

το παιδί μου κι εγώ

Ανάπτυξη

Λίγα νεύρα
τού κάνουν
καλό!

ΣΧΕΣΕΙΣ

Όταν το
παιδί
απομακρύνει
το ζευγάρι

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Μάθετέ του
να διαχειρίζεται
την απώλεια

Τάση

Το φάσκιωμα
ξανά στη μόδα

Υγεία

Η διατροφή που
προλαμβάνει
τις ιώσεις

ΔΕΡΜΑΤΙΚΑ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Δώστε
λύσεις!





48



Παιδί

- 22 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 30 ΟΙ ΕΚΚΕΝΤΡΙΚΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΣΤΑΡ**
Μήπως πρόκειται για δείγματα μιας ξεχωριστής προσωπικότητας;
- 36 Η ΑΜΥΝΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟΥ** Η σωστή διατροφή... μεγαλώνει γερά παιδιά!
- 40 «ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ Ο ΝΙΚΗΤΗΣ»** Μάθετε στο παιδί σας πως όποιος ξέρει να παίζει, θα πρέπει να ξέρει και να χάνει.
- 42 ΛΙΓΑ ΝΕΥΡΑ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ** Όταν εκνευρίζονται, μαθαίνουν και να προσπαθούν.
- 46 ΑΓΟΡΑ** Πιτζάμα πάρτι!
- 48 ΤΟ ΓΟΗΤΕΥΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙ** Είναι έμφυτο το χάρισμα της σαγήνης ή απλά το κατακτάς στο χρόνο;
- 52 ΔΕΡΜΑ ΣΑΝ ΒΕΛΟΥΔΟ** Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για την ευαίσθητη επιδερμίδα του μωρού σας.
- 56 ΤΥΛΙΓΜΕΝΟ ΜΕ ΑΓΑΠΗ!** Το παραδοσιακό φάσκωμα επανέρχεται στο προσκήνιο, για... όνειρα γλυκά!
- 58 Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ** Υπάρχει τρόπος να του απαλύνουμε τον πόνο της απώλειας;
- 62 ΜΟΔΑ** Bohemian rhapsody
- 66 ΣΧΕΦ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ** Συνταγές από το Γιάννη Λουκάκο, για να... μπούμε στην κουζίνα μαζί με τα παιδιά μας.
- 70 ΟΜΟΡΦΙΑ** Φυσικά... απαραίτητα!

Μαμά

- 74 ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΙ ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ**
Συμβουλές από την ψυχολόγο Α. Καππάτου, για τη σωστή αντιμετώπιση.
- 78 Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΦΑΣΗ** ...και η κατάκτησή της είναι δικαίωμα όλων μας!
- 82 HOLLYWOOD** Λεπτές ξανά σε χρόνο dt!
- 84 ΟΜΟΡΦΙΑ** Ρουά ματ



Φεβρουάριος 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εγκυμοσύνη

- 90 ΚΑΙ ΕΓΚΥΟΣ ΚΑΙ SEXY!** Αναπροσαρμόστε τις ανάγκες σας και απολαύστε την πιο ξεχωριστή περίοδο της ζωής σας.
- 94 ΜΟΔΑ** Me & my baby
- 96 Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ...** Μάγκι Γκίλενχαλ.
- 98 ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΑΣ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΟΝ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ!** Φόβοι, ανησυχίες και χρήσιμες συμβουλές.
- 102 ΑΓΟΡΑ** Διακοσμήστε το δωμάτιό του σε λευκό και πράσινο.
- 104 ΚΡΥΩΜΕΝΗ «ΓΙΑ ΔΥΟ»** Αντιμετωπίστε τις ιώσεις της εποχής με τον πιο φυσικό τρόπο.



