BOOM

babies of outstanding mommies



My kid's heroes...

THE SPRING EDITION

ΜΑΡΤΙΟΣ 2021
#ISSUE 07

★ RAINBOW BABIES ★ BOOM APPROVED BRANDS ★ ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗΣ ΜΟΔΑΣ ★ THE ULTIMATE EASTER GIFT GUIDE
★ ΝΕΟ ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΑΔΟΧΩΝ & ΥΙΟΘΕΣΙΩΝ: ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗ ΔΟΜΝΑ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ ★ PLAY & LEARN ★ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΒΑΠΤΙΣΗ

LAPIN HOUSE

Welcome to Lapin House World !



POLO RALPH LAUREN · HOGAN · DKNY DONNA KARAN NEW YORK · GIVENCHY · GUCCI

KENZO · Timberland · BALMAIN PARIS · MOSCHINO · MONCLER enfant · SCOTCH&SODA AMSTERDAM COUTURE

KARL KARL LAGERFELD · VILEBREQUIN · Chloé · THE MARC JACOBS · HUGO BOSS · MC2 SAINT BARTH

lapinkids.com



Elodie



Πιπίλα
Newborn
Meadow Flower





Αλλαξιέρα Ταξιδιού
Vintage Flower



Μουσικό Mobile
Powder Pink
Bunny



Αλυσίδα Πιπίλας
Stone Silver



Σαλιάρα
Amber Apricot



Υπόστρωμα Καροτσιού
DESERT WAVES



Σαλιάρα
Forest Mouse Max



Κουβέρτα
Μουσελίνα
Forest Mouse



Μαλακό Παιχνίδι
Blinkie Amber



Αλυσίδα Πιπίλας
Wood Juniper Blue

Βρείτε τη συλλογή της Elodie Details στα καταστήματα Lapin Magic Land, Lapin Bebe και στο **lapinkids.com.**



BABY NECESSITIES KIT

με τη σφραγίδα ποιότητας και αξιοπιστίας της
InterMed Pharmaceutical Laboratories
& με νέα σύνθεση και άρωμα.

BabyDerm®

Όλα όσα χρειάζεται μια μαμά για την **ολοκληρωμένη καθημερινή φροντίδα του βρεφικού** και **παιδικού** δέρματος, βασισμένη στα απαραίτητα **ω3** & **ω6** λιπαρά οξέα.

- Απαλό 2 σε 1 σαμπουάν & αφρόλουτρο
- Ενυδατική και προστατευτική κρέμα σώματος
- Προστατευτική πάστα αδιαβροχοποίησης της μπρογεννητικής περιοχής με 10% ZnO
- Λάδι σώματος βαθιάς ενυδάτωσης
- Αναπλαστικό γαλάκτωμα με βιοτίνη & 15 % ZnO

Καλυφτάκη 27, 154 64 Κ. Κηφισιά, e-mail:intermed@intermed.com.gr | **www.intermed.com.gr** | intermed.com.gr | intermed_sa

5 Must-Have for
MOMMIES TO BE



PREGNADERM BREAST FIRMING CREAM

Κρέμα για την αποτελεσματική σύσφιξη, τόνωση και αποσυμφόρηση του στήθους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό.



PREGNADERM ANTI-STRETCH MARK CREAM

Κρέμα για την ενίσχυση της ελαστικότητας και αντοχής του δέρματος καθώς και για την πρόληψη & αντιμετώπιση των ραγάδων.



PREGNADERM PROTECTIVE NIPPLE CREAM

Κρέμα για την αποτελεσματική ενδυνάμωση και περιποίηση των θηλών για την προστασία τους κατά την περίοδο του θηλασμού.



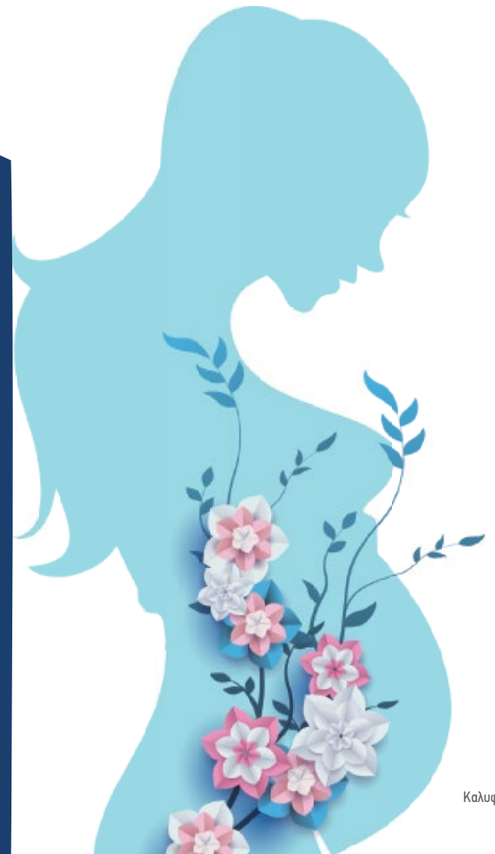
PREGNADERM MORNING SICKNESS RELIEF

Συμπλήρωμα διατροφής που βοηθά στην ανακούφιση της ναυτίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης με φυσικό τρόπο.
Με εκχύλισμα βιταμίνης Β6 & τζίντζερ.



PREGNADERM SOFT CAPSULES

Πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής ειδικά σχεδιασμένο για την κάλυψη των υψηλών διατροφικών απαιτήσεων της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας.



PregnaDerm®

Ανακαλύψτε ολόκληρη τη σειρά **Pregnaderm**, που σχεδιάστηκε για να προσφέρει στην απαιτητική περίοδο της εγκυμοσύνης αλλά και μετά τον τοκετό, όλη τη φροντίδα που χρειάζεται το σώμα της γυναίκας, ώστε να ανταπεξέλθει στις ιδιαίτερες απαιτήσεις της περιόδου αυτής και να επανέλθει ταχύτερα στην προ-εγκυμοσύνης κατάστασή του.

Δερματολογικά ελεγμένα. Χωρίς parabens ή άλλα συντηρητικά και αλλεργιογόνα.

*Με τη σφραγίδα ποιότητας & αξιοπιστίας της **InterMed Pharmaceutical Laboratories***

Καλυφτάκη 27, 154 64 Κ. Κηφισιά, e-mail:intermed@intermed.com.gr | **www.intermed.com.gr** | intermed.com.gr | intermed_sa

ανέμη
μόνο ποιότητα

Ο μαγικός κόσμος του ποιοτικού παιχνιδιού!



Μοναδικές, χειροποίητες λαμπάδες για κάθε ηλικία και γούστο με τη σφραγίδα της Ανέμης!









anemitoys @anemishop

www.anemishop.gr

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

Κέντρο
Παύλου Μελά 35
τηλ.: 2310 237 399

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

ΒΕΡΟΙΑ
Κέντρο
Αντ. Καμάρα 2
τηλ.: 23311 21119

ΚΑΛΑΜΑΤΑ
Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
τηλ.: 27210 22 949

Alouette

It's a kids'



World

ONLINE STORE

www.alouette.gr

FOLLOW US

alouette_sa_official Alouette S.A.



HEALTHCORNER

Καλώς ορίσατε
στον κόσμο
του **HealthCorner.gr**!

500 μάρκες
10.000 προϊόντα

Super προσφορές

Γρήγορη και **ασφαλής παράδοση**

@healthcorner.gr

@healthcorner.gr

@HealthcornerGr

www.healthcorner.gr

the baby city



Ο προορισμός του Βρεφικού Shopping!

Quax® STOKKE bugaboo Inglesina cambrass Caramella britax römer Peg·Pérego RECARO

www.thebabycity.gr

SHOPPING AWARDS 2020

info@thebabycity.gr Α. Παπανδρέου 19, Μαρούσι 15124 210 610 6036 Follow us

Baby Care

Η ΠΡΩΤΗ ΤΟΥ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΑΜΑ

Νο1 στην κατηγορία βρεφικών καθαριστικών προϊόντων φαρμακείου.*



25 χρόνια, στην Pharmasept δημιουργούμε έμπιστα και ασφαλή δερμοκαλλυντικά προϊόντα που φροντίζουν την επιδερμίδα αληθινά και σε βάθος.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

PHARMASEPT

Φροντίζει ό,τι αγγίζει.

*IQVIA, 88A2 BABY SOAPS & SYNDETS, PRD Pharmasept Baby, Units, Value, Pharmacy Sell-out Data YTD 09/2020

www.pharmasept.gr



OPEN DAY ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΓΕΙΤΟΝΑ

Τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα οργανώνουν, την **Παρασκευή, 9 Απριλίου και ώρα 18:00-19:00**, Διαδικτυακή Συνάντηση Ενημέρωσης (Open Day), με σκοπό την ενημέρωση των υποψήφιων γονέων για τη δομή, τη φιλοσοφία και τον τρόπο λειτουργίας του Δημοτικού Σχολείου.

Για να δηλώσετε συμμετοχή, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας **geitonas.edu.gr** και να συμπληρώσετε τη φόρμα εγγραφής.

GEITONASEDU

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Βάρη Αττικής 166 02, Τηλ.: 2109656200, Fax: 2109655920, geitonas.edu.gr, mail@geitonas-school.gr



Λεωφόρος Ποσειδώνος 2, Ελληνικό . Τηλ.: +30 698 00 40 143. Email : sopalamidi@coocootales.com

@Coocootales

@coocootales

CooCootales
For Little Explorers

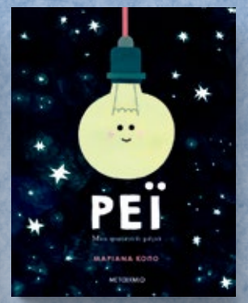
Βάλε το βιβλίο στη ζωή σου

Αυτό το Πάσχα
κάντε δώρο
σε κάθε παιδί
ένα «φανταστικό»
ταξίδι μέσα
από τις σελίδες ενός
εικονογραφημένου
βιβλίου!



Η-Ρεξ

Οι δεινόσαυροι είναι
για αγόρια, σωστά;
Λάθος!
Και έρχεται η Η-Ρεξ
για να το αποδείξει!



Ρέι
Μια φωτεινή μέρα

Ένα χιουμοριστικό
βιβλίο για
τις περιπέτειες
ενός γλόμπου που κάνει
ένα... διαφωτιστικό
ταξίδι που θα αλλάξει
τη ζωή του για πάντα.



Σ' ένα βάζο μέσα

Ένα μαγευτικό βιβλίο
για τη δύναμη
των αναμνήσεων
και τη μαγεία της φιλίας.



Πειρατόσουπα

Ελάτε να γνωρίσετε
τον πιο ασυνήθιστο
μπέιμπι σίτερ που είδατε
ποτέ, που τυχαίνει να είναι
και... ο μάγειρας
ενός πειρατικού πλοίου!



Θα γίνουμε κύμα

Ώρα να το χωνέψουμε:
Δεν έχουμε άλλο σπίτι.
Όλοι μαζί ας αλλάξουμε
το μέλλον του πλανήτη!



Ένα σωρό πράγματα!

Δυο καρακάξες
ανακαλύπτουν
τους κινδύνους
της υπερκατανάλωσης,
σε μια ξεκαρδιστική
ιστορία με οικολογικό
μήνυμα.



Η Μίνα ανακαλύπτει έναν νέο κόσμο

Μια ιστορία για όλα
τα παιδιά που πηγαίνουν
για πρώτη φορά
στον παιδικό σταθμό,
σε ένα καινούριο σχολείο
ή σε έναν νέο τόπο.

metaixmio.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Τα βιβλία της ζωής τους

MATT ROYAL®
Royal Sleeping

ΑΝΩΤΕΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΥΠΝΟΥ

Αν/ώτερος ύπνος; Αν/θέλεις, τον έχεις!



ΤΩΡΑ & ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Λεωφόρος Κηφισίας 190, Κηφισιά
τ. (+30) 210 8010706
kifisia@matt-royal.gr

matt-royal.gr

gigin.me

fox&Co.















E-shop
με είδη για
το μωρό,
το παιδί,
τη μαμά!

LET Them BE little



www.foxandco.gr

ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

lactimi

Η μοναδική επιλογή!



• μαξιλάρια θηλασμού • μαξιλάρια ταΐσματος διδύμων
• μπουστάκια θήλαστρου • μπουστάκια θηλασμού

www.lactimi.com

Τηλέφωνο Παραγγελιών: 210 9287520

Artemis & Apollon



Made in Greece
100% organic cotton

MYTHICAL FASHION FOR LEGENDARY KIDS

@artemisandapollon @artemisandapollonkids

WWW.ARTEMISANDAPOLLON.COM



“ Educating the mind
without educating the heart
is no education at all ”

Aristotle

Littles

Preschool • Kindergarten
Member of the UNESCO ASPnet

www.littles.gr





Απογειώνει τη διάθεση των παιδιών!
Up Up and Away





Παιχνίδια, αξεσουάρ για τη μαμά και το μωρό, μικροέπιπλα και διακοσμητικά για το παιδικό δωμάτιο

Ομονοίας 110, Καβάλα | www.upupandaway.gr | Up Up And Away | @upupandaway__kavala

ΕΙΜΑΙ ΜΠΟΥΚΑΛΙ
ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΑ.

ΤΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ LIPTON ICE TEA
ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ 100% ΑΝΑΚΥΚΛΩΜΕΝΟ
ΠΛΑΣΤΙΚΟ* ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΑ

ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ.

Απλά επιλέγοντας κάθε φορά ένα προϊόν
με 100% ανακυκλωμένο μπουκάλι και
πάντα ανακυκλώνοντάς το μετά.

Κάνε κι εσύ το
#PassTheBottleChallenge.

Γίνε μέρος της μεγαλύτερης αλυσίδας
ανακύκλωσης πλαστικού και κάνε
κάτι καλό για τον πλανήτη.

Μάθε περισσότερα
στο passthebottle.gr

LIPTON ICE TEA.
ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΜΕ ΙΣΤΟΡΙΑ

#liptoniceteagr
#bottlewithastory

AEGEAN rebreath

*ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΑΚΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ

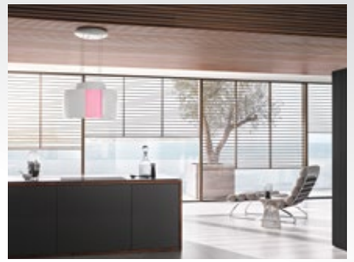
5 & 1 έξυπνες συσκευές στην υπηρεσία των μαμάδων

Η μεγαλύτερη πρόκληση για μια νέα μαμά είναι, παράλληλα με τη φροντίδα του μωρού της, να κάνει δεκάδες άλλα πράγματα. Για να τα καταφέρει, χρειάζεται έναν αξιόπιστο σύμμαχο...



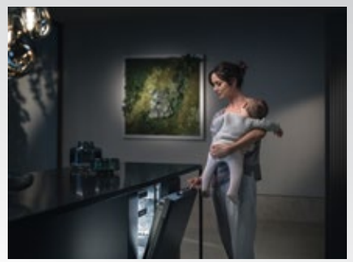
Επαγωγική εστία KM 7897 FL
6 φαγητά ταυτόχρονα;!

Με πλάτος 936mm και επαγωγή σε όλη την επιφάνεια για μέγιστη ευελιξία, μπορεί να μαγειρεύει ταυτόχρονα έως και 6 φαγητά, κι επιπλέον:
• Το κλείδωμα συστήματος προσφέρει μέγιστη ασφάλεια και προστασία.
• Χάρη στην έξυπνη αναγνώριση σκεύους, τα στοιχεία χειρισμού μετακινούνται ανάλογα με τη θέση των σκευών στις εστίες.
• Χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο μπορείτε να ορίσετε διαφορετική διάρκεια μαγειρέματος για κάθε εστία, μετά την οποία σβήνει αυτόματα!



Απορροφητήρας νησίδας DA 7378 D Aura 4
Όταν η τεχνολογία αιχμής συναντά το υψηλό design

• Με αυτόν τον πρωτοποριακό απορροφητήρα, μπορείτε να δημιουργήσετε ατμοσφαιρικό φωτισμό, προσαρμόζοντας τα χρώματα όπως επιθυμείτε.
• Χάρη στη λειτουργία HumidityBalance, ελέγχει και διατηρεί την υγρασία του χώρου ώστε να κυμαίνεται στα φυσιολογικά επίπεδα.
• Αρωματίζει τον χώρο με φιαλίδιο αρωματισμού.
• Τον χειρίζεστε από το κινητό σας μέσω της εφαρμογής Miele@mobile.



Πλήρως εντοιχιζόμενο πλυντήριο πιάτων G 7960 SCVi AutoDos
Η φράση «ξέχασα να βάλω πλυντήριο» ανήκει στο παρελθόν!

• Προγραμματίζεται ώστε να ξεκινά το πλύσιμο αυτόματα, σε προκαθορισμένη ώρα και, χάρη στο AutoDos και το PowerDisk, υπάρχει πάντα αρκετό απορρυπαντικό, ώστε η συσκευή να μπορεί να λειτουργεί αυτόνομα.
• Χάρη στο ειδικό πρόγραμμα Hygiene, μπιμπερό, επιφάνειες κοπής κλπ. καθαρίζουν εντελώς και χωρίς βακτηρίδια.



Φούρνος ατμού με μικροκύματα DGM 7840
3 σε 1

• Λειτουργία μαγειρέματος σε ατμό για τα γεύματα του μωρού, λειτουργία μικροκυμάτων, αλλά και συνδυασμός: γρήγορο μαγείρεμα στον ατμό!
Plus: Η ισχύς μικροκυμάτων προσαρμόζεται άψογα από 300 έως 1000 W, μειώνοντας τον χρόνο απόψυξης και μαγειρέματος.



Φούρνος H 7860 BP
It's not magic – It's Miele!

• Χάρη σε μια κάμερα ενσωματωμένη στην οροφή του θαλάμου, μπορείτε μέσω του smartphone ή του tablet να παρακολουθείτε το φαγητό από όπου κι αν βρίσκεστε!
• Ο φούρνος διατηρεί το φαγητό στην ιδανική θερμοκρασία ανοίγοντας και κλείνοντας την πόρτα μόνος του. Τέλειο ψήσιμο ακόμα κι όταν δεν είστε εκεί για να βγάλετε το φαγητό αμέσως από τον φούρνο!



Εντοιχιζόμενη καφετιέρα CVA 7840
It's mommy's time

Έχει μόνο 5 λεπτά για τον εαυτό της και θέλει να απολαύσει έναν τέλειο καφέ. Αυτή η καφετιέρα όχι μόνο φτιάχνει ό,τι καφέ «παραγγείλετε», και μάλιστα 2 φλιτζάνια ταυτόχρονα, από flat white μέχρι Americano και πάνω από 10 είδη τσαγιού, αλλά μπορείτε να έχετε ζεστό γάλα και ζεστό νερό σε χρόνο dt.

Miele

www.miele.gr @Miele.Hellas @mielehellas

Cover Story



Photo: Δανάη Ίσαρη

50 *My kid's heroes...*

Από τον Spiderman στον πυροσβέστη, κι από τη δασκάλα στην παιδίατρο και φυσικά τον μπαμπά, τον απόλυτο ήρωα κάθε κόρης αλλά και κάθε γιου, όλοι τους είναι πάντα «εκεί» για να μας υπενθυμίζουν πως οι ήρωες δεν φορούν απαραίτητα μπέρτες.

Fashion & Beauty

96 Kids fashion
Lapin House | Alouette | Name It | CooCootales | H&M | Two in a Castle

110 BOOM beauty

BOOM Approved Brands

34 Babylino
36 FREZYDERM
38 CYBEX
44 Inglesina
46 Munchkin
48 Mamas & Papas
90 C'est Bon
95 Mini Fee®
108 APIVITA

BOOM Reportage

28 Τι είναι τα «παιδιά του ουράνιου τόξου»;
30 Παιδιά και σεξουαλική κακοποίηση | Πώς θα τα προστατεύσουμε;
68 Δόμνα Μιχαηλίδου | Η Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, αρμόδια για θέματα Πρόνοιας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, εξηγεί τι αλλαγές φέρνει το νέο Εθνικό Σύστημα Αναδοχών και Υιοθεσιών

Baptism Files

74 «Sparkling Day» | Το mood board των φετινών βαπτίσεων
76 Βαπτιστικοί σταυροί by KK Jewelry Lab
79 Golden Catering | Conceptual baptism parties
80 Zuccherino | Candy bar, salty bar or both?

Easter loading

83 Πώς θα φέρουμε τα παιδιά σε επαφή με το Πάσχα;
84 Μύλοι Αγίου Γεωργίου | 3 & 1 συνταγές για να μυρίσουν όλα τα σπίτια Πάσχα!
92 The Ultimate Easter gift guide

Play, taste & learn!

56 Εκπαιδευτήρια Δούκα | Το D-ικό μας σχολείο!
62 Δώρα Χαρατσάρη & Σοφία Παπαφάνη | Πώς μαθαίνουν τα παιδιά μέσα από τα παιχνίδια μίμησης;
64 Εκδόσεις Διόπτρα | Ανοιξιάτικες βιβλιο-περιπέτειες για ανήσυχους αναγνώστες!
66 Εκπαιδευτήρια Γείτονα | Γιατί να τα επιλέξετε για το παιδί σας;
88 Μαμά, τι θα φάμε σήμερα; | 5 έξυπνες, υγιεινές και εύκολες συνταγές από τη Βέσνα Ξανθοπούλου

Μόνιμες στήλες

32 Είμαι η μάνα που... έμαθε να λέει «είναι ΟΚ»
40 Manual Daddy | Παναγιώτης Χατζηδάκης
42 PROJECT «κόψιμο πιπίλας» | Αυτό το βάσανο
118 BOOM heroes | Συνέντευξη με τη Διευθύντρια του Ορφανοτροφείου Θηλέων Θεσσαλονίκης «Η ΜΕΛΙΣΣΑ», Βασιλεία Μαύρου
120 The letter | Σε όλες τις γυναίκες που προσπαθούν να γίνουν μητέρες: Δεν είστε μόνες

Αν δεν βρήκατε το *BOOM* στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 123).

WWW.BOOMMAG.GR

@boommag.gr

boommag.gr

BOOM
babies of outstanding mommies

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 07 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2021 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr
PR & COMMERCIAL DIRECTOR: ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **PHOTOGRAPHER:** ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ | **EDITORS:** ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ | **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **MAKE-UP, HAIR:** ΣΑΒΒΙΝΑ ΣΚΕΠΕΤΑΡΗ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ-ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, ΖΑΝ ΜΩΡΕΑΣ 46Β, 15231 ΧΑΛΑΝΔΡΙ

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. Το «BOOM» δεν φέρει καμία ευθύνη και δεν ταυτίζεται απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται από τους επιστήμονες και τους ειδικούς συνεργάτες του παρόντος τεύχους. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

ΤΙΡΑΖ: *15.000* | **ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** *ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.*



www.tinywhale.gr
info@tinywhale.gr
@__tinywhale__

TINY WHALE

make dreams come true...

editorial



Αν το πιστεύεις, αυτή η καραντίνα με έκανε να σκεφτώ κι άλλο και... να σε αγαπήσω ακόμα πιο πολύ. Πώς γίνεται αυτό; Ίσως βρήκα τον χρόνο να συνειδητοποιήσω μερικές μικρές αλλά τόσο μεγάλες στιγμές της ζωής μου μαζί σου.

Έτσι λοιπόν, θέλω να ξέρεις πως...

Ζω για να ξυπνάω το πρωί και να έχεις έρθει κρυφά στο κρεβάτι μας.
Η εικόνα σου όταν ανοίγω τα μάτια μου είναι το πιο μοναδικό δώρο.
Αγαπώ να χαϊδεύω την πλάτη σου, τα στρουμπουλά χεράκια σου, τις γάμπες σου, τα μάγουλά σου.
Όταν σε κοιτάζω, μπορώ μέσα σε ελάχιστα δευτερόλεπτα να ξεχάσω όλα μου τα άγχη.
Θέλω να σε περιποιούμαι σαν να ζούσες σε παλάτι.
Και, όταν σου λέω «όχι», είναι για το καλό σου. Αν με ρωτάς, θα ήθελα να σου έχω έναν δίσκο γεμάτο σοκολάτες κάθε μέρα στο κρεβάτι σου.
Μου αρέσει να σε κάνω μπάνιο και να παίζεις με τις σαπουνόφουσκες. Προσπαθώ να κρατήσω αυτή την εικόνα για όταν θα μεγαλώσεις.
Να σε κοιμίζω και να ξέρω πως έχεις χαλαρώσει τις άμυνές σου και, άρα, μπορούμε να πούμε τα πάντα.
Μου αρέσει να μου κρατάς το χέρι όταν βλέπουμε αγκαλίτσα ταινία στον καναπέ.
Μου αρέσει να μου ζητάς το φαγητό που τρώω και να σ' το δίνω.
Να μαλώνουμε για χαζομάρες και μετά να σε παίρνω αγκαλιά και να σε σηκώνω ως το ταβάνι.
Να μου λες τι σε φοβίζει και να σ' το λύνω, τι σου δίνει χαρά και να τη μοιραζόμαστε.
Λατρεύω να ελέγχεις αν σε βλέπω όταν κάνεις κάτι καινούριο.
Να βλέπω τη λάμψη στα μάτια σου όταν μπαίνω στο σπίτι.
Να ακούω τη φωνούλα σου να λέει αυτά τα τόσο σημαντικά λογάκια.
Να σε βλέπω να παίζεις με τα παιχνίδια σου και να ανθίζει το υπέροχο μυαλό σου.
Να σε προστατεύω από οτιδήποτε θεωρεί το μητρικό μου ένστικτο πως σε απειλεί.
Να σε παρακαλάω να κάνεις κάτι και εσύ να το αρνείσαι πεισματικά.
Δεν χορταίνω την αγκαλιά σου.
Τη μυρωδιά σου.
Το γέλιο σου.
Τα χούγια σου.
Τις παραξενιές σου.
Και τις απαιτήσεις σου.
Μου αρέσει να σου λέω ότι σε αγαπώ και εσύ να μην αντιδράς.
Ή, άλλοτε να χαμογελάς από ευτυχία.
Ή να μου γυρνάς την πλατούλα σου για να σε χαϊδεύω ταυτόχρονα.
Ή, καμιά φορά, να μου λες κι εσύ «σ' αγαπώ κι εγώ, μαμά».
Η ζωή μου είναι πιο όμορφη γιατί είσαι κι εσύ μέσα σε αυτή.
Και δεν φοβάμαι καμία καραντίνα.
Και καμία αλλαγή.
Γιατί, ό,τι και να γίνει, θα είμαστε μαζί.

Με αγάπη,
Η μαμά της καραντίνας

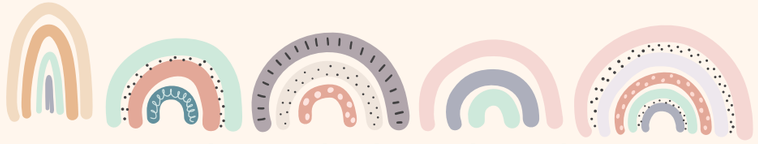
@myrto_kazi

name it®



@nameit_gr

Τι είναι τα «παιδιά του ουράνιου τόξου»;



Όταν, μετά το σκοτάδι, έρχεται ένα πολύχρωμο φως

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Στην εποχή που γεννήθηκα δεν υπήρχε ο όρος «παιδιά του ουράνιου τόξου», αλλά είμαι ένα από αυτά. Είχε προηγηθεί η αποβολή ενός μεγαλύτερου αδερφού, η οποία, σύμφωνα με τις μαρτυρίες των γονιών μου, έκανε τον ερχομό μου πιο φωτεινό, παράλληλα όμως στοίχειωσε τις οικογενειακές αναμνήσεις για πολλά χρόνια.

Μετά το πένθος, η ευτυχία

Σήμερα «μωρό του ουράνιου τόξου» αποκαλείται, σε μετάφραση του αγγλόφωνου όρου «rainbow baby», αυτό που έρχεται έπειτα από μια αποβολή, θνησιγένεια, ακόμα και τον θάνατο ενός νεογέννητου. «Είναι σαν το ουράνιο τόξο μετά την καταιγίδα» όπως εξηγεί η γιατρός γονιμότητας Jennifer Kulp-Makarov, MD, FACOG. «Ο ερχομός ενός μωρού ύστερα από μια απώλεια μοιάζει με θαύμα για τους γονείς».

Μια μαρτυρία στο www.parents.com, της Moline Prak Pandiyan, η οποία σήμερα αγωνίζεται κατά της προωρότητας, μας δίνει μια εικόνα αυτής της εμπειρίας. Η Moline έχασε τον γιο της, Niko, μόλις σε ηλικία πέντε μηνών, εξαιτίας επιπλοκών που συνδέονταν με την πρόωρη γέννησή του. Ευτυχώς, σύντομα υποδέχτηκε ένα υγιέστατο κοριτσάκι. «Ο όρος “ουράνιο τόξο” τιμά τα μωρά που έχουμε χάσει και ταυτόχρονα τη χαρά μιας υγιούς γέννας που ακολουθεί.

Με τον σύζυγό μου δεν έχουμε σταματήσει να αναρωτιόμαστε πώς θα ήταν η ζωή μας αν ο γιος μας είχε βγει από το νοσοκομείο. Αλλά από τότε που αποκτήσαμε την κόρη μας, η οπτική μας άλλαξε. Κάθε φορά που τα πράγματα δυσκολεύουν κάνουμε ένα βήμα πίσω και θυμόμαστε ότι θα μπορούσαν να είχαν εξελιχθεί πολύ χειρότερα».

«Οι γονείς που βιώνουν την απώλεια ενός παιδιού, είτε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είτε μετά τη γέννα, αισθάνονται πιο έντονα την ευγνωμοσύνη σε κάθε δυσκολία. Και, παρόλο που οι περισσότεροι από εμάς αξιωθήκαμε να μας υποδεχτούν οι γονείς μας με αγάπη, τα παιδιά που έρχονται έπειτα από μια απώλεια συνοδεύονται από ένα ξεχωριστό αίσθημα ευλογίας» πιστεύει η γυναικολόγος Elizabeth Lorde-Rollins, MD, MSc.

Ολόκληρη η μητρότητα, μια εναλλαγή ανάμεσα στο φως και το σκοτάδι

Αυτή η εμπειρία θα μπορούσε, ίσως, να παρομοιαστεί με εκείνη του να κινδυνεύσεις να χάσεις ένα παιδί –εξαιτίας, π.χ., σοβαρού ατυχήματος ή ασθένειας– αλλά τελικά να κερδίσει τη μάχη για τη ζωή του. Όταν ο γιος μου πήρε εξιτήριο, ύστερα από μια σύντομη αλλά τραυματική περιπέτεια υγείας, αισθάνθηκα τέτοια ευγνωμοσύνη, που ήταν σαν να είχε γεννηθεί ξανά. Μέσα από τη μητρότητα του ίδιου παιδιού λοιπόν έζησα το σκοτάδι και μετά το ουράνιο τόξο. Παρόμοια συναισθήματα μου έχουν περιγράψει και μαμάδες με προωράκια τα οποία, έπειτα από μακρά νοσηλεία στη θερμοκοιτίδα, τελικά επιβιώνουν και ευδοκιμούν. Κατά κάποιον τρόπο, και εκείνα τα παιδιά σχηματίζουν ένα ουράνιο τόξο στον ουρανό του οικογενειακού μικρόκοσμου.



By Katrina Elena/Shutterstock

Ένα μείγμα συναισθημάτων

Ωστόσο, η εμπειρία του «ουράνιου τόξου» δεν συνοδεύεται μόνο από θετικά συναισθήματα. «Οι γονείς αυτών των παιδιών» όπως προσθέτει η Δρ Kulp-Makarov «μπορεί να αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στο δέος της γέννησης ενός υγιούς παιδιού και τον έντονο φόβο ότι μπορεί να συμβεί κάτι και να το χάσουν κι αυτό». Ένα άλλο σκοτεινό συναίσθημα ίσως είναι η ενοχή. «Οι γονείς ενδεχομένως να νιώθουν ότι, αγαπώντας το παιδί που υποδέχονται στον κόσμο, κατά κάποιον τρόπο προδίδουν εκείνο που έχασαν» επισημαίνει η Δρ Lorde-Rollins. «Αυτοί οι γονείς χρειάζονται συναισθηματική υποστήριξη τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και μετά τη γέννα». Στη δική μου περίπτωση, μετά την απώλεια του αδερφού μου που θα ήταν ο πρωτότοκος της οικογένειας, οι γονείς μου υποδέχτηκαν τη δεύτερη εγκυμοσύνη με συναισθήματα ευτυχίας αλλά και φόβου ότι θα έχει την ίδια έκβαση με την πρώτη, δεδομένου μάλιστα ότι η αποβολή είχε συμβεί σε προχωρημένο στάδιο, στη διάρκεια του δεύτερου τριμήνου.

Τουλάχιστον όμως σήμερα αναγνωρίζουμε –και, προσπαθώντας να απαλλαγούμε από τα ταμπού, συζητάμε– τα ανάμεικτα συναισθήματα που πυροδοτούνται από την αναμονή και τον ερχομό ενός «μωρού του ουράνιου τόξου». Δεν διστάζουμε να τα μοιραστούμε με άλλους γονείς και, αν νιώσουμε την ανάγκη, με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Επιπλέον, κατανοώντας τα καλύτερα, είμαστε σε θέση να εστιάσουμε στη θετική πλευρά μιας τέτοιας εμπειρίας: «Τα “μωρά του ουράνιου τόξου” είναι ένα όμορφο παράδειγμα του πώς μπορεί να θεραπευτούν το σώμα και η ψυχή μιας γυναίκας ύστερα από μια απώλεια» λέει η Δρ Kulp-Makarov και καταλήγει πως η αγάπη μας γι’ αυτά δεν σημαίνει, σε καμία περίπτωση, ότι καταδικάζουμε στη λήθη το μωρό που χάσαμε. Ή, όπως συμβουλεύει η Moline Prak Pandiyan άλλους γονείς που έχουν βιώσει την απώλεια: «Μη φοβηθείτε να διατηρήσετε το παιδί που χάσατε ως ένα κομμάτι της ζωής σας, με όποιον τρόπο είναι σημαντικός και ξεχωριστός για εσάς».

Παιδιά και σεξουαλική κακοποίηση
Πώς θα τα προστατεύσουμε;



Shutterstock/ rawf8

Στο άκουσμα και μόνο του όρου «σεξουαλική κακοποίηση» δίπλα στη λέξη «παιδί», η πρώτη αντίδραση –μετά το σοκ και τον αποπροπιασμό– είναι να εξοστρακίσουμε τέτοιου είδους σενάρια στη σφαίρα του «πολύ μακρινού από εμάς». Την ίδια στιγμή, οι περιπτώσεις παιδιών που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση, τόσο στη χώρα μας όσο και στο εξωτερικό, έρχονται στο φως της δημοσιότητας η μία μετά την άλλη. Κοινός τόπος, η έλλειψη εκπαίδευσης από μικρούς και μεγάλους και η διαπίστωση πως, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, η σεξουαλική κακοποίηση στα παιδιά διαπράττεται από κάποιον που γνωρίζουν κι εμπιστεύονται. Τι ορίζουμε ως σεξουαλική κακοποίηση παιδιού και πώς μπορούμε να προστατεύσουμε κάθε παιδί;

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Τι είναι η σεξουαλική κακοποίηση του παιδιού;
Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ως σεξουαλική κακοποίηση (ΣΚ) ορίζεται η συμμετοχή του παιδιού σε σεξουαλική δραστηριότητα την οποία αδυνατεί να κατανοήσει συνειδητά ή/και για την οποία δεν συναινεί. Η σεξουαλική κακοποίηση περιλαμβάνει ένα φάσμα ενεργειών και πράξεων που αποσκοπούν αποκλειστικά στη σεξουαλική ικανοποίηση ή διέγερση του ενήλικα, όπως η έκθεση του παιδιού σε πορνογραφικό υλικό και σεξουαλικές πράξεις καθώς και η συμμετοχή του σε φωτογραφίσεις/μαγνητοσκοπήσεις σεξουαλικού περιεχομένου.

Καταρρίπτοντας μύθους
ΜΥΘΟΣ Οι θύτες είναι συνήθως άγνωστοι.
ΑΛΗΘΕΙΑ Στο 89% των περιπτώσεων, η σεξουαλική κακοποίηση διαπράττεται από κάποιον που το παιδί γνωρίζει και εμπιστεύεται.
ΜΥΘΟΣ Όταν ένα παιδί έχει κακοποιηθεί σεξουαλικά, υπάρχουν ξεκάθαρα σημάδια.
ΑΛΗΘΕΙΑ Συχνά, δεν υπάρχουν σωματικά σημάδια.
ΜΥΘΟΣ Αν το παιδί δεν μιλά, σημαίνει ότι δεν έχει βιώσει κάτι κακό.
ΑΛΗΘΕΙΑ Η σύγχυση, οι ενοχές και ο φόβος δεν επιτρέπουν στα παιδιά να μιλήσουν.

Η σεξουαλική κακοποίηση δεν μπαίνει σε πλαίσια. Κάθε παιδί μπορεί να γίνει θύμα. Οι γονείς/φροντιστές πρέπει να διακρίνουν τη διαφορά ανάμεσα στην αναμενόμενη συμπεριφορά ενός παιδιού και την ύποπτη, σύμφωνα με το αναπτυξιακό στάδιο και την ηλικία του.

Πότε πρέπει να ανησυχήσουμε;
Όταν ένα παιδί...
- Χρησιμοποιεί εξαναγκασμό κατά το σεξουαλικό παιχνίδι ή την εξερεύνηση. Ως «σεξουαλικό παιχνίδι» ορίζεται το παιχνίδι που, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, χαρακτηρίζεται από ύφος παιχνιδιάρικο, από αυθορμητισμό, χαρά, γέλιο, στιγμές αμήχανες και ντροπαλές. Δεν περιλαμβάνει: Κυριαρχία και απειλή, αρνητικά συναισθήματα, εκτός επιτρεπτών ορίων συμπεριφορά.
- Επιδεικνύει γνώση περί σεξουαλικότητας που δεν συνάδει με την ηλικία του.
- Αντιγράφει τη σεξουαλική συμπεριφορά των ενηλίκων με συνομηλίκους ή με κούκλες.
- Παίζει παιχνίδια που εμπλέκουν σεξουαλικές συμπεριφορές με πολύ μεγαλύτερα ή μικρότερα παιδιά.

Άλλα σημάδια που πρέπει να μας ανησυχήσουν:
- Ψυχολογικές μεταπτώσεις
- Αυξημένα προβλήματα υγείας, σωματικές ενοχλήσεις
- Μεταβολές στη διατροφή ή τον ύπνο
- Αύξηση επιθετικότητας ή απουσία συναισθημάτων

Στην προσπάθειά μας να θωρακίσουμε τα παιδιά, δεν πρέπει να δαιμονοποιήσουμε κάθε άγγιγμα, αλλά να δημιουργήσουμε ένα δίχτυ ασφάλειας που **θα ενδυναμώνει τα παιδιά και θα αναπτύσσει την ικανότητα αυτοπροστασίας.**

Η γνώση είναι δύναμη και προστασία. Μαθαίνουμε στα παιδιά:
- Να αποκαλούν με το όνομά τους τα μέρη του σώματός τους.
- Ότι θα πρέπει να σέβονται το σώμα το δικό τους και των άλλων.
- Να φροντίζουν τα μέρη του σώματός τους που αποκαλούνται «ιδιωτικά», όπως τα γεννητικά τους όργανα, μόνα τους, ξεκινώντας από το πλύσιμο και το σκούπισμα μετά την τουαλέτα.
- Να δέχονται μόνο τα ασφαλή αγγίγματα, με τα οποία νιώθουν ζεστά ή χαμογελούν, αλλά να λένε ΟΧΙ σε αγγίγματα με τα οποία νιώθουν άβολα ή μπερδεμένα.

Η εκπαίδευση δεν αφορά μόνο τα παιδιά, αλλά και τους ενήλικες:
- Ενημερωνόμαστε, αναζητούμε συνεχώς πληροφορίες.
- Δημιουργούμε ανοιχτούς διαύλους επικοινωνίας μέσα στο σπίτι. Ακούμε το παιδί μας με προσοχή, του αφιερώνουμε χρόνο.
- Βάζουμε όρια σε όλους, μικρούς και μεγάλους.
- Φροντίζουμε ώστε το παιδί μας να γνωρίζει ότι είμαστε κοντά του, έτοιμοι να ανταποκριθούμε στις ανάγκες του. Δεν είναι μόνο, ούτε απροστάτευτο.

Αν, παρ' όλα αυτά, υποψιαστούμε ότι κάτι συμβαίνει στο παιδί μας, θα πρέπει να συζητήσουμε μαζί του, να το διαβεβαιώσουμε ότι το ακούμε και να του δώσουμε χρόνο να εκφράσει αυτά που έχει ανάγκη να πει. Αφού το ακούσουμε, θα πρέπει να το καθησυχάσουμε ότι το πιστεύουμε και ότι θα το προστατεύσουμε. Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε τον δράστη, αλλά να ακολουθήσουμε την προβλεπόμενη οδό της καταγγελίας.

Επισκεφθείτε τη σχετική σελίδα του σωματείου ΕΛΙΖΑ https://eliza.org.gr/anagnorise-voithise/nomiki-voitheia/ και ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες.
- **Αναζητήστε ψυχολογική υποστήριξη τόσο για το παιδί σας όσο και για εσάς.**
- **Κάθε παιδί μπορεί να ξεπεράσει το τραύμα και να ζήσει μια χαρούμενη ζωή, αρκεί να βρεθεί έστω και ένας υποστηρικτικός ενήλικας που θα το βοηθήσει.**
- **Η καλύτερη στιγμή για να μιλήσουμε στα παιδιά ώστε να τα προστατεύσουμε από τη σεξουαλική κακοποίηση είναι ΤΩΡΑ.**

INFO: **Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης των παιδιών για την πρόληψη της σεξουαλικής κακοποίησης είναι το «Ασφαλές Άγγιγμα»: Απευθύνεται σε παιδιά 5-9 ετών και, μέσα από αυτό, οι μικροί μαθητές μαθαίνουν ποια είναι τα «ιδιωτικά» μέρη του σώματος, τη διαφορά μεταξύ ασφαλούς και μη ασφαλούς αγγίγματος, ποια μυστικά κρατάμε και ποια όχι, και πώς να αντιδράσουν σε προσεγγίσεις που τα κάνουν να νιώθουν άβολα. Η υλοποίηση του προγράμματος αποτελεί πρωτοβουλία του ΕΛΙΖΑ και πραγματοποιείται με την επιστημονική συνεργασία του The New York Society for the Prevention of Cruelty to Children (NYSPCC), του 1ου οργανισμού προστασίας του παιδιού που ιδρύθηκε στον κόσμο.**

Ευχαριστούμε θερμά το ΕΛΙΖΑ – Σωματείο Ενάντια στην Κακοποίηση του Παιδιού για τις πολύτιμες πληροφορίες.

Eliza πρόληψη + αναγνώριση παιδικής κακοποίησης

WWW.ELIZA.ORG.GR



Είμαι η μάνα που έμαθε να λέει «είναι ΟΚ...»

Μεγαλώνοντας δύο παιδιά και αφού έχω περάσει εκατοντάδες στιγμές ασήκωτων τύψεων με κλάματα και αμφιβολίες για το αν είμαι «καλή μάνα», αποφάσισα πως κάποια πράγματα στην πορεία της μητρότητας, όταν συμβαίνουν, είναι απλά «ΟΚ»!

Απλά, μονολεκτικά και… υπέροχα. ΟΚ.

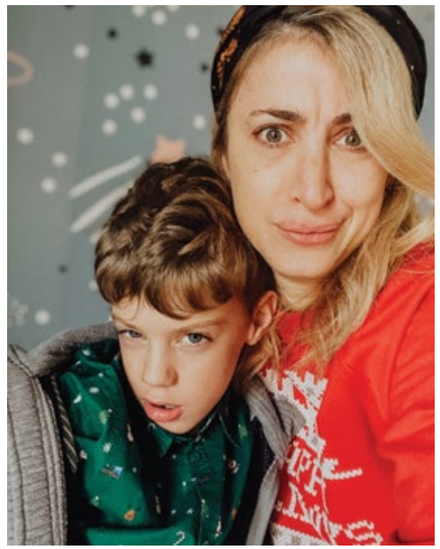


ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Είναι ΟΚ να μη γεννήσεις φυσιολογικά
Ναι, το καταλαβαίνω πως όλες θέλουμε ίσως να ζήσουμε το θαύμα της γέννησης με τον φυσιολογικό τρόπο. Όμως, συμβαίνει καμιά φορά να συντρέχουν παράγοντες που δεν το επιτρέπουν αυτό, και για την ασφάλεια του μωρού αλλά και της μαμάς μπορεί να επιλεχθεί η μέθοδος της καισαρικής.

Είναι ΟΚ να μη θηλάσεις καθόλου ή όσο θα ήθελες
Ποια μαμά δεν θέλει να προσφέρει το καλύτερο στο μωρό της; Συμβαίνει όμως κάποιες μαμάδες απλά να μην τα καταφέρνουν ή και κάποιες να μη θέλουν να θηλάσουν. Όλα τα σενάρια είναι αποδεκτά, και είναι ΟΚ.

Είναι ΟΚ μερικές μέρες να νιώθεις απόγνωση
Θα συμβεί σε όλα τα σπίτια, ακόμα και στις πιο ευτυχισμένες οικογένειες, στις «γεννημένες μάνες», σε όλες. Όλες μας θα νιώσουμε μια φορά ή και πολύ περισσότερες απόγνωση, ένα πνίξιμο, ίσως και ασφυξία. Θα επιθυμήσουμε τη ζωή μας προ μητρότητας, την ελευθερία, την έλλειψη ευθυνών, τον 10ωρο ύπνο.



Είναι ΟΚ να θυμώνεις με το παιδί σου κάποιες φορές
Την πρώτη φορά που θα το νιώσεις θα το απωθήσεις κάπου πολύ βαθιά μέσα σου, αλλά, όταν συνειδητοποιήσεις πως θα ξανασυμβεί, πως τα παιδιά κάποιες στιγμές είναι πολύ δύσκολα και πως μπορεί για λίγη ώρα να θες να αποτραβηχτείς στην ηρεμία του δωματίου σου χωρίς κανέναν άλλον, τότε θα αντιληφθείς πως όλο αυτό είναι απλά... ΟΚ.



Είναι ΟΚ να αλλάξεις φίλες
Πάντα θα αγαπάς τις φίλες που είχες πριν γίνεις μαμά, όμως, αν εκείνες δεν έχουν παιδιά, είναι πολύ φυσιολογικό και άκρως αναμενόμενο, θα λέγαμε, να βρεις νέες φίλες με τις οποίες θα έχετε πιο ταιριαστά προγράμματα. Δεν σημαίνει πως δεν αγαπάς τις παλιές σου φίλες, αλλά με τις νέες μπορείς να κάνεις πιο πολλά πράγματα και θα πρέπει να τα κάνεις χωρίς ενοχές.

Είναι ΟΚ να θες να κλάψεις
Δεν υπάρχει μάνα που δεν έχει περάσει στιγμές με δάκρυα να πλημμυρίζουν τα μάτια της στο κρεβάτι της. Θέλεις από ένταση, από κούραση, από τύψεις, από εξάντληση; Ή, συχνά, από όλα αυτά μαζί. Κλάψε, ξέδωσε, βγάλ' το από μέσα σου. Κανένα συναίσθημα που κρύφτηκε μέσα στην καρδιά μας δεν έκανε καλό.

Είναι ΟΚ να ξεχάσεις τα σέξι σου εσώρουχα
Και τα μεταμεσονύκτια σεξ με τον άντρα σου, τα κρασιά που πίνατε οι δυο σας, το sexting. Τώρα πλέον τα sms γράφουν «πάω σουπερμάρκετ, θες κάτι;», «μίλησες με τον παιδίατρο;», «ποιος θα πάρει το παιδί από το σχολείο;». Είναι ΟΚ. Οι καλές μέρες θα επιστρέψουν. (Λίγα χρόνια υπομονή!)

Είναι ΟΚ να θες να κάνεις μια βόλτα μόνη σου
Και να την κάνεις. Τόσο απλά. Βγες έξω, ανάπνευσε οξυγόνο και απόλαυσε την ηρεμία σου. Την έχεις ανάγκη και είναι δικαίωμά σου.

Είναι ΟΚ να ξεχάσεις μια ΠΟΛΥ σημαντική υποχρέωση του παιδιού σου
Και μία, και δύο, και τρεις. Συμβαίνει σε όλες, γιατί οι υποχρεώσεις των παιδιών είναι αμέτρητες και όσο μεγαλώνουν πολλαπλασιάζονται. Όλες ξεχάσαμε ένα εμβόλιο που έπρεπε να γίνει και πήραμε τον παιδίατρο έντρομες, αφήσαμε το παιδί μας να περιμένει 5 λεπτά στο μπαλέτο (ευτυχώς, ήταν εκεί οι άλλες μαμάδες), ξεχάσαμε το προγραμματισμένο ραντεβού που είχαμε με τη δασκάλα. Δεν πειράζει.

Είναι ΟΚ να μη θες μια μέρα να σηκωθείς από το κρεβάτι
Είναι το πιο «ΟΚ» πράγμα του κόσμου και, αν έχω μια συμβουλή να σου δώσω, είναι αυτή: Να μείνεις στο κρεβάτι! Μπορεί να είσαι μαμά, είσαι όμως και γυναίκα, και άνθρωπος με ανάγκες, και, για να μεγαλώσεις ένα ευτυχισμένο παιδί, θα πρέπει πρώτα και πριν από όλα να είσαι μια ευτυχισμένη μαμά.

Babylino Sensitive with chamomile

Κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής







Babylino Sensitive:

ΓΙΑΤΙ, ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΑΣ, ΘΕΛΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ!

Κάθε νέα μαμά αναρωτιέται πώς θα επιλέξει την κατάλληλη πάνα για το μωρό της. Πρέπει να είναι φτιαγμένη από πρώτες ύλες που αναπνέουν και που έχουν βαμβακερή αίσθηση για το δερματάκι του μικρού της. Να αποτελείται, κυρίως, από υλικά πολλαπλώς ελεγμένα για τη φιλικότητα και την ασφάλειά τους προς το βρεφικό δέρμα, χωρίς να υπάρχει κίνδυνος να προκαλέσουν ερεθισμούς, εξανθήματα, συγκάματα και άλλα προβλήματα, στο μωρό. Όλα αυτά τα κριτήρια πληρούν οι βρεφικές πάνες Babylino Sensitive, ***οι μόνες που έχουν διακριθεί με το Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.***

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

#1 ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Χάρη στον υπεραπορροφητικό πυρήνα Dry Matrix, οι Babylino Sensitive, ανήκουν στις ανώτερες κλάσεις απορροφητικότητας, βάσει εξειδικευμένων εργαστηριακών μετρήσεων (SGS, France). Επιπλέον, χρησιμοποιούν ένα πλέγμα φυτικών ινών που συμβάλλει αποτελεσματικά στη μείωση διαρροών, ενώ τα πλαϊνά φράγματα ασφαλείας, προσφέρουν προστασία από πλαϊνές διαρροές. Έτσι, κρατούν το μωρό μας στεγνό τόσο κατά τη διάρκεια της μέρας, όσο και κατά τη διάρκεια της νύχτας που οι απαιτήσεις είναι μεγαλύτερες.



WWW.BABYLINO.GR

Babylino

@babylino.greece

#BabylinoGr



#2 ΑΠΙΣΤΕΥΤΗ ΑΝΕΣΗ

Όλες οι πάνες Babylino Sensitive, χάρη στην ειδική τεχνολογία ελαστικών νημάτων Comfi-Fit γύρω από τα ποδαράκια και τη μεσούλα, εξασφαλίζουν άριστη εφαρμογή. Επιπλέον, οι νέες πάνες-βρακάκι Babylino Sensitive Pants χαρίζουν στο μωρό εξαιρετική εφαρμογή και απόλυτη ελευθερία κινήσεων, καθώς η τεχνολογία «all around elastic» προσφέρει 360ο ελαστικότητα, αγκαλιάζει μοναδικά το σωματάκι του μωρού σε κάθε κίνηση και συγκρατεί την πάνα-βρακάκι σταθερή στη θέση της, χωρίς να «κρεμάει»

#3 SENSITIVE ΜΕ ΟΛΗ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΛΕΞΗΣ!

Η ΜΕΓΑ Α.Ε. έχει θέσει τη μέγιστη ασφάλεια ως αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα. Αποτελεί, μάλιστα, τον παγκόσμιο ιδρυτή του «Sensitive Concept» για την κατηγορία προϊόντων προσωπικής υγιεινής, με στόχο την υγιεινή φροντίδα. Επιλέγει με αυστηρά κριτήρια μόνο τα υλικά που συνδυάζουν άριστη απορροφητικότητα, αλλά και εξαιρετικές ιδιότητες φιλικότητας. Γι'αυτό, εξάλλου, οι βρεφικές πάνες Babylino ονομάστηκαν «sensitive», δίνοντας την ύψιστη υπόσχεση σεβασμού προς το ευάλωτο δέρμα του μωρού. Σε αυτό το πλαίσιο, και ειδικά για τα νεογέννητα μωράκια, στα μεγέθη No1 και No2 οι Babylino Sensitive ενισχύουν επιπλέον τον Sensitive σχεδιασμό τους, ενσωματώνοντας ένα ειδικό κάλυμμα με extra κυψέλες απαλότητας, που αγγίζει σαν χάδι το ευαίσθητο δερματάκι τους.

SOFTNESS CAPSULES



Οι ανοιχτές πάνες διατίθενται στα εξής μεγέθη: ***Newborn*** *No1,* ***Mini*** *No2,* ***Midi*** *No3,* ***Maxi*** *No4,* ***Maxi Plus*** *No4+,* ***Junior*** *No5,* ***Junior Plus*** *No5+,* ***Extra Large*** *No6,* ***Extra Large Plus*** *No7*

Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση

OEKO-TEX® STANDARD 100

Πιστοποιημένο κατά Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία βλαβερών ουσιών

#4 ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑ

Η 100% ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ Α.Ε., χάρη στην ευαισθησία της προς τους γονείς και τα μωρά, έθεσε ως προτεραιότητα τον σχεδιασμό μιας πάνας που δεν θα περιείχε βλαβερές ουσίες. Γι' αυτό διερεύνησε πλήθος υλικών και επέλεξε με αυστηρά κριτήρια εκείνα που έχουν άριστη απορροφητικότητα αλλά και εξαιρετικές ιδιότητες φιλικότητας. Απαίτησε από τους προμηθευτές ειδική επεξεργασία στις Α' ύλες και υπέβαλλε κάθε πρώτη ύλη, αλλά και όλο το προϊόν, στο τεστ του οργανισμού Oeko-Tex®, με τα αυστηρότερα κριτήρια (class 1) για μωρά έως 3 ετών, ενώ είναι η πρώτη πάνα στην Ευρώπη που απέκτησε την πιστοποίηση Oeko-Tex®, για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.

#5 ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Επιστέγασμα όλων αυτών των προσπαθειών είναι το Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με το οποίο τιμήθηκαν κατόπιν αυστηρής αξιολόγησης η βρεφική πάνα Babylino Sensitive και η πάνα-βρακάκι Babylino Pants.

Η κορυφαία αυτή διάκριση αντανακλά την ύψιστη και αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα της ΜΕΓΑ Α.Ε. να παράγει ένα απόλυτα ασφαλές βρεφικό προϊόν, γεγονός που επιβεβαιώνεται και από τα εξής:

- Δεν περιέχουν Latex, Lotion και Parabens.
- Είναι κλινικά ελεγμένες, με άριστα αποτελέσματα, ύστερα από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη, σε κανονικές συνθήκες χρήσης, υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων, στο Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Δερματολογικής Έρευνας Dermatest στη Γερμανία.
- Η ΜΕΓΑ Α.Ε. έχει επενδύσει σε προηγμένα συστήματα ποιοτικού ελέγχου σε κάθε στάδιο παραγωγής – μεταξύ άλλων, σε εξελιγμένες αυτόματες κάμερες που ελέγχουν ενδελεχώς κάθε πάνα σε σχέση με το πρότυπο και τις αυστηρές προδιαγραφές του τμήματος ποιοτικού ελέγχου.
- Παράγονται ανέπαφα σε όλα τα στάδια παραγωγής.
- Συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας και τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας (ΣΕΜΜΑ).

Ποιο θέμα θέλετε να baby-λύσουμε στο επόμενο τεύχος;
Πείτε μας τι σας απασχολεί με ένα mail στο **info@boommag.gr**!

FREZYDERM | frezylac Τραχαχανάκης

Baby gastronomy υψηλής διατροφικής αξίας

Η FREZYDERM καινοτομεί και επανασχεδιάζει τον παραδοσιακό τραχανά ως βιολογική βρεφική και παιδική διατροφή

Η δημιουργική κουζίνα που επανασυστήνει γνώριμες συνταγές, στις οποίες συμπυκνώνονται όλη η σοφία και η πολύτιμη γνώση αιώνων, κι έχοντας πάντα ως βάση τις αγνές πρώτες ύλες, αποτελεί την επιτομή της σύγχρονης υψηλής γαστρονομίας. Στην ίδια φιλοσοφία, η FREZYDERM καινοτομεί και επανασχεδιάζει τον παραδοσιακό τραχανά ως βιολογική βρεφική και παιδική διατροφή με μια πρωτοποριακή σειρά: τη frezylac Τραχαχανάκης.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Για πρώτη φορά, βιολογικό γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας, βιολογικά φρούτα και λαχανικά ενσωματώνονται στους κόκκους βιολογικού σιταριού ολικής άλεσης, ήδη από τη διαδικασία του ζυμώματος, δημιουργώντας έναν τραχανά με υψηλή διατροφική αξία.

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΣΙΔΗΡΗ

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός κατά το πρώτο εξάμηνο της ζωής είναι μοναδικός για το μωρό, καθώς η σύνθεση του μητρικού γάλακτος το καθιστά ιδανικό για την κάλυψη των αναγκών του βρέφους. Από τους 6 μήνες και μετά όμως, που το μωρό χρειάζεται κι άλλα θρεπτικά συστατικά, είναι η κατάλληλη στιγμή να μπει στη ζωή του ο Τραχαχανάκης! Η αγαπημένη παραδοσιακή τροφή μικρών και μεγάλων, πλούσια σε θρεπτική αξία, εξελίσσεται και ανανεώνεται για να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους κατά τον απογαλακτισμό, του νηπίου και του παιδιού.

MEET

Τραχαχανάκης 10 λόγοι που τον καθιστούν τον καλύτερο φίλο παιδιών και μαμάδων!

- Είναι συμβατός με τις διατροφικές ανάγκες της βρεφικής, νηπιακής και παιδικής ηλικίας.
- Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτείνες, μη επεξεργασμένους υδατάνθρακες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.
- Προσφέρει ένα ισορροπημένο διατροφικό προφίλ με πυκνή αναλογία θρεπτικών συστατικών σε σχέση με τη θερμιδική απόδοσή του.
- Συμβάλλει στην καλή ανάπτυξη της εντερικής χλωρίδας του βρέφους και του παιδιού, χάρη στα δημητριακά και τις φυτικές ίνες.
- Αποτελεί μια εύπεπτη τροφή.
- Χάρη στη διαδικασία της ολικής άλεσης, με τη χρήση ολόκληρου του κόκκου σιταριού, διατηρούνται τα θρεπτικά συστατικά του δημητριακού.
- Το ιδανικό μέγεθος των κόκκων του επιτρέπει εύκολο βράσιμο και δημιουργεί κρεμώδη υφή που δεν απαιτεί άλεσμα.
- Δεν έχει συντηρητικά, αλάτι, ζάχαρη, αυγά, σόμη.
- Έχει γεύση συμβατή με τις διατροφικές προτιμήσεις βρεφών και παιδιών.
- Κυκλοφορεί σε 4 μοναδικές γεύσεις:

1. FREZYLAC ΤΡΑΧΑΧΑΝΑΚΗΣ – ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΤΣΙΚΑΣ, με βιολογικό κατσικίσιο γάλα FREZYLAC PLATINUM 2, 2ης βρεφικής ηλικίας
2. FREZYLAC ΤΡΑΧΑΧΑΝΑΚΗΣ – ΜΕ ΓΑΛΑ ΑΓΕΛΑΔΑΣ, με βιολογικό αγελαδινό γάλα FREZYLAC GOLD 2, 2ης βρεφικής ηλικίας
3. FREZYLAC ΤΡΑΧΑΧΑΝΑΚΗΣ - ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ (ΧΩΡΙΣ ΓΑΛΑ) – Τραχανάς με ολόκληρα φρέσκα φρούτα βιολογικής καλλιέργειας
4. FREZYLAC ΤΡΑΧΑΧΑΝΑΚΗΣ - ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ΧΩΡΙΣ ΓΑΛΑ) – Τραχανάς με ολόκληρα φρέσκα λαχανικά βιολογικής καλλιέργειας



Όλα τα προϊόντα της σειράς αποτελούν ιδανική πηγή πρωτεϊνών, είναι απόλυτα φυσικά βιολογικά προϊόντα και είναι γνωστοποιημένα στον Ε.Ο.Φ.

FREZYDERM
organic cereals frezylac
WWW.FREZYDERM.GR
Frezyderm @frezyderm

New Parents ACADEMY by CYBEX



Mother and Baby Awards 2020 COMPANY OF THE YEAR

Child on board: 9 λάθη που κάνουμε στη μετακίνηση των παιδιών με το αυτοκίνητο

Κι όμως, είναι στο χέρι μας να προστατεύσουμε τα πιο αγαπημένα μας πλάσματα στον μέγιστο βαθμό, αρκεί να συνδυάσουμε τους κανόνες ασφάλειας με προϊόντα κορυφαίας ποιότητας, όπως είναι τα καθίσματα αυτοκινήτου της CYBEX, μιας εταιρείας που υπηρετεί με συνέπεια την «Αρχή Καινοτομίας D.S.F»: τον συνδυασμό design, μέγιστης ασφάλειας και ποιότητας, αλλά και «έξυπνης» λειτουργικότητας. Όχι τυχαία, ανάμεσα στις εκατοντάδες παγκόσμιες διακρίσεις, η CYBEX Greece φέρει και τον τίτλο «Baby Company of the Year», που απέσπασε μέσα από τα Mother & Baby Awards 2020. Ποια λάθη λοιπόν πρέπει να αποφύγουμε;

Από τη Γεωργια Καρκανη

☆ ΛΑΘΟΣ No 1:

«Θα πάρω το παιδί στην αγκαλιά μου κι έτσι θα είναι ασφαλές». Σε περίπτωση σύγκρουσης, οι δυνάμεις που αναπτύσσονται είναι τόσο μεγάλες, ώστε το παιδί μπορεί να φύγει μέσα από τα χέρια μας. Γι' αυτό πρέπει να κάθεται πάντα σε κάθισμα αυτοκινήτου, το οποίο θα έχουμε επιλέξει ανάλογα με το βάρος, το ύψος και τις εξατομικευμένες ανάγκες του παιδιού μας.

☆ ΛΑΘΟΣ No 2:

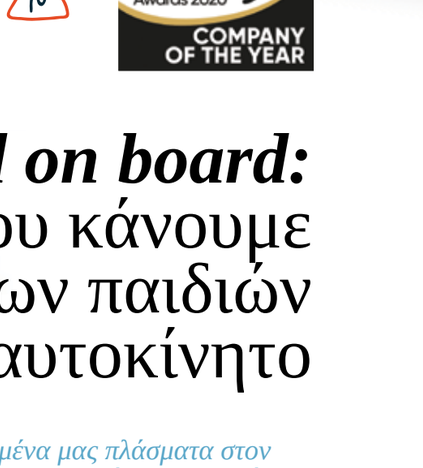
Δεν επιλέγουμε κάθισμα αυτοκινήτου με σωστά κριτήρια. Αν δεν είμαστε σίγουροι τι είδους βρεφικό κάθισμα πρέπει να αγοράσουμε, μια ματιά στα αποτελέσματα από αναγνωρισμένα ινστιτούτα δοκιμών, όπως ο ADAC, θα μας βοηθήσει να πάρουμε τη σωστή απόφαση. Ένα βασικό χαρακτηριστικό ασφαλείας που πρέπει να έχει το βρεφικό κάθισμα: προστασία από πλευρικές συγκρούσεις. Αν έχουμε απορίες σε οποιοδήποτε στάδιο αναζήτησης του ιδανικού βρεφικού καθίσματος, είναι σκόπιμο να ζητάμε πάντοτε τη συμβουλή ενός εξειδικευμένου καταστήματος.

☆ ΛΑΘΟΣ No 3:

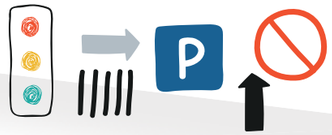
Η ζώνη του παιδιού είναι χαλαρή. Κάθε φορά που το βάζουμε στο παιδικό κάθισμα είναι σημαντικό να ελέγχουμε αν εφαρμόζει τέλεια. Προηγουμένως, έχουμε αφαιρέσει από το παιδί οποιοδήποτε χοντρό ρούχο, π.χ. το μπουφάν του.

☆ ΛΑΘΟΣ No 4:

Όταν μεταφέρουμε το μωρό με το αυτοκίνητο, το βάζουμε στο πορτμπεμπέ. Ο κανόνας λέει να το τοποθετούμε πάντα στο βρεφικό κάθισμα – μάλιστα είναι υποχρεωτικό για να παραλάβουμε το νεογέννητο από το μαιευτήριο. Η ασφαλέστερη επιλογή είναι το κάθισμα πρώτης βρεφικής ηλικίας Cloud Z i-Size (45-87 εκατοστά ύψος, ηλικία από 0-24 μηνών) της σειράς CYBEX Platinum, που έχει αναδειχθεί «Best in Class» στα τεστ του ADAC. Το ενσωματωμένο σύστημα προστασίας από πλευρική σύγκρουση και το κέλυφος απορρόφησης ενέργειας αυξάνουν σημαντικά την ασφάλεια, μειώνοντας μέχρι και κατά 25% την ισχύ της πρόσκρουσης και διαχέοντάς τη μακριά από το παιδί. Διαθέτει ρυθμιζόμενο προσκέφαλο 11 θέσεων και αποσπώμενο μαξιλαράκι για νεογέννητα.



Το κάθισμα τοποθετείται με φορά προς τα πίσω και ο μηχανισμός περιστροφής 180° της βάσης Z διευκολύνει την επιβίβαση και την αποβίβαση. Το κάθισμα Cloud Z i-Size μπορεί να ρυθμιστεί σε εντελώς οριζόντια θέση εκτός του οχήματος.



☆ ΛΑΘΟΣ No 5:

«Είναι πλέον αρκετά μεγάλο, δεν χρειάζεται παιδικό κάθισμα». Ο ΚΟΚ προβλέπει τη χρήση του μέχρι και τα 12 έτη ή ύψος 150 εκ. Επενδύουμε σε ένα κάθισμα σχεδιασμένο να μεγαλώνει μαζί με το παιδί, όπως το Solution Z i-Fix της CYBEX Platinum (για παιδιά ύψους 100-150 εκ. ή 3-12 ετών). Χάρη στο ρυθμιζόμενο ύψος 12 θέσεων και στην αυτόματη προσαρμογή του πλάτους, τα προστατευτικά για το κεφάλι και τους ώμους μεγαλώνουν με βάση τις ανάγκες του παιδιού ενώ το πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο κρατά το κεφάλι του σε ασφαλή περιοχή ακόμα και κατά τη διάρκεια του ύπνου. Το Solution Z i-Fix είναι εξοπλισμένο με ISOFIX για μεγαλύτερη ασφάλεια και εύκολη εγκατάσταση.



☆ ΛΑΘΟΣ No 6:

Τοποθετούμε το βρεφικό κάθισμα με φορά προς τα εμπρός. Το κάθισμα αυτοκινήτου με φορά προς τα πίσω μειώνει κατά περισσότερο από 80% τον κίνδυνο τραυματισμού σε περίπτωση μετωπικής σύγκρουσης σε σύγκριση με τα καθίσματα αυτοκινήτου με φορά προς τα εμπρός. Η CYBEX συνιστά τη χρήση καθισμάτων με φορά προς τα πίσω για τα παιδιά ύψους έως και 105 εκ., δηλαδή μέχρι περίπου 4 ετών. Το πρότυπο i-Size αναπτύχθηκε με στόχο να διευκολύνει την εγκατάσταση των παιδικών καθισμάτων, να παρέχει καλύτερη προστασία σε περίπτωση πλευρικής σύγκρουσης και να διασφαλίσει ότι το παιδί παραμένει σε θέση με φορά προς τα πίσω τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 15 μηνών.

☆ ΛΑΘΟΣ No 7:

Δεν δίνουμε έμφαση στη σωστή εγκατάσταση του βρεφικού καθίσματος στο αυτοκίνητο. Στο ερώτημα «εγκατάσταση με ISOFIX ή με τη ζώνη του οχήματος;» η απάντηση είναι πως το σύστημα ISOFIX διασφαλίζει τη σωστή εγκατάσταση του βρεφικού καθίσματος στο όχημα, μειώνοντας την πιθανότητα λανθασμένης χρήσης. Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή τη λύση, πρέπει πρώτα να ελέγξουμε αν το όχημά μας διαθέτει ISOFIX. Οι γονείς που επιλέγουν το ISOFIX πρέπει να αγοράσουν και μια βάση μαζί με το βρεφικό κάθισμα. Η βάση τοποθετείται στο όχημα με χρήση του ISOFIX και έπειτα το βρεφικό κάθισμα κουμπώνει απλώς πάνω της.

☆ ΛΑΘΟΣ No 8:

Χρησιμοποιούμε μεταχειρισμένο κάθισμα γιατί είναι «σε καλή κατάσταση». Ακόμα και βλάβες που δεν είναι πάντα ορατές, όπως μια χαλαρωμένη βίδα, αρκούν για να παρέχει μειωμένη ασφάλεια. Επίσης, η αλλαγή ενός καθίσματος συνιστάται να ακολουθεί την ανάπτυξη του παιδιού. Μια καινούρια αγορά είναι σημαντική, ιδιαίτερα αν συνοδεύεται από τις υψηλότερες προδιαγραφές ασφάλειας, όπως το Sirona Z i-Size της CYBEX Platinum (45-105 εκ. ύψος, ηλικία από 0-4 ετών), με μηχανισμό πλήρους περιστροφής 360° στη βάση Z, ανάκλιση 5 θέσεων όταν τοποθετείται με φορά προς τα πίσω, ενσωματωμένο σύστημα προστασίας από πλευρική σύγκρουση και τεχνολογία απορρόφησης ενέργειας σε περίπτωση μετωπικής σύγκρουσης. Χάρη στον έξυπνο μηχανισμό ανάκλισης και περιστροφής με το ένα χέρι, μπορούμε να το ρυθμίσουμε εύκολα.





☆ ΛΑΘΟΣ No 9:

Υποτιμάμε τη ζέστη στο αυτοκίνητο. Οι ζεστές μέρες του καλοκαιριού σημαίνουν ευχάριστες στιγμές έξω για όλη την οικογένεια, όμως ταυτόχρονα κρύβουν και κινδύνους. Τα μωρά είναι πιο ευαίσθητα στη θερμοκρασία από ό,τι οι ενήλικες. Ακόμα και λίγα λεπτά μέσα στη ζέστη του αυτοκινήτου μπορεί να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο για ένα μωρό. Το καινοτόμο κλιπ Sensorsafe της CYBEX πωλείται σαν ξεχωριστό αξεσουάρ και τοποθετείται στις ζώνες του καθίσματος. Συνδέεται με τη σχετική εφαρμογή στο κινητό μας και μας στέλνει ειδοποιήσεις σε περίπτωση κινδύνου, όπως αν το παιδί αφαιρέσει τις ζώνες, αν κινδυνεύσει από θερμοπληξία λόγω αύξησης της θερμοκρασίας ή αν μείνει μόνο του στο αυτοκίνητο.



BOOM NOTE

Δίνουμε έμφαση στην προστασία του εξαιρετικά ευαίσθητου αυχένα του. Κορυφαίο σε αυτή την κατηγορία είναι ένα κάθισμα αυτοκινήτου που προσφέρει πάνω από δέκα χρόνια άνεσης και προστασίας: το νέο Pallas G i-Size (76-150 εκ. ύψος, από άνω των 15 μηνών έως περίπου 12 ετών) της πολυβραβευμένης σειράς CYBEX Pallas με ασπίδα πρόσκρουσης. Μια καινοτομία που μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού του αυχένα κατά 40% και ταυτόχρονα μας επιτρέπει να ασφαλίσουμε το παιδί εύκολα και γρήγορα, ώστε να μην πασχίζουμε πλέον να στερεώσουμε τις ζώνες.

cybex
for all tomorrow's people
CYBEX-ONLINE.COM/EL-GR
cybexGR cybex_global

Παναγιώτης Χατζηδάκης

MANUAL DADDY



PHOTO: NIK ZIK

Το να μεγαλώνει κανείς παιδιά είναι ένας ατέρμονος δημιουργικός αυτοσχεδιασμός. Εφαρμόζεις δοκιμασμένες πρακτικές -πάντα με έναν δικό σου τρόπο-, ανακαλύπτεις νέες μεθόδους, εφευρίσκεις συνεχώς τεχνάσματα, ακόμα και λέξεις που δεν υπήρχαν μέχρι πρότινος, όπως η σύνθετη λέξη «μοναδικο-μεγαλο-συναίσθημα» που έπλασε ο Παναγιώτης Χατζηδάκης για να περιγράψει με χιούμορ και συγκίνηση όλα όσα νιώθει ως νέος, περήφανος μπαμπάς. (Δεν θα μπορούσαμε να περιμένουμε τίποτα λιγότερο από έναν creative director...)

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

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

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

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
Μπορεί να έχουμε συνηθίσει στην ιδέα της εγκυμοσύνης και να μας φαίνεται κάτι δεδομένο, παραμένει όμως κάτι μαγικό. Εγώ τραβούσα τη Χαρά μια φωτογραφία σχεδόν κάθε εβδομάδα στο ίδιο σημείο, με σκοπό να φτιάξω ένα βιντεάκι στο τέλος, ένα time-lapse. Ήθελα να βλέπω την αλλαγή στο σώμα της, να παρακολουθώ την εξέλιξη. Έτσι συνειδητοποιείς το μεγαλείο. Γιατί, πολλές φορές, ξεχνάμε πόσο σημαντικό είναι όλο αυτό – κι εγώ ο ίδιος, πριν μας συμβεί, το ξεχνούσα. Βλέπουμε μια έγκυο στον δρόμο και δεν συνειδητοποιούμε πόσο σπουδαίο είναι. Και γενικά, καθ' όλη τη διάρκεια, καταλάβαινα πως συμβαίνουν πολλές και τεράστιες αλλαγές μέσα της. Έτσι μπήκα σε μια λογική και ακολουθούσα, προσπαθώντας να δίνω στη Χαρά τη σημασία που πρέπει, αλλά να μη δίνω σημασία στα όποια ξεσπάσματα...

Τη στιγμή που γεννιέται το παιδί σας
Το πρόβλημα είναι πως δεν υπάρχουν κατάλληλες λέξεις για να περιγράψεις όλο αυτό το συναίσθημα. Είναι ένα «μοναδικο-μεγαλο-συναίσθημα»... Βασικά, είναι η ζωή και δεν υπάρχει κάτι μεγαλύτερο από τη ζωή. Είναι μια στιγμή μοναδική, που δεν γυρίζει πίσω, και η αλήθεια είναι πως ο μόνος τρόπος για να ζήσεις όσο πιο κοντά γίνεται το θαύμα είναι να είσαι παρών. Εκεί καταλαβαίνεις και τη δύναμη της γυναίκας. Αρκεί βέβαια αυτό να μην τραυματίσει το ζευγάρι. Πολλοί άνθρωποι δεν το αντέχουν και είναι οκέι. Το σημαντικό είναι να είναι κανείς θετικά προδιατεθειμένος.

Το πρώτο 24ωρο με το παιδί στο σπίτι
Είχα πάρει τις πληροφορίες μου, αλλά ευτυχώς έχω επιλεκτική ακοή. Δεν με επηρεάζουν το ίδιο όλα όσα ακούω. Γι' αυτό επέλεγα να ακούω όσους εμπιστεύομαι και μου το περιέγραφαν σε ένα λογικό πλαίσιο. Κρατούσα όσα θα με βοηθήσουν και όχι όσα με τρομάζουν. Σημασία έχει να μην ξεχνά κανείς πως μιλάμε για έναν ξεχωριστό άνθρωπο, που δεν μπορούμε να καταλάβουμε τι μπορεί να θέλει, τι μπορεί να του αρέσει, πώς αισθάνεται. Άρα πηγαίνεις δοκιμάζοντας, στη λογική του trial and error, γιατί δεν ξέρεις ποτέ πώς θα αντιδράσει (γέλια!). Γενικά, κύλησε ψύχραιμα.

Όταν η μαμά είναι έτοιμη να καταρρεύσει
Υπάρχει μια ιεραρχία: Πρώτα είναι η μαμά και το παιδί-baby boss και μετά είμαστε όλοι οι υπόλοιποι. Σημασία έχει να είναι καλά η μαμά, που μπαίνει σε μια λογική καπετάνιου και δεν αφήνει το τιμόνι (ακόμη!). Διαπίστωσα επίσης πως ισχύει αυτό που λένε ότι υπάρχει μέσα μας αλλά δεν το ξέρουμε... Μια υπερδύναμη που κρύβουμε κάπου και ξαφνικά ενεργοποιείται, και τότε πας μόνο με πέμπτη. Εδώ θέλω να πω πόσο θαυμάζω αυτή τη δύναμη της γυναίκας μου και πως της είμαι ευγνώμων. Εννοείται πως είμαι μάχιμος κι εγώ, κάνω ό,τι μπορώ και σχεδόν ζηλεύω που δεν μπορώ να θηλάσω, κυρίως για να νιώσω αυτό το δέσιμο.

Όταν πραγματικά φοβάσαι ότι μπορεί να συμβεί στο παιδί σου κάτι κακό...
Βασικά, έχω τον φόβο για το άγνωστο. Έχω ενημερωθεί για όλους τους κινδύνους, αλλά το θέμα είναι να καταλάβεις πότε κάτι δεν πάει καλά. Στην ουσία, τώρα καταλαβαίνεις κι εσύ από πού ξεκίνησες. Έρχεσαι αντιμέτωπος με μια καινούρια πραγματικότητα. Ωριμάζεις, κάνεις πρωτόγνωρες σκέψεις. Είσαι πιο συνειδητοποιημένος, πιο υπεύθυνος. Αυτό που λέω μέσα μου είναι πως θα τον προστατεύσω όσο μπορώ, αλλά θέλω να μου θυμίζω όσο μεγαλώνει πως είναι μια ξεχωριστή προσωπικότητα, δεν μου «ανήκει» δηλαδή. Υπάρχει όριο...

Όταν ένα μωρό σε βγάζει εκτός εαυτού
Ακριβώς γι' αυτό όλα τα μωράκια είναι γλυκούλια μάλλον, για να μη βγαίνεις εκτός εαυτού! Πιστεύω πως πρόκειται για παγκόσμια συνωμοσία. Φτάνεις στο όριο και μετά το κοιτάς και λες: «Κοίτα ένα ανθρωπάκι!».
Θα μοιραστώ μαζί σας ένα πρόσφατο true story: Τον αλλάζαμε προχθές και τσίριζε τόσο δυνατά, που το smartwatch της Χαράς έβγαλε ένδειξη «βρίσκεστε σε χώρο με 85 decibel, κίνδυνος κώφωσης»! Είναι κι ένα μάθημα ζωής όλο αυτό. Σου μαθαίνει να είσαι ψύχραιμος. Ύστερα από αυτό, μπορείς να αντιμετωπίσεις τα πάντα!

Όταν εισπράξατε το πρώτο χαμόγελο...
Τον είχαμε δει ένα βράδυ να γελάει στον ύπνο του, αλλά, οκέι, ξέραμε πως ήταν αντανακλαστικό. Αυτές τις μέρες όμως έχει κάνει ένα άλμα ανάπτυξης, εστιάζει σε πρόσωπα, κι έτσι το πρωί εισπράξαμε το πρώτο μας επίσημο χαμόγελο. Τώρα μπορώ να πεθάνω ήσυχος. Είναι σαν να παίρνεις το πρώτο χειροκρότημα. Γενικά, είναι τεράστιο κεφάλαιο οι μορφασμοί.

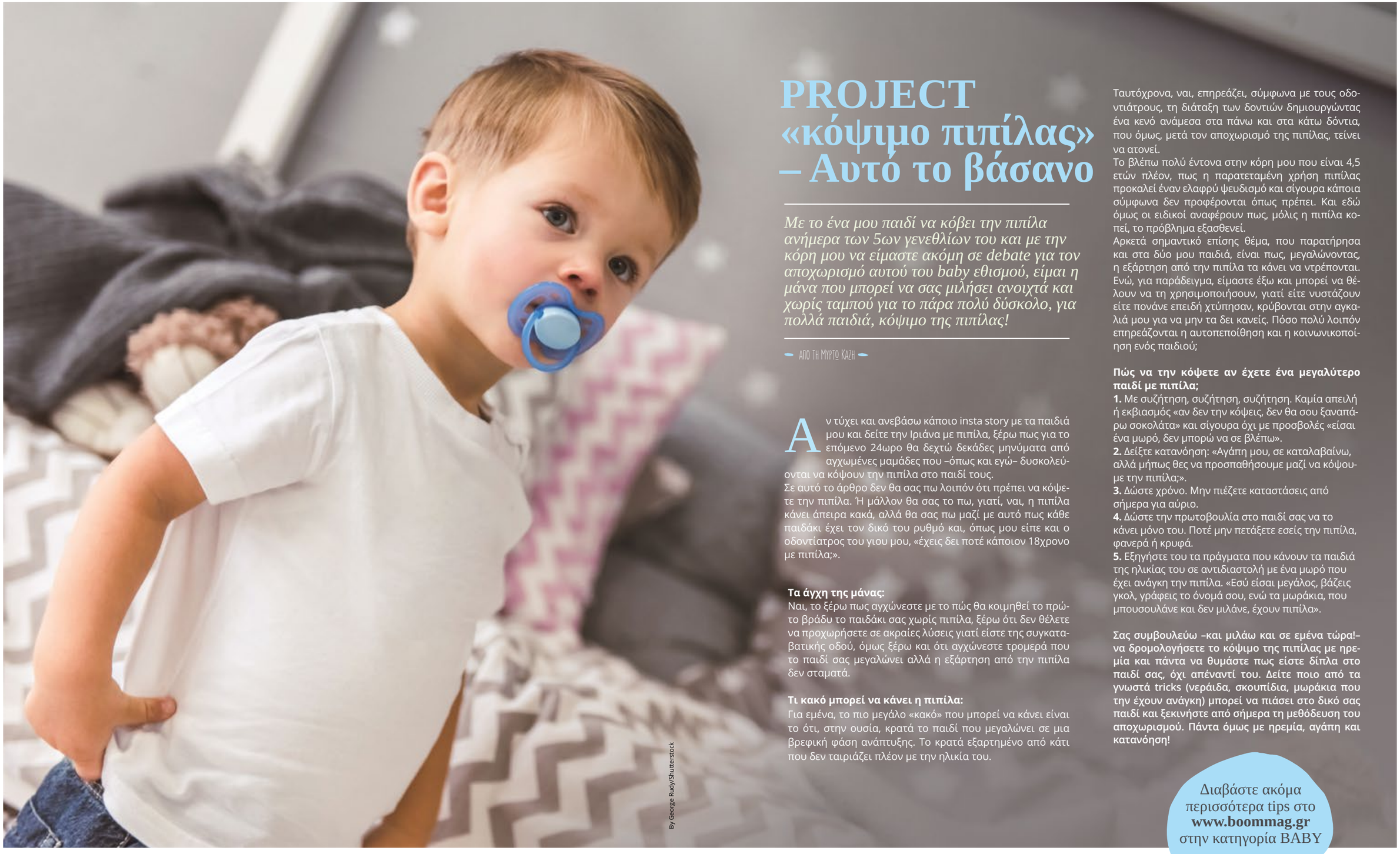
Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και το μωρό κλαίει ασταμάτητα...
Όταν φτάνεις σπίτι, είναι σαν να μπαίνεις σε μια τρύπα. Δεν υπάρχει πια τίποτα άλλο. Ασχολείσαι και θέλεις να ασχολείσαι μόνο με αυτό και με πράγματα που έχουν να κάνουν με αυτό. Μπορώ να πω πως σχεδόν ζηλεύω όταν δεν είμαι στο σπίτι.

Επιχείρηση «μωρουδιακό μπάνιο»...
Εδώ, πρόσφατα σημειώσαμε την πρώτη μας μεγάλη κατάκτηση, έπειτα από μια μακρά διαδικασία A/B testing (γέλια). Έξι εβδομάδες μετά τον κάναμε μπάνιο χωρίς να κλαίει!

Κεφάλαιο «ύπνος»!
Η αλήθεια είναι πως υπάρχει μια τεράστια απόσταση ανάμεσα στο πού νομίζεις ότι θα κοιμηθεί το παιδί σου και στο πού κοιμάται τελικά... Έχεις πάρει κούνια, λίκνο, κρεβάτι, ριλάξ και, εντέλει, κοιμάται πάνω σου! Και προσπαθείς βέβαια να αναπνέεις όσο πιο «διακριτικά» γίνεται για να μην το ξυπνήσεις...

Ο Παναγιώτης Χατζηδάκης είναι creative director και αυτήν τη σεζόν βρίσκεται στην παρέα της εκπομπής «Love it» με την Ιωάννα Μαλέσκου που προβάλλεται στον ΣΚΑΪ.

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



By George Rudy/Shutterstock

PROJECT «κόψιμο πιπίλας» – Αυτό το βάσανο

Με το ένα μου παιδί να κόβει την πιπίλα ανήμερα των 5ων γενεθλίων του και με την κόρη μου να είμαστε ακόμη σε debate για τον αποχωρισμό αυτού του baby εθισμού, είμαι η μάνα που μπορεί να σας μιλήσει ανοιχτά και χωρίς ταμπού για το πάρα πολύ δύσκολο, για πολλά παιδιά, κόψιμο της πιπίλας!

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Αν τύχει και ανεβάσω κάποιο insta story με τα παιδιά μου και δείτε την Ιριάνα με πιπίλα, ξέρω πως για το επόμενο 24ωρο θα δεχτώ δεκάδες μηνύματα από αγχωμένες μαμάδες που –όπως και εγώ– δυσκολεύονται να κόψουν την πιπίλα στο παιδί τους.
Σε αυτό το άρθρο δεν θα σας πω λοιπόν ότι πρέπει να κόψετε την πιπίλα. Ή μάλλον θα σας το πω, γιατί, ναι, η πιπίλα κάνει άπειρα κακά, αλλά θα σας πω μαζί με αυτό πως κάθε παιδάκι έχει τον δικό του ρυθμό και, όπως μου είπε και ο οδοντίατρος του γιου μου, «έχεις δει ποτέ κάποιον 18χρονο με πιπίλα;».

Τα άγχη της μάνας:
Ναι, το ξέρω πως αγχώνεστε με το πώς θα κοιμηθεί το πρώτο βράδυ το παιδάκι σας χωρίς πιπίλα, ξέρω ότι δεν θέλετε να προχωρήσετε σε ακραίες λύσεις γιατί είστε της συγκατα-βατικής οδού, όμως ξέρω και ότι αγχώνεστε τρομερά που το παιδί σας μεγαλώνει αλλά η εξάρτηση από την πιπίλα δεν σταματά.

Τι κακό μπορεί να κάνει η πιπίλα:
Για εμένα, το πιο μεγάλο «κακό» που μπορεί να κάνει είναι το ότι, στην ουσία, κρατά το παιδί που μεγαλώνει σε μια βρεφική φάση ανάπτυξης. Το κρατά εξαρτημένο από κάτι που δεν ταιριάζει πλέον με την ηλικία του.

Ταυτόχρονα, ναι, επηρεάζει, σύμφωνα με τους οδοντιάτρους, τη διάταξη των δοντιών δημιουργώντας ένα κενό ανάμεσα στα πάνω και στα κάτω δόντια, που όμως, μετά τον αποχωρισμό της πιπίλας, τείνει να ατονεί.
Το βλέπω πολύ έντονα στην κόρη μου που είναι 4,5 ετών πλέον, πως η παρατεταμένη χρήση πιπίλας προκαλεί έναν ελαφρύ ψευδισμό και σίγουρα κάποια σύμφωνα δεν προφέρονται όπως πρέπει. Και εδώ όμως οι ειδικοί αναφέρουν πως, μόλις η πιπίλα κοπεί, το πρόβλημα εξασθενεί.
Αρκετά σημαντικό επίσης θέμα, που παρατήρησα και στα δύο μου παιδιά, είναι πως, μεγαλώνοντας, η εξάρτηση από την πιπίλα τα κάνει να ντρέπονται. Ενώ, για παράδειγμα, είμαστε έξω και μπορεί να θέλουν να τη χρησιμοποιήσουν, γιατί είτε νυστάζουν είτε πονάνε επειδή χτύπησαν, κρύβονται στην αγκαλιά μου για να μην τα δει κανείς. Πόσο πολύ λοιπόν επηρεάζονται η αυτοπεποίθηση και η κοινωνικοποίηση ενός παιδιού;

Πώς να την κόψετε αν έχετε ένα μεγαλύτερο παιδί με πιπίλα;
1. Με συζήτηση, συζήτηση, συζήτηση. Καμία απειλή ή εκβιασμός «αν δεν την κόψεις, δεν θα σου ξαναπάρω σοκολάτα» και σίγουρα όχι με προσβολές «είσαι ένα μωρό, δεν μπορώ να σε βλέπω».
2. Δείξτε κατανόηση: «Αγάπη μου, σε καταλαβαίνω, αλλά μήπως θες να προσπαθήσουμε μαζί να κόψουμε την πιπίλα;».
3. Δώστε χρόνο. Μην πιέζετε καταστάσεις από σήμερα για αύριο.
4. Δώστε την πρωτοβουλία στο παιδί σας να το κάνει μόνο του. Ποτέ μην πετάξετε εσείς την πιπίλα, φανερά ή κρυφά.
5. Εξηγήστε του τα πράγματα που κάνουν τα παιδιά της ηλικίας του σε αντιδιαστολή με ένα μωρό που έχει ανάγκη την πιπίλα. «Εσύ είσαι μεγάλος, βάζεις γκολ, γράφεις το όνομά σου, ενώ τα μωράκια, που μπουσουλάνε και δεν μιλάνε, έχουν πιπίλα».

Σας συμβουλεύω –και μιλάω και σε εμένα τώρα!– να δρομολογήσετε το κόψιμο της πιπίλας με ηρεμία και πάντα να θυμάστε πως είστε δίπλα στο παιδί σας, όχι απέναντί του. Δείτε ποιο από τα γνωστά tricks (νεράιδα, σκουπίδια, μωράκια που την έχουν ανάγκη) μπορεί να πιάσει στο δικό σας παιδί και ξεκινήστε από σήμερα τη μεθόδευση του αποχωρισμού. Πάντα όμως με ηρεμία, αγάπη και κατανόηση!

Διαβάστε ακόμα περισσότερα tips στο **www.boommag.gr** στην κατηγορία BABY

Inglesina

Ανοιξιάτικες βόλτες με άνεση, ασφάλεια και στιλ

Ύστερα από έναν περίεργο και δύσκολο χειμώνα, ανυπομονούμε να αδράξουμε τις ανοιξιάτικες μέρες, με απολαυστικούς, ατέλειωτους περιπάτους. Και η νέα, ανανεωμένη συλλογή της Inglesina, με χρώματα εμπνευσμένα από την ανεξάντλητη παλέτα της φύσης, είναι η καλύτερη επιλογή για τις πρώτες βόλτες του μωρού μας!

Από την Εύα Ανυφαντή

Συστήματα μεταφοράς QUATTRO

Trilogy: Εξαιρετικά πρακτικό, βραβευμένο στα Mother and Baby Awards 2020 με το χρυσό βραβείο στην κατηγορία Best Stroller, με έξυπνο design και σκελετό που ανοίγει και κλείνει με το ένα χέρι, είναι η καλύτερη επιλογή για τους urban style γονείς, που θέλουν να απολαμβάνουν τις βόλτες τους στο κέντρο της πόλης χωρίς περιορισμούς.

BOOM plus: Διατίθεται και με σκελετό City, πλάτους 50 εκατοστών, για ακόμα μεγαλύτερη ευελιξία! Κυκλοφορεί σε τέσσερα νέα χρώματα αλλά εμείς επιλέξαμε το εξωτικό μπεζ των Βερμούδων (Κατάλληλο για μεταφορά μωρού μέχρι 20 κιλά.)



Trilogy, Bermuda Beige

Aptica XT: Επίσης βραβευμένο στα Mother and Baby Awards 2020 με το χρυσό βραβείο στην κατηγορία Best Travel System, είναι η νούμερο ένα επιλογή για τους γονείς-λάτρεις της περιπέτειας και των εξορμήσεων στο βουνό ή τη θάλασσα. Ο σκελετός παντός εδάφους και το αποκλειστικό σύστημα ρύθμισης αναρτήσεων Adaptive Cruise εξασφαλίζουν μέγιστη ευελιξία μαζί με ομαλή κι εύκολη οδήγηση ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες, ενώ, χάρη στους μεγάλους τροχούς, ξεπερνάει με ευκολία κάθε εμπόδιο. Όλα τα χρώματα του Aptica XT εμπνέονται από τη φύση, ενώ φέτος προστέθηκε στη συλλογή το Charcoal Grey. (Διατίθεται με νέα βάση στήριξης Stand Up και είναι κατάλληλο για μεταφορά μωρού μέχρι 22 κιλά.)



Aptica XT, Charcoal Grey

Aptica: Άνετο, εύκολο στη χρήση και με προσεγμένες, chic λεπτομέρειες, είναι ιδανικό για όλες τις περιστάσεις και για ατέλειωτους περιπάτους με κομψότητα και στιλ. Στις αγαπημένες all time classic αποχρώσεις προστίθενται ακόμα δύο, από τις οποίες ξεχωρίσαμε το εμπνευσμένο από τον ουρανό της Αλάσκας Alaska Blue. (Διατίθεται με νέα βάση στήριξης Stand Up και είναι κατάλληλο για μεταφορά μωρού μέχρι 22 κιλά.)



Aptica Quattro System (CARRYCOT), Alaska Blue

Καρότσια περιπάτου



Quid² Chilli Red

Quid²: Απίστευτα ελαφρύ, μόλις 5,9 κιλά, το νέο μοντέλο του Quid είναι κατάλληλο από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά, έχει ανανεωμένη χειρολαβή για ευκολότερο κλείσιμο, ανανεωμένο σκελετό, νέες διαστάσεις εμπρόσθιων τροχών, αλλά και μεγαλύτερο μεταξόνιο και ρουλεμάν σε όλους τους τροχούς οι οποίοι περιστρέφονται. Με διαστάσεις 46,5 x 58 x 19 εκ. (όταν είναι κλειστό), χωράει πραγματικά παντού και θα λύσει τα χέρια των γονέων σε εκδρομές και ταξίδια.



Quid for Vespa

Κυκλοφορεί σε οχτώ χρώματα, από τα οποία ξεχωρίσαμε το Chilli Red και βέβαια το συλλεκτικό Quid Vespa, εμπνευσμένο από τη θρυλική Vespa.

Τι περιλαμβάνει ο βασικός εξοπλισμός ενός συστήματος μεταφοράς Quattro;



• Μεγάλο πορτμπεμπέ (διαστάσεις 76x37εκ.) με στρώμα και Welcome Pad™ από ίνες μπαμπού.



• Βάση στήριξης Stand Up για το πορτμπεμπέ και το κάθισμα αυτοκινήτου που επιτρέπει την εύκολη μετάβαση από τον περίπατο με καρότσι στο σπίτι και έπειτα στο αυτοκίνητο χωρίς διακοπές στον πολύτιμο ύπνο του μωρού.



• Καρότσι με θέση αναστρέψιμη και πλήρως ανακλινόμενη, καλάθι μεταφοράς αντικειμένων, ποτηροθήκη, ποδόσακο και κουκούλα μεγάλη, που διαθέτει προστασία κατά των ακτίνων UV (UPF 50+) και διαπνέον ένθετο ύφασμα που εξασφαλίζει τη σωστή κυκλοφορία του αέρα μέσα στο καρότσι. Όταν κλείνει και στέκεται όρθιο, το ύφασμα ή η χειρολαβή δεν ακουμπάνε στο έδαφος, άρα τα χέρια δεν έρχονται σε επαφή με μικρόβια!

• Παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου Group 0+/i-Size
Trilogy Quattro: κάθισμα αυτοκινήτου Huggy, σύμφωνο με το πρότυπο ECE R44/04 για παιδιά βάρους μέχρι 13 κιλά.
Aptica XT & Aptica Quattro: κάθισμα αυτοκινήτου Cab R44/04, εγκεκριμένο σύμφωνα με το ευρωπαϊκό πρότυπο ECE R44/04 για το Group 0+ (κατάλληλο για παιδιά από 0 έως 13 κιλά) ή Darwin Infant R129 i-Size, εγκεκριμένο σύμφωνα με το ευρωπαϊκό πρότυπο ECE R129 i-Size κατάλληλο για παιδιά ύψους μέχρι 75 εκ.



Huggy Maui Grey



CAB Alaska Blue



Darwin Infant Polar Blue

KEEP IN MIND

Στον βασικό εξοπλισμό των συστημάτων μεταφοράς Aptica και Aptica XT Duo περιλαμβάνονται όλα τα παραπάνω εκτός από το κάθισμα αυτοκινήτου. Όλα τα μοντέλα διατίθενται και ως μεμονωμένα καρότσια.

MOMMY'S BAG

Κάθε σύστημα μεταφοράς έχει την αντίστοιχη τσάντα, που διατίθεται στα ίδια χρώματα (προαιρετικό αξεσουάρ)

Aptica XT Day Bag, Sequoia Green
Με έξυπνο design για να ταιριάζει με όλα τα outfit!



Aptica XT Adventure Bag, Charcoal Grey
Ευρύχωρο σακίδιο πλάτης με πρακτική αλλαξιέρα ταξιδιού και ισοθερμικές θήκες.



Aptica Back Bag, Kensington Grey
Μετατρέπεται και σε σακίδιο πλάτης, ενώ οι λεπτομέρειες από δερματίνη την καθιστούν must-have αξεσουάρ.



Aptica Dual Bag, Cashmere Beige
Με μεγάλους αποθηκευτικούς χώρους και αποσπώμενο τσαντάκι-φάκελο με αλλαξιέρα.



Trilogy Day Bag, Cayman Silver
Εξαιρετικά πρακτική, ιδανική για καθημερινή χρήση.



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

munchkin

Εδώ ανακαλύψαμε τα πιο χρήσιμα βρεφικά gadgets για νέους γονείς

Τα τριάντα χρόνια εμπειρίας, οι 300 σχεδόν πατέντες, ένα πλήθος βραβείων και η αμείωτη λαχτάρα για καινοτομία έχουν αναδείξει τη Munchkin σε κορυφαίο βρεφικό brand παγκοσμίως. Το λιτό design και η πρωτοποριακή τεχνολογία καθιστούν κάθε αξεσουάρ της βασικό σύμμαχο για τους νέους γονείς. Ξεχωρίσαμε 8+1 καινοτόμα προϊόντα που μεταμορφώνουν τη φροντίδα του μωρού σε ζεν εμπειρία.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Munchkin Baby Swing

Μια κούνια σαν αγκαλιά!

Ειδικά σχεδιασμένη για να μιμείται τη φυσική κίνηση του γονέα! Στην εμπειρία χαλάρωσης και νανουρίσματος συμβάλλουν 8 προεγκατεστημένοι καθησυχαστικοί ήχοι του περιβάλλοντος και 4 μελωδίες κλασικής μουσικής, ρεπερτόριο που μπορούμε να εμπλουτίσουμε χάρη στη λειτουργία Bluetooth, συνδέοντας το κινητό μας με την κούνια και παίζοντας την αγαπημένη μουσική του μωρού μας. Ελαφριά, με ψηφιακή οθόνη αφής, είναι πανεύκολη στη μεταφορά, τη χρήση, τη συναρμολόγηση και την αποθήκευση.





Σακούλες αποστείρωσης Sterilize™

Ένας αποστειρωτής στο τσεπάκι

Αν το μικρό μας απολαμβάνει να εκτοξεύει τις πιπίλες του, ιδιαίτερα καθ' οδόν, αυτό το αξεσουάρ θα μας λύσει τα χέρια: ένα σετ από έξι σακούλες, που σκοτώνουν το 99,9% των βακτηρίων από θηλές, πιπίλες, μπουκάλια, παιχνίδια οδοντοφυΐας, μικρά παιχνίδια και εξαρτήματα θηλάστρου. Απλά τις γεμίζουμε με νερό και με τα αντικείμενα που θέλουμε να αποστειρώσουμε και τις τοποθετούμε στον φούρνο μικροκυμάτων. Κάθε σακούλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί έως 30 φορές, έχει εύχρηστη λαβή Cool-Touch™, για αποφυγή εγκαυμάτων και κουμπωτό άνοιγμα για διαφυγή του ατμού.



Silicone Pacifier & Teether

Ηρεμεί το μωρό, ανακουφίζει τα ούλα

Το μωρό μας ετοιμάζεται να βγάλει τα πρώτα του δοντάκια και χρησιμοποιεί την πιπίλα σαν μασητικό; Κανένα πρόβλημα. Η Munchkin δημιούργησε μια πιπίλα που λειτουργεί και ως μασητικό, σε δύο σετ διαφορετικών αποχρώσεων. Η ραβδωτή επιφάνειά της καταπραΰνει τον πόνο στα ούλα, ενώ, χάρη στον ενιαίο σχεδιασμό και τη σιλικόνη, από την οποία είναι κατασκευασμένη εξ ολοκλήρου, είναι ασφαλής ακόμα και για τα πιο μικρά μωρά.



Sleep Machine

Νανούρισμα όπως στη μήτρα

Ένα φορητό gadget, σωτήριο για τις νύχτες που το μωρό μας δεν λέει να κοιμηθεί. Συνδυάζει τρεις διαφορετικούς ήχους, που το ηρεμούν (ήχος σσσς), το νανουρίζουν (ήχος χτύπου καρδιάς) και το αποκοιμίζουν (λευκοί ήχοι). Συνοδεύεται από χρονοδιακόπτη λειτουργίας και φωτάκι νυκτός.



Mini Sterilizer-59S

Αποστειρώνει μικροαντικείμενα στο άψε σβήσε

Ένας μίνι φορητός αποστειρωτής, για θηλές, πιπίλες και άλλα αξεσουάρ, που μέσα σε λιγότερο από ένα λεπτό εξουδετερώνει με ασφάλεια το 99% των βακτηριδίων και των ιών. Ελεγμένος από ανεξάρτητα εργαστήρια, λειτουργεί μόνο με τη χρήση φωτός UV, χωρίς χημικά, θερμότητα ή νερό.



37 Degrees Digital Bottle Warmer

Τέλεια θερμοκρασία στο μπιμπερό με την πρώτη!

Δεν έχουμε παρά να βγάλουμε το μπιμπερό με το γάλα από το ψυγείο και να το περιστρέψουμε στη βάση αυτής της κομψής συσκευής για να φτάσει, σε λιγότερο από δύο λεπτά, στην ιδανική θερμοκρασία. Το 37 Degrees Digital Bottle Warmer σταματάει αυτόματα να θερμαίνει στους 37° C και διατηρεί το γάλα ζεστό για τουλάχιστον μισή ώρα. Διαθέτει 4 προσαρμογείς, που ταιριάζουν στις πιο δημοφιλείς μάρκες μπιμπερό.





Cosie Nosie Nasal Aspirator

Τέλος στις βουλωμένες μυτούλες

Ο νέος αποσυμφορητής της Munchkin απελευθερώνει την αναπνοή του μικρού μας και, χάρη στον σχεδιασμό του, προλαμβάνει την εξάπλωση μιας βρεφικής ίωσης. Διαθέτει τρεις διαφορετικές άκρες, για να βρούμε εκείνη που ταιριάζει τέλεια στη μυτούλα του μωρού μας.



Multi-Stage 3 in 1 Potty

Ακολουθεί κάθε στάδιο στην εκπαίδευση τουαλέτας

Εξελίσσεται μαζί με το νήπιο. Λειτουργεί ως απλό γιογιό, με ενσωματωμένα προστατευτικά πιτσιλίσματος, ως καθισματάκι λεκάνης για τους πιο προχωρημένους, αλλά και ως σκαλοπατάκι για τα παιδιά κάθε ηλικίας. Και μία ακόμα καινοτομία: Επιστρατεύει τη δύναμη της μαγειρικής σόδας για την εξάλειψη των οσμών.

Nursery Sterilizer-59S

Απομακρύνει τα μικρόβια από το παιδικό δωμάτιο

Η καλύτερη επένδυση που μπορούμε να κάνουμε για το μωρό μας, ειδικά στην εποχή της πανδημίας, είναι ο αποστειρωτής παιχνιδιών Nursery Sterilizer-59S, που εξουδετερώνει το 99% των βακτηρίων και των ιών. Λειτουργεί με την τεχνολογία που χρησιμοποιούν και τα νοσοκομεία για την αποστείρωση χειρουργικών εργαλείων, καθαρίζοντας, με το απλό πάτημα ενός κουμπιού, διάφορα αντικείμενα του σπιτιού μέσα σε πέντε μόλις λεπτά.

munchkin
it's the little things.

@MunchkinGR

@munchkingr

Mamas & Papas
Welcome, baby!

Dear ***Mamas and Papas***, ένας ολοκαίνουριος, υπέροχος κόσμος, γεμάτος εκπλήξεις και πρωτόγνωρα συναισθήματα ανοίγεται μπροστά σας! Ένας κόσμος που θα τον σχεδιάσετε βήμα βήμα, με αγάπη και μεγάλη προσοχή, ξεκινώντας, βέβαια, από το βρεφικό δωμάτιο. Εδώ θα εισπράξετε το πρώτο χαμόγελο του μωρού σας, εδώ θα μπουσουλήσει για πρώτη φορά, θα του διαβάσετε τα πρώτα του παραμύθια, θα δημιουργήσει τις πρώτες του αναμνήσεις. Γι' αυτό χρειάζεστε έπιπλα που να ανταποκρίνονται στη σύγχρονη αισθητική, λειτουργικά και ασφαλή, ακριβώς όπως αυτά που φέρουν την υπογραφή ***Mamas & Papas***.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Σετ Κρεβάτι & Σιφονιέρα **Mamas & Papas Caprio Ivory/Natural**



Διαθέτει στρογγυλοποιημένες γωνίες για μεγαλύτερη ασφάλεια και αποφυγή χτυπημάτων, προσφέρει τον ιδανικό χώρο για άνετη αλλαγή πάνας, ενώ μόλις το μωρό σας γίνει περίπου ενός έτους, αφαιρείτε την αλλαξιέρα και έχετε μια κομψή, χρήσιμη σιφονιέρα με τρία βαθιά συρτάρια αποθήκευσης.

Εμπνευσμένο από το εκλεπτυσμένο σκανδιναβικό design, με χαρακτηριστικό γνώρισμα το καμπύλο προφίλ και τα στρογγυλά τελειώματα, το Caprio έχει ορθοπεδική βάση στρώματος, ρυθμίζεται σε τρεις θέσεις ύψους, επιτρέπει στο στρώμα να αερίζεται, είναι σύμφωνο με τις προδιαγραφές ασφάλειας της Ε.Ε. και μετατρέπεται σε παιδικό κρεβάτι κατάλληλο για χρήση μέχρι την ηλικία των τεσσάρων ετών.

Κρεβάτι
Mamas & Papas
Mia Sleigh White
Ίδια χαρακτηριστικά με το Caprio κι επιπλέον προσαρμοσμένη πλαστική προστασία στα κάγκελα για την οδοντοφυΐα του μωρού σας.

Εξίσου σημαντική είναι και η επιλογή του καροτσιού. Οι πρώτες βόλτες του μωρού σας πρέπει να γίνουν με ασφάλεια, άνεση και στιλ!

Καρότσι
Mamas & Papas Ocarro Sage Green



Κατάλληλο από τη γέννηση του μωρού μέχρι και τα 15kg, με υποστηρικτικό μαξιλάρι κεφαλιού, ενισχυμένο ύφασμα καθίσματος και μαξιλαράκια στις ζώνες για επιπλέον ανατομικότητα. Διαθέτει:
- ανεξάρτητο σύστημα απόσβεσης κραδασμών σε κάθε τροχό
- ειδικούς ανακλαστήρες φωτός στις ρόδες για καλύτερη ορατότητα του καροτσιού τη νύχτα
- σασί εργονομικού σχεδιασμού για εύκολη μετακίνηση σε ανώμαλο έδαφος
- μεγάλη επεκτεινόμενη κουκούλα
- ρυθμιζόμενο τιμόνι καθ' ύψος για ελαφριά και άνετη οδήγηση
- σύστημα εξαερισμού για μεγαλύτερη άνεση του μωρού
- καλάθι για τα ψώνια, αδιάβροχη προστασία και προστατευτική μπάρα.

BOOM plus: Το κάθισμα μπαίνει με κατεύθυνση μπρος ή πίσω, ενώ μπορεί να τοποθετηθεί εύκολα στον σκελετό κάθισμα αυτοκινήτου (group 0/ baby) και πορτμπεμπέ.

Καρότσι
Mamas & Papas Strada Cashmere



Κατάλληλο από τη γέννηση του μωρού μέχρι και τα 15kg, ιδανικό για όλους τους τύπους εδάφους, με ρόδες από καουτσούκ και σύστημα απόσβεσης κραδασμών, έχει ανακλαστήρες φωτός και στις τέσσερις ρόδες και εύκολα αφαιρούμενη κουκούλα με φερμουάρ.

BOOM plus: Ο έξυπνος σχεδιασμός (χωρίς ορατές βίδες στο σασί του) και οι leather look λεπτομέρειες απογειώνουν το design του.



Επισκεφτείτε ένα κατάστημα LAPIN HOUSE και ανακαλύψτε ολόκληρη τη συλλογή ***Mamas & Papas,*** που περιλαμβάνει από προίκα μωρού και βρεφικά ρούχα μέχρι παιχνίδια!

mamas & papas®
WWW.LAPINKIDS.COM LapinHouse lapinhouse_official



My kid's heroes...

Οι ήρωες κάθε παιδιού... Αυτοί οι μοναδικοί χαρακτήρες που το εμπνέουν, το κάνουν να χαμογελά, να ελπίζει, να ονειρεύεται... Από τον Spiderman στον πυροσβέστη, κι από τη δασκάλα στην παιδίατρο και φυσικά τον μπαμπά, τον απόλυτο ήρωα κάθε κόρης αλλά και κάθε γιου, όλοι τους είναι πάντα «εκεί» για να μας υπενθυμίζουν πως οι ήρωες δεν φορούν απαραίτητα μπέρτες.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΟ ΚΑΖΗ

Photos: Δανάη Ίσαρη Hair & Make Up: Σαββίνα Σκεπετάρη

Κατερίνα Κατσιμπάρδη, *Παιδίατρος*



«Τι θες να γίνεις όταν μεγαλώσεις;» – «Γιατρός» Αυτή είναι η πιο συνηθισμένη απάντηση στη συγκεκριμένη ερώτηση από τα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Η επαφή των παιδιών με τον παιδίατρο είναι αρκετά συχνή σε αυτή την ηλικία, οπότε είναι δικαιολογημένο να ταυτίζονται μαζί του. Αισθάνονται ότι τα φροντίζει και μαζί του νιώθουν ασφάλεια. Έτσι λοιπόν, στα μάτια των παιδιών ο γιατρός είναι ένας «ήρωας» που θέλουν να μιμηθούν και να γίνουν σαν κι εκείνον.

Πόσο «ηρωίδα» αισθάνεστε μέσα από το επάγγελμά σας;

Δεν θα έλεγα ότι αισθάνομαι «ηρωίδα», καθώς επίσης κι ότι δεν πρόκειται για επάγγελμα. Η ιατρική είναι λειτούργημα και προσφορά στον άνθρωπο. Είναι σημαντικό να μπορείς να προσφέρεις, να βοηθάς και να αποτελέσεις τελικά ένα πρόσωπο που θα συμβάλλει μέσα από τις επιστημονικές του γνώσεις και εμπειρίες στο μεγάλωμα ενός παιδιού, και θα το κάνει καλά, όποτε και εάν χρειαστεί στη ζωή του.

Τι σας μαγεύει στα παιδιά;

Θεωρώ ότι, συνολικά, ένα παιδί είναι μαγεία από μόνο του και κάθε επαφή μαζί του μόνο θετικά συναισθήματα μπορεί να σου δώσει. Αυτά που με μαγεύουν περισσότερο είναι το χαμόγελο ενός παιδιού και η αθωότητά του, δύο χαρακτηριστικά που μακάρι να ακολουθούσαν τον κάθε άνθρωπο σε όλη του τη ζωή. Τα παιδιά δεν κρατούν κακία ή θυμό, και είναι εντυπωσιακό ότι ακόμα κι ύστερα από μια εξέταση, που μπορεί να γίνει με δυσκολία και κλάματα, στο τέλος φεύγουν από το ιατρείο με χαμόγελο και με χαιρετούν σαν να μη συνέβη τίποτε!

Είστε όμως και η ηρωίδα παιδιών των οποίων κυριολεκτικά η ζωή τους κρέμεται από τα χέρια σας. Εκεί αλλάζει άραγε ο όρος του γιατρού-ήρωα;

Σε αυτές τις περιπτώσεις η ευθύνη είναι ακόμα μεγαλύτερη, γιατί από τη δική σου διάγνωση και αντιμετώπιση εξαρτάται η ζωή ενός παιδιού. Όμως, η ίασή του είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή για έναν γιατρό. Επομένως, δεν πρόκειται για μια ηρωική πράξη, αλλά για μια πράξη ζωής και ευτυχίας.

Τι θέλετε να βλέπουν τα παιδιά όταν κοιτούν έναν γιατρό;

Προσπαθώ να βάζω τα παιδιά στη διαδικασία της εξέτασης και να τους περιγράφω τι κάνω, ανάλογα πάντα με την ηλικία τους. Εξηγώ στα παιδιά γιατί κάνουμε την εξέταση, γιατί κάνουμε εμβόλια, και ότι προσπαθώ να τα κάνω καλά ώστε να μπορούν να γυρίσουν στο σχολείο και να παίξουν με τους φίλους τους. Με τον τρόπο αυτό θα ήθελα να βλέπουν τον γιατρό, ως τον άνθρωπο που προσπαθεί να τα φροντίσει με αγάπη και που συμμετέχει στην καλή σωματική και ψυχική τους υγεία.



> **Τα παιδιά δεν κρατούν κακία ή θυμό, και είναι εντυπωσιακό ότι ακόμα κι ύστερα από μια εξέταση, που μπορεί να γίνει με δυσκολία και κλάματα, στο τέλος φεύγουν από το ιατρείο με χαμόγελο και με χαιρετούν σαν να μη συνέβη τίποτε!**

Παιδίατρος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ

www.katsibardi.gr

Spiderman:
The one and only!



Πώς είναι να υποδύεστε τον πιο διάσημο ήρωα όλων των εποχών;
Θεωρώ πως είναι σημαντικό στη ζωή μας, κατά καιρούς, να κάνουμε κάποιους απολογισμούς σε σχέση με το ποιοι είμαστε, τι στόχους έχουμε ή τι έχουμε καταφέρει μέχρι σήμερα. Είμαι ευγνώμων που το παιδικό μου όνειρο έχει γίνει πλέον κομμάτι της καθημερινότητάς μου και με βοηθάει να βλέπω τον κόσμο με μια πιο παιδική ματιά, χωρίς φυσικά να φαίνομαι τρελός (γέλια)!

Τι αισθάνεστε όταν βλέπετε στα μάτια των παιδιών αυτό τον μοναδικό θαυμασμό;
Είναι ένα είδος ολοκλήρωσης! Είναι μοναδικό συναίσθημα, που σου δημιουργείται η ανάγκη να το προστατεύσεις και να το διατηρήσεις σε υψηλά επίπεδα. Γι' αυτό πολλές φορές, έπειτα από μια συνάντηση με ένα παιδί, πιθανόν να διατηρήσω επικοινωνία με τους γονείς του, προκειμένου να μαθαίνει νέα από τον αγαπημένο του ήρωα.

Τι θέλει να διδάξει ο Spiderman στα παιδιά;
Είναι πολλά αυτά που μπορεί να διδάξει ένας σούπερ ήρωας. Μπορεί να δημιουργήθηκε από τη φαντασία κάποιων ανθρώπων, όμως οι αρχές και οι πεποιθήσεις ενός ήρωα μπορούν να μεταδοθούν σε ένα παιδί ήδη από μικρή ηλικία και να θωρακίσουν τον χαρακτήρα του. Αυτές είναι η δικαιοσύνη, η αγάπη για τον συνάνθρωπο ή τον πιο αδύναμο, η προστασία, η ομαδικότητα και η προσφορά.

Ποια είναι η πιο όμορφη ιστορία αληθινού ηρωισμού του Spiderman;
Νομίζω πως θα συμφωνήσουν πολλοί ότι είναι ο μεγάλος του έρωτας για τη Mary Jane. Προσωπικά, θεωρώ πως είναι μια πολύ όμορφη ιστορία, καθότι ο Spiderman στις περιπέτειές του προσπαθεί να σώσει τον κόσμο από κάποιον επίδοξο κακό, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει την αγαπημένη του MJ η οποία βρίσκεται πάντα σε κίνδυνο, μιας και έχει την τύχη (ή την ατυχία) να γνωρίζει τη μυστική του ταυτότητα.

Τι σας μαγεύει στα παιδιά;
Έχω μια λίστα να απαριθμήσω, αλλά νομίζω ότι δεν μας φτάνει ο χρόνος. Τα πρώτα που θα έλεγα είναι η αγνή και καλοσυνάτη ματιά ενός παιδιού για τον κόσμο, τα γέλια που μπορεί να προκύψουν, ακόμα και χωρίς ουσιαστικό λόγο, και οι απαντήσεις που μπορεί να πάρεις από ένα παιδί, οι οποίες είναι ειλικρινείς και πολλές φορές σοκαριστικές για τη δική μας αλήθεια.

> Οι αρχές και οι πεποιθήσεις ενός ήρωα μπορούν να μεταδοθούν σε ένα παιδί ήδη από μικρή ηλικία και να θωρακίσουν τον χαρακτήρα του. Αυτές είναι η δικαιοσύνη, η αγάπη για τον συνάνθρωπο ή τον πιο αδύναμο, η προστασία, η ομαδικότητα και η προσφορά.

Πίσω από τη μάσκα του Spiderman κρύβεται ο Σταύρος Βλαχάκης, ο οποίος, όταν δεν εμπλέκεται σε φασαρίες με τον Dr Octopus και τον Lizard, εργάζεται ως γραφίστας αλλά και ως προπονητής beach volley.

@spidey_svr

Παναγιώτης Τριβυζάς,
Πυροσβέστης



Στα μάτια των παιδιών η στολή και το επάγγελμά σας οριακά κερδίζουν και τη στολή του Spiderman. Αισθάνεστε αλήθεια ένας ήρωας ανάμεσά μας;
Κάθε άνθρωπος πιστεύω ότι έχει μέσα του τον δικό του ήρωα... όπως είχα κι εγώ από παιδί. Δεν ξέρω αν θα μπορούσα να χαρακτηριστώ «ήρωας» επειδή απλά κάνω τη δουλειά μου με αυταπάρνηση και πολλές φορές χωρίς να υπολογίζω τη δική μου ζωή. Νιώθω όμως υπερήφανος «ήρωας» στα μάτια των παιδιών και προσπαθώ, όταν με προσεγγίζουν, να τους δώσω όλη αυτή τη μαγεία που ονειρεύονται. Είναι πολύ ωραίος ως φανταστικός ήρωας ο Spiderman, όμως ο ήρωας πυροσβέστης είναι πραγματικός...

Ποια είναι η πιο ηρωική πράξη που θα θέλατε να μοιραστείτε με ένα 5χρονο αγόρι αν έπρεπε να πείτε μια ιστορία;
Κλήθηκα σε μια πυρκαγιά διαμερίσματος στο Περιστέρι Αττικής. Όταν έφτασα στο σημείο, είδα ότι υπάρχει πυρκαγιά στο διαμέρισμα, αλλά ευτυχώς όλοι οι ένοικοί του είχαν προλάβει να βγουν έξω. Όμως, απ' ό,τι μου είπαν, δεν είχε προλάβει να βγει το σκυλάκι ενός παιδιού. Χωρίς να χαθεί πολύτιμος χρόνος, με τον απαραίτητο εξοπλισμό και τη βοήθεια των συναδέλφων μου μπαίνουμε για να εντοπίσουμε το σκυλάκι. Ο χρόνος δεν κυλούσε υπέρ μας, καθώς το οξυγόνο τελείωνε... Κι εκεί που φαινόταν ότι τα πράγματα δεν θα είχαν καλό τέλος, άκουσα ένα μικρό κλαψούρισμα από ένα δωμάτιο. Μπήκα μέσα και είδα το σκυλάκι κάτω από το κρεβάτι. Το άρπαξα στην αγκαλιά μου και έτρεξα προς τα έξω. Το σκυλάκι βρέθηκε σώο στα χέρια του παιδιού.

Πώς αντιδράτε στα γεμάτα θαυμασμό μάτια των παιδιών όταν σας κοιτούν;
Νιώθω περηφάνια και τιμή. Θέλω να ξέρω ότι αισθάνονται ασφαλή. Εμείς θα είμαστε δίπλα τους, όπως και δίπλα σε κάθε πολίτη αυτής της χώρας.

Τι θα θέλατε να κρατήσουν από εσάς; Ποιο στοιχείο του χαρακτήρα και του επαγγέλματός σας;
Παραμένω ταπεινός, πειθαρχημένος και χαμογελαστός. Έχω δώσει όρκο στη χώρα μου ότι θα υπηρετώ και θα βρίσκομαι πάντα δίπλα στον άνθρωπο, ακόμα και στις πιο δύσκολες συνθήκες...
Είναι μοναδικό το συναίσθημα που νιώθω όταν εργάζομαι.

Τι σας μαγεύει στα παιδιά;
*Δεν υπάρχει καλύτερο συναίσθημα από όταν βλέπω στα μάτια των παιδιών αυτό τον ενθουσιασμό κάθε φορά που τους ανοίγω τη σειρήνα και τα φώτα, όταν τα βάζω να ρίξουν με τις μάνικες νερό, όταν τους δίνω να φορέσουν το κράνος ή τη στολή. Με το βλέμμα τους είναι σαν να μου λένε «κοίτα, μπορώ και εγώ να γίνω ένας σύγχρονος ήρωας όπως εσύ». Μου αρέσει να ακούω ότι, όταν μεγαλώσουν, θα γίνουν πυροσβέστες.**Είναι μοναδικό.***



> Νιώθω υπερήφανος «ήρωας» στα μάτια των παιδιών και προσπαθώ, όταν με προσεγγίζουν, να τους δώσω όλη αυτή τη μαγεία που ονειρεύονται.

Πόλκα Σταθοπούλου-Χατζηϊωάννου, *Νηπιαγωγός*



Ποιος δεν θυμάται την αγαπημένη του δασκάλα... Τι θα θέλατε άραγε να θυμούνται τα παιδιά από εσάς;

Αυτά που θυμάμαι κι εγώ από την αγαπημένη μου δασκάλα: το χαμόγελο, την αυθόρμητη αγκαλιά, την ενθάρρυνση στις δυσκολίες μου! Είναι ωραία όλα τα σύγχρονα παιδαγωγικά προγράμματα, οι δραστηριότητες και τα project, όμως αυτά που συγκρατούν τα παιδιά από εμάς δεν είναι όσα τους μάθαμε, αλλά όσα τα κάναμε να νιώσουν. Α! Και τα παραμύθια, το όχημά μας προς τ' αστέρια!

Είναι η δασκάλα ηρωίδα των παιδιών ή καμιά φορά τα παιδιά γίνονται δικοί σας ήρωες;

Μπορεί ο κάθε δάσκαλος-παιδαγωγός καρδιάς ν' αποτελεί για το παιδί τον ήρωά του, αλλά για εμάς το παιδί είναι έμπνευση, καθοδηγητής, η αιτία που το πρωινό μας ξύπνημα είναι πιο γλυκό και από τον ύπνο! Για εμάς, παιδαγωγός και παιδί μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο, μαζί εξελίσσονται!

Πώς αισθάνεστε όταν γνωρίζετε πως με τα λόγια και τις πράξεις σας καθορίζετε την εξέλιξη των μικρών μαθητών σας;

Ευθύνη, που ίσως καταφέρω να βάλω ένα λιθαράκι στην ψυχή και την καρδιά τους στον δρόμο για το δικό τους όνειρο. Οι καλύτεροι δάσκαλοι είναι αυτοί που σου λένε πού να κοιτάξεις, αλλά όχι τι να δεις! Και όταν στα παιδιά δίνεις χώρο και χρόνο, μαγικά πράγματα συμβαίνουν! Μην ξεχνάμε άλλωστε ότι ένας δάσκαλος, ένας μαθητής και ένα βιβλίο μπορούν ν' αλλάξουν τον κόσμο!

Ποιο είναι το πιο βασικό μάθημα που θέλετε να λάβουν τα παιδιά από εσάς;

Να μη σταματήσουν ποτέ να παλεύουν για τον κόσμο που ονειρεύονται με τον τρόπο που «παίζουμε» στο Νηπιαγωγείο, με αγάπη, ενσυναίσθηση και δημιουργική σκέψη. Με αγάπη σε ό,τι κάνουν!

Τι σας μαγεύει στα παιδιά;

Ο αυθορμητισμός, η αλήθεια, η ανιδιοτελής αγάπη, η φαντασία, ο μαγικός τους κόσμος... αχ, αυτός ο κόσμος!

> Οι καλύτεροι δάσκαλοι είναι αυτοί που σου λένε πού να κοιτάξεις, αλλά όχι τι να δεις!



Πόλκα Σταθοπούλου-Χατζηϊωάννου, Υπεύθυνη Εκπαίδευσης Προσχολικού Κέντρου & Νηπιαγωγείου Πόλκα-Φροέλεν

Τάσος Μπίθας, *Μπαμπάς*



Ο μπαμπάς είναι ο απόλυτος ήρωας των παιδιών. Πώς νιώθεις όταν το συνειδητοποιείς για πρώτη φορά;

Αρχικά, αγχώνεσαι. Όταν το συνειδητοποιήσεις, ξέρεις πως έχεις μονίμως δύο ζευγάρια μάτια επάνω σου να σε παρατηρούν, να σε θαυμάζουν και να σε αντιγράφουν. Από την άλλη, έτσι είναι οι ήρωες, και ακόμα κι αυτοί κάνουν λάθη. Ο τρόπος με τον οποίο θα αναγνωρίσεις αλλά και θα διορθώσεις το λάθος σου είναι το δύσκολο κομμάτι αυτής της ιδιότητας.

Ποια είναι η πιο γλυκιά στιγμή της ημέρας σας στο σπίτι, τότε που αισθάνεσαι αληθινός ήρωας;

Δεν έχει ώρες η ιδιότητα του ήρωα και σας διαβεβαιώ πως είναι αρκετά απαιτητική δουλειά, όμως την ώρα που ετοιμάζονται για ύπνο, τότε είναι που ξεκινούν οι περισσότερες ερωτήσεις, οι πιο σημαντικές και κυρίως εκείνες που δεν τις περιμένεις! Αυτές τις ώρες ακόμα το προσπαθώ, λόγω κούρασης, να είμαι 100% εκεί, γιατί ξέρω πως οι απαντήσεις θα τους μείνουν για πάντα χαραγμένες στο μυαλό.

Με ποιον τρόπο πιστεύεις πως οι ήρωες ενός μικρού παιδιού επιδρούν στη ζωή και τον χαρακτήρα του;

Σίγουρα, οι ήρωες και τα παραδείγματά τους επηρεάζουν και διαμορφώνουν τη ζωή αλλά και τον χαρακτήρα ενός παιδιού. Τα παιδιά μαζεύουν εικόνες και παραδείγματα από την καθημερινή ζωή τους δίπλα στους ήρωές τους και, όταν έρθει η ώρα να πράξουν, τότε θα αντιδράσουν με τον τρόπο που τους έχει μείνει στο μυαλό, με τον τρόπο που θα αντιδρούσε ο ήρωάς τους #truestory.

Ποιες είναι οι δύο αρχές που πραγματικά θέλεις να περάσεις στα παιδιά σου;

• Αγάπησε και φρόντισε τον εαυτό σου.
• Εμπιστεύσου τις δυνάμεις σου και πίστεψε σε αυτό που μπορείς να κάνεις καλά.

Ο μπαμπάς σου ήταν για εσένα ο ήρωάς σου;

Είναι ακόμα ο ήρωάς μου και εκείνος που μου έδειξε τον δρόμο για να ανακαλύψω τις δικές μου δυνάμεις. Στα μάτια μου δεν υπάρχει κάτι που να μην μπορεί να καταφέρει και τώρα αρχίζω να αντιλαμβάνομαι το βάρος της ευθύνης που κουβαλάει ένας ήρωας. Είναι η σειρά μου πλέον να μεταφέρω με τον τρόπο μου αυτήν τη μαγεία στα παιδιά μου.

Ύστερα από κάθε μικρή ή μεγάλη κατάκτηση, ένα παιδί αναζητά την επιβράβευση του μπαμπά. Πώς αισθάνεσαι κάθε φορά που ακούς αυτό το «Μπαμπά, κοίτα»;

Αυτό το «Μπαμπά, κοίτα» είναι φαινόμενο! Φαντάζομαι ότι θα συμφωνήσουν αρκετοί (όλοι!) γονείς πως είναι αρκετά κουραστικό, και εμένα μπορώ να πω πως με στρεσάρει. Μου πήρε αρκετό καιρό να καταλάβω το πόσο σημαντικό είναι για τα παιδιά αρχικά η αντίδρασή σου και κυρίως η απάντηση που θα δώσεις. Καμιά φορά, η πιο αθώα απάντηση ή έστω ένα απλό νεύμα πως το είδες μπορεί να τους κόψει τα φτερά. Θέλω και προσπαθώ να είμαι εκεί ακούραστος, να χειροκροτώ και να πανηγυρίζω κάθε φορά στο «Μπαμπά, κοίτα», έστω και εάν αυτό είναι το πιο απλό πράγμα του κόσμου.

Τι σε μαγεύει στα παιδιά;

Θα ξεκινήσω με την αθωότητα. Παρθένος οργανισμός, ένα σφουγγάρι που διψάει να μαζεύει πληροφορίες και εικόνες. Όσο του δίνεις τόσο διαμορφώνεται, και αυτό φαίνεται μέρα με την ημέρα. Σίγουρα έχει και συνέχεια αυτή η πορεία, αλλά, από την ημέρα που γεννήθηκαν μέχρι και σήμερα, με μαγεύουν αυτή η καθημερινή αλλαγή στον χαρακτήρα και το στοιχείο της «έκπληξης», καθώς, εκεί που δεν το περιμένεις, έρχονται αγνές σκέψεις και προβληματισμοί που σου φτιάχνουν την ημέρα.

> Δεν έχει ώρες η ιδιότητα του ήρωα και σας διαβεβαιώ πως είναι αρκετά απαιτητική δουλειά...

Ο Τάσος Μπίθας είναι μπαμπάς του Οδυσσέα και της Ιριάνας.

Εκπαιδευτήρια Δούκα: Το D-ικό μας σχολείο!

Από το σπίτι στην τάξη και από το «μικρό» στο «μεγάλο» σχολείο με γνώσεις και αγάπη.



Το βίωμα, το συναίσθημα, το αισθητηριακό παιχνίδι, η μοναδικότητα κάθε παιδιού, οι σύγχρονες παιδαγωγικές μέθοδοι, η εξαιρετικά υψηλή επιστημονική κατάρτιση των εκπαιδευτικών, η αδιάκοπη επικοινωνία με τους γονείς, οι σταθερές παραδοσιακές αξίες αλλά και οι καινοτόμες πρακτικές με κοινό παρονομαστή μια οικογενειακή προσέγγιση συνθέτουν ένα μοναδικό για τα ελληνικά δεδομένα παζλ εκπαιδευτικού ιδρύματος που αποτελεί πρότυπο. ***Καλώς ήρθατε στα Εκπαιδευτήρια Δούκα!***

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Κάθε γονιός αγωνιά για την εκπαίδευση του παιδιού του. Ιδανικά, όλοι μας ονειρευόμαστε να μεγαλώσουμε παιδιά με πολλαπλά skills, εφοδιασμένα με γνώσεις και αξίες που απαιτούνται τον 21ο αιώνα, παιδιά έτοιμα να κατακτήσουν τον κόσμο, που θα φύγουν από την αγκαλιά της μαμάς για το «μικρό» σχολείο και στην πορεία για το «μεγάλο» με αυτοπεποίθηση και δυναμισμό! Πώς θα γίνει όμως αυτό;

Στο Νηπιαγωγείο

Ήδη από το Προνήπιο και το Νηπιαγωγείο στα Εκπαιδευτήρια Δούκα, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με την κοινωνική ζωή και τον κόσμο της μάθησης σε ένα ασφαλές, οικογενειακό περιβάλλον, με παιχνίδια και δραστηριότητες που καλλιεργούν όλες τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους. Το βασικό πρόγραμμα σπουδών, που περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, Γλώσσα, Μαθηματικά, Μουσική, Εικαστικά, Φυσική Αγωγή, Κολύμβηση και Ενισχυμένα Αγγλικά, είναι βασισμένο σε πρωτοποριακές μεθοδολογίες που στηρίζονται στην ενεργητική, βιωματική, συνεργατική και διαθεματική μάθηση, ενώ πλαισιώνεται από το Απογευματινό Πρόγραμμα, με ποικίλες δραστηριότητες όπως Αθλητικές δραστηριότητες, Θεατρικό Εργαστήρι, Χορός ISTD και Spirit of Rhythm Workshop.

Τόσο στο Νηπιαγωγείο όσο και στο Δημοτικό η ακαδημαϊκή εκπαίδευση συνδυάζεται με την καλλιέργεια δεξιοτήτων και αξιών ζωής, μέσα από προγράμματα όπως η «Στάση Ζωής», με δραστηριότητες που συνδέονται με την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων (π.χ. διαχείριση θυμού, καλλιέργεια αυτοεκτίμησης), την οικολογία, τον εθελοντισμό, τον πολιτισμό, την υγιεινή διατροφή, την ασφάλεια στο διαδίκτυο, τα ανθρώπινα δικαιώματα. Παράλληλα, καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, Ψυχολόγος και Ειδική Παιδαγωγός βρίσκεται στη διάθεση των γονέων για να υποστηρίξει τα παιδιά σε τομείς όπως η φωνολογία, ο αρθρωτικός και ο γραφοκινητικός έλεγχος.

Η Μεθοδολογία Μελέτης κι ένας ευρηματικός «χάρτης» καθοδηγούν τα παιδιά σε όλο το ταξίδι της εκπαίδευσης

Πώς όμως θα προσαρμοστεί εύκολα στις απαιτήσεις του Δημοτικού ένα παιδί που ολοκληρώνει την προσχολική εκπαίδευση; Τα Εκπαιδευτήρια Δούκα αφουγκράστηκαν μία από τις μεγαλύτερες αγωνίες κάθε γονέα και σχεδίασαν τον «Καταστατικό Μαθησιακό Χάρτη», που περιγράφει αναλυτικά τους στόχους κάθε ενότητας σε κάθε μάθημα, από το Προνήπιο μέχρι το Λύκειο, και τους τρόπους με τους οποίους αυτοί υλοποιούνται. Διασφαλίζει, έτσι, την ομαλή μετάβαση από τάξη σε τάξη, από βαθμίδα σε βαθμίδα, χωρίς ακαδημαϊκά κενά και με παράλληλη ανάπτυξη των γνωστικών, κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων και αξιών κάθε παιδιού. Επιπλέον, στο Δημοτικό ξεκινά ένα πολύ χρήσιμο μάθημα, η Μεθοδολογία Μελέτης, που διδάσκεται μέχρι το Λύκειο. Σε αυτά τα πρώτα του βήματα, το παιδί μαθαίνει πώς να οργανώνει το γραφείο του, πώς να φτιάχνει τη σχολική του τσάντα για την επόμενη μέρα, πώς να συμβουλεύεται το εβδομαδιαίο πρόγραμμα μαθημάτων και άλλα. Σε μεταγενέστερη φάση, μαθαίνει να διαβάζει χωρίς βοήθεια, να απαντά σε ερωτήσεις κρίσης, να φτιάχνει πλαγιότιτλους και άλλες χρήσιμες δεξιότητες. Αποκτά, δηλαδή, τεχνικές αυτόνομης μάθησης, ώστε να ανταποκριθεί άνετα στις νέες προκλήσεις του Γυμνασίου.

Στο Δημοτικό

Από την Α΄ Δημοτικού τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από τις πιο σύγχρονες προσεγγίσεις, εκπαιδεύονται στην αρμονική συνεργασία, αποκτούν ικανότητες του 21ου αιώνα, καλλιεργούν αξίες και διαμορφώνουν, σταδιακά, μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Κάθε μαθητής αποκτά τον δικό του Μέντορα, που τον βοηθάει να προσδιορίσει τους στόχους του, γνωστικούς ή κοινωνικο-συναισθηματικούς, και να τους κατακτήσει. Σε ένα μοναδικό πρόγραμμα που συνδυάζει τις οδηγίες του Υπουργείου Παιδείας με τον «Καταστατικό Μαθησιακό Χάρτη», οι μαθητές δεν αποκτούν μόνο γνώσεις αλλά, κυρίως, πολύτιμα εφόδια, όπως η κριτική ικανότητα, η δημιουργική σκέψη, η ανάληψη πρωτοβουλιών, η ενσυναίσθηση, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα. Ανάμεσα στις σύγχρονες μεθοδολογίες του σχολείου είναι, ενδεικτικά, η Project-Based Learning, όπου τα παιδιά, συνδυάζοντας διαφορετικά πεδία, εφαρμόζουν τις γνώσεις τους υλοποιώντας πρακτικές εργασίες.

Το Βασικό Πρόγραμμα εμπλουτίζεται με τους λεγόμενους «Ομίλους», όπως Παιχνίδια με μπάλες, Ψηφιακή αφήγηση, Μικροί οικολόγοι εν δράσει, Μικροί μάγειροι, Μικροί λογοτέχνες, Φιλόζωοι εν δράσει, Ξιφασκία-τοξοβολία. Μετά το τέλος του, οι μαθητές μπορούν να συμμετάσχουν στα Απογευματινά Προγράμματα (Μελέτη, Αθλητικό Απόγευμα, Μουσική, Σκάκι, Coding & Robotics, διάφορες ξένες γλώσσες κ.λπ.) αλλά και σε ομάδες όπως η μαθηματική Doukas Math Club και η Χορωδία & Ορχήστρα. Στο μεταξύ, Ψυχολόγος και Ειδική Παιδαγωγός συντονίζει το πρόγραμμα των Μεντόρων, συνεργάζεται στενά με τους εκπαιδευτικούς, επισκέπτεται τις τάξεις στο πλαίσιο της «Στάσης Ζωής», διενεργεί τεστ εντοπισμού τυχόν μαθησιακών δυσκολιών, συστήνει τρόπους αντιμετώπισης και καθοδηγεί εξατομικευμένα τους γονείς.

Έτσι, κάθε μαθητής των Εκπαιδευτηρίων Δούκα, από το Προνήπιο μέχρι την ολοκλήρωση των σπουδών του, εξασφαλίζει μια ολόπλευρη γνωσιακή και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη, μέσα από την πιο γόνιμη και συναρπαστική εκπαιδευτική εμπειρία που θα μπορούσαμε να του προσφέρουμε: **Ένα σχολείο όπως ακριβώς το έχουμε ονειρευτεί.** Το Δικό μας σχολείο!







Το μακρινό 1917 ο Φίλιππος Δούκας ίδρυσε μαζί με τους Ιωάννη και Νικόλαο Μεγαρέα το Παλλάδιο Λύκειο. Από τότε το εκπαιδευτικό ίδρυμα λειτουργεί αδιάλειπτα, αν και, στον αιώνα που μεσολάβησε, πέρασε εξ ολοκλήρου στην οικογένεια Δούκα, στην οποία ανήκει μέχρι σήμερα, άλλαξε ονομασία, εμπλουτίστηκε με όλες τις βαθμίδες και προικίστηκε με ανεκτίμητη εμπειρία.

#ToDikomouSxoleio

#ProudtoBeD

WWW.DOUKAS.GR

DoukaSchool @doukas_school

Μεσογείων 151, 151 26, Μαρούσι

Τηλέφωνο: 210 6186000

Email: info@doukas.gr

Μετατρέποντας το βρεφικό δωμάτιο σε παιδικό

Το μικρούλι μας μεγαλώνει και ήρθε η ώρα να μετατρέψουμε το δωμάτιό του. Μην αγχώνεστε, τα βήματα είναι απλά, θέλουν όμως μελέτη!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΑ ΑΝΝΑ ΛΑΓΟΓΙΑΝΝΗ - ΚΑΖΗ


Yuri-U/Shutterstock

Το παιδικό δωμάτιο πρέπει να είναι εκείνος ο χώρος του σπιτιού που δεν θα υπόκειται σε κανέναν διακοσμητικό κανόνα ή τάση, αντίθετα είναι όμορφο να είναι πλημμυρισμένος από δημιουργική ατμόσφαιρα και διακοσμητικές συνθέσεις, γεμάτες φαντασία και χρώματα, με χαρούμενη και παιχνιδιάρικη διάθεση.
Είναι ο κατεξοχήν χώρος όπου κινείται το παιδί και καλό είναι να το ενθαρρύνουμε να συμμετέχει στη διακόσμησή του. Σκοπός είναι να δημιουργήσουμε έναν εξατομικευμένο χώρο που να μπορεί να τον αποκαλεί και να τον νιώθει δικό του. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε λοιπόν είναι να ρωτήσουμε το παιδί μας τι πραγματικά θέλει. Τότε μπορούμε να κατανοήσουμε ως έναν βαθμό το πώς θα το κάνουμε.
Θα λάβουμε υπόψη μας ότι το παιδικό δωμάτιο είναι κάτι περισσότερο από ένας χώρος ύπνου για το μικρό παιδί. Εδώ θα βιώνει νέες εμπειρίες, θα συνειδητοποιεί τα όνειρά του και θα συγκεντρώνει πολλές, πολλές αναμνήσεις.

Keep in mind: Δεν πρέπει να διακοσμήσουμε το παιδικό δωμάτιο με τη σκέψη του τι θα του ταιριάζει και δέκα χρόνια μετά. Σε δέκα χρόνια, το παιδί θα έχει εντελώς διαφορετικά γούστα από αυτά που έχει σήμερα και σίγουρα διαφορετικά από τα δικά μας.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν!
Πρώτα απομακρύνουμε τα έπιπλα και τα διακοσμητικά του βρεφικού δωματίου, τα δωρίζουμε σε φίλους ή ιδρύματα και είμαστε έτοιμοι να μετατρέψουμε το δωμάτιο σε παιδικό!

ΚΡΕΒΑΤΙ - ΚΟΜΟΔΙΝΟ

Το παιδικό δωμάτιο είναι ο προσωπικός χώρος του παιδιού μας, όπου εκεί κοιμάται, αναπτύσσεται, διαβάζει, παίζει και περνά την ημέρα του.
Αντικαθιστούμε την κούνια με τα προστατευτικά κάγκελα με ένα **κρεβάτι** μονό, κατά προτίμηση σε διαστάσεις 0,90 x 2,00μ. Το ύψος δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 0,45μ., για να είναι εύκολα προσβάσιμο. Υπάρχουν μικρά προστατευτικά κάγκελα, για πολύ μικρά παιδιά, που τοποθετούνται από την ελεύθερη πλευρά του κρεβατιού και αφαιρούνται πολύ εύκολα.
Όσο και αν η τοποθέτηση του κρεβατιού είναι πιο βολική για το στρώσιμο των σεντονιών και των κλινοσκεπασμάτων στη μέση του δωματίου, προτιμούμε να το τοποθετήσουμε με τη μία πλαϊνή πλευρά του στον τοίχο για δύο λόγους. Πρώτον, αφήνει χώρο για παιχνίδι, και δεύτερον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν καναπές, σε περίπτωση που έρθουν φίλοι του παιδιού. Φυσικά, διαλέγουμε ένα ανατομικό στρώμα και ένα μαξιλάρι πολύ καλής ποιότητας.
Αν σκεφτόμαστε ότι, στο μέλλον, μπορεί να χρειαστεί να φιλοξενήσουμε κάποιον φίλο του παιδιού μας, έχουμε δύο εναλλακτικές λύσεις: Το κρεβάτι κάτω από το κρεβάτι, που σύρεται πολύ εύκολα, αλλά και την κουκέτα. Αυτές οι λύσεις είναι χρήσιμες και πρακτικές, στην περίπτωση που υπάρχουν δύο παιδιά που πρέπει να μοιραστούν το ίδιο δωμάτιο.
Ένα χαμηλό **κομοδίνο** με συρτάρια είναι απαραίτητο συμπλήρωμα για να τοποθετηθούν ένα μικρό φωτιστικό, ένα ποτήρι με νερό, χαρτομάντιλα και ορισμένα αντικείμενα που θεωρεί το κάθε παιδί ότι χρειάζεται να έχει δίπλα του την ώρα που ξεκουράζεται.

ΓΡΑΦΕΙΟ - ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ - ΡΑΦΙΑ

Το **γραφείο** είναι απαραίτητο στο δωμάτιο του παιδιού. Καθώς κάνει εργασίες στο σπίτι από μικρή ηλικία και ξοδεύει αρκετό χρόνο κάθε μέρα για γραφή, ανάγνωση και άλλες δραστηριότητες. Πρέπει λοιπόν να επιλέξουμε ένα μεγάλο γραφείο με συρτάρια και μια ανατομική καρέκλα. Ένα υποπόδιο είναι αναγκαίο, όχι μόνο όσο είναι ακόμη μικρό αλλά και για αργότερα. Τοποθετούμε επάνω στο γραφείο ένα κατάλληλο φωτιστικό, που να μπορεί να μετακινείται και να φωτίζει σωστά την επιφάνεια όπου εργάζεται το παιδί.
Προσανατολίστε σωστά το γραφείο. Η θέση του είναι από τα πιο σημαντικά πράγματα που θα πρέπει να προσέξουμε. Αν υπάρχει η δυνατότητα, το τοποθετούμε έτσι ώστε το φως που έρχεται από το παράθυρο ή την μπαλκονόπορτα να πέφτει από αριστερά, αν το παιδί είναι δεξιόχειρας, ή από δεξιά στην αντίθετη περίπτωση. Κοντά στο γραφείο τοποθετούμε μια **βιβλιοθήκη**, στενή σε πλάτος αλλά ψηλή. Αν δεν υπάρχει χώρος, τοποθετούμε **ράφια** ακριβώς πάνω από το γραφείο.

ΝΤΟΥΛΑΠΑ

Συνήθως τα υπνοδωμάτια των σπιτιών-διαμερισμάτων διαθέτουν εντοιχισμένες **ντουλάπες**. Ίσως όμως πρέπει να προσθέσουμε ένα δύο ράφια χαμηλά, ώστε να είναι εύκολα προσβάσιμα κάποια ρούχα ή αντικείμενα από το παιδί. Τοποθετούμε ψηλότερα τα σεντόνια, τις κουβέρτες και τις πετσέτες του.
Αν δεν διαθέτουμε παπουτσοθήκη, χρησιμοποιούμε το σημείο κάτω από τον χώρο με τα κρεμασμένα ρούχα, ή ειδικές κρεμάστρες για παπούτσια, ή πλαστικές θήκες στο εσωτερικό ενός φύλλου. Συρτάρια, καλάθια και κουτιά αποθήκευσης ρούχων, εσωρούχων και αξεσουάρ μπορούν να εξοικονομήσουν χώρο και να βοηθήσουν στην τοποθέτηση των πραγμάτων πιο στρατηγικά και ξεκάθαρα. Εξίσου αποτελεσματικά είναι και τα διαχωριστικά συρταριών ή ραφιών.


Olesia Bilkei/Shutterstock

ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Έχοντας τοποθετήσει όλα τα παραπάνω περιμετρικά του δωματίου, έχουμε αφήσει και κάποιο ελεύθερο χώρο στη μέση για **παιχνίδι**. Πού θα αποθηκεύσουμε όμως αυτά τα παιχνίδια που δεν μπορούν να τοποθετηθούν στα ράφια της βιβλιοθήκης; Κυκλοφορούν στο εμπόριο μεγάλες κούτες και σάκοι, μέσα στα οποία το παιδί μπορεί εύκολα να βάλει τα παιχνίδια του, είτε μεγάλα είτε πιο μικρά, τις μπάλες ή τις κούκλες του. Το βράδυ πριν κοιμηθούμε, υιοθετούμε τη συνήθεια να μαζεύουμε το δωμάτιο έτσι ώστε το επόμενο πρωί να είναι και πάλι ένας υπέροχος χώρος για ατελείωτο παιχνίδι!



ΤΟΙΧΟΙ

Επιλέγουμε έναν τοίχο και βάζουμε μια ταπετσαρία με θέμα που να αρέσει στο παιδί μας, ίσως πίσω από το γραφείο του, έτσι ώστε να κάνει τις εργασίες του με ένα θετικό συναίσθημα. Προσέχουμε η ταπετσαρία να μην έχει έντονα χρώματα και busy patterns.

ΧΡΩΜΑΤΑ

Αφού έχουμε δώσει το βασικό ύφος, επιλέγουμε το χρώμα των κουρτινών και των υπόλοιπων τοίχων, πάντα σε παλ αποχρώσεις, με βάση την ταπετσαρία. Η εποχή του ροζ για τα κορίτσια και του θαλασσί για τα αγόρια έχει περάσει ανεπιστρεπτί. Στους χρωματισμένους τοίχους κρεμάμε κάδρα με φωτογραφίες ή ζωγραφιές του παιδιού μας.



ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ - ΚΛΙΝΟΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ

Για τα διακοσμητικά μαξιλάρια και τα κλινοσκεπάσματα επιλέγουμε χρώματα που ταιριάζουν στο ύφος του δωματίου που έχουμε δημιουργήσει.

ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ

Η δυνατότητα προσαρμογής του φωτισμού στο δωμάτιο είναι πολύ βασική. Αντικαθιστούμε τους απλούς διακόπτες με ρεοστατικούς, ώστε κάθε φορά να πετυχαίνουμε την κατάλληλη ένταση του φωτός.

ΜΟΚΕΤΕΣ

Η τοποθέτηση μοκέτας από άκρη σε άκρη είναι η πλέον κατάλληλη για ένα παιδικό υπνοδωμάτιο. Επιλέγουμε πάντα μοκέτες από ποιοτικές πρώτες ύλες και εύκολες στον καθαρισμό τους.

Ανακαλύψτε κι άλλες πολύτιμες συμβουλές στην κατηγορία HOME του **www.boommag.gr**



Μεταμορφώνει τα σπίτια μας και αλλάζει την ψυχολογία μας

*Ο καιρός ανοίγει, οι περιορισμοί παραμένουν και αν κάτι μάθαμε από τη φετινή χρονιά είναι πως πρέπει να επενδύσουμε στο σπίτι μας. Αυτό φαίνεται πως σκέφτονται χιλιάδες καταναλωτές που αποφασίζουν να αναβαθμίσουν την ποιότητα της ζωής τους, επιλέγοντας τους εξαιρετικής ποιότητας τεχνητούς χλοοτάπητες της εταιρείας HomeGrass. Γιατί όμως να προτιμήσουμε έναν τεχνητό χλοοτάπητα, πώς θα τον καθαρίσουμε, τι συμβαίνει με τη βροχή, τον καυτό ήλιο, τα παιδιά και τα κατοικίδια; Η **Αμαλία Κατζουράκη**, ιδιοκτήτρια της εταιρείας, έχει όλες τις απαντήσεις!*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Κυρία Κατζουράκη, γιατί να επιλέξει μια οικογένεια τεχνητό χλοοτάπητα; Ποια πλεονεκτήματα έχει έναντι του φυσικού γκαζόν;
Ένα από τα πλέον σημαντικά πλεονεκτήματα του τεχνητού χλοοτάπητα είναι η ασφάλεια που παρέχει, καθώς είναι κατασκευασμένος από μη τοξικά, υποαλλεργικά υλικά. Ο δεύτερος λόγος αφορά τις ελάχιστες απαιτήσεις συντήρησής του. Στη HomeGrass πιστεύουμε πως δεν υπάρχει πολυτιμότερος χρόνος από αυτόν που περνούν τα μέλη μιας οικογένειας μεταξύ τους. Επιλέγοντας τον τεχνητό χλοοτάπητα, οι γονείς κερδίζουν χρόνο, χρήμα και ενέργεια. Απολαμβάνουν ακόμα περισσότερες ποιοτικές στιγμές με τα παιδιά τους! Και βέβαια, δεν μπορούμε να μην αναφερθούμε και στην υψηλή αισθητική του. Ο μαγικός τρόπος με τον οποίο το προϊόν αυτό μεταμορφώνει τον εξωτερικό χώρο μιας κατοικίας γεμίζει με ενθουσιασμό μικρούς και μεγάλους!

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του τεχνητού γκαζόν για μια οικογένεια με κατοικίδιο;
Το τεχνητό γκαζόν της HomeGrass είναι η ιδανική επιλογή για τα χνουδωτά μέλη της οικογένειάς μας! Η ανθεκτικότητα των ινών στην έντονη χρήση και το εύκολο καθάρισμα της επιφάνειας καθιστούν σαφές γιατί οι περισσότεροι pet owners επιλέγουν τον τεχνητό χλοοτάπητα για την αναμόρφωση του χώρου τους.

Πώς αντιδρά ο τεχνητός χλοοτάπητας στις ακραίες καιρικές συνθήκες; Στον καυτό ήλιο και τη δυνατή βροχή;
Ο τεχνητός χλοοτάπητας είναι ένα υλικό προορισμένο για εξωτερικούς χώρους. Η τεράστια ανθεκτικότητα στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου (UV) εξασφαλίζει πως το χρώμα θα παραμείνει αναλλοίωτο για πολλά πολλά χρόνια. Όσον αφορά τη βροχή, οι τρύπες που βρίσκονται στη βάση του χλοοτάπητα επιτρέπουν την αποστράγγιση του νερού χωρίς κανένα απολύτως πρόβλημα!

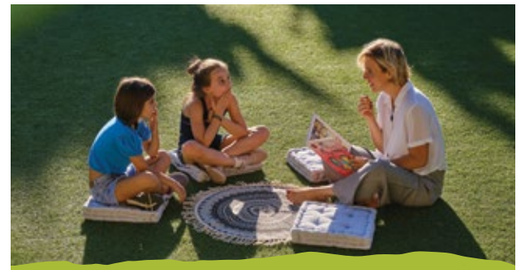
Πώς καθαρίζεται λοιπόν;
Πρόκειται για μια πολύ εύκολη διαδικασία, η οποία χωρίζεται σε δύο στάδια: Καταρχάς, με μια σκληρή βούρτσα, μια πλαστική τσουγκράνα ή έναν φυσητήρα μπορούμε να απομακρύνουμε τη σκόνη ή τα φύλλα που συγκεντρώνονται στην επιφάνεια και να επαναφέρουμε τις ίνες. Το δεύτερο στάδιο αφορά περιπτώσεις όπου θέλουμε να πλύνουμε τον χλοοτάπητα, ώστε να απομακρύνουμε ανεπιθύμητες ουσίες ή λεκέδες. Χρησιμοποιώντας νερό σε συνδυασμό με ένα ήπιο απορρυπαντικό, μπορούμε να καθαρίσουμε εύκολα και γρήγορα το σημείο που επιθυμούμε.

Ποιες ποικιλίες θα βρούμε στη HomeGrass;
Ένα από τα συγκριτικά πλεονεκτήματα για το οποίο είμαστε περήφανοι στη HomeGrass είναι η δυνατότητα που έχουμε σαν εταιρεία να καλύπτουμε πλήρως τις ποικίλες προτιμήσεις και ανάγκες των πελατών μας! Στη συλλογή μας διαθέτουμε μία ευρεία γκάμα προϊόντων, ικανοποιώντας έτσι τους ανθρώπους που μας εμπιστεύονται. Στη HomeGrass θα βρει κανείς το προϊόν που αναζητά γνωρίζοντας και επιλέγοντας ανάμεσα στις εξής, μοναδικές ποιότητές μας: Smart, Spring, Elegance, Ultimate, Superior.

Μιλήστε μας για το φανταστικό Sample Box.
Κατανοούμε πλήρως πως, για να αγοράσει κάποιος συνθετικό χλοοτάπητα, πρέπει πρώτα να δει και να αγγίξει το προϊόν. Ακριβώς για αυτό τον λόγο δημιουργήσαμε το Special Sample Box και είμαστε πολύ περήφανοι! Πρόκειται για ένα πολυτελές κουτί με ολόκληρη τη συλλογή της HomeGrass συνοδευόμενο από ένα smart guide με οδηγίες για το πώς να «ζωντανέψετε» τον τεχνητό χλοοτάπητα και να τον δείτε στην κανονική του μορφή.

Smart, Spring, Elegance, Ultimate ή Superior; Τι να επιλέξει κανείς και γιατί;
Κάθε ποικιλία έχει τα δικά της χαρακτηριστικά. Διαφορετικό χρώμα, ύψος, απαλότητα, πυκνότητα... Οι ιδιαιτερότητες του εκάστοτε χώρου κι οι ανάγκες και οι προτιμήσεις των ιδιοκτητών του είναι οι παράγοντες που θα οδηγήσουν στην τελική επιλογή.

Η HomeGrass με 3 λέξεις αντιπροσωπεύει...
• Την αισθητική • Το πράσινο • Την πολυτέλεια



Με βαθιά γνώση και εμπειρία γύρω από τα χαρακτηριστικά και τα πραγματικά οφέλη του συνθετικού χλοοτάπητα, η HomeGrass δημιουργεί έναν κόσμο ασφάλειας, πολυτέλειας και ξεγνοιασιάς, επιτρέποντας στους γονείς να προσφέρουν το ιδανικό περιβάλλον για το παιχνίδι των μικρών τους ηρώων.



HomeGrass
WWW.HOMEGRASS.GR
@synthetikoschlootapitas.homegrass
@homegrass_greece
Διεύθυνση: Οδός Μυρρινούντος, Θέση Μερέντα, Μαρκόπουλο Μεσογαίας
Τηλέφωνα: 2299025021, 2299049471
Email: info@homegrass.gr

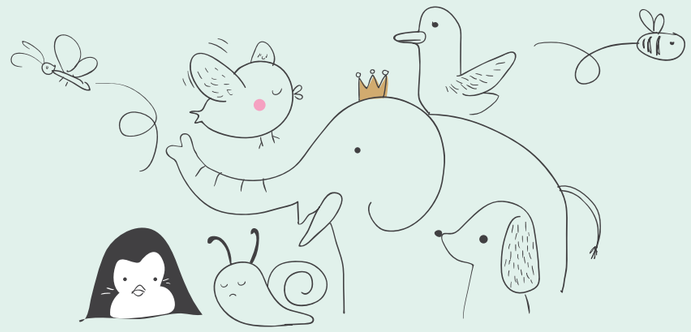
Παιχνίδια μίμησης

Πώς μαθαίνουν τα παιδιά μέσα από αυτά;

*Μέσα από τη διαδικασία της μίμησης τα μικρά παιδιά καλλιεργούν τις δεξιότητές τους, μαθαίνουν να συμπεριφέρονται και να εκφράζονται. Γι' αυτό και μιμούνται συνέχεια τους γονείς, τους παππούδες, τους εκπαιδευτικούς, τα μεγαλύτερα παιδιά της οικογένειας. Τι μαθαίνουν όμως πραγματικά μέσα από τη μίμηση και πώς μπορούμε να τη μετατρέψουμε σε εργαλείο μάθησης; Η **Σοφία Παπαφάνη** και η **Δώρα Χαρατσάρη**, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, μας εξηγούν με παραδείγματα...*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ PHOTO: ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΥΖΑΚΗΣ





Μιμούμαστε με αντικείμενα:
Χρησιμοποιούμε απλά, καθημερινά αντικείμενα του σπιτιού και μιμούμαστε τις ενέργειές τους. Με το πιρούνι ταΐζουμε την κούκλα του παιδιού, όπως θα το χρησιμοποιήσουμε για να φάμε το φαγητό μας. Με το σεντόνι σκεπάζουμε το αρκουδάκι, όπως θα σκεπαστούμε εμείς στο κρεβάτι μας.

Μιμούμαστε με παιχνίδια:
Παίζουμε με αγαπημένα παιχνίδια. Σπρώχνουμε το αμαξάκι πάνω στον δρόμο και κάνουμε πως οδηγάμε, τοποθετούμε τουβλάκια το ένα πάνω στο άλλο και χτίζουμε έναν μεγάλο πύργο. Το παιδί θα ακολουθήσει αμέσως την ενέργεια και θα μιμηθεί τις κινήσεις μας, συνεχίζοντας το παιχνίδι.

Μιμούμαστε με «λάθος» αντικείμενα:
Διαλέγουμε τα «λάθος» αντικείμενα και δημιουργούμε ένα νέο παιχνίδι μίμησης. Τα κουτάλια μπορούν να μεταμορφωθούν σε μπαγκέτες και τα μπολ σε τύμπανα. Αρχίζουμε να κάνουμε ήχους με το χτύπημα και να τραγουδάμε το αγαπημένο μας τραγούδι. Το παιδί μιμείται τις κινήσεις μας και αναπτύσσει τη φαντασία του για το παιχνίδι.

Μιμούμαστε με ενέργειες:
Παρέα με τα παιδιά, παίζουμε με τα κουζινικά κάνοντας ολόκληρες συνταγές και σερβίροντας το φαγητό. Στο τέλος του παιχνιδιού, προτείνουμε αυτή η συνταγή να γίνει και στην πραγματικότητα. Η δράση μεταφέρεται στην κουζίνα, με πραγματικά υλικά και σκεύη. Ακολουθούμε τη συνταγή και μιμούμαστε τις κινήσεις και τις ενέργειες που ήδη κάναμε στο παιχνίδι μας.

Μιμούμαστε τον ηθοποιό:
Χρησιμοποιούμε τον καθρέφτη και παίζουμε παράσταση με τους αγαπημένους μας ήρωες. Μιμούμαστε συναισθήματα που μπορούμε να βιώσουμε καθημερινά. Καθόμαστε δίπλα δίπλα με τα παιδιά κοιτάζοντας τον καθρέφτη, αλλάζοντας φατσούλες και συναισθήματα, διασκεδάζοντας. Κάνουμε «τον χαρούμενο Μίκυ – όταν συναντάει τους φίλους του», «την ενθουσιασμένη Άριελ – όταν περπατάει», «τον φοβισμένο Ντάμπο – όταν πρέπει να πετάξει».

Μιμούμαστε με βαθμό δυσκολίας:
Παίρνουμε τον ρόλο της δασκάλας γυμναστικής, φοράμε την αγαπημένη μας φόρμα και βγαίνουμε στον κήπο. Κάνουμε 2 με 3 διαφορετικές κινήσεις, «τεντώνουμε τα χέρια, πηδάμε ψηλά, ακουμπάμε τα γόνατα» και στη συνέχεια αυτές οι κινήσεις θα πρέπει να γίνουν από το παιδί. Ταυτόχρονα με τη μίμηση απαιτούνται συγκέντρωση και προσοχή, για να γίνουν όλες οι κινήσεις σωστά και να θυμόμαστε τα βήματα που ακολουθούν.

Μιμούμαστε το παιδί μας:
Αλλάζουμε τους ρόλους και τώρα εμείς μιμούμαστε το παιδί μας. Εκείνο διαλέγει το τραγούδι που αγαπάει και εμείς κάνουμε το χορευτικό που μας υποδεικνύει. Χορεύουμε και τραγουδάμε όλοι μαζί διασκεδάζοντας. Μαθαίνουμε παρέα πόσο όμορφο είναι να δείχνει σε κάποιον πράγματα που γνωρίζει και πόσο έχει μεγαλώσει, ώστε τώρα, με τη σειρά του, να βοηθήσει τα μικρότερα μέλη της οικογένειας.

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

Εκδόσεις Διόπτρα: Ανοιξιάτικες βιβλιο-περιπέτειες για ανήσυχους αναγνώστες!

Η άνοιξη ενδείκνυται για συναρπαστικές περιπλανήσεις στη χώρα των παραμυθιών, περιπέτειες με δράκους, ταξίδια σε αρχαίες πόλεις, συναντήσεις με μυθικούς ήρωες, αλλά και για μια γνωριμία με σπουδαία έργα της παγκόσμιας λογοτεχνίας...

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



«Η Ματίλντα και τα Χαμένα Παραμύθια», της Anna James | *Σειρά: Πέιτζις και Σία*

Στο δεύτερο βιβλίο της σειράς «Πέιτζις και Σία», η Ματίλντα μαζί με τον καλύτερό της φίλο, τον Όσκαρ, ταξιδεύουν στο Παρίσι όπου ανακαλύπτουν ένα παράξενο βιβλίο με παραμύθια. Περιπλανιούνται στη Χώρα των Παραμυθιών, και εκεί διαπιστώνουν ότι οι κακοί ήρωες δεν ζουν απλώς στις σελίδες των βιβλίων, αλλά μπορούν να ανοίγουν μυστηριώδεις τρύπες στην πλοκή, χωρίς προειδοποίηση, και να κλέβουν τη μαγεία της ιστορίας. Όταν τα δύο παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με τους ήρωες αυτούς, ξέρουν ότι στο τέλος δεν θα ζήσουν αυτοί καλύτερα... και ενώνουν τις δυνάμεις τους για να ανακαλύψουν ποιος κρύβεται πίσω από αυτό το χάος.



«Στα ίχνη του δράκου» | *Σειρά: Ολίβια – Μυστικό τετράδιο – Νο 9,* **της Meredith Costain | Εικονογράφηση: Danielle McDonald** | *Κατηγορία: Πρώτες αναγνώσεις*

Στο 9ο μυστικό τετράδιο της Ολίβιας, η μικρή ηρωίδα μαζί με τη φίλη της, τη Ματίλντα, πηγαίνουν για κάμπινγκ στο Ρυάκι της Δρακοουράς! Μόνο που το βράδυ ακούν κάτι τρομακτικούς ήχους. Και, σαν να μην έφτανε αυτό, βρήκαν κάτι ασυνήθιστα ίχνη στο χώμα και είδαν ένα παράξενο πλάσμα στο ρυάκι... Κι αν, τελικά, υπάρχει ένας αληθινός δράκος που από το στόμα του βγάζει φωτιές; Ένα είναι σίγουρο: Οι δρακο-κυνηγοί Ματίλντα και Ολίβια θα βρουν την απάντηση!



«Η φάρμα των ζώων», του Τζορτζ Όργουελ, διασκευή: Μιχάλης Μακρόπουλος | Εικονογράφηση: Θέντα Μιμηλάκη

Ο κύριος Τζόουνς ήταν ένας αγρότης με μάτια που έλαμπαν από κακία και δεν το είχε σε τίποτα να σηκώσει το ραβδί του και να το σπάσει στη ράχη ενός ζώου. Τα ζώα, που δεν άντεχαν άλλο την αδικία, επαναστάτησαν και έδιωξαν την οικογένεια του Τζόουνς. Τότε το αγρόκτημα έγινε δικό τους, όμως ο Ναπολέοντας και ο Φωνακλάς, δύο μεγάλα γουρούνια, πίστευαν πως ήταν «πιο ίσοι από τους άλλους», κι έτσι τα ζώα έπρεπε να παλέψουν ξανά. Μα όχι ενάντια στους ανθρώπους αυτήν τη φορά, αλλά στους πρώην συντρόφους τους. Το θρυλικό έργο του Τζορτζ Όργουελ, σε μία ειδική έκδοση, γραμμένο για παιδιά!



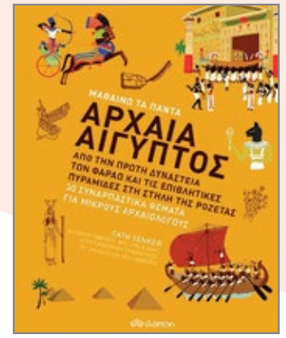
«Ανθρώπινος εγκέφαλος», του Clive Gifford | *8ο βιβλίο της σειράς: Μαθαίνω τα πάντα*

Έχεις αναρωτηθεί ποτέ πώς συνδέεται ο εγκέφαλος με τη μνήμη και τα συναισθήματα; Πώς λειτουργούν οι αισθήσεις ή πώς παραπλανούν τον εγκέφαλο οι οπτικές απάτες; Αν είσαι ανήσυχο πνεύμα και θέλεις να τα μάθεις όλα αυτά μέσα από μια εξερεύνηση στον εκπληκτικό κόσμο του ανθρώπινου εγκεφάλου, αλλά και να βελτιώσεις τη μνήμη σου μέσα από συναρπαστικές αποστολές, τότε αυτό το βιβλίο πρέπει να το αποκτήσεις!



«Μια ξεχωριστή Κυριακή», της Έφης Λαδά | *Κατηγορία: Εικονογραφημένα βιβλία*

Κυριακή πρωί και λίγες σταγόνες βροχής άρχισαν να πέφτουν στο παράθυρο της Σοφίας. Ένιωθε τόσο απογοητευμένη που δεν θα μπορούσε να παίξει με τους φίλους της στη γειτονιά! Και, σαν να μην έφτανε αυτό, το τηλεφώνημα της θείας Κοραλίας χάλασε όλα τα σχέδιά της. Κι όμως, εκεί που φαινόταν ότι θα ήταν μια χαμένη μέρα, κατέληξε να γίνει μια πολύ ξεχωριστή Κυριακή...



«Αρχαία Αίγυπτος», της Fatti Burke | *Σειρά: Περιπλάνηση στην Ιστορία – Νο 1, με την πιστοποίηση του Βρετανικού Μουσείου*

Τι θα έλεγες για ένα ταξίδι στην αρχαία Αίγυπτο; Μπορείς να βρεις τη μικρή σφίγγα; Πού είναι μια γάτα μούμια; Πού είναι ο γραφέας με τους παπύρους; Βοήθησε τον Ερρίκο να βρει τα κρυμμένα αντικείμενα σε κάθε σελίδα και ανακάλυψε τη ζωή και τον πολιτισμό της αρχαίας Αιγύπτου... Και, κάπως έτσι, η Ιστορία γίνεται παιχνίδι!



«Ιλιάδα & Οδύσσεια - Κορίτσια που έγιναν μύθος», της Κατερίνας Σέρβη, εικόνες: Σάντρα Ελευθερίου | *Κατηγορία: Βιβλία γνώσεων*

Ιφιγένεια, η ευσυνείδητη. Ελένη, η μοιραία. Ανδρομάχη, η καρτερική: Ήρθε η ώρα να γνωρίσουμε δεκαοχτώ μυθικές ηρωίδες και να ανακαλύψουμε τον ρόλο που έπαιξαν στην *Ιλιάδα* και την *Οδύσσεια.* Θεές και θνητές, νύμφες των δασών και των θαλασσών και μια μάγισσα αφηγούνται ιστορίες για μάχες και έρωτες, θάρρος και αλτρουισμό, προδοσία και συγχώρεση.

Open a book.
Let your
ideas blossom!

εκδόσεις διόπτρα

www.dioptra.gr
dioptrapublishing
@dioptrabooks

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Γιατί να τα επιλέξετε για το παιδί σας;

Επειδή το σχολείο είναι ένας ζωντανός οργανισμός, και ειδικά όταν πρόκειται για τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα, όπου η εκπαίδευση είναι ανθρωποκεντρική, τότε, καλύτερα να απαντήσουν στην ερώτηση οι ίδιοι οι άνθρωποι του σχολείου. Εκείνοι που θα υποδέχονται το παιδί σας κάθε πρωί, θα είναι δίπλα του σε κάθε του πρόβλημα και θα το οδηγήσουν στο μαγικό ταξίδι προς τη γνώση που τώρα ξεκινάει...

Από την Εύα Ανυφαντή





Ειρήνη Παλαιοκρασσά, Διευθύντρια Νηπιαγωγείου – Παιδικού Σταθμού

Στο σχολείο μας έχουμε δημιουργήσει για τους μαθητές μας ένα ευχάριστο μαθησιακό περιβάλλον με γνώμονα τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.
Ένα περιβάλλον πλούσιο σε ερεθίσματα, το οποίο ενισχύει την έμφυτη περιέργεια των παιδιών. Με κύρια μέσα το παιχνίδι και τη βιωματική μάθηση, επιδιώκουμε την κατάκτηση της γνώσης και την καλλιέργεια των δεξιοτήτων τους.
Με σεβασμό στον ατομικό ρυθμό μάθησης του κάθε παιδιού, οι έμπειρες δασκάλες προσχολικής αγωγής και οι δασκάλες ειδικοτήτων σε Αγγλικά, Εικαστικά, Μουσική, Θεατρικό Παιχνίδι, Κολύμβηση και Κινητική Αγωγή, αναπτύσσουν προγράμματα με έμφαση στις τέχνες και τον πολιτισμό, στην καλλιέργεια των κινητικών τους δυνατοτήτων, στη μύησή τους στον κόσμο του αθλητισμού, στη διαμόρφωση της οικολογικής τους συνείδησης, στην ευαισθητοποίησή τους σε θέματα εθελοντικής δράσης και προσφοράς.
Παράλληλα, τα παιδιά ήδη κατά τη φοίτησή τους στον Παιδικό Σταθμό, έρχονται καθημερινά σε επαφή με τα Αγγλικά μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένα προγράμματα.
Πολύτιμη είναι η συνεργασία των εκπαιδευτικών με τη σύμβουλο-ψυχολόγο με στόχο την ένταξη των παιδιