει άμεσα να διακομιστεί στην κοντινότερη μονάδα υγείας για εκτίμηση της κλινικής του κατάστασης και ενυδάτωση.

Δύο μικρά μυστικά για κουρασμένους γονείς:

1. Αφήστε στο πίσω κάθισμα δίπλα στο παιδάκι σας ένα αντικείμενο που θα χρειαστείτε οπωσδήποτε φτάνοντας στον προορισμό σας, όπως για παράδειγμα την τσάντα σας.
2. Κοιτάξτε πάντα στο πίσω κάθισμα ακόμα κι όταν είστε 100% σίγουροι πως δεν έχετε το παιδί σας μαζί.

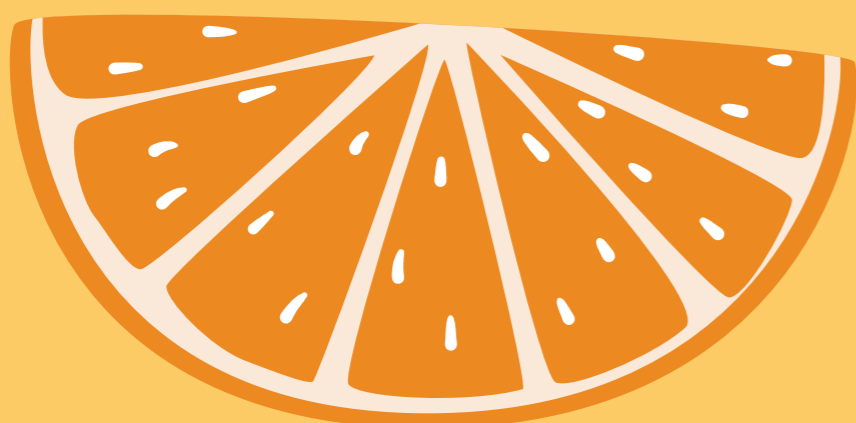
Δεν αφήνουμε ΠΟΤΕ ένα μωρό ή ένα παιδί μόνο του στο αυτοκίνητο, ούτε για «λίγα δευτερόλεπτα».



Κάθε τέτοια είδηση για ένα παιδί που έμεινε μόνο του σε μια παγίδα θερμότητας, παγώνει την κοινωνία που στέκεται ανήμπορη να αντιληφθεί τους μηχανισμούς του ανθρώπινου εγκεφάλου. Στο BOOM, κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας, επιμένοντας στην ενημέρωση και την υπευθύμιση, γιατί ξέρουμε καλά πως η διαφορά ανάμεσα σε μια μέρα σαν τις άλλες και ένα τραγικό γεγονός, μπορεί να κρύβεται απλά σε μια νέα, υποχρεωτική συνήθεια: να κοιτάζουμε ξανά στο πίσω κάθισμα.



PREGNANCY, BABY & PARENTING



babybrezza®
Next-gen
baby
gadget



Μαμά και μπαμπά, ο παρασκευαστής γάλακτος Formula Pro Advanced θα σας λύσει τα χέρια

Αναμειγνύει αυτόματα, θερμαίνει και διανέμει γάλα σκόνης ή νερό στην τέλεια σύσταση και θερμοκρασία, κι όλα αυτά σε χρόνο dt. Ο βραβευμένος παρασκευαστής γάλακτος Formula Pro Advanced ξεχωρίζει για την αξιοπιστία και την καινοτομία του, προσφέροντας στους νέους γονείς απόλυτη ευκολία και άνεση κάθε μέρα αλλά και στις πιο απαιτητικές νύχτες.

- Φτιάχνει αυτόματα ζεστό γάλα, χωρίς μετρήσεις, χωρίς ανάμειξη και χωρίς ταλαιπωρία!
- Χάρη στην **πατενταρισμένη τεχνολογία**, αναμειγνύει αυτόματα τη σκόνη γάλακτος και το νερό σε τέλεια σύσταση, χωρίς φυσαλίδες αέρα.
- Είναι πανεύκολο στη χρήση, έχει ψηφιακή οθόνη και λειτουργεί σχεδόν με όλες τις μάρκες σκόνης γάλακτος και όλους τους τύπους μπιμπερό.
- Διανέμει σε δόσεις των 30 ml μεταξύ 60-300 ml και προσφέρει τη δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε **3 θερμοκρασίες** (θερμοκρασία δωματίου, θερμοκρασία σώματος, θερμότερη από τη θερμοκρασία σώματος).
- Αποθηκεύει τη σκόνη γάλακτος σε αεροστεγές δοχείο σκόνης, ενώ διαθέτει δοχείο νερού που πλένεται και στο πλυντήριο πιάτων.



Γιατί η νέα γενιά παιδιών χρειάζεται και νέας γενιάς gadgets!

WELCOME BED®

Το νέο λίκνο της Inglesina υπόσχεται ήρεμα βράδια για όλους

Γλυκά νανουρίσματα και παραμύθια, αγκαλιές, χεράκια που αναζητούν τη μαμά και τον μπαμπά, συχνά ταΐσματα, τρυφερά χαδάκια, απαλές ανασούλες και ξανά νανουρίσματα...

Κάπως έτσι κυλούν τα βράδια τους πρώτους μήνες ζωής του μωρού μας, που ηρεμεί μόνο όταν μας αισθάνεται κοντά του, αλλά κι εμείς δεν θέλουμε να παίρνουμε τα μάτια μας από πάνω του. Για όλα αυτά τα πρώτα βράδια, η Inglesina δημιούργησε το λίκνο **Welcome Bed®**, που προάγει την εύκολη και άμεση επαφή με τους γονείς, εξασφαλίζοντας τις καλύτερες συνθήκες εργονομικής και θερμικής άνεσης.

Το **Welcome Bed®** είναι ιδανικό για τους πρώτους μήνες της ζωής του μωρού (χρησιμοποιείται από τη γέννηση έως τον 5ο/6ο μήνα, βάρους έως 9 κιλά), καθώς επιτρέπει στους γονείς να κοιμούνται δίπλα του με ασφάλεια, διευκολύνοντας παράλληλα τον νυχτερινό θηλασμό. Είναι σχεδιασμένο για να εξασφαλίζει μέγιστη ευεξία για το νεογέννητο αλλά και τη μέγιστη άνεση για τους γονείς, υποστηρίζοντας παράλληλα τη συνεχή επαφή, που ενισχύει τον συναισθηματικό δεσμό σε όλο αυτό το πρώτο γλυκό διάστημα.



Το μωρό κοιμάται σε έναν προστατευμένο και προσωπικό χώρο, τέλεια συνδεδεμένο με το κρεβάτι των γονέων: μια λύση που προσφέρει ηρεμία κατά τη διάρκεια της νύχτας και επιτρέπει πιο άμεσο έλεγχο.



• Face to face

Τα **μεγάλα παράθυρα** από διάτρητο ύφασμα και η συρόμενη προς τα κάτω πλαϊνή πλευρά επιτρέπουν τη συνεχή οπτική και φυσική επαφή μεταξύ γονέων και μωρού, ενώ διευκολύνουν και τον θηλασμό. Έτσι, όλοι είναι πιο ήρεμοι!

• Baby wellness

Η **εσωτερική επένδυση από ίνες μπαμπού**, ιδιαίτερα διαπνεύουσα, υποαλλεργική και αντιβακτηριακή, μαζί με τα πλαϊνά παράθυρα, προάγει την κυκλοφορία του αέρα, μειώνοντας τον ιδρώτα και την υπερθέρμανση.

• Θέση ανάκλισης

Η **κλίση έως 10°** βοηθάει την πέψη, μειώνει τον κίνδυνο παλινδρόμησης και διευκολύνει την αναπνοή σε περίπτωση ρινικής συμφόρησης ή κρουολογήματος.

• Το καινοτόμο στρώμα

Το **Welcome Bed®** διαθέτει ένα καινοτόμο στρώμα, σχεδιασμένο για να προσφέρει στο μωρό τις καλύτερες εργονομικές και θερμικές συνθήκες κατά τον ύπνο. Οι πολλαπλές στρώσεις με διαφοροποιημένες πυκνότητες και υλικά εξασφαλίζουν σωστή στήριξη και προάγουν την **ιδανική θερμορρύθμιση**.



ΠΙΣ:

Οι **9 θέσεις ύψους** και τα ρυθμιζόμενα πόδια επιτρέπουν την τέλεια ευθυγράμμιση ακόμα και με κρεβάτια που διαθέτουν συρτάρια αποθήκευσης, εξασφαλίζοντας συνέχεια μεταξύ του στρώματος των γονέων και του λίκνου.

Εξασφαλίζει μέγιστη ασφάλεια κατά τη χρήση «**δίπλα στο κρεβάτι**», χάρη στους ιμάντες που αγκιστρώνουν σταθερά το λίκνο στο κρεβάτι.

Οι περιστρεφόμενοι τροχοί διευκολύνουν την τοποθέτηση στο δωμάτιο, ενώ **διαθέτει και πρακτική τσάντα μεταφοράς**.

Νέα Babylino Premium Pants

Μια αγκαλιά απαλότητας...
η απόλυτη premium φροντίδα που
χρειάζεται το μωρό μας.



Αναδείχθηκαν «Προϊόν της Χρονιάς 2026» στην κατηγορία τους, έπειτα από ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα της Circona σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

Άρια στα ιταλικά σημαίνει αεράκι, και ασειευόμαστε καμιά φορά με τον Τάσο γιατί, ειλικρινά, δεν θα μπορούσαμε να έχουμε βρει πιο ταιριαστό όνομα για τον μικρό μας «σίφουνα», που δεν σταματάει να κινείται ποτέ, μα ΠΟΤΕ, ούτε στον ύπνο της! Αλλά, επειδή είμαι σίγουρη πως, ανεξάρτητα από το όνομά του, κάθε μωρό λίγο πριν από τα terrible twos καταρρίπτει το ένα ρεκόρ υπερ-δραστηριότητας μετά το άλλο, μαμάδες και μπαμπάδες, έχω να σας πω πως οι νέες **Babylino Premium Pants** φτιάχτηκαν για εμάς που έχουμε μωρά σε αυτήν τη φάση. Γιατί, όταν έχουμε για σύμμαχο μια πάνα-βρακάκι κορυφαίας ποιότητας, που προσφέρει άριστη απορροφητικότητα, άνεση και 3D προστασία, και φέρει την υπογραφή της ΜΕΓΑ, μιας εταιρείας expert στη βρεφική φροντίδα, με καινοτομίες και σεβασμό στο ευαίσθητο δερματάκι του μωρού, τότε νιώθουμε όλοι ήρεμοι και ασφαλείς.



- ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ -

Premium σε όλα!

Οι Babylino Premium Pants είναι φτιαγμένες από εξαιρετικά απαλά υλικά που χαϊδεύουν το ευαίσθητο δέρμα, έχουν ελαστική εφαρμογή για απόλυτη ελευθερία κινήσεων και MAXIMUM απορροφητικότητα. Είναι δηλαδή premium σε όλα! Και εξηγώ:

Premium απαλότητα

Μια πάνα που μοιάζει με το δικό μου, μαμαδίσιο άγγιγμα.

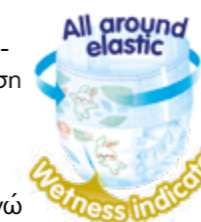
Με το που πιάνει κανείς μια πάνα-βρακάκι Babylino Premium Pant νιώθει αμέσως την απαλότητά της, αφού διαθέτει τη νέα, καινοτόμο τεχνολογία «ultra soft», που προσφέρει την πιο απαλή Babylino φροντίδα για το δέρμα του μωρού. Με εξαιρετικά μαλακά υλικά, πιστοποιημένα ασφαλή, που αγγίζουν την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα σαν βελούδινο χάδι και χωρίς να ακούγεται αυτό το ενοχλητικό «χρούτσου χρούτσου»!



Premium 3D Protection & "All around elastic" εφαρμογή

Πάμε να κατακτήσουμε τον κόσμο!

Παιδική χαρά, βόλτες, μπάνιο στη θάλασσα, παιχνίδι με τα αδερφάκια της, το απόγευμα πάλι βόλτα... Η Άρια, όπως και κάθε δίχρονο, είναι απίστευτα πολυάσχολη και χρειάζεται μια πάνα όπως η νέα Babylino Premium, ειδικά σχεδιασμένη να προσφέρει άριστη απορροφητικότητα, άνεση και 3D προστασία, όποια κίνηση κι αν κάνει. Χάρη στον ανατομικό σχεδιασμό "All around elastic", περιμετρικά στη μεσούλα και στα ποδαράκια, έχει τέλεια εφαρμογή, σαν κανονικό παιδικό εσωρουχάκι, κι έτσι είμαι κι εγώ ήσυχη, γιατί δεν θέλουμε τίποτα να μας διακόψει τη διασκέδαση. Ειδικά τώρα που μπαίνουμε σιγά-σιγά στην απαιτητική πίστα του potty training, οι Babylino Premium Pants μας λύνουν τα χέρια, γιατί είναι εύκολες και γρήγορες στην αλλαγή – χωρίς απαραίτητα το μωρό να είναι σταθερό και σε ύπτια θέση.



Premium Night use tested απορροφητικότητα...

που σημαίνει πως κοιμόμαστε ξανά μικροί και μεγάλοι!

Ελεγμένες για νυχτερινή χρήση – Night use tested, οι Babylino Premium Pants χαρίζουν προστασία από διαρροές και δυσάρεστες οσμές, και τη στεγνότητα που χρειάζεται το δερματάκι του μωρού, ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση τη νύχτα. Επιπλέον, η τεχνολογία Dry Matrix συγκρατεί μεγάλη ποσότητα υγρασίας, προσφέροντας υψηλή στεγνότητα μέρα και νύχτα!



Premium χαρακτηριστικά που κάνουν τη διαφορά!

Με κορυφαίες συστάσεις και πιστοποιήσεις από ειδικούς.

- Συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας, αλλά και από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας.
- Με τη διεθνή πιστοποίηση OEKO-TEX® STANDARD 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.
- Κλινικά ελεγμένες με άριστα αποτελέσματα, μετά από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδίατρων στο Δερματολογικό εργαστήριο Dermatest (Γερμανία).
- Σχεδιασμένες με βάση ένα καθολικό σύστημα Αγνης Φροντίδας Pure Care System: αποτυπώνει όλο το σύστημα ελέγχων, πιστοποιήσεων και αυστηρών διαδικασιών διασφάλισης ποιότητας πίσω από την παραγωγή τους.



Οι Babylino Premium Pants έχουν σχεδιάσει εμπνευσμένα από τη φύση, 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες και δείκτη υγρασίας σε όλα τα μεγέθη, για να ενημερώνει πότε χρειάζεται να γίνει αλλαγή πάνας.



✓ Premium προστασία ✓ Premium άνεση ✓ Premium Ultra soft απαλότητα

Η βίβλος της εγκυμοσύνης για το καλοκαίρι

Η κοιλίτσα μεγαλώνει μέρα με τη μέρα, αλλά το καλοκαίρι είναι εδώ! Πώς θα το απολαύσουμε με ασφάλεια και άνεση;

Από τη Μαριλία Νικολαΐδου, Μαιευτήρα-Χειρουργό Γυναικολόγο

Καλοκαιρινές διακοπές: πού και πώς;

Ο πρώτος με τον οποίο θα μιλήσετε για το μέρος των διακοπών σας δεν είναι ο ταξιδιωτικός πράκτορας, αλλά ο γιατρός σας! Το αν θα μετακινηθείτε και το πού και πώς θα πάτε είναι μία συζήτηση απαραίτητη!

Πού;

- Καλό είναι να προγραμματίσετε τις διακοπές σας σε μέρη με γρήγορη και άμεση πρόσβαση σε σημεία παροχής Μαιευτικής Φροντίδας.
- Αν η κύψή σας είναι Υψηλού Κινδύνου, απαραίτητα πρέπει να βρίσκεστε όσο το δυνατόν πλησιέστερα στον γιατρό σας.
- 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.

Πώς;

- Προτιμήστε το αεροπλάνο αν υπάρχει δυνατότητα.
- Αν πάτε με αυτοκίνητο, πρέπει ανά 2 ώρες να γίνεται στάση ώστε να κινηθείτε λίγο.
- Αν μετακινηθείτε με πλοίο και το ταξίδι είναι μεγάλο, καλό είναι να έχετε καμπίνα.



Location: DOT Beach Vibes | Photo: Στάθης Καλλιγέρης



Οι βουτιές στην εγκυμοσύνη

Τίποτα καλύτερο από το νερό και την κολύμβηση, καθώς μας ανακουφίζουν από το... βάρος μας! Αφού έχετε τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας, ας δούμε τι πρέπει να προσέχετε.

- Αποφεύγουμε τις ώρες με έντονη ακτινοβολία, δηλαδή κολυμπάμε πριν από τις 11 π.μ. και μετά τις 4 μ.μ.
- Μπαίνουμε στο νερό τουλάχιστον 3 ώρες μετά το φαγητό.
- Κολυμπάμε ΠΑΝΤΑ με παρέα στο νερό ώστε να έχουμε κοντά μας κάποιον σε περίπτωση κρίμας ή αδιαθεσίας.
- Δεν μπαίνουμε στο νερό αν η θερμοκρασία είναι χαμηλή και αισθανόμαστε κρύο.
- Φοράμε πάντα καπέλο και αντηλιακό.
- Δείχνουμε την όμορφη κοιλίτσα μας και προτιμάμε το μπικίνι! Καλό είναι μόλις βγούμε από τη θάλασσα να κάνουμε ένα ντουζ και να αλλάζουμε μαγιό.
- Έχουμε πάντα τη δική μας πετσέτα και αποφεύγουμε να καθόμαστε στην άμμο.
- Ενυδατωνόμαστε όσο είμαστε στην παραλία με νερό, όχι με αναψυκτικά και καφέδες!
- ΔΕΝ καθόμαστε στον ήλιο! Πάντα σε σκιά...

Σε ποιες περιπτώσεις δεν επιτρέπεται η κολύμβηση;

- Σε περιπτώσεις επαπειλούμενης αποβολής
- Σε αιμορραγία κατά την κύηση
- Σε πρώωρες συσπάσεις
- Σε ανεπάρκεια τραχήλου και περιδερση τραχήλου
- Σε υποψία ρήξης υμένων
- Σε περιπτώσεις υπερτασικής νόσου της κύησης/προεκλαμψίας
- Σε κύσεις που δεν επιτρέπεται έντονη σωματική δραστηριότητα

Θάλασσα ή πισίνα;

- Εφόσον η πισίνα είναι σωστά συντηρημένη, δεν υπάρχει αντένδειξη στην κύηση.
- Αποφύγετε πισίνες με έντονη οσμή χλωρίου ή πισίνες με πολύ κρύο ή πολύ ζεστό νερό!
- Το περιβάλλον της πισίνας είναι περισσότερο «ελεγχόμενο» όσον αφορά τη θερμοκρασία και τον κυματισμό.
- Ωστόσο, το θαλασσινό νερό είναι περισσότερο αποτελεσματικό στην «ανακούφιση» από το βάρος καθώς, λόγω του αλατιού, έχει μεγαλύτερη άνωση σε σχέση με το νερό της πισίνας.

Ηλιοθεραπεία και εγκυμοσύνη

Η έκθεση απευθείας στην ηλιακή ακτινοβολία δεν επιτρέπεται στην κύηση, καθώς μπορεί να προκληθούν σοβαρού βαθμού εγκαύματα και δυσχρωμίες στο δέρμα της εγκύου, καθώς και θερμοπληξία ή και συσπάσεις της μήτρας.



Τι τρώμε

Προκειμένου να αποφύγετε 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
- Γισούρι: πολύτιμη πηγή ασβεστίου και πολύ δροσιστικό. Προτιμήστε τα χαμηλά λιπαρά...
- Κοτόπουλο, γαλοπούλα και ψάρι

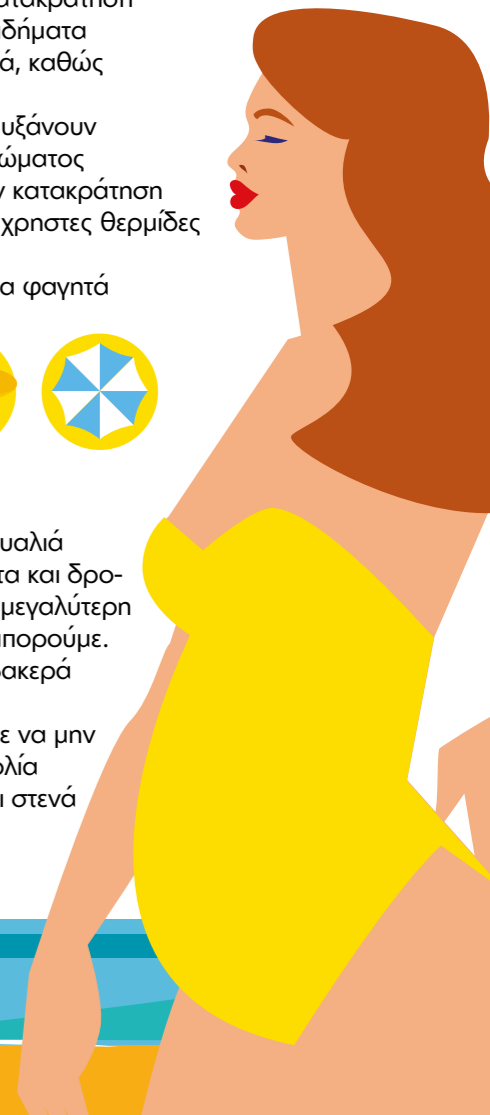
ΟΧΙ

- Αλάτι: αυξάνει την κατακράτηση υγρών και οδηγεί σε οιδήματα
- Καφέδες, αναψυκτικά, καθώς βέβαια και το αλκοόλ
- Πικάντικα φαγητά: αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος
- Ζάχαρη: αυξάνει την κατακράτηση και οδηγεί σε πολλές άχρηστες θερμίδες
- Κόκκινο κρέας
- «Βαριά» μαγειρεμένα φαγητά



Τι φοράμε

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



Το αντηλιακό μας!

Λόγω της ευαισθησίας του δέρματος στην εγκυμοσύνη, η χρήση αντηλιακού είναι απαραίτητη αλλά και ασφαλής, καθώς προφυλάσσει από εγκαυματα, 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.
- Ο Δείκτης Προστασίας του αντηλιακού πρέπει να είναι τουλάχιστον 30, να είναι αδιάβροχο και να ανανεώνεται συχνά, κάθε φορά που βγαίνετε 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 αποφεύγετε, όπως η οξυμπενζόνη και τα πρόσθετα αρώματα.

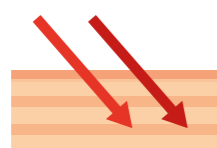


Τα φυσικά αντηλιακά είναι κυρίως κατασκευασμένα από ανόργανα συστατικά, οξείδιο ψευδαργύρου και διοξείδιο του τιτανίου. Επικάθονται στο δέρμα και αντανακλούν τις ακτίνες UV ώστε να μη φτάσουν στο δέρμα και δεν απορροφώνται. Για τον λόγο αυτό η πιθανότητα αλλεργικής ή άλλης αντίδρασης είναι ελάχιστη. 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.



ΦΥΣΙΚΑ ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ



ΧΗΜΙΚΑ ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ

Μαριλία Νικολαΐδου, Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος

Ιατρεία:

Αριστοτέλους 9, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 211 4096977

Αγίας Παρασκευής 111, Χαλάνδρι (πλησίον μετρό Αγίας Παρασκευής) | Τηλέφωνα: 211 4109359, 211 4096977

Βοιών 8, Μολαίο Λακωνίας | Τηλέφωνο: 27320 23700

6 πράγματα που θέλω να σου πω αν ταξιδεύεις με το παιδί σου

Αν είσαι αυτή η μαμά που στα ταξίδια αγχώνεται όσο εγώ, κυρίως για να μην ενοχλήσει, αλλά και για να τα κάνει όλα σωστά, αυτό το άρθρο είναι για εσένα.

- ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ -

1. Δεν χρειάζεται να είναι όλα τέλεια. Αν κλάψει, αν βαρεθεί, αν γκρινιάζει, αν κλοτσήσει το μπροστινό κάθισμα... είναι παιδί. Και εσύ έχεις ήδη κάνει ό,τι μπορείς.

2. Πάρε μαζί σου μικρές εκπλήξεις. Δυο τρία πραγματάκια που δεν έχει ξαναδεί μπορούν να κάνουν «μαγικά». Επίσης, πάρε ένα σνακ. (Κάτι που δεν είναι επίφοβο για πνιγμό, αλλά ξέρεις ότι είναι το αγαπημένο του.)

3. Ξέχνα τα πρέπει. Λίγη παραπάνω οθόνη, ένα έξτρα σνακ... είναι ταξίδι, όχι διαγωνισμός μητρότητας. Άσε τα πρέπει για άλλες ημέρες. Όχι σήμερα.

4. Οι περισσότεροι καταλαβαίνουν. Και αυτοί που δεν καταλαβαίνουν... δεν είναι δική σου ευθύνη. Όλοι υπήρξαμε παιδιά και όλοι «ενοχλήσαμε». Είναι ΟΚ. Κοίταξε εκείνους που σου χαμογελούν με κατανόηση και ζεστασιά, κι όχι εκείνους που σε αγριοκοιτάνε. Οι κακοί είναι πάντα λιγότεροι.

5. Μια μέρα θα το θυμάσαι όλο αυτό και θα λες γιατί δεν το έζησα με χαμόγελο. Σε παρακαλώ, ζήσ' το. Αυτό το «κουραστικό» ταξίδι θα γίνει μια γλυκιά ανάμνηση που θα πλήρωνες όσο όσο για να την ξαναζήσεις. Κλισέ, αλλά είναι αλήθεια, και το ξέρουμε όλοι καλά.

6. Δεν είσαι μόνη. Κάπου εκεί, λίγο πιο πίσω ή πιο μπροστά, υπάρχει μια άλλη μαμά που βιώνει ακριβώς τα ίδια. Ανοίγει κινητό, δίνει μπισκοτάκι και μετράει αντίστροφα μέχρι τον τελικό προορισμό.



Τι έμαθα έπειτα από 3 Μπιθάκια και τα ταξίδια μαζί τους; Τα ταξίδια, όπου κι αν πάμε, από το χωριό μέχρι την άλλη άκρη του κόσμου, είναι ο θησαυρός τους. Και ο δικός μας. Είναι κρίμα να χάσουμε τις στιγμές.

Εύχομαι καλά ταξίδια σε όλους!



Τα «μωρά του Covid-19» αποφοιτούν φέτος από το νηπιαγωγείο



Περισσότερα από 3,5 εκατομμύρια μωρά γεννήθηκαν το 2020. Τώρα, τα περισσότερα από αυτά είναι έτοιμα να αποφοιτήσουν από το νηπιαγωγείο. Και είμαστε τόσο περήφανοι για εκείνα, γιατί...

#1

Είναι πιο ευέλικτα στις αλλαγές. Προσαρμόστηκαν από πολύ μικρή ηλικία σε ένα περιβάλλον που συνεχώς μεταβαλλόταν.

#2

Οι πρώτες τους βόλτες είχαν περιορισμό απόστασης και ώρας. Ποιος μπορεί να ξεχάσει τα SMS στο 13033;

#3

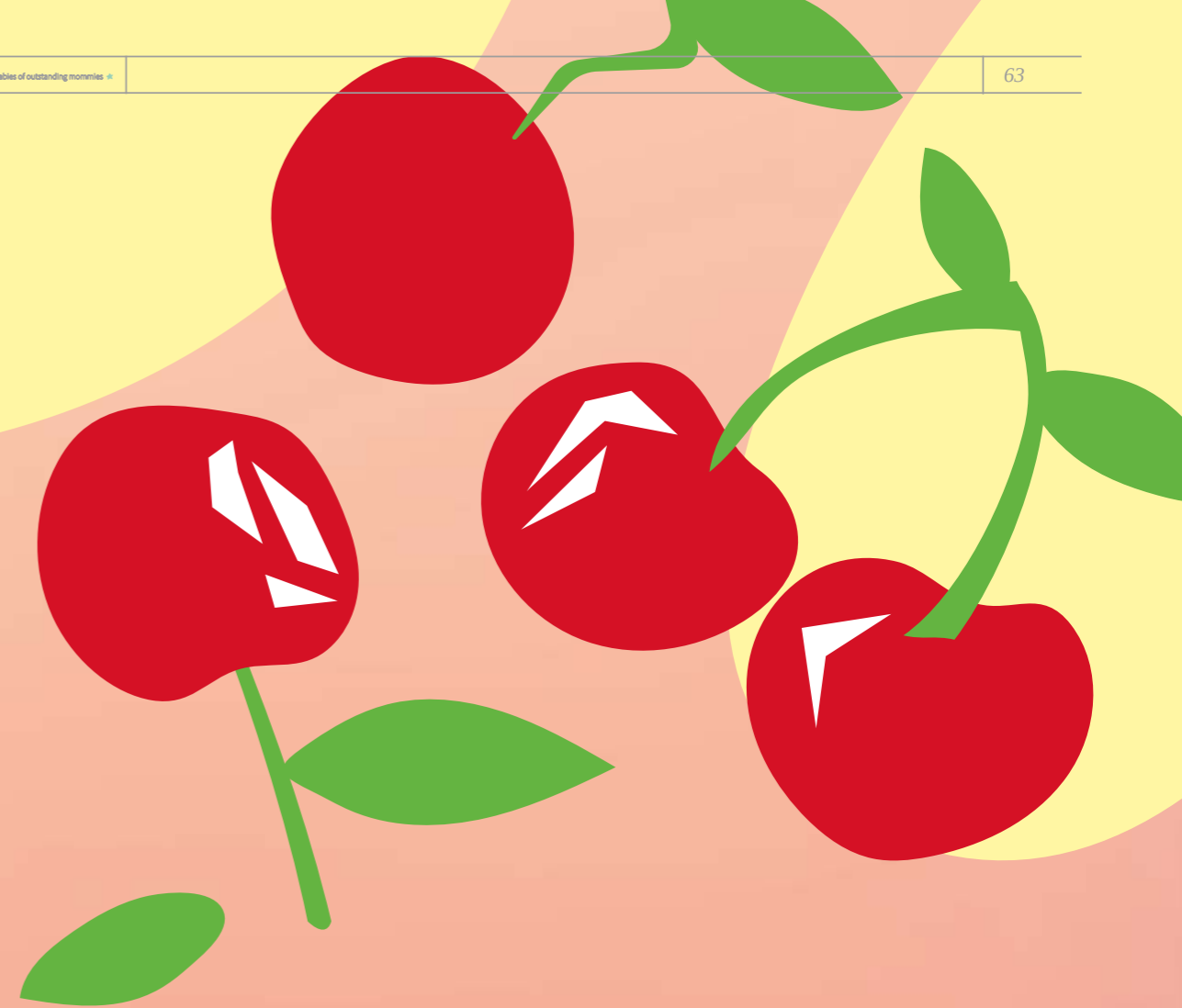
Γιόρτασαν τα πρώτα τους γενέθλια χωρίς φίλους και συγγενείς, σβήνοντας τούρτα μπροστά από μία οθόνη.

#4

Η κοινωνικοποίησή τους χτίστηκε πιο αργά και συνειδητά. Η μετάβαση στο σχολείο και στις παρτές έγινε σε πιο δύσκολες συνθήκες. Αλλά τα κατάφεραν!

#5

Έχουν μάθει να χαίρονται με τις απλές στιγμές! Παιχνίδι στο πάρκο, εκδρομές, playdates, εμπειρίες που τα πρώτα χρόνια της ζωής τους δεν ήταν δεδομένες.



Αφιέρωμα ΒΑΠΤΙΣΗ

Νέες τάσεις, ιδέες & έμπνευση

✓ Ο βαφτιστικός σταυρός

KK Jewelry Lab

Όσο κι αν αλλάζουν οι τάσεις και οι εποχές, ένα πράγμα παραμένει αναλλοίωτο: ο βαθύς συμβολισμός του βαφτιστικού σταυρού, του κοσμήματος που επισφραγίζει την πολύτιμη και σπάνια σχέση ανάμεσα στον νονό και το παιδί.

Ακολουθώντας πιστά τους στιλιστικούς κώδικες της υψηλής κοσμηματοποιίας, η **Κατερίνα Κουλουμπούρου** συνδυάζει τη διαχρονική κομψότητα και τον σεβασμό στην παράδοση με τη *minimal* αισθητική και τη διακριτική πολυτέλεια.

Κίτρινος, λευκός ή ροζ χρυσός, λεπτεπίλεπτες ή chunky αλυσίδες, σταγόνες από διαμάντια και επιβλητικά ρουμπίνια μετατρέπονται στο εργαστήριό της σε elegant βαφτιστικούς σταυρούς – signature κειμήλια που αντέχουν στον χρόνο.



Γυναικείοι σταυροί από ροζ χρυσό 18K.



Γυναικείοι σταυροί Ivi και Aphrodite από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν



Γυναικείος σταυρός από χρυσό 18K με μπριγιάν.



Γυναικείοι σταυροί Kyveli και Estia από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν.

Επιπλέον, χάρη στην **bespoke υπηρεσία της KK Jewelry Lab**, μπορείτε να δημιουργήσετε τον δικό σας, μοναδικό βαφτιστικό σταυρό, με το μέταλλο, τις υφές και τις πέτρες της επιλογής σας, ή ακόμα και να «εντάξετε» στον custom made σταυρό ένα παλιό οικογενειακό κόσμημα, με όλες τις αναμνήσεις και την ιστορία που φέρει.

Μασίφ ανδρικός σταυρός από λευκόχρυσο 18K.



Και φυσικά, στην KK Jewelry Lab μπορείτε να βρείτε και τα πιο κομψά δώρα για τη νονά και τον νονό.



www.kkjewelrlylab.com | F: KK Jewelry Lab | I: @kkjewelrlylab

✓ Ο event planner

Μελέτης Παγώνης - Melgrouplab

Εν αρχή ην... το concept! Γι' αυτό απευθυνθήκαμε στον «maestro» του είδους, τον δημιουργό της **Melgrouplab**, που μεταφράζει τις επιθυμίες σας σε μια εκδήλωση υψηλών προδιαγραφών.

Αν λοιπόν οργανώνετε φέτος τη βάπτιση του παιδιού σας, συγκρατήστε 3 tips:

Πριν ξεκινήσετε οτιδήποτε, ορίστε το budget που σκοπεύετε να διαθέσετε για την πραγματοποίηση της βάπτισης.

Σε ό,τι αφορά το concept, αναρωτηθείτε αν και κατά πόσο έχετε τη διάθεση να ξεφύγετε από τα συνηθισμένα ή έχετε κάτι πολύ συγκεκριμένο στο μυαλό σας. Προσοχή όμως, το ότι μια βάπτιση έχει «θέμα» δεν σημαίνει πως πρέπει να είναι όλα «σεταρισμένα». Γι' αυτό, ένας επαγγελματίας event planner θα σας βοηθήσει να κρατήσετε τη μαγική ισορροπία και να έχετε ένα καλαίσθητο και αρμονικό αποτέλεσμα με χαρακτήρα.



KOSTIS LAGOUZAKIS

Οι τάσεις της διακόσμησης στη βάπτιση για το 2026 δείχνουν πως θα πρωταγωνιστήσει ένα αγαπημένο ζώακι των παιδιών, το λαγουδάκι. Όσο για τα patterns θα δούμε αρκετό καρό, ενώ στα λουλούδια θα κυριαρχήσουν τα ηλιοτρόπια. Και βέβαια, θέματα όπως η ζούγκλα είναι πάντα επίκαιρα.



ΑΓΟΣΤΙΝΗΣ ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ



ΑΓΟΣΤΙΝΗΣ ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ



www.melgrouplab.com | F: Melgrouplab | I: @melgrouplab

✓ Το venue

Athens City Events

Το να βρει κανείς το ιδανικό venue για βάπτιση –και οποιοδήποτε άλλο event– μοιάζει με απαιτητικό challenge. Κατ' αρχάς, πρέπει να είναι σε κεντρικό σχετικά σημείο για να διευκολύνεται η πρόσβαση των καλεσμένων, να διαθέτει βέβαια parking, άπλετο χώρο και κήπο για να παίζουν τα παιδιά, αλλά και ευέλικτες αίθουσες, που στεγάζονται σε περίπτωση κακοκαιρίας.

Κι όμως, υπάρχει ένας χώρος που συγκεντρώνει όλα αυτά τα χαρακτηριστικά, στα οποία αξίζει να προσθέσουμε ακόμα ένα στοιχείο που τον καθιστά μοναδικό: την premium φιλοξενία που διακρίνει τους ιδιοκτήτες του **Athens City Events**, τη Χρύσα και τον Γιάννη Νεραντζή, δύο αδέρφια με αξιόλογη εμπειρία στον κλάδο του event hosting.

Ακολουθώντας πιστά το όραμά τους, δημιούργησαν ένα elegant και ταυτόχρονα οικείο περιβάλλον αστικής κομψότητας, που επαναπροσδιορίζει την έννοια της πολυτέλειας. Μέσα σε μια καταπράσινη οάση, τα δύο ξεχωριστά design-forward venues, το **Anassa** και το **Glass House**, είναι πραγματικά αρχιτεκτονικά κοσμήματα που προσφέρουν αμέτρητες δυνατότητες.



PHOTOS: ZAK VEMON



ATHENS
CITY
EVENTS

athenscityevents.gr | F: Athens City Events | I: @athens_city_events

✓ Τα μπαλόνια

Master Fireworks and Balloons

Όποιο κι αν είναι το θέμα της βάπτισης, όπου κι αν πραγματοποιηθεί, ανεξάρτητα από την εποχή και τα εκάστοτε trends, υπάρχει ένα διακοσμητικό, all-time classic στοιχείο που δεν γίνεται να λείπει από καμία βάπτισή: τα μπαλόνια. Ειδικά όταν έχουν την υπογραφή της **Master Fireworks and Balloons!**

Συνδυάζοντας διαφορετικά χρώματα, μεγέθη και σχήματα μπαλονιών, πάντα σύμφωνα με το θέμα, το ύφος και τη χρωματική παλέτα της βάπτισης, δημιουργούν παραμυθένια backdrops, γιρλάντες και ειδικές κατασκευές. Με μια φράση, ένα απίθανο σκηνικό που απογειώνει τη διακόσμηση.



ΠΗΓΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ: INSTAGRAM @MASTERFIREWORKS.GR



Όσο πιο πολλά είναι τα μπαλόνια, τόσο είναι ο ενθουσιασμός μικρών και μεγάλων – γιατί με τα μπαλόνια, γινόμαστε όλοι πάλι παιδιά!



www.pyrotexnimata.com | F: @masterfireworksandballoons | I: @masterfireworks.gr

✓ Το candy bar

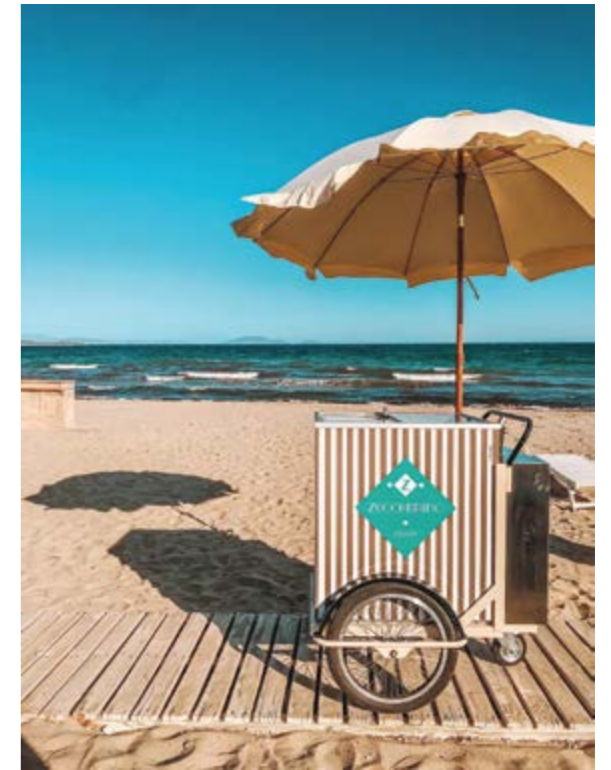
Zuccherino

Είμαστε σίγουροι, πως η πρώτη εικόνα που σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε «καλοκαιρινή βάπτισή» είναι ένα καρότσι παγωτού, ακριβώς όπως το retro ice cream cart με το φημισμένο παγωτό των ζαχαροπλασטיών **Zuccherino**.

Παγωτό στο χέρι, χαμόγελα στα πρόσωπα μικρών και μεγάλων!

Βανίλια ή σοκολάτα; Χωνάκι ή κυπελλάκι; Τι topping προτιμάτε, μπισκότο ή σιρόπι σοκολάτας; Αυτά και άλλα γλυκά διλήμματα προκύπτουν γύρω από ένα καρότσι παγωτού, το απόλυτο centerpiece της βάπτισης, που μαγνητίζει μικρούς και μεγάλους.

Φυσικά, εκτός από το παγωτό, οι έμπειροι chefs pâtissiers των ζαχαροπλασטיών Zuccherino μπορούν να δημιουργήσουν το πιο γευστικό και παιχνιδιάρικο candy bar, ανάλογα πάντα με το θέμα της βάπτισης. Ατομικά γλυκά σε βαζάκια, μπισκότα και curcaks με περίτεχνα σχέδια, παραμυθένια ζαχαρωτά, σοκολατένια cake pops σκορπούν χρώμα, φαντασία και μοναδικές γεύσεις, αφήνοντας στους καλεσμένους τις πιο γλυκές αναμνήσεις!



www.zuccherino.gr | F: Zuccherino Ζαχαροπλασείο | I: @zuccherino.gr

✓ Τα λουλούδια

Elaiia

«Τα πιο όμορφα λουλούδια είναι πάντα τα φρέσκα, αυτά που ταιριάζουν σε κάθε εποχή και δένουν αρμονικά με το location». Αυτό είναι το «αξίωμα» του ανθοπωλείου **Elaiia**, και το εφαρμόζει σε κάθε βάπτιση που αναλαμβάνει.

Ειδικά για το καλοκαίρι και τις αρχές του φθινοπώρου λοιπόν, οι florists του Elaiia αποφεύγουν τους πολύ «στημένους» ανθοστολισμούς και προτείνουν floral setups με αγριολούλουδα και rustic συνθέσεις, που έρχονται σε πλήρη ισορροπία με το φως και τον χαρακτήρα της εποχής.

Αντίρρινα (τα γνωστά σε όλους μας «σκυλάκια»), φρέζιες, ντάλιες, γιασεμιά, μπουκαμβίλιες, χαμομήλια και ηλιάνθοι συνδυάζονται με ramps grass, στάχυα, κλαδιά ελιάς, ευκάλυπτο και άλλες πρασινάδες, δημιουργώντας ανάλαφρες, ζωηρές και ταυτόχρονα κομψές συνθέσεις, με κίνηση και φαντασία. Και κάπως έτσι, εντυπωσιακοί διάδρομοι, παιχνιδιάρικες γιρλάντες, διακριτικές πινελιές κατά μήκος των τραπεζιών σκορπούν χρώματα, αρώματα και θετικά vibes στις βαπτίσεις αλλά και κάθε άλλο event.



ELAIA

www.elaianature.gr | F: Elaiia | I: @elaianature

✓ Η δημιουργική απασχόληση

Crafts by Stavy

Η φράση «δημιουργικό εργαστήριο» βρίσκει το απόλυτο νόημά της όταν εμφανίζεται η **Stavy Hroni**, που τη γνωρίσαμε μέσα από τον λογαριασμό @crafts_by_stavy.

Η Stavy γνωρίζει πολύ καλά πως οι χειροτεχνίες ανοίγουν έναν ολόκληρο, νέο κόσμο στο παιδί, μέσα από τον οποίο εκφράζεται και καλλιεργεί τις δεξιότητες και τη φαντασία του. Γι' αυτό και τα εικαστικά εργαστήρια που σχεδιάζει είναι πραγματικά μοναδικά – δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι γίνονται viral!



Photo: Andreas Souchis



Ζωγραφική σε πιάτα από πορσελάνη ή σε μίνι καμβάδες με σημείο αναφοράς διάσημα έργα τέχνης, graffiti wall, εργαστήριο χλαπάτσας, messy play corner, εργαστήρια διακόσμησης καπέλων και γυαλιών ηλίου, κατασκευή κορνίζας, αλλά και εργαστήρια DIY με θέμα τα Labubu είναι μερικές μόνο από τις επιλογές που περιλαμβάνει η «παλέτα» της. Και φυσικά, μπορεί να προτείνει δραστηριότητες και εργαστήρια ανάλογα πάντα με το θέμα της βάπτισης!

πηγή φωτογραφιών: INSTAGRAM@CRAFTS_BY_STAVY



I: @crafts_by_stavy

✓ To face painting

Moutzoures

...Και ξαφνικά, στο party της βάπτισης του παιδιού σας αρχίζουν να κυκλοφορούν ανάμεσα στους καλεσμένους μικροί σούπερ ήρωες, ζωάκια του δάσους, πεταλούδες, πριγκίπισσες και νεράιδες των παραμυθιών! Αυτό ακριβώς θα συμβεί αν η δημιουργική ομάδα **Moutzoures** αναλάβει δράση, δημιουργώντας την πιο πολύχρωμη και μαγική γωνιά της βάπτισης: ένα μικρό **στελιέ face painting!**

Η καλλιτέχνης Σία Χαριτοπούλου και η ομάδα της αντιμετωπίζουν κάθε παιδικό προσώπκι σαν έναν καμβά, και βάζουν όλη τους την τέχνη και τη φαντασία για να το μεταμορφώσουν σε ό,τι ονειρεύεται. Το αποτέλεσμα; Τα παιδιά ξετρελαιούνται και οι μεγάλοι... μπαίνουν στην ουρά για να κάνουν κι εκείνοι ένα σχεδιάκι!



PHOTO: ANDREAS SOUCHIS



BOOM note: Όλα τα υλικά που χρησιμοποιούν οι Moutzoures είναι πιστοποιημένα σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές (EEC) και κατάλληλα για επαγγελματική χρήση σε παιδικά πρόσωπα. Τα πινέλα έχουν συνθετική τρίχα, τα χρώματα είναι υδατοδιαλυτά, δεν περιέχουν ζωικά συστατικά και αφαιρούνται εύκολα με σαπούνι και νερό. Τα μέλη της ομάδας φορούν πάντα τα ροζ γάντια τους και απολυμαίνουν τα εργαλεία τους όσο συχνά χρειάζεται.

F: Moutzoures | I: @moutzoures_



✓ Τα παιχνίδια

It's all about playing

Αν αναρωτιέστε πώς θα μετατρέψετε τη βάπτισή του παιδιού σας σε εμπειρία, τότε η dream team του **It's all about playing** θα σας προτείνει τουλάχιστον 100 τρόπους!

Ο **Δημήτρης Μπασδαγιάννης** και μια αεικίνητη ομάδα από παιδαγωγούς και καθηγητές Φυσικής Αγωγής έχουν στο «μενού» τους αμέτρητες επιλογές, που προσαρμόζονται σε κάθε χώρο και σε κάθε συνθήκη: από survivor games, κυνήγι θησαυρού και παιδικά laser tag, μέχρι μπαλομαχίες, αερόστατα, cheerleading και πολλά πρωτότυπα μουσικοκινητικά παιχνίδια.

Έτσι, μέσα από συναρπαστικές ομαδικές δραστηριότητες, τα παιδιά τρέχουν, εκτονώνονται, διασκεδάζουν και απολαμβάνουν αυθεντικό, ελεύθερο και δομημένο παιχνίδι με ουσία.

ΥΓ: Μαμά και μπαμπά, πάρτε μαζί τα κατάλληλα παπούτσια, γιατί θα θέλετε να παίξετε κι εσείς!



PHOTOS: ANDREAS SOUCHIS



I: @its_all_about_playing_

✓ Τα φουσκωτά Super Child Party

Γέλια, απίστευτος ενθουσιασμός, «μαμά, κοίτα»! Αυτές οι λέξεις αρκούν για να περιγράψουν τη συναρπαστική ατμόσφαιρα που δημιουργούν τα φουσκωτά της **Super Child Party**.

Τεράστια, επιβλητικά φουσκωτά κάστρα στην πιο chic εκδοχή τους, Combo Castles με ενσωματωμένες μπαλοπισίνες, Big Castles με τσουλήθρα και απίθανα bubble houses, μέσα στα οποία τα παιδιά χοροπηδούν ανάμεσα σε ιπτάμενα μπαλόνια, εκτοξεύουν τη διασκέδαση στα ύψη.

Τα φουσκωτά της Super Child Party μετατρέπουν τη βάπτιση σε παραμυθένιο παιδότοπο στα σύννεφα και οι μικροί προσκεκλημένοι δεν θέλουν να φύγουν!



F: Super Child party | I: @superchildparty



✓ Τα ονόματα 40 ονόματα για το μωρό σας εμπνευσμένα από την Οδύσσεια

Και μόνο η σκέψη ότι γράφτηκε τον 8ο αιώνα π.Χ. μας προκαλεί δέος, το 2018 μπήκε στην κορυφή της λίστας του BBC Culture με τις 100 ιστορίες που διαμόρφωσαν τον κόσμο, αποτελεί παγκόσμιο διαχρονικό trend και ειδικά αυτό το καλοκαίρι, χάρη στον Christopher Nolan, θα μονοπωλεί το feed μας. Να ορισμένα από τα ονόματα που πρωταγωνιστούν στους 12.110 στίχους του δεύτερου μεγαλύτερου έπους του Ομήρου.

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. Αθηνά | 11. Ήρα |
| 2. Αλκμήνη | 12. Θέτις |
| 3. Αμφιρίτη | 13. Ινώ |
| 4. Αριάδνη | 14. Καλυψώ |
| 5. Άρτεμις | 15. Κασσάνδρα |
| 6. Αφροδίτη | 16. Κίρκη |
| 7. Ελένη | 17. Λήδα |
| 8. Εριφύλη | 18. Λητώ |
| 9. Ευρυδίκη | 19. Ναυσικά |
| 10. Ήβη | 20. Πηνελόπη |



MAGNIFICHOLLACK



FREERICHELLERYHOLLACK

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. Αγαμέμνωνας | 11. Μενέλαος |
| 2. Αίαντας | 12. Μίνως |
| 3. Αίγισθος | 13. Οδυσσέας |
| 4. Αλκίνοος | 14. Ορέστης |
| 5. Απόλλωνας | 15. Πάτροκλος |
| 6. Άρης | 16. Ποσειδώνας |
| 7. Αχιλλέας | 17. Πρίαμος |
| 8. Διομήδης | 18. Τηλέμαχος |
| 9. Ερμής | 19. Φιλοκτήτης |
| 10. Λαέρτης | 20. Φοίβος |

Linda Pauling & Luciano Manzo

Οι φύλακες των ευχών

Όταν βρέθηκα με τη **Linda Pauling**, τη γυναίκα που οραματίστηκε και ίδρυσε το **Make-A-Wish**, και τον **Luciano Manzo**, τον άνθρωπο που σήμερα ηγείται αυτού του παγκόσμιου θαύματος, ως Πρόεδρος και CEO του **Make-A-Wish International**, με αφορμή τα 30 χρόνια δράσης και προσφοράς του οργανισμού στην Ελλάδα, ένιωσα πως δεν είχα απέναντί μου απλώς δύο σπουδαίες προσωπικότητες, αλλά δύο ανθρώπους που έχουν αγγίξει –κυριολεκτικά– εκατομμύρια ζωές.



Γιατί, πίσω από κάθε ευχή που εκπληρώνεται, υπάρχει ένα παιδί που, για λίγο, ξεχνά τον φόβο. Μια οικογένεια που ξαναβρίσκει την ανάσα της. Μια στιγμή φωτός μέσα σε μια διαδρομή που μοιάζει σκοτεινή.

Νιώθω πως για εμένα αυτή ήταν η πιο σημαντική συνέντευξη της μέχρι τώρα καριέρας μου. Μια συζήτηση για την ανθρωπιά, τη δύναμη της ελπίδας και το πως μερικές φορές μια ευχή δεν αλλάζει μόνο μια μέρα, αλλά μια ολόκληρη ζωή.

Σας αφήνω να διαβάσετε όσα είπαμε σε μία από τις πιο συγκινητικές στιγμές που έχουμε ζήσει έως σήμερα στο BOOM.

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ -



Η πιο συγκινητική στιγμή της συνάντησής μας... η Linda μοιράστηκε μαζί μου φωτογραφίες από τις τελευταίες ημέρες του γιου της, μία από τις οποίες πραγματοποιήθηκε και η εκπλήρωση της ευχής του.

Κυρία Pauling, πώς γεννήθηκε αυτή η σπουδαία αποστολή που σήμερα γνωρίζουμε ως Make-A-Wish;

L.P.: Όλα ξεκίνησαν από την ευχή του γιου μου, του Christopher. Ήμουν μια single μαμά, δίπλα σε ένα σοβαρά άρρωστο μικρό αγόρι που λάτρευε τους αστυνομικούς. Εκείνη την περίοδο γνωρίσαμε έναν αστυνομικό, τον Tom Austin, ο οποίος μια μέρα μου είπε: «Θα πάω τον Christopher βόλτα με το αστυνομικό ελικόπτερο».

Ήταν Απρίλιος του 1980, στην Αριζόνα. Βρισκόμασταν ξανά στο νοσοκομείο, μία από τις πολλές, αμέτρητες εισαγωγές. Εκείνη τη φορά, όμως, οι γιατροί με προετοίμασαν για το πιο δύσκολο ενδεχόμενο. Μου είπαν πως οδεύουμε προς το τέλος. Θυμάμαι ακόμη τη στιγμή που πήρα τηλέφωνο τον Tom.

Με την οικογένειά του είχαμε πλέον δεθεί βαθιά. Του είπα απλώς: «**Νομίζω πως ήρθε η ώρα να πραγματοποιήσεις την υπόσχεσή σου**».

Και τότε συνέβη κάτι μαγικό. Ο Tom κινητοποιήσε συναδέλφους, φίλους, ανθρώπους που δεν μας γνώριζαν καν αλλά ήθελαν να βοηθήσουν. Δύο εβδομάδες αργότερα, ο Christopher φόρεσε στολή αστυνομικού, ανέβηκε στο ελικόπτερο και έζησε το όνειρό του.

Μετά από τρία χρόνια μέσα σε νοσοκομεία, ανάμεσα σε γιατρούς, αγωνία και οικογένειες που πάλευαν όπως κι εμείς, **κατάλαβα κάτι βαθιά ανθρώπινο: δεν ήμασταν μόνοι.** Υπήρχαν τόσα παιδιά που βίωναν τον ίδιο φόβο, την ίδια μάχη. Και τότε γεννήθηκε μέσα μου μια σκέψη που έμελλε να αλλάξει τα πάντα: **ας βρούμε αυτά τα παιδιά και ας κάνουμε τις ευχές τους πραγματικότητα.**

Και πώς καταφέρατε να μετατρέψετε αυτή την ιδέα σε έναν παγκόσμιο οργανισμό;

L.P.: Ξεκινήσαμε από το μηδέν. Κυριολεκτικά. Ακολουθήσαμε όλη τη διαδικασία ώστε να γίνουμε ένας νόμιμος φιλανθρωπικός οργανισμός και θυμάμαι ακόμη ότι ανοίξαμε τον πρώτο μας τραπεζικό λογαριασμό με μόλις 37,76 δολάρια.

Από εκεί και πέρα, νιώθω πως συνέβη κάτι μεγαλύτερο από εμάς. Ο Θεός έκανε το θαύμα Του μέσα από τους ανθρώπους. Και σήμερα, περισσότερες από 670.000 ευχές παιδιών σε ολόκληρο τον κόσμο έχουν γίνει πραγματικότητα.

Και ποια είναι η δική σας πιο βαθιά ευχή;

L.P.: **Να μπορέσω κάποια μέρα να κρατήσω ξανά τον γιο μου στην αγκαλιά μου.** Και πιστεύω, αληθινά, ότι αυτό θα συμβεί. Νιώθω ευγνωμοσύνη για κάθε άνθρωπο που συνάντησα σε αυτή τη διαδρομή, γιατί έχω υπάρξει στη θέση αυτών των γονιών. Ξέρω πως μοιάζει ο φόβος. Ξέρω την αγωνία.

Το Make-A-Wish έχει πραγματοποιήσει μέχρι σήμερα περισσότερες από 670.000 ευχές παιδιών σε ολόκληρο τον κόσμο.



Η Linda Pauling κατά τη διάρκεια της ομιλίας της στην εκδήλωση για τον εορτασμό των 30 χρόνων από την ίδρυση του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα), στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Και έχω δει με τα μάτια μου κάτι που δύσκολα περιγράφεται με λόγια: μετά την εκπλήρωση μιας ευχής, πολλά παιδιά μοιάζουν να βρίσκουν ξανά δύναμη. Λένε: «Θα το παλέψω». Παίρνουν κουράγιο, μεγαλώνουν, προχωρούν στη ζωή τους και, πολλές φορές, επιστρέφουν για να βοηθήσουν κι εκείνα άλλα παιδιά.

Η ασθένεια, με τον χρόνο, μοιάζει με ένα σκοτεινό όνειρο που ξεθωριάζει. Η ευχή όμως μένει. Και φωτίζει για πάντα τη μνήμη.

Κύριε Manzo, ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους γονείς που δίνουν καθημερινά αυτήν τη μάχη δίπλα στα παιδιά τους;

L.M.: Να μη χάσουν ποτέ την ελπίδα. Να μην εγκαταλείψουν.

Ξέρω ότι υπάρχουν στιγμές που όλα μοιάζουν αβάσταχτα, όμως υπάρχει ακόμη αγάπη στον κόσμο, και υπάρχει φως, ακόμη και μέσα στις πιο σκοτεινές μέρες. Μια ευχή δεν είναι απλώς μια όμορφη στιγμή. Μπορεί να γίνει κίνητρο. Μπορεί να δώσει σε ένα παιδί έναν λόγο να παλέψει λίγο ακόμη, να χαμογελάσει λίγο περισσότερο.

Και κάτι που ακούω πολύ συχνά από γονείς με συγκινεί βαθιά: οι θεραπείες, τα νοσοκομεία, οι δύσκολες μέρες με τον χρόνο ξεθωριάζουν. Όμως η στιγμή που ένα παιδί βλέπει την πιο μεγάλη του ευχή να πραγματοποιείται, αυτή μένει ζωντανή για πάντα.

Αν έπρεπε να περιγράψετε το Make-A-Wish με τρεις λέξεις;

L.P.: Ελπίδα. Δύναμη. Χαρά. Να μην πάψεις ποτέ να ελπίζεις, να βρίσκεις δύναμη ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές, γιατί κάποια μέρα η χαρά θα επιστρέψει.

Και ποια είναι η δική σας ευχή;

L.M.: Η μεγαλύτερη ευχή μου είναι κάποια μέρα να μη χρειάζεται πια να πραγματοποιούμε ευχές. Να μεγαλώνουν όλα τα παιδιά υγιή. Είμαστε, με έναν τρόπο, προετοιμασμένοι για την ασθένεια στους ενήλικες, τη θεωρούμε μέρος της ζωής. Κανείς όμως δεν είναι ποτέ προετοιμασμένος να δει το παιδί του να υποφέρει.

Γι' αυτό και εμείς θα συνεχίσουμε να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να απαλύνουμε τον πόνο αυτών των οικογενειών και να χαρίζουμε στα παιδιά στιγμές που μοιάζουν, έστω για λίγο, φυσιολογικές. Στιγμές χαράς. Στιγμές παιδικότητας. Στιγμές ζωής.



Μια selfie έξω από το Αθήναιε, στο lunch που προηγήθηκε του βραδινού εορτασμού, με τον Luciano Manzo, τη Σάντρα Ζαφειρακοπούλου, Γενική Διευθύντρια του Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος, την Ελένη Κωνσταντινίδη, Πρόεδρο του Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος και τη Linda Pauling.

Κάπου, αυτή ακριβώς τη στιγμή, ένα παιδί που παλεύει με κάτι πολύ μεγαλύτερο από την ηλικία του, κλείνει τα μάτια και ονειρεύεται. Να γίνει αστροναύτης. Να γνωρίσει τον αγαπημένο του ήρωα. Να ταξιδέψει. Να γελάσει ξανά. Να νιώσει –έστω για λίγο– ξανά παιδί. Και πίσω από εκείνη τη στιγμή, υπάρχουν άνθρωποι που αφιέρωσαν τη ζωή τους στο να αποδεικνύουν κάτι βαθιά ανθρώπινο: **πως η ελπίδα δεν είναι πολυτέλεια. Είναι ανάγκη.**

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

f Make-A-Wish Greece (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) @makeawish.greece

BEAUTY

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννάτου

SUMMER DAYS & BEAUTY RAYS

Η καλοκαιρινή ρουτίνα ομορφιάς περιλαμβάνει premium προϊόντα που χαρίζουν βαθιά ενυδάτωση και περιποίηση της επιδερμίδας, για την καθημερινή φροντίδα της μαμάς και των παιδιών.



1.

Γαλάκτωμα καθαρισμού και προστασίας για την αλλαγή πάνας, Liniment Diaper Change Cleanser & Κρέμα αλλαγής πάνας με τριπλή δράση, VBC 1>2>3, MUSTELA®.



2.

Αρωματικό νερό περιποίησης για μωρά, κατάλληλο για χρήση από τη γέννηση, και μασπικό βραχιόλι, Eau de Soir Parfumée, SOPHIE LA GIRAFE.



3.

Παιδικό, εκπαιδευτικό κρεμοσάπουνο, MEGA Hygiene Kids pink, MEGA.



4.

Γαλάκτωμα σώματος για παιδιά 3+ ετών, Glow and Grow Kids Body Lotion, LITTLE BUTTERFLY LONDON.



5. Οδοντόβουρτσα για την καθημερινή στοματική φροντίδα των παιδιών από 1 έτους και άνω, Unident Kids First Toothbrush, INTERMED.



6.

Διάφανο, ανάλαφρο ανηλιακό stick για παιδιά, με αντιοξειδωτική δράση, Kids Sunscreen Stick SPF 50, FREZYDERM.



7.

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



8.

Πάνες-μαγιό μιας χρήσης, Babylino Sensitive Swim Pants, MEGA.



MAGNIFIC

9.

Επιδιορθωτική κρέμα κατά των σημαδιών γήρανσης και των δυσχρωμιών, Age Active Bakuchiol Face Cream, The Skin Pharmacist, INTERMED.



10.

Ορός για τη βελτίωση της υφής της επιδερμίδας και την αντιμετώπιση λεπτών γραμμών και σημαδιών γήρανσης, Age Active Bakuchiol Face Serum, The Skin Pharmacist, INTERMED.



14.

Κρέμα αναζωογόνησης και ενδυνάμωσης της επιδερμίδας, Singing Skin Face Cream, LITTLE SECRETS.



11.

Σαμπουάν για καστανά μαλλιά, που χαρίζει ενυδάτωση και λάμψη, Timotei Deep Brown, TIMOTEI.



12.

Leave-in μάσκα μαλλιών, εμπλουτισμένη με καστορέλαιο, Timotei Strength & Shine, TIMOTEI.



13.

Το χρυσαφένιο λάδι για πρόσωπο, μαλλιά και σώμα που αντανάκλα το φως! Εμπλουτισμένο με τέσσερα πολύτιμα βοτανικά έλαια και αρωματικές νότες από νερό καρύδας, περγαμόντο και γιασεμί, L'Huile Sublimatrice, LIERAC PARIS.



17.

Μίνερλ ανηλιακό stick υψηλής προστασίας για πρόσωπο, σώμα, χέρια και ευαίσθητα σημεία, Heliodor Mineral Sunstick SPF 50, PHARMASEPT.



18.

Ανηλιακό σπρέι υψηλής προστασίας για πρόσωπο και σώμα, Heliodor Face & Body Sun Spray SPF 50, PHARMASEPT.



15.

Πιστοποιημένο βιολογικό πολυχρηστικό balm που θρέφει όλες τις ξηρές περιοχές σε πρόσωπο και σώμα, Certified Organic Multi-Purpose Balm, MUSTELA®.



16.

Προηγμένο, υγρό ανηλιακό προσώπου, με φυτικά εξωσώματα, για ισχυρή αντιγηραντική δράση, Anti-aging Sunscreen Face Liquid Plant Exosomes SPF 50+, FREZYDERM.



Σειρά HELIODOR της PHARMASEPT

Kids
just wanna
have sun!



Ένα μόνο πράγμα θέλουν τα παιδιά για να είναι χαρούμενα το καλοκαίρι: όλη μέρα, κάθε μέρα παραλία! Εμείς όμως, εκτός από χαρούμενα, θέλουμε να ξέρουμε πως είναι και προστατευμένα, γι' αυτό δεν πάμε πουθενά χωρίς τα αντηλιακά της σειράς HELIODOR, που προσφέρουν άμεση προστασία από την πρώτη στιγμή της εφαρμογής, είναι ανθεκτικά σε νερό και ιδρώτα, ενώ παράλληλα ενυδατώνουν και καταπραΰνουν την επιδερμίδα.

Κατάλληλα
για πρόσωπο
και σώμα



1. Στις βόλτες και στα πρώτα μας μπανάκια έχουμε πάντα μαζί τη βρεφική αντηλιακή κρέμα υψηλής προστασίας **Heliodor Baby Sun Cream SPF 50**, με 100% φυσικό φίλτρο. Με βιταμίνη E και έλαια χαμομηλιού και καλέντουλας, προστατεύει από τον ήλιο, ενώ παράλληλα προσφέρει ενυδάτωση και καταπραΰντική δράση στην ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα.

2. Παίζουμε κάτω από τον ήλιο, αλλά δεν παίζουμε... με τον ήλιο! Γι' αυτό βάζουμε –και δεν ξεχνάμε να ανανεώνουμε– την παιδική αντηλιακή κρέμα υψηλής προστασίας **Heliodor Kids Sun Cream SPF 50**, με 100% φυσικό φίλτρο, Aloe Vera και βιταμίνη E, για ενίσχυση της ενυδάτωσης και της ελαστικότητας της επιδερμίδας.

3. Για αντηλιακή προστασία αλλά και ακόμα μεγαλύτερη διευκόλυνση στην εφαρμογή, έχουμε πάντα μαζί το παιδικό αντηλιακό spray υψηλής προστασίας **Heliodor Kids Sun Spray SPF 50**, με 100% φυσικό φίλτρο και πλούσια σύνθεση σε έλαια χαμομηλιού και καλέντουλας. (Είναι ασφαλές σε περίπτωση εισπνοής, καθώς έχει περάσει με επιτυχία τη μελέτη μέτρησης αιωρούμενων σωματιδίων AEROTRAC II, για ασφαλή χρήση κατά τον ψεκασμό).

Η επιστήμη πίσω από τα αντηλιακά HELIODOR

- Η σειρά HELIODOR προσφέρει άμεση και φυσική προστασία με 100% φυσικό φίλτρο από Οξειδιο του Ψευδαργύρου (Zinc Oxide), και δεν προκαλεί φωτοαλλεργίες και φωτοτοξικότητα.
- Η καινοτομία της σειράς έχει αναγνωριστεί με Δίπλωμα Ευρεσιτεχνίας από τον Οργανισμό Βιομηχανικής Ιδιοκτησίας, καθώς για πρώτη φορά αναπτύχθηκαν συνθέσεις υψηλής προστασίας SPF50 που βασίζονται αποκλειστικά σε 100% φυσικό Zinc Oxide, με λεπτόρρευστη υφή.
- Προσφέρουν υψηλή προστασία ευρέος φάσματος από UVA, UVB, IR και Blue Light.

Μουμμύ's summer bag Εκεί που η ανεμελιά συναντά τη... Mustela®

Η τσάντα παραλίας της μαμάς δεν είναι ένα ακόμα αξεσουάρ. Είναι ένας μικρός, οργανωμένος κόσμος, που συνοδεύει κάθε οικογενειακή εξόρμηση και χωρά μέσα του όλη την προνοητικότητα και τη φροντίδα που χαρακτηρίζουν τα εξειδικευμένα προϊόντα καθημερινής περιποίησης της Mustela®, της No1 μάρκας στη Γαλλία¹.



Το αντηλιακό σώματος & προσώπου υψηλής προστασίας σε μορφή σπρέι **High Protection Sun Spray SPF50 Mustela®** είναι εύκολο στην εφαρμογή και διαθέτει φόρμουλα πολύ ανθεκτική στο νερό και την άμμο.

Η κρέμα ανάπλασης **Cicastela® Repairing Cream Mustela®** επανορθώνει το ερεθισμένο βρεφικό και παιδικό δέρμα, παρέχει άμεση ανακούφιση από κοκκινίλες και ερεθισμούς, τσιμπήματα εντόμων, ερεθισμούς στην περιοχή της πάνας ή σημάδια ανεμοβλογιάς, και είναι κατάλληλη για χρήση από την πρώτη ημέρα της γέννησης*. Η ελαιωριά υφή της αφήνει στο δέρμα ένα μη λιπαρό προστατευτικό φιλμ.

Το τζελ άρνικας με βιολογική καλέντουλα **Gel Arnica and Calendula Bio Mustela®** καταπραΰνει χτυπήματα και μώλωπες χάρη στην αναζωογονητική και ενυδατική του δράση, ενώ παρέχει άμεση ανακούφιση στο δέρμα, από την ηλικία των 9 μηνών. Δερματολογικά και παιδιατρικά ελεγμένο.

¹Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 π.χ. & αζία, Γαλλία



Το αντηλιακό γαλάκτωμα πολύ υψηλής προστασίας **Very High Protection Sun Lotion SPF50+ Mustela®** απλώνεται εύκολα σε σώμα και πρόσωπο, χωρίς να αφήνει λευκές γραμμές, και είναι πολύ ανθεκτικό στο νερό και την άμμο. Διαθέσιμο σε συσκευασίες των 40 και 100 ml.

Το αντηλιακό στικ υψηλής προστασίας **Family Sun Stick SPF50 Mustela®** προστατεύει στοχευμένες περιοχές, όπως χείλη, ζυγωματικά, εκ γενετής σημάδια και αυτιά, έχει διάφανη υφή που δεν αφήνει υπολείμματα, ενώ η πρακτική συσκευασία του είναι ιδανική για γρήγορη εφαρμογή. Κατάλληλο για καθημερινή χρήση, όλο τον χρόνο.

Τα αντηλιακά προϊόντα **Mustela®** με βιολογικό αβοκάντο προστατεύουν από τις ακτίνες UVA και UVB τα μωρά και τα παιδιά από την πρώτη ημέρα της γέννησης*, καθώς και όλη την οικογένεια. Κατάλληλα για όλους τους τύπους δέρματος, συμπεριλαμβανομένων του ευαίσθητου, του μη ανεκτικού, του ατοπικού και του φωτοευαίσθητου.

*Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, και για τα αντηλιακά, σε περίπτωση αναπόφευκτης έκθεσης στον ήλιο.

Mustela®

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

Fissan... Healing what's cracked

Σε κάθε στιγμή του μωρού μας, σε κάθε μπανάκι και φυσικά στις διακοπές, δεν αποχωριζόμαστε την απαλή φροντίδα και προστασία που προσφέρει το **Fissan** στο ευαίσθητο δερματάκι του.

Ένα όνομα που δεν είναι τυχαίο: προέρχεται από τις λατινικές λέξεις *fissura* («ρωγμή») και *sanare* («θεραπεύω»), εκφράζοντας τη βαθιά του υπόσχεση για φροντίδα και προστασία σε κάθε ανάγκη της βρεφικής επιδερμίδας.

Δερματολογικά ελεγμένα

Απαλό σαμπουάν, 400ml, κατάλληλο από την πρώτη μέρα της γέννησης: Με χαμομήλι, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο pH (8) για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές, προσφέρει ήπιο καθαρισμό και ξεμπερδεύει τα μαλλιά.

Απαλό αφρόλουτρο Bagnetto, 400ml, κατάλληλο από την πρώτη μέρα της γέννησης: Με χαμομήλι για φυσική απαλότητα, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο pH (8) για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές.



1. Απαλή κρέμα αλλαγής πάνας, 100ml, κατάλληλη για χρήση από την πρώτη μέρα της γέννησης: Με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, ψευδάργυρο και χαμομήλι, έχει απαλή υφή, ανακουφίζει από το αίσθημα καύσου και καταπραΰνει.

2. Απαλή κρέμα ενυδάτωσης, 100ml, για την καθημερινή φροντίδα του μωρού: Με ουδέτερο, φιλικό προς τη βρεφική επιδερμίδα pH, γλυκερίνη για ενυδάτωση, απλώνεται ομοιόμορφα και αφήνει το δέρμα να αναπνέει.

3. Απαλό κρεμοσάπουνι, 200ml, για ήπιο, καθημερινό καθαρισμό των πιο ευαίσθητων περιοχών του σώματος του μωρού: Με ουδέτερο, φιλικό προς τη βρεφική επιδερμίδα pH και με 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, εμπλουτισμένο με χαμομήλι, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές.

4. Πούδρα με απαλή σύνθεση, 200gr: Με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, ψευδάργυρο και χαμομήλι, καταπραΰνει και ανακουφίζει, ενώ είναι ιδανική για καθημερινή χρήση.

5. Βρεφικό σαπούνι, 70gr: Με 98% φυσικά συστατικά, ουδέτερο pH (8) για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, γλυκερίνη για ενυδάτωση, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές, είναι ιδανικό για καθημερινό, ήπιο καθαρισμό.

6. Απαλά υγρά μωρομάντηλα, 70 τμχ., χωρίς οινόπνευμα: Με ουδέτερο, φιλικό προς τη βρεφική επιδερμίδα pH και με 99% συστατικά φυσικής προέλευσης, καθαρίζουν απαλά το πρόσωπο, τα χέρια και την περιοχή της πάνας του μωρού, από την πρώτη μέρα της γέννησης.

*Τα μαντηλάκια περιέχουν 0% πλαστικό και είναι 100% βιοδιασπώμενα.

Fissan

Frezyderm Kids Sun Care

Τα πιο όμορφα καλοκαίρια «χτίζονται» με σωστή αντηλιακή προστασία

Beach mode: SPF on!

Βουτιές στα καταγάλανα νερά, παιχνίδι με τα κουβαδάκια στην άμμο, ξεκούραση κάτω από την ομπρέλα και... πάλι από την αρχή! Η ρουτίνα των παιδιών στην παραλία είναι πολύ συγκεκριμένη, όπως και η προστασία τους από τον ήλιο, με τα εξειδικευμένα παιδικά αντηλιακά FREZYDERM Kids Sun Care.

Τα νέα αντηλιακά **Sunscreen Stick Extreme Sport SPF 50 Magenta & Blue,**

σε πρακτική μορφή stick, προσφέρουν υψηλή προστασία ευρέος φάσματος μόνο με φυσικά φίλτρα. Εφαρμόζονται χωρίς επάλειψη στις πιο εκτεθειμένες ζώνες του προσώπου (ζυγωματικά, μύτη, μέτωπο, αυτιά) και στα χείλη, ενώ το intense χρώμα τους βοηθά να βλέπουμε αν η κάλυψη είναι επαρκής και αν ξεθώριασε να ανανεώσουμε.

Για παιδιά & ενήλικες



Location: DOT Beach Vibes | Photos: Στάθης Καλλιγέρης

1. Γονείς, χάρη στο παιδικό αντηλιακό spray πολύ υψηλής προστασίας **Kids Sun Care Wet Skin Spray SPF 50+**, τα παιδιά δεν χρειάζεται να διακόψουν το παιχνίδι ούτε λεπτό! Κι αυτό γιατί ψεκάζεται απευθείας και σε βρεγμένο δέρμα, χωρίς να απαιτείται σκούπισμα. Με στοχευμένο ψεκασμό, για εύκολη εφαρμογή ακόμα και σε συνθήκες ισχυρού ανέμου, και λεπτόρηυστη, διάφανη, υγρή σύνθεση που δεν αφήνει λευκά ίχνη.

2. Με hybrid τεχνολογία και ειδική αντλία στοχευμένου ψεκασμού, που μετατρέπει το γαλάκτωμα σε μικροσταγονίδια για ομοιόμορφη και ταχύτερη εφαρμογή, το παιδικό αντηλιακό spray για πρόσωπο και σώμα **Kids Sun Care Cream Spray SPF 50+** προσφέρει στην επιδερμίδα τις ενυδατικές ιδιότητες μιας κρέμας και υψηλή αντιοξειδωτική προστασία. Με ευχάριστη, ελαφριά, μη κολλώδη υφή.



Το αντηλιακό dry oil σε μορφή mist **Sea Side Dry Mist SPF 50+**, παρέχει πολύ υψηλή προστασία σε όλη την οικογένεια, ενώ, χάρη στη Wet Skin Formula, είναι ιδανικό για εφαρμογή και σε βρεγμένο δέρμα, χωρίς σκούπισμα. Η πρακτική βαλβίδα του προσφέρει ομοιόμορφο, συνεχή ψεκασμό, για άριστη εφαρμογή.

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

FREZYDERM

www.frezyderm.gr f Frezyderm @frezyderm

BOOM
STARS

Your attention please!

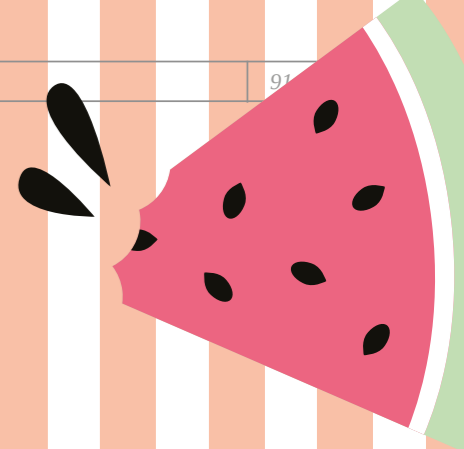
Top picks, premium προϊόντα και must-haves για όλη την οικογένεια... Αυτά είναι τα «αστέρια» που ξεχώρισε η ομάδα του BOOM για το καλοκαιρινό μας τεύχος!



Repel Spray,
UNI-PHARMA

Hi and... bye!

Δεν υπάρχει καλύτερος επιλογος για μια καλοκαιρινή μέρα από ένα οικογενειακό δείπνο στη βεράντα, με επιτραπέζια, γέλια και family movie night. Κι όσο για τους ανεπιθύμητους «επισκέπτες», θα φροντίσει το Repel Spray της UNI-PHARMA, που προσφέρει άοσμη, αποτελεσματική εντομοαπωθητική δράση έως και 8 ώρες. Δερματολογικά ελεγμένο, χωρίς συντηρητικά και parabens, είναι κατάλληλο για καθημερινή χρήση και για όλη την οικογένεια.



Λεπτόρρευστο αντιηλιακό γαλάκτωμα για πρόσωπο και σώμα (από 6 μηνών), Euderma Babyderm SPF 50 lotion, InterMed

Sun-kissed and sun safe

Οι πρώτες διακοπές με το μωρό μας, τα πρώτα μας παιχνίδια στην παραλία, οι πρώτες μας βουτιές στη θάλασσα θα μείνουν για πάντα χαραγμένα στη μνήμη μας και θέλουμε να τα απολαύσουμε με ασφάλεια και ξενοιασιά. Γι' αυτό δεν πάμε πουθενά χωρίς το λεπτόρρευστο αντιηλιακό γαλάκτωμα για πρόσωπο και σώμα Euderma Babyderm SPF 50 lotion. Με προηγμένο συνδυασμό φίλτρων για την επιδερμίδα και σύνθεση με υαλουρονικό οξύ και βιταμίνη E, που χαρίζουν εντατική ενυδάτωση, προσφέρει ευρέος φάσματος προστασία UVB & UVA.



Υγρό απορρυπαντικό πλυντηρίου για βρεφικά ρούχα Sweet Dreams, Baby Planet

Όσο πιο μικρά τα ρουχαλάκια, τόσο πιο μεγάλη η φροντίδα...

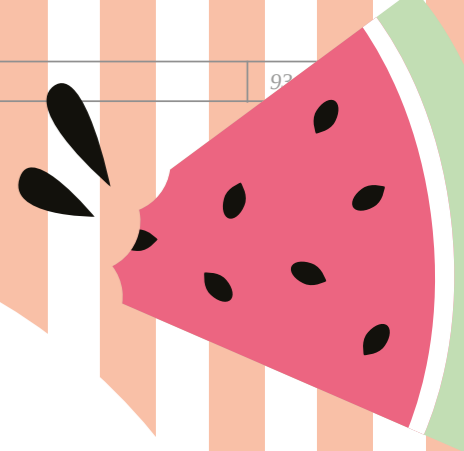
Φορμάκια με τα πιο cute patterns, λιλιπούτεια μπλουζάκια και σορτσάκια, κουκλίστικα φορεματάκια, μικροσκοπικά καλτσάκια... που όλα τους θέλουν πλύσιμο ξανά και ξανά, αλλά και ειδική φροντίδα, όπως αυτή που προσφέρει το νέο υγρό πλυντηρίου Baby Planet Sweet Dreams με εκχύλισμα βαμβακιού και διακριτικό άρωμα. Είναι υποαλλεργικό και δερματολογικά ελεγμένο, η σύνθεσή του είναι απαλλαγμένη από χρωστικές, nitro-musks και EDTA, και χαρίζει αξεπέραστη καθαριότητα και απαλότητα σε κάθε πλύση.



Απαλό αφρόλουτρο Bagnetto, 400ml, Fissan

Μετά το μπανάκι στη θάλασσα... μπανάκι στο σπίτι!

Μπορεί στις διακοπές να βγαίνουμε λίγο εκτός προγράμματος, μία ρουτίνα όμως μένει σταθερή: το καθημερινό μπανάκι του μωρού μας με το απαλό αφρόλουτρο Bagnetto, με 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές, δερματολογικά ελεγμένο και με ουδέτερο pH (8). Εμπλουτισμένο με χαμομήλι, γνωστό για τις καταπραϋντικές και μαλακτικές του ιδιότητες, καθαρίζει χωρίς να ερεθίζει, προσφέρει φυσική απαλότητα και βοηθά στη διατήρηση της ενυδάτωσης της επιδερμίδας, που ειδικά το καλοκαίρι έχει αυξημένες ανάγκες.





Απόδραση από τη Χώρα του ΔΕΝ, Μαρίνα Γιώτη, εκδόσεις Διόπτρα (για παιδιά ηλικίας 8+)

Καλοκαιρινές αποδράσεις

Δεν βλέπουμε την ώρα να φύγουμε για διακοπές, αν και θα μας λείπουν λίγο οι φίλοι μας, θέλουμε να ζήσουμε νέες εμπειρίες αλλά να κοιμόμαστε και λίγο παραπάνω... και γενικά, τα θέλουμε όλα και τα θέλουμε τώρα! Η νέα περιπέτεια της βραβευμένης συγγραφέως και εικονογράφου Μαρίνας Γιώτη μας βοηθά να «αποδράσουμε» απ' όσα μας κρατάνε πίσω, προσφέρει τροφή για σκέψη για όλα αυτά τα ΔΕΝ που λέμε στον εαυτό μας όταν προσπαθούμε να πετύχουμε κάτι, και μας θυμίζει τη μαγική λέξη-κλειδί που μας βοηθά να ξεφύγουμε.



Μεγάλο Κάστρο των Λεοντόκαρδων Ιπποτών, PLAYMOBIL

Ιππότες, λάβετε θέσεις!

Αν μεγαλώνετε έναν μικρό ιππότη που τρελαίνεται για κάστρα, τότε βρήκαμε το παιχνίδι που θα τον ενθουσιάσει όσο κανένα άλλο. Με κινητή γέφυρα, πύλες, κανόνια και τοίχους που καταρρέουν, αυτό το σετ θα πρωταγωνιστεί φέτος σε κάθε παιδικό δωμάτιο –και κάθε κήπο εξοχικού–, όπου οι μικροί ιππότες θα καταστρώνουν σχέδια, ενώ εσείς δεν θα χορταίνετε να τους ακούτε να αυτοσχεδιάζουν με την ανεξάντλητη φαντασία τους. Βρείτε το στο www.playmobil.gr και στα καταστήματα με PLAYMOBIL.



Body Mist
"The SummerDust
Glow",
Little Secrets

Αν το καλοκαίρι ήταν άρωμα...

Μαμάδες, είμαστε σίγουροι πως το απόλυτο καλοκαιρινό mist με φυσικούς ιριδισμούς που χαρίζουν ηλιοκαμένη λάμψη θα γίνει προέκταση του χεριού σας! Με την ελαφριά αλλά θρεπτική του σύνθεση, προσφέρει ένα φωτεινό, λαμπερό πέπλο στην επιδερμίδα, ενυδατώνει σε βάθος, αναζωογονεί, είναι ιδανικό για κάθε στιγμή της ημέρας και αφήνει ένα ακαταμάχητο, εξωτικό άρωμα καρύδας, γλυκιάς βανίλιας και ζουμερής φράουλας. Βάζουμε στοιχημα πως δεν θα λείπει από καμία mommy bag...



Σκουλαρίκια
κρικάρια
Mushrooms,
LifeLikes

Mommy's best friend

Χειροποίητα, εμπνευσμένα από την ελληνική παράδοση, κεντημένα στο χέρι με αγάπη, βελονιά βελονιά, τα σκουλαρίκια Mushrooms είναι το It αξεσουάρ του καλοκαιριού. Η boom-loved λεπτομέρεια που λατρέψαμε: το έξυπνο design τους. Θέλετε μία minimal πρωινή εμφάνιση; Κρατάτε τον έναν κρίκο. Ετοιμάζετε για golden hour cocktail; Φοράτε και τους δύο! Και αυτό, εκτός από μοναδικά, τα καθιστά και ιδανικά για όλες τις ώρες!



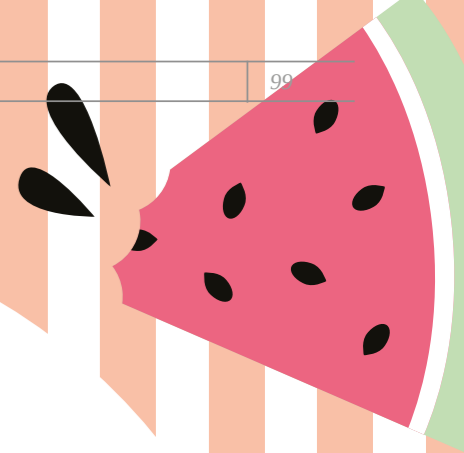
BabyCare 99%
Water,
ΜΕΓΑ



Αναδείχθηκε «Προϊόν της Χρονιάς 2026» στην κατηγορία τους, έπειτα από ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα της Circana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.

Ο σύμμαχός μας εντός και εκτός σπιτιού

Περιέχουν 99% νερό, γεγονός που τα καθιστά πολύ φιλικά και απαλά προς το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα, καθαρίζουν απαλά, φροντίζουν χωρίς να ερεθίζουν και περιποιούνται φυσικά. Τα νέα μωρομάντηλα BabyCare με 99% νερό είναι ακριβώς αυτό που χρειάζομαστε για τη φροντίδα του μωρού μας, εντός και εκτός σπιτιού!



Νέο UHU Twist & Glue Back to School Edition!

Φέτος... κολλάμε με τον SpongeBob!

Παρέα με τον SpongeBob, η εμβληματική Twist & Glue της UHU, με το μαλακό μπουκάλι και το περιστρεφόμενο απλικατέρ, γίνεται το απόλυτο εργαλείο δημιουργίας για μικρούς καλλιτέχνες. Εύκολη, πρακτική και ιδανική για κάθε χειροτεχνία, με σύνθεση ReNATURE από 98% φυσικά συστατικά (συμπεριλαμβανομένου του νερού), για πιο υπεύθυνα δημιουργικότητα και ένα πιο βιώσιμο μέλλον. Αυτήν τη χρονιά, ο SpongeBob και η πιο fun παρέα του δίνουν χρώμα, φαντασία και ενέργεια στη νέα UHU limited edition σειρά, μετατρέποντας κάθε κατασκευή σε μια εμπειρία δημιουργίας!

Φύγαμε για Κυκλάδες!

HELLO SUMMER



Κάντε το τεστ και βρείτε ποιο νησί σας ταιριάζει

Χρυσάφενιες παραλίες, ιδανικές για χτίσιμο κάστρων, γαλαζοπράσινα νερά, ό,τι πρέπει για τις πρώτες βουτιές, λευκά χωριουδάκια με «κρυμμένες» πλατείες και παιδικές χαρές για ξένοιαστο παιχνίδι, ταβερνάκια δίπλα στο κύμα για φρέσκο ψαράκι και τηγανητές πατατούλες. Οι Κυκλάδες είναι ένας αληθινός παράδεισος για μικρούς και μεγάλους, και κάθε νησί επιφυλάσσει εκπλήξεις για όλους. Αρκεί να επιλέξετε αυτό που σας ταιριάζει περισσότερο, και η **SEAJETS** θα φροντίσει να είστε εκεί μέχρι να πείτε «διακοπές»!

1. Διακοπές σημαίνει...

- A. Να ερχόμαστε πιο κοντά στη φύση
- B. Ανακαλύψεις και νέα ερεθίσματα
- Γ. Χαλάρωση αλλά και αλλαγή εικόνων
- Δ. Να έχουμε επιλογές
- Ε. Παραλία όλη μέρα

2. Αν οι τέλειες διακοπές ήταν ταινία, θα είχαν τίτλο...

- A. «Αναζητώντας νεράιδες στους καταρράκτες»
- B. «Κυνήγι θησαυρού στα χωριά»
- Γ. «Cool and wild»
- Δ. «Οι πειρατές του Αιγαίου»
- Ε. «Ski, sea, salt»

3. Δεν θα λέγατε «όχι» σε...

- A. Ένα μοσχομυριστό αμυγδαλωτό
- B. Μια λαχταριστή ομελέτα με πατάτες, λουκάνικο και αγκινάρα
- Γ. Χειροποίητες, σπιτικές τυρόπιτες
- Δ. Ένα πιάτο με παραδοσιακή κυκλαδίτικη ρεβιθάδα μαγειρεμένη σε ξυλόφουρνο
- Ε. Ένα gourmet πλάτο τυριών

4. Όταν δεν θα είμαστε στην παραλία...

- A. Θα επισκεφτούμε ένα μουσείο
- B. Θα πάμε στην πλατεία του χωριού, για καφέ και γαλακτομπούρεκο
- Γ. Θα εξερευνήσουμε ένα σπήλαιο
- Δ. Θα κανονίζουμε playdates με τα παιδιά που γνωρίσαμε στη θάλασσα
- Ε. Θα απολαύσουμε ένα μαγικό ηλιοβασίλεμα τρώγοντας βάφλα με παγωτό

5. Η οικογενειακή selfie των διακοπών θα έχει background...

- A. Ένα πέτρινο γεφυράκι
- B. Ένα τοπίο σεληνιακό
- Γ. Μια παράξενη παραλία
- Δ. Έναν παραδοσιακό ανεμόμυλο
- Ε. Έναν αρχαίο ελληνικό ναό

6. Αγαπημένο καλοκαιρινό οικογενειακό χόμπι...

- A. Οι περίπατοι
- B. Να φτιάχνουμε ημερολόγιο διακοπών
- Γ. Αυτοσχέδια παιχνίδια και διαγωνισμός storytelling
- Δ. Οι πολιτιστικές εκδηλώσεις
- Ε. Να ανακαλύπτουμε τα καλύτερα ταβερνάκια

7. Πες μου ότι είσαι διακοπές χωρίς να μου πεις ότι είσαι διακοπές...

- A. Πάμε θερινό σινεμά το βράδυ;
- B. Από ποια πλευρά φυσάει σήμερα;
- Γ. Τι μέρα είναι;
- Δ. Το βράδυ έχει πανηγύρι στην πλατεία του χωριού!
- Ε. Μετράμε πόσα πλοία μπαίνουν στο λιμάνι;

8. Από τις αποσκευές σας δεν λείπουν...

- A. Εξοπλισμός πεζοπορίας
- B. Χάρτες
- Γ. Επιτραπέζια
- Δ. Βιβλία
- Ε. Παιχνίδια παραλίας

9. Τα σουβενίρ που θα πάρουμε φεύγοντας για τη γιαγιά και τον παπού...

- A. Ξύλινα караβάκια
- B. Διακοσμητικά από μάρμαρο
- Γ. Μέλι
- Δ. Κεραμικά
- Ε. Εκλεκτά αλμυρά και γλυκά εδέσματα

10. Απολαμβάνετε όσο τίποτα να ταξιδεύετε με πλοίο στο Αιγαίο, ιδανικά αν το ταξίδι διαρκεί...

- A. 1 ώρα
- B. 2 ώρες
- Γ. 1 ώρα και 35 λεπτά
- Δ. 2 ώρες και 40 λεπτά
- Ε. 3 ώρες και 15 λεπτά

Ο προορισμός σας είναι...



Αν έχετε περισσότερα Α... πού αλλού;

Στην Άνδρο!

Αν στο άκουσμα της λέξης «Κυκλάδες» το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο μυαλό είναι ένα τοπίο με βράχια και ελάχιστους χαμηλούς θάμνους, τότε η Άνδρος θα κάνει την έκπληξη! Το βορειότερο νησί των Κυκλάδων φημίζεται για την πυκνή βλάστηση, τα τρεχούμενα νερά και τη ναυτική παράδοση, επομένως ετοιμαστείτε να αυτοσχδιάσετε, λέγοντας παραμύθια με νεράιδες, ξωτικά και γενναίους ναυτικούς. Εξαιρετικά προσεγμένη χώρα με γραφικά σοκάκια και αριστοκρατική

φινέτσα, πολλές επιλογές για επισκέψεις σε χώρους πολιτισμού – ανάμεσά τους το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης του Ιδρύματος Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή, το Αρχαιολογικό Μουσείο Άνδρου και το Ναυτικό Μουσείο, και ονειρεμένες παραλίες, από τον Φελλό και το Κυπρί, μέχρι το διάσημο Μπασι... **Και όλα αυτά σε μόλις μία ώρα από το λιμάνι της Ραφίνας, με τη SEAJETS φυσικά.**



PANAGIOTIS ILOPOULOS/SHUTTERSTOCK

SEAJETS

Αν έχετε περισσότερα Β...

Τήνος is your destination!

«Μαμά, βαριέμαι»: Θυμάστε αυτήν τη φράση, που σας καταδιώκει σαν μόνιμη επώδυνος κάθε καλοκαίρι; Ε λοιπόν, αποκλείεται να την ακούσετε στην Τήνο! Από τους επιβλητικούς μονόλιθους του Βώλακα μέχρι τον σκαλισμένο στα βράχια Αίοιο, τα χιλιόμετρα από ξερολιθιές, τους δεκάδες περιστεριώνες, τις απίθανες εναλλαγές τοπίων, τις αμέτρητες παραλίες –Κολυμπήθρα, Πάνορμος, Ρόχαρη ανάμεσα στις top επιλογές μας, ανάλογα πάντα με το πού φυσάει– και τα πάνω από 40 κουκλίστικα χωριά, όλα τόσο διαφορετικά μεταξύ τους κι όλα τόσο μοναδικά, το «χειροποίητο νησί» είναι γεμάτο θησαυρούς και πολλά, διαφορετικά ερεθίσματα. Αξίζει να εντάξετε στο πρόγραμμά σας, φυσικά, την Παναγία της Τήνου στη Χώρα, τη Μονή Ουρσουλινών, αλλά και το Μουσείο Μαρμαροτεχνίας του Πολιτιστικού Ιδρύματος του Ομίλου Πειραιώς – που θα δώσουν τροφή για σκέψη και συζήτηση.

Bonus: Τα παιδιά δεν θα προλάβουν να βαρεθούν ούτε στο καράβι, αφού με τη SEAJETS θα φτάσετε σε 2 ωρίτσες από το λιμάνι της Ραφίνας.



GIOVANNI RINALDI/SHUTTERSTOCK

Αν έχετε περισσότερα Γ... τότε βάλτε πλώρη για

Κύθνο!

Οι διακοπές είναι ζήτημα ισορροπίας και σε αυτό το Κυκλαδονήσι θα τη νιώσετε σίγουρα, γιατί, εκτός από μία εντυπωσιακή δαντελωτή ακτογραμμή με παραλίες και ταβερνάκια εκεί που σκάει το κύμα, για στιγμές απόλυτης ηρεμίας και ξενοιασιάς, μας επιφυλάσσει και μικρές-μεγάλες αποκαλύψεις που θα ενθουσιάσουν τους μικρούς εξερευνητές. Για παράδειγμα, η πολυφωτογραφημένη παραλία της Κολώνας, όπου μια λωρίδα άμμου ενώνει το νησί της Κύθνου με το νησάκι του Αγίου Λουκά,

το σπήλαιο Καταφύκι, στο οποίο παλιά οι κάτοικοι του νησιού έβρισκαν καταφύγιο από τους πειρατές ή αρχαιολογικοί χώροι και ευρήματα που χρονολογούνται περίπου από το 8.500 π.Χ. (!), είναι μερικοί μόνο από τους λόγους για τους οποίους θα ακούσετε από τα παιδιά σας «ουάου!». **Και, ναι, με τη SEAJETS μπορείτε να είστε εκεί σε μόλις 1 ώρα και 35 λεπτά από τον Πειραιά - και τώρα ήρθε η δική σας σειρά να πείτε «ουάου».**



ANDREAS DIMOGIANNIS/SHUTTERSTOCK

Αν έχετε περισσότερα Δ...

σαλ ΠΑΡΟ υμε!

Και ηρεμία και πολυκοσμία, και κοσμικές αλλά και απομονωμένες παραλίες που θα νιώθετε μόνοι σας, και ήσυχι παραδοσιακοί οικισμοί που έχουν μείνει σχεδόν αναλλοίωτοι στον χρόνο, με γραφικές πλατείες και ανεμόμυλους, όπως η Μάρπησσα, αλλά και πολυσύχναστα λιμανάκια, όπως η Νάουσα, με άφθονο υλικό για ιστορίες με ατρόμητους πειρατές και πρωταγωνιστή τον περίφημο Μπαρμπαρόσα. Ναι, η Πάρος τα έχει όλα!

Είτε θέλετε να ανακαλύψετε κάθε μέρα κι από μια καινούρια παραλία, από το Μαρτσέλο στην Παροικιά μέχρι την Αλυκή στον νότο, είτε θέλετε να μείνετε σε ένα all-inclusive resort, το νησί θα σας ανταμείψει με μια ανεπανάληπτη εμπειρία διακοπών, ενώ τα βράδια θα έχετε πάντα να επιλέξετε ανάμεσα σε πολιτιστικές εκδηλώσεις ή κάποιο πανηγύρι. **Κι όμως, με τη SEAJETS μπορείτε να είστε εκεί σε μόλις 2 ώρες και 40 λεπτά.**



DESPINA GALANI/UNSPLASH

Αν έχετε περισσότερα Ε... φύγαμε για

Νάξο!

Θεωρείται ένας από τους κορυφαίους οικογενειακούς προορισμούς και δεν είναι καθόλου τυχαίο. Η Πορτάρα στη Χώρα και άλλοι αρχαιολογικοί χώροι, όπως ο Ναός της Δήμητρας στο Σαγκρί και οι Κούροι (Φλεριό, Απόλλωνας), προσφέρουν εξαιρετικές αφορμές για... βουτιές στη μυθολογία και την ιστορία, ενώ οι ξακουστές σε όλο τον κόσμο παραλίες της θα μας χαρίσουν αξέχαστες βουτιές σε κρυστάλλινα νερά και φυσικά,

πολλές επιλογές σε θαλάσσια σπορ, όπως ski και kayak. Η βόλτα στην Απείρανθο θα χαραχτεί για πάντα στη μνήμη μας, το ίδιο και η επίσκεψή μας στο κάστρο, ενώ κάθε πιάτο που θα δοκιμάζουμε οπουδήποτε, από το πιο απομακρυσμένο ταβερνάκι μέχρι το πιο κεντρικό εστιατόριο ή κάποιο από τα φημισμένα ζαχαροπλαστεία, θα μας θυμίζει ότι βρισκόμαστε, εκτός των άλλων, και σε έναν top γαστρονομικό προορισμό. Η Νάξος είναι εντυπωσιακή από άκρη σε άκρη, **κι ακόμα πιο εντυπωσιακό είναι πως, με τη SEAJETS, μπορείτε να είστε εκεί σε 3 ώρες και 15 λεπτά.**

C. DRAZOS / SHUTTERSTOCK

SEAJETS



Πρώτη φορά διακοπές
ΜΟΝΟΙ μας

DOTSHOCK/MAGNIFIC



Ρομαντικό δείπνο κάτω από την πανσέληνο χωρίς να κυνηγάτε τα παιδιά γύρω από το τραπέζι, πρωινό ξύπνημα χωρίς ξυπνητήρι, μπάνιο σε παραλίες χωρίς εύκολη πρόσβαση... Μπορεί να έχετε ξεχάσει πώς είναι, κι όμως ήρθε η στιγμή, φέτος, μετά από πάρα πολύ καιρό, να ετοιμάσετε βαλίτσα για δύο, χωρίς παιδιά. Κι ενώ έχετε βγάλει αναλυτικό πρόγραμμα, έχετε συντονίσει γιαγιάδες, παππούδες και νταντάδες, έχετε μεριμνήσει και για την παραμικρή λεπτομέρεια, ξαφνικά κάνετε δεύτερες σκέψεις και σας κατακλύζουν αμέτρητα «αν»...

Η ψυχολόγος και Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια Αγγελική Καβαλλιεράτου μας δίνει πολύτιμες συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να το διαχειριστούμε και να καταλάβουμε γιατί αυτές οι διακοπές θα κάνουν καλό σε όλη την οικογένεια.



Πώς θα προετοιμαστούμε εμείς

Τα παιδιά είναι πολύ πιο προσαρμοστικά από τους ενήλικες, και αφού θα έχει προηγηθεί η κατάλληλη προετοιμασία, θα μας εκπλήξουν ακόμα μία φορά με το πόσο εύκολα θα αγκαλιάσουν και θα απολαύσουν τη νέα συνθήκη. Τι γίνεται όμως με εμάς τους μεγάλους, και ειδικά τις μαμάδες που συχνά τις κατακλύζει το άγχος; **Η Αγγελική Καβαλλιεράτου συμβουλεύει:** «Να θυμάστε πως όλα μπορούν και θα είναι καλά για το παιδί σας, γιατί ένα παιδί μπορεί να περάσει ωραία, να νιώσει ασφάλεια, φροντίδα και χαρά όταν βρίσκεται σε ασφαλή χέρια και απολαμβάνει στιγμές που το γεμίζουν και το κάνουν να νιώθει όμορφα, ακόμη κι αν εσείς λείπετε για λίγο. Και κάπως έτσι χρειάζεται να κυλήσει και για τη μαμά αυτό το διάστημα. Γιατί έχετε ανάγκη από λίγο χώρο για εσάς –πρώτα ως άνθρωπος και γυναίκα, κι έπειτα ως μαμά και σύντροφος–, από λίγη ξεκούραση, αποφόρτιση, επαφή με τον εαυτό σας, από στιγμές που θα σας βοηθήσουν να επιστρέψετε πιο ήρεμες, πιο συνδεδεμένες με όσα νιώθετε και πιο γεμάτες». Ποια μαμά δεν ταυτίζεται;

Πώς και γιατί αυτή η αλλαγή θα κάνει καλό σε όλους

«Ίσως τελικά αυτή η μικρή απόσταση από την καθημερινότητα να προσφέρει περισσότερα απ' όσα φαντάζεστε, και, πιστέψτε με, το παιδί σας θα το νιώσει αυτό όταν επιστρέψετε! Γιατί δεν είναι μόνο η ξεκούραση και οι διακοπές, αλλά το **μήνυμα** πίσω από αυτό σε εμένα και στο παιδί μου, για την αξία της αυτοφροντίδας, των ορίων μέσα μου, στις σχέσεις μου και γύρω μου, τη δυνατότητα να ακούμε όσα έχουμε ανάγκη χωρίς να τα αναβάλλουμε ή να τα ακυρώνουμε» τονίζει η Αγγελική και εξηγεί τι μαθαίνουν τα παιδιά μέσα από αυτήν τη διαδικασία:

- Όταν ένα παιδί βλέπει τον γονιό του να φροντίζει τον εαυτό του, να ξεκουράζεται, να βάζει όρια, έτσι ώστε να μπορούν να συνυπάρχουν υποχρεώσεις και ρουτίνα μαζί με στιγμές που επιθυμεί και έχει ανάγκη, λαμβάνει ένα πολύ βαθύτερο μήνυμα, πως οι ανάγκες μου έχουν σημασία, άρα και ο εαυτός μου έχει αξία! Αντίθετα, όταν βλέπει τον γονιό του να λειτουργεί στην καθημερινότητά του με κούραση ή ακόμη και εξάντληση και διαρκή υπερπροσπάθεια, μαθαίνει ότι μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα τα συναισθήματα και οι προσωπικές μας ανάγκες.

- **Ο χρόνος με τον εαυτό μας** είναι μια σταθερή ανάγκη του σώματος και της ψυχής μας, και δεν έρχεται μόνο ως αποκατάσταση της κούρασης, αλλά ως επιλογή.

- Είναι **φυσιολογικό** να ακούμε και να κατανοούμε τις προσωπικές μας ανάγκες και να έχει ο καθένας μας τον χώρο και τον χρόνο του γι' αυτές.

- Η φροντίδα του εαυτού μας με κάθε τρόπο βοηθά στο να είμαστε πιο ήρεμοι, ακόμα περισσότερο παρόντες και πιο συνδεδεμένοι με όσους αγαπάμε.

- Η ζωή χρειάζεται και στιγμές χαράς και ξεκούρασης, όχι μόνο υποχρεώσεων.

- Μια μαμά που φροντίζει και τον εαυτό της, μαθαίνει στο παιδί της κάτι πολύ σημαντικό: πως η αγάπη δεν σημαίνει να χάνουμε τον εαυτό μας, πως η φροντίδα μπορεί να χωρά και τους άλλους αλλά κι εμάς, και πως μια μαμά που επιστρέφει πιο ήρεμη, πιο γεμάτη και πιο αληθινά συνδεδεμένη με τον εαυτό της, μπορεί τελικά να αγκαλιάσει ακόμα πιο ουσιαστικά και το παιδί της.



Mission possible how-to

Πώς θα προετοιμάσουμε τα παιδιά

«Πολλά παιδιά μεγαλώνουν βλέποντας τους γονείς τους να φροντίζουν τους πάντες εκτός από τον εαυτό τους, και τότε, ασυνείδητα, η αγάπη μπορεί να συνδεθεί με την εξάντληση, την υπερπροσπάθεια, την ενοχή και το "χρέος"», επισημαίνει η Αγγελική Καβαλλιεράτου και συνεχίζει: «Ίσως όμως ένα παιδί χρειάζεται να δει και κάτι ακόμα: **ότι η φροντίδα περιλαμβάνει και τον ίδιο μας τον εαυτό**».

Αυτό το καλοκαίρι λοιπόν η μαμά κι ο μπαμπάς θα φύγουν για λίγες μέρες μόνοι τους. Πώς θα προετοιμάσουμε τα παιδιά; Η Αγγελική προτείνει να μην το αφήσουμε για την τελευταία στιγμή, και πιο συγκεκριμένα:

- Να μιλήσουμε από πριν με ήρεμο τρόπο για τις αλλαγές στη ρουτίνα, ώστε το παιδί να ξέρει τι να περιμένει.

- Να έχουμε χρόνο να το συζητήσουμε μαζί, να εκφράσει συναισθήματα, ανησυχίες ή δυσκολίες, και να βρούμε μαζί απαντήσεις σε αυτά.

- Να κρατήσουμε μικρές σταθερές που του δημιουργούν ένα αίσθημα ασφάλειας στη ρουτίνα του, παρά τη δική μας απουσία.

- Να του εξηγήσουμε ότι είναι απόλυτα φυσική και φυσιολογική συνθήκη να περνάμε και λίγο χρόνο χωριστά, είτε λεκτικά είτε, ακόμη περισσότερο, και μη λεκτικά, δηλαδή με το ύφος, το συναισθηματικό και τη συνολική μας στάση.



GUEST EDITOR

@astrojason.gr

Μαμάδες, είστε όλες μοναδικές, όλες υπέροχες, όλες αστέρια, και αυτά είναι τα προφίλ σας όπως τα έχει σκιαγραφήσει ο **Ανδρέας Ιάσων Μάρης, aka @astrojason.gr**, με χιούμορ και πολλή αγάπη...

Μην ξεχάσετε να διαβάσετε και τον ωροσκόπο σας!

ΜΑΜΑ ΚΡΙΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Θα μιλήσω μία φορά μόνο».

Χαρακτηριστικά:
Παρορμητική, προστατευτική, δυναμική, ανυπόμονη, εκρηκτική

Δυνατά σημεία:
Σε κάνει δυνατό, ανεξάρτητο, μαχητικό, δεν σε αφήνει να φοβάσαι

Αγαπημένο «όπλο»:
Λόγια που πονάνε



ΜΑΜΑ ΤΑΥΡΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Εγώ ξέρω καλύτερα».

Χαρακτηριστικά:
Σταθερή, πεισματάρη, προστατευτική, ήρεμη, κτηκική

Δυνατά σημεία:
Σου δημιουργεί (υλική) ασφάλεια, σταθερότητα, αίσθηση οικογένειας

Αγαπημένο «όπλο»:
Πείσμα του θανάτου



ΜΑΜΑ ΔΙΔΥΜΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Πού είσαι; Με ποιον είσαι;»

Χαρακτηριστικά:
Πολυλογού, κοινωνική, περίεργη, νευρική, πανέξυπνη

Δυνατά σημεία:
Σε κάνει επικοινωνιακό, έξυπνο, κοινωνικό, προσαρμοστικό

Αγαπημένο «όπλο»:
Σε βγάζει τρελό για πλάκα



ΜΑΜΑ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Εγώ για σένα τα έκανα όλα».

Χαρακτηριστικά:
Συναισθηματική, προστατευτική, υπερβολική, «δεμένη», φροντιστική

Δυνατά σημεία:
Μαγειρεύει καλά, σε προσέχει όταν αρρωσταίνεις, θυμάται τα πάντα για σένα

Αγαπημένο «όπλο»:
Σου δημιουργεί ενοχές



ΜΑΜΑ ΛΕΩΝ

Αγαπημένη ατάκα:
«Πες τους ποια είναι η μάνα σου».

Χαρακτηριστικά:
Περήφανη, θεατρική, προστατευτική, κυριαρχική, γενναϊόδωρη

Δυνατά σημεία:
Σε ανεβάζει ψυχολογικά, σε κάνει να πιστεύεις στον εαυτό σου, σε στηρίζει δημόσια

Αγαπημένο «όπλο»:
Το ego της



ΜΑΜΑ ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Άσ' το, θα το κάνω εγώ σωστά».

Χαρακτηριστικά:
Τελειομανής, αγχώδης, οργανωτική, παρατηρητική, αυστηρή

Δυνατά σημεία:
Σε φροντίζει στις λεπτομέρειες, είναι πάντα προετοιμασμένη για όλα, σε βοηθά πρακτικά

Αγαπημένο «όπλο»:
Η κριτική που τσακίζει κόκαλα



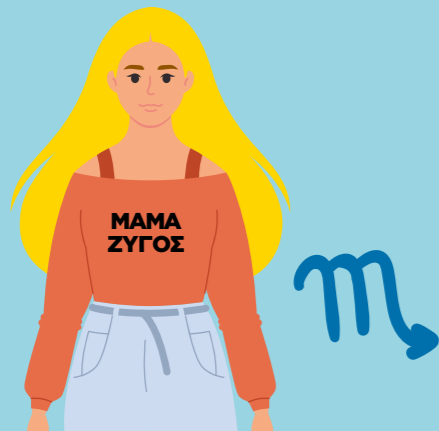
ΜΑΜΑ ΖΥΓΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Δεν θέλω εντάσεις μέσα στο σπίτι».

Χαρακτηριστικά:
Κοινωνική, κομψή, διπλωματική, γλυκιά, passive aggressive

Δυνατά σημεία:
Σου μαθαίνει τρόπους, αισθητική, κοινωνικότητα, ξέρει να σε ηρεμεί

Αγαπημένο «όπλο»:
Η σιωπή της



ΜΑΜΑ ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Μη μου λες ψέματα γιατί το ξέρω ήδη».

Χαρακτηριστικά:
Έντονη, διαισθητική, ελεγκτική, μυστηριώδης, κτητική

Δυνατά σημεία:
Σε προστατεύει 100%, καταλαβαίνει όταν δεν είσαι καλά, δεν σε προδίδει ποτέ

Αγαπημένο «όπλο»:
Η ψυχολογική πίεση που ασκεί



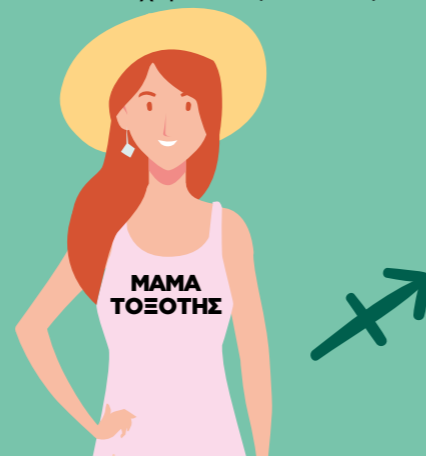
ΜΑΜΑ ΤΟΞΟΤΗΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Έλα μωρέ, θα περάσει».

Χαρακτηριστικά:
Ελεύθερη, αισιόδοξη, αυθόρμητη, χύμα, περιπετειώδης

Δυνατά σημεία:
Σου δίνει ελευθερία, σε ξεκολλάει από τα δύσκολα, σε μαθαίνει να μη φοβάσαι τη ζωή

Αγαπημένο «όπλο»:
Τα λέει όλα χύμα κι ας πονέσεις



ΜΑΜΑ ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Να μάθεις να πατάς στα πόδια σου».

Χαρακτηριστικά:
Αυστηρή, σοβαρή, πειθαρχημένη, ψυχρή, απαιτητική

Δυνατά σημεία:
Σε κάνει υπεύθυνο, ανεξάρτητο, δυνατό στις δυσκολίες, σου μαθαίνει αξίες

Αγαπημένο «όπλο»:
Η αυστηρότητά της



ΜΑΜΑ ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Μη σε νοιάζει τι λένε».

Χαρακτηριστικά:
Ανεξάρτητη, αντιδραστική, ψυχρή, εκκεντρική, αντισυμβατική

Δυνατά σημεία:
Σε αποδέχεται όπως είσαι, σου δίνει ελευθερία, σε κάνει αυθεντικό, δεν σε καταπιέζει

Αγαπημένο «όπλο»:
Μπορεί να γίνει πολύ ψυχρή



ΜΑΜΑ ΙΧΘΥΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Έλα εδώ να σε πάρω μια αγκαλιά».

Χαρακτηριστικά:
Συναισθηματική, διαισθητική, γλυκιά, χαλαρή, ευαίσθητη

Δυνατά σημεία:
Σε καταλαβαίνει χωρίς να μιλάς, σε ηρεμεί, σου δίνει αγάπη χωρίς όρους, έχει ένστικτο

Αγαπημένο «όπλο»:
Συναισθηματικό bullying



ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ...



Άλσος Νυμφών | Αφίδες
Ανέμη | Χαλάνδρι
Βερνίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή
Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Δεντρόσιπτο | Βριλήσσια
Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο Κρήτης
Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι
Ζαχειλά-Δαμαρλάκη Φανή - Μαία | Νέα Κηφισιά
Θανοπούλου Νικόλη - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Καβαλλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος/Συστημική
Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια | Καρπενήσι
Καστάλντο Τζενάρο - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πεύκη
Κατερινάκης Θεοφάνης - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Μαρούσι
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδίατρος | Βούλα,
Ελληνικό
Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Κουτσοδήμου Θεοδώρα - Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κότσιφα Ελένη - "Healthy Child" - Παιδίατρος |
Γλυφάδα
Κτήμα Ιοκάστη | Καπανδρίτι
Κωνσταντοπούλου Φρίντα - Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Logocare | Κηφισιά
Μπαμπανέλου Αικατερίνη - Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπέ Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Μπόνου Πιπίνα - Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πειραιάς, Χαλάνδρι, Μοδαίο Λακωνίας
Νταμήτρος Bebe Store | Λάρισα
Παιδείσεις Kids Academy | Ελευσίνα
Παχνιδόσιπτο | Γλυφάδα
Παιουριτίδη Θεοφανώ - Παιδοψυχίατρος | Νέα
Ερυθραία
Πρότυπο Αναπνευστικό Κέντρο | Μαρούσι
Πύργος Μελισσοουργού | Καλύβια Θορικού
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα
Σάρρα Κατερίνα - Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή - Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Τροφούπολη | Αργυρούπολη
Τσούνης Μιχάλης - Χειρουργός ΟΡΛ Ενηλίκων &
Παίδων | Χολαργός
Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος | Χανιά
Φαρμακείο Αντανόπουλου | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Αραβαντινός Ευάγγελος | Πειραιάς
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη
Φαρμακείο Κορομπίλη Βασιλική | Καρδίτσα
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Μαραγκός | Αθήνα
Χαλιάσου Νάνσυ - Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία
5av by Stamatis Kapelloropoulos | Ζωγράφου
11 Nail Str. | Γλυφάδα
23 Hair Creations | Πεύκη
Afrodite's Beauté | Περιστέρι
Akra Nail Spa | Γλυφάδα
Alina's Nails | Περιστέρι
Aloha Sunset | Γλυφάδα
Ananda Nails Spa | Κηφισιά
Athens City Events | Γουδή
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Angelopoulos Hair & Beauty Company | Περιστέρι
Anna Chalari Prive Salon | Γλυφάδα
Anna Lamprou Coiffure | Πικέρμι
Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place | Χολαργός
Aropolis Lounge & Beat | Πετρούπολη
Baby Bloom | Αθήνα, Αγρίνιο
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Beesmall | Δροσιά
Belle Époque - Nails & More | Περιστέρι
Bonita Beauty Salon | Νάξος
Butterflies by Tonia | Ηλιούπολη
Casa de Beaute | Χολαργός

Christodoulou Hairdesign | Κηφισιά
Coco Nails by Pepy Boo | Βόλος
Colour Masters Hair Salon | Πειραιάς
Courepe | Νέα Πεντέλη
Craft It Art School | Χαλάνδρι
Crazy Nails by Anastasia | Ηλιούπολη
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα, Βούλα
Cut n' blow | Αθήνα
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
Dental-i | Ηλιούπολη
Different Beast | Κηφισιά
Dimitra Danika | Κολωνάκι
Duarte Athens | Άλιμος
EcoNails | Π. Φάληρο
Elegant Beauty - Hair & Spa Lounge | Πειραιάς
Estetica Hair Salon | Περιστέρι
Fairynails | Βριλήσσια, Ν. Ερυθραία, Νέα Ιωνία, Αγία
Παρασκευή, Άγιος Δημήτριος (Athens Metro Mall), Κολωνάκι,
Σύνταγμα, Golden Hall
Get Nailed Beauty Services | Πάτρα
GM Coiffure | Βύρωνα
GNM Hair Lab | Βύρωνα
Golden Nails Spa | Κορωπί
Hair Affair by Mitsas | Θεσσαλονίκη
Hair Done | Αθήνα
Hair For Me | Ελευσίνα
Hairway | Κηφισιά
Happy | Αθήνα
Happy Tooth Clinic | Βούλα
Harite Sun Nails | Βόλος
Harmony Nail | Μαρούσι
Home Nails | Άνοιξη
House 124 | Χαλάνδρι
Jacklin & Mike | Πειραιάς
Jag & Gaj | Πειραιάς
Joy Project | Χαλάνδρι
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Kids LAB | Ίλιον
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
KK Jewelry Lab by Katerina Kouliouboutou | Βύρωνα
Konstantinos di Art Hair Studio | Θεσσαλονίκη
Kritsimis Jewellery | Ν. Ψυχικό
Laf Lab | Ραφήνα
Le Boudoir | Άνοιξη
Le Petite Fleur | Χαλάνδρι, Κηφισιά
Lefas | Θεσσαλονίκη
Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη
Lotus Nail Parlour | Βόλος
Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
Love + Made Events Design | Άιγιο
Madam Sousou | Ηράκλειο Κρήτης
Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) | Δάφνη
Mali Mali | Ίλιον
Mall's Coiffure | Θεσσαλονίκη
ManyCure Nails | Βάρη
Marlen - Hair & Beauty Bar | Πετρούπολη
Master Fireworks and Balloons | Ν. Ψυχικό
MD Team | Ηράκλειο Κρήτης
MeowBaby | Κρανίδι
Mini Max | Πόρτο Ράφτη
Momar Beauty Hall | Νέο Ηράκλειο
My Playce | Γλυφάδα
Nailed It | Κηφισιά
Nailove | Πειραιάς
Nail-Ave | Χαλάνδρι
Nail It | Θεσσαλονίκη
Nail Loft Studio & Academy | Θεσσαλονίκη
Nail Synastry & Menspeak | Νέο Ηράκλειο
Nails Beaute by Voula Gioti | Περιστέρι
Nails Done | Περιστέρι
Nails in Heaven | Θεσσαλονίκη
Nails o'clock | Ίλιον
Nails Touch | Νέα Κηφισιά
Nails & Tales | Γέρακας
Nails 4 You | Πειραιάς
Nails 199 | Δάφνη
Neroli Nail Spa | Δάφνη
Neru Nail Bar | Γλυφάδα

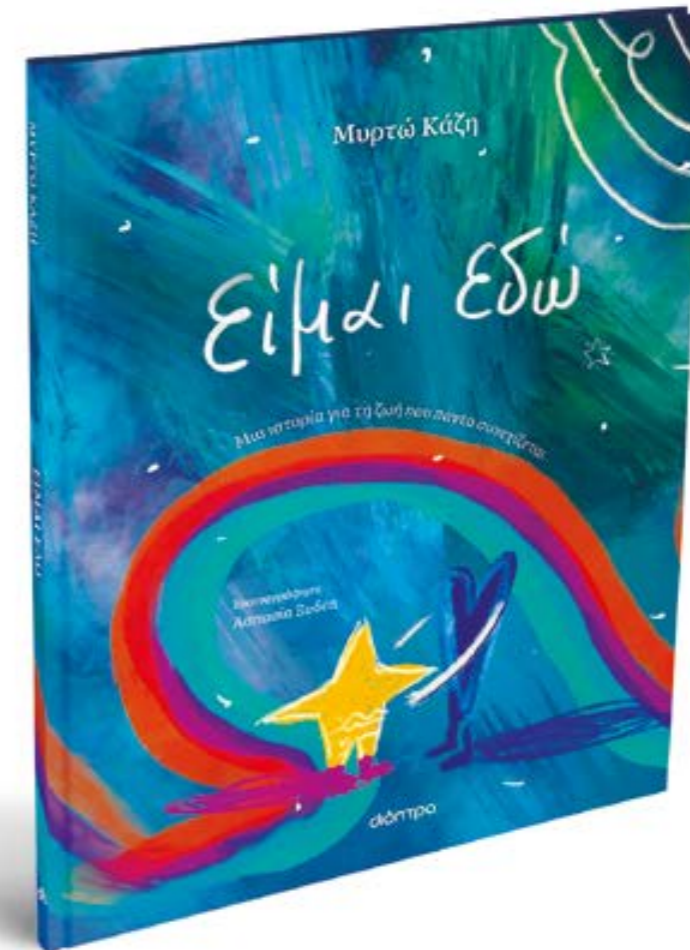
Noel | Αθήνα Κέντρο
Noho Nail Bar | Δάφνη
Nook Nails | Πειραιάς
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
ONE TOOΘ | Παλλήνη, Κηφισιά
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω, Κηφισιά, Καλλιθέα
OZ Hair & Beauty Club | Πειραιάς
P&B Hair Salon | Πειραιάς
Panda στο νερό | Βριλήσσια
Paris Flowers | Άγιος Στέφανος
Philia Nails Bar | Μαρούσι
Pinelo Nail Bar | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Playmobil Fun Park | Κηφισιά
PMD Hairdressing | Χανιά
Pola and Art | Θεσσαλονίκη
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Pour Moi Nails | Μαρκόπουλο
Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό
Recipe Bar | Κηφισιά
Reno Beauty Salon | Νάξος
Saitis Nektarios | Κολωνάκι
Salon de la Roupee | Ελληνικό
Solo Nails | Νέο Ηράκλειο
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός
Stoffa | Κηφισιά
Studio Tselios | Πετρούπολη
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweebies | Βριλήσσια
Sweet Habit | Κηφισιά
Tailor Made | Πετρούπολη
Teo Beauty Consultants Salons | Κηφισιά, Γλυφάδα, Νέα Ερυθραία
Teo Hair Design Salon | Περιστέρι
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
The Beauty Concept | Νέο Ψυχικό
The Cakers | Γλυφάδα
The Dalliance House | Κηφισιά
The Nail Lounge | Κηφισιά, Άνοιξη
The Nails Boutique | Σπέτσες
Third Place | Πλάκα
Throubi Café | Μοναστηράκι
Trois | Κηφισιά
Ur Up and Away | Καβάλα
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Vassilis P. Diamantopoulos Floral | Κηφισιά
Vetherapy - Καρανάσιος Λάζαρος | Γλυφάδα
Vets 4 Life | Πικέρμι
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι
White House Beauty Professionals | Εύοσμος Θεσσαλονίκης
White Luxury Beauty Salon | Θεσσαλονίκη
Woman Clinic - Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Wonder Nails by Eirini | Αγία Παρασκευή
Yellow | Κηφισιά
You've got Nails by RAF | Μαρούσι
Zillion's | Κηφισιά
Zinails Care | Άγιος Δημήτριος
Zen Nails Studio | Καλλιθέα
Zuccherino | Μοναστηράκι, Π. Φάληρο

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

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

Ποτέ δεν χάνουμε τις «καρδιές»
που αγαπάμε πραγματικά.
Αλλάζουν μορφή και μας ψιθυρίζουν...

Είμαι εδώ



Μια συγκινητική αλληγορία από τη **Μυρτώ Κάζη**
για τους οικογενειακούς δεσμούς, την απώλεια
αλλά και τη ζωή που πάντα συνεχίζεται...

ΣΕ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΠΑΣΙΑΣ ΞΥΔΕΑ

connected **FAMILIES** by Vodafone

Νέο vidcast series από την Vodafone

Η νέα σειρά vidcast Connected Families έρχεται για να ανοίξει το διάλογο και να αναζητήσει απαντήσεις γύρω από τα όρια, τις ισορροπίες και το πώς μπορούμε να διαμορφώσουμε μια πιο ασφαλή ψηφιακή καθημερινότητα για κάθε οικογένεια.

Η οικογενειακή σύνδεση όπως πρέπει να είναι. Ασφαλής.

Δες κάθε Παρασκευή το νέο επεισόδιο στο YT κανάλι της Vodafone.



@vodafonegr

Together we can