Σε κάθε τεύχος

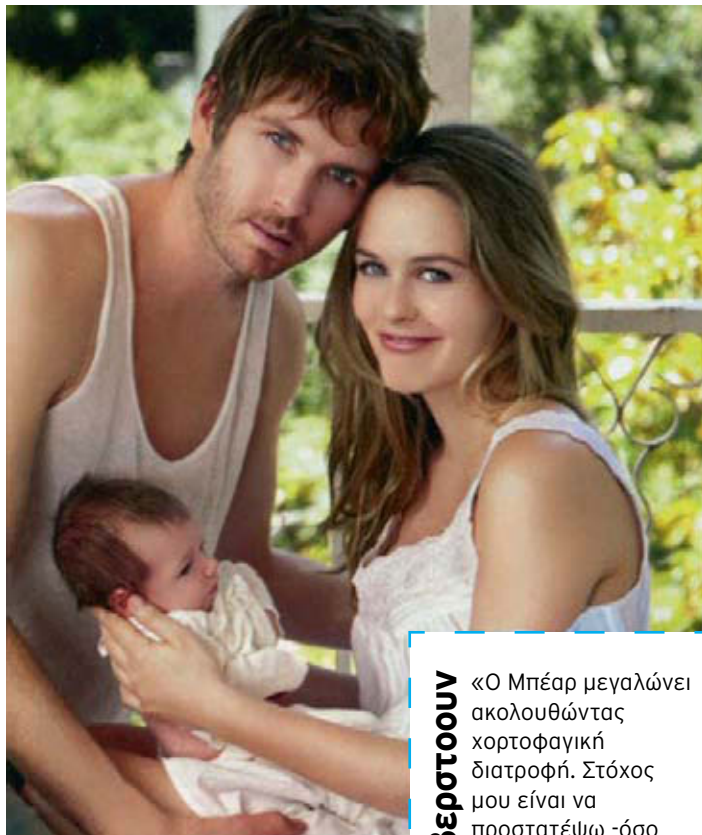
- 3 EDITORIAL**
- 9 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 14 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 18 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΟΥΖΑΛΑΣ**
Ένας γιατρός για όλο τον κόσμο...
- 28 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 72 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 86 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 108 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 110 ΒΙΒΛΙΟ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 112 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 118 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 122 ΤΟ MOMMY ΣΤΟ ΜΕΓΑ**
- 124 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 126 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 129 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 130 P.S.**



23

ΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΤΟΞΙΝΕΣ ΕΙΣΠΝΕΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΜΕΣΑ ΣΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΟΠΟΥ ΚΑΠΟΙΟΣ ΚΑΠΝΙΖΕΙ, ΑΠΟ ΟΤΙ ΕΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΑΝ ΣΕ ΕΝΑ ΜΠΑΡ ΚΑΠΝΙΖΟΝΤΩΝ! ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΚΟΜΑ ΠΙΟ ΕΥΑΛΩΤΑ, ΚΑΘΩΣ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΣ ΑΠΟΡΡΟΦΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ.

Έρευνα της Βρετανικής Ιατρικής Εταιρείας (BMI).



Αλίσια Σίλβερστοουν

«Ο Μπέαρ μεγαλώνει ακολουθώντας χορτοφαγική διατροφή. Στόχος μου είναι να προστατέψω -όσο καλύτερα μπορώ- το σωματάκι του και να τρέφεται με τις πιο υγιεινές τροφές. Θέλω να είναι πάντα πολύ υγιής».

Η άσκηση «γυμνάζει» το μυαλό!

Τρεις νέες έρευνες που έγιναν στις ΗΠΑ, τον Καναδά και τη Νότιο Αφρική έδειξαν ότι **όσο πιο δραστήρια είναι τα παιδιά σχολικής ηλικίας, τόσο καλύτερες είναι οι επιδόσεις τους** μέσα στην τάξη. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η αυξημένη ροή αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο, που επιτυγχάνεται κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην καλύτερη λειτουργία του, ενώ η έκκριση ενδορφινών, των ορμονών που περιορίζουν το στρες και ανεβάζουν τη διάθεση, προδιαθέτουν για τη δημιουργία νέων νευρικών συνάψεων.

Το 33% των παιδιών ηλικίας τριών ετών και κάτω που ζουν στην Αμερική έχουν τηλεόραση στο δωμάτιό τους.



m

ΣΙΤΙ



36
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Οι τροφές που προσπατεύουν από τις ιώσεις.



48
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Τι είναι αυτό που κάνει ένα παιδί τόσο γοητευτικό;



66
ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΜΑΖΙ
Με τη βοήθεια του νέου βιβλίου μαγειρικής του σεφ Γιάννη Λουκάκου.



Η φάρμα των ζώων

Τα παιδιά συναρμολογούν τα ζώα, ενώνοντας τα κομμάτια από κόντρα πλακέ, και φτιάχνουν τη δική τους συλλογή. Αν θέλουν, μπορούν επίσης να ζωγραφίσουν επάνω τους με μπογιές ή μαρκαδόρους. www.firm-living.com



Ειδήσεις, νέα και ιδέες για παιδιά με οικολογική συνείδηση.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ



Ζήτω το χρώμα!

Ξύλινο, πολύχρωμο παζλ «σαλιγκάρι», από 23 κομμάτια, σε διάφορα μεγέθη, σχήματα και χρώματα. Τοποθετώντας τα σε διάφορους συνδυασμούς πάνω στην ξύλινη βάση, τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν όσες συνθέσεις χωράει η φαντασία τους. www.babynatural.gr



Έντομα - σtar!

Εντομολόγοι ανακάλυψαν ένα νέο είδος σκαθαριού, στο οποίο έδωσαν το όνομα του Ρόμπερτ Ρέντφορντ, προκειμένου να τιμήσουν τον 75χρονο ηθοποιό και τη συνεισφορά του στο οικολογικό κίνημα. Έτσι, το έντομο που βρέθηκε για πρώτη φορά να τρώει φύκια πολύ κοντά σε θερμές πηγές στο βόρειο Αϊντάχο των ΗΠΑ, συμπεριλαμβάνεται στους σχετικούς καταλόγους με την επιστημονική ονομασία *Hydroscapha redfordi*. Λίγες μέρες αργότερα, είδος αλογόμυγας που ανακαλύφθηκε στην Αυστραλία ονομάστηκε *Scaptia (Plinthina) beyonceae*, ως φόρος τιμής στη λάμψη και την ομορφιά της διάσημης τραγουδίστριας Μπιγιονσέ!



Ξαναχρησιμοποιήστε τις θήκες των αυγών

Είναι σχεδιασμένες για να «φιλοξενούν» με ασφάλεια τα εύθραυστα αυγά σας, όμως, αφού εκπληρώσουν το στόχο τους, μπορούν να αξιοποιηθούν για χίλιες και μία άλλες χρήσεις:

- ☐ **Στις χάρτινες αυγοθήκες**, βάλτε χώμα και ρίξτε σε καθεμία σπόρους από ένα διαφορετικό φυτό. Όταν βγουν οι ρίζες και το φυτό σας αρχίσει να «πετάει», απλά κόβετε κάθε θήκη και τη βάζετε -όπως είναι- μέσα σε γλάστρα με χώμα ή στον κήπο. Έτσι, θα έχετε το μικρό, προσωπικό σας φυτώριο, που σίγουρα θα ξετρελάνει τα παιδιά.
- ☐ Χρησιμοποιήστε τις για να ταξινομήσετε τα μικροαντικείμενα, όπως π.χ. για να φυλάτε χάντρες σε διαφορετικά χρώματα, κουμπιά, βίδες ή και τα ψιλά σας.
- ☐ **Στις πλαστικές αυγοθήκες**, αφήστε τα παιδιά σας να ανακατεύουν τις νερομπογιές τους. Το καλύτερο είναι ότι, όταν η ζωγραφιά τελειώσει, δεν χρειάζεται να καθαρίζετε την παλέτα... απλώς την πετάτε!
- ☐ Μπορείτε -εκτός από τις παγοθήκες σας- να τις γεμίσετε με νερό και να τις αφήσετε στην κατάψυξη, εάν θέλετε να εξασφαλίσετε ότι θα έχετε αρκετά παγάκια για το πάρτι σας!



Η νέα, οικολογική καριέρα της Τζέσικα Άλμπα

«Οι γονείς μπορεί να δέχονται πολλές συμβουλές για το πώς να ταΐσουν και να προστατέψουν τα μωρά τους, τις περισσότερες φορές όμως δεν έχουν καμία ιδέα για το πόσες τοξικές ουσίες υπάρχουν σε προϊόντα που χρησιμοποιούν καθημερινά, όπως πάνες, απορρυπαντικά, αφρόλουτρα, σαπούνια». Αυτή η σκέψη και η αυξημένη ευαισθησία της σε ό,τι έχει σχέση με τα παιδιά, μετά τη γέννηση και της δεύτερης κόρης της, έκαναν τη Τζέσικα Άλμπα να προχωρήσει στη δημιουργία της φίρμας «Honest», με προϊόντα για μωρά. Μέσα από το site της εταιρείας www.honest.com, οι γονείς μπορούν να προμηθευτούν καθαριστικά, κρέμες, πάνες κλπ., ασφαλή και απαλλαγμένα από τοξικά. Ένας ακόμα στόχος της εταιρείας είναι να βοηθήσει οικογένειες που αδυνατούν να παρέχουν τα απαραίτητα στα παιδιά τους, γι' αυτό και με κάθε αγορά προσφέρει χρήματα και προϊόντα στη φιλανθρωπική οργάνωση «Baby2Baby».



Τόσο απαλό!

Μαλακό, πλεκτό
φορμάκι από οργανικό
μαλλί και μετάξι,
από την οργανική
σειρά της εταιρείας
Serendipity για βρέφη
και παιδιά, με μοναδικό
σκανδιναβικό ντιζάιν.
www.babynest.gr



Έρχεται
το τέλος
της
σοκολάτας;

Πρόσφατη έρευνα του Διεθνούς Κέντρου Τροπικών Καλλιιεργειών προβλέπει ότι στο άμεσο μέλλον η εμπειρία ενός κομματιού σοκολάτας να λιώνει γλυκά και απολαυστικά στο στόμα θα αφορά μόνο τους πολύ λίγους που θα μπορούν να πληρώσουν αδρά. Φαίνεται πως η συνεχής αύξηση της θερμοκρασίας στη Δυτική Αφρική, από όπου προέρχεται σχεδόν η μισή ποσότητα κακάο που χρησιμοποιείται στη σοκολατοποιία σε όλο τον κόσμο, πρόκειται μέχρι το 2050 να φτάσει σε επίπεδα που θα καταστήσουν την καλλιέργεια κακάοδεντρων απαγορευτική. Μάλιστα, εκτός από τους λάτρεις της σοκολάτας, τεράστιο πρόβλημα αναμένεται να αντιμετωπίσουν οι λαοί των χωρών αυτών, όπως η Γκάνα και η Ακτή Ελεφαντοστού, των οποίων η Οικονομία βασίζεται σχεδόν αποκλειστικά στις φυτείες αυτές.



Η Πρασινοσκουφίτσα αναδασώνει

Μια ιστορία με την πανέξυπνη Πρασινοσκουφίτσα, που ευαισθητοποιεί μικρούς και μεγάλους σχετικά με την αναδάσωση και την προστασία των δασών.
Συγγραφέας: Σταυρούλα Κάτσου-Καντάνη, εκδόσεις: Ψυχογιός.



Πάμε!

Ξύλινος γερανός, της εταιρείας Moover. Το παιδί μπορεί να το συναρμολογήσει, να τον τσουλήσει ή να ανέβει επάνω του και να το χρησιμοποιήσει ως στράτα. www.trikiklo.com



Δέρμα σαν βελούδο

Αντιμετωπίστε τα πιο συχνά προβλήματα που μπορεί να παρουσιάσει η επιδερμίδα του μωρού σας, για να είναι πάντα υγιής και βελούδινη.

ΤΗΣ **ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**

ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΓΛΥΚΟ, ΠΑΝΕΜΟΡΦΟ, ΥΠΕΡΟΧΟ!

Είναι ένα τέλειο μωρό... Όμως, το δέρμα του μπορεί να μην είναι τέλειο. Πολλά βρέφη, κατά τους πρώτους μήνες της ζωής τους, εμφανίζουν διάφορα δερματικά προβλήματα, που «αλλοιώνουν» τη μαλακή αφή και τη βελούδινη όψη της βρεφικής επιδερμίδας. Είναι απολύτως φυσιολογικό. Κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους, το δέρμα τους είναι πιο λεπτό και ανταποκρίνεται πιο δύσκολα στις αλλαγές της θερμοκρασίας από ό,τι αυτό των ενηλίκων. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο, κατά τη διάρκεια των κρύων μηνών του χειμώνα, είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν -ή να επιδεινωθούν- κάποια προβλήματα, από έναν απλό ερεθισμό στην περιοχή της πάνας μέχρι μια έντονη δερματίτιδα. Επιπλέον, όταν το μωρό γεννιέται, δεν έχουν ακόμα ωριμάσει οι ιδρωτοποιοί και οι σμηγματογόνοι αδένες, με αποτέλεσμα η επιδερμίδα να αφυδατώνεται και να είναι πιο επιρρεπής σε μικρόβια, βακτήρια και ρύπους. Μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τις πιο κοινές παθήσεις του δέρματος και τι πρέπει να κάνετε για να αποκτήσει ξανά το μωρό σας τη ροζ, υγιή επιδερμίδα του.

Παρατρίμματα (συγκάματα)

Προκύπτουν συχνά στην περιοχή που καλύπτεται από την πάνα, είτε επειδή τη στερεώνετε πολύ σφιχτά είτε επειδή το μωρό έχει μείνει για αρκετή ώρα με λερωμένη πάνα. Για να τα αντιμετωπίσετε, προσπαθήστε να αφήνετε το μωρό όσο περισσότερο γίνεται χωρίς πάνα. Επίσης, είναι σημαντικό να την αλλάζετε συχνά. Πλύνετε την περιοχή με σέκο νερό (αποφύγετε τα μωρομάντιλα, εκτός κι αν δεν υπάρχει άλλος τρόπος να την καθαρίσετε, όπως π.χ. εάν βρίσκεστε εκτός σπιτιού), σκουπίστε την πολύ προσεκτικά, ώστε να μη μείνει

υγρασία, και απλώστε μια κρέμα ενάντια στα συγκάματα με βάση το οξείδιο ψευδαργύρου.

Extra tip: Υπάρχει η πιθανότητα το δέρμα του μωρού σας να αντιδρά σε κάποιο από τα συστατικά που υπάρχουν στην πάνα, το αφρόλουτρο ή τα μωρομάντιλα που χρησιμοποιείτε. Δοκιμάστε μια διαφορετική μάρκα, και είναι πιθανό η κατάσταση να βελτιωθεί.

Ακμή

Οι αιτίες της νεογνικής ακμής ξεκινούν από την ενδομήτριο ζωή, όταν το έμβρυο έρχεται σε επαφή με τις ορμόνες της μητέρας του. Στο 20% των νεογνών, οι ορμόνες αυτές έχουν ως αποτέλεσμα την υπερβολική παραγωγή σμήγματος, που φράζει τους πόρους στο δέρμα του. Έτσι, δημιουργούνται σπυράκια, όπως αυτά της ακμής, συνήθως στη μύτη ή στα μάγουλα του μωρού, τα οποία εξαφανίζονται μόνα τους μέσα σε μερικές εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Extra tip: Εκτός από τη νεογνική, υπάρχει και η βρεφική ακμή, που έχει τα ίδια συμπτώματα, αλλά εμφανίζεται μετά την ηλικία των 3 μηνών έως και τους 12 μήνες. Είναι πολύ πιο σπάνια και επιμένει για περισσότερο χρόνο (συνήθως φεύγει κατά την παιδική ηλικία), αλλά -όπως και στην περίπτωση της νεογνικής ακμής- δεν χρειάζεται να καταφύγετε σε κάποια ιδιαίτερη αγωγή.

Ατοπικό έκζεμα - δερματίτιδα

Το έκζεμα χαρακτηρίζεται από κόκκινα ξηρά σημάρδια, που προκαλούν φαγούρα και εμφανίζονται ως αντίδραση του οργανισμού σε κάποιο ερέθισμα. Είναι πολύ συνηθισμένο στα παιδιά που έχουν οικογενειακό ιστορικό άσθματος, αλλεργιών ή ατοπικής δερματίτιδας. Τα σημάρδια παρου-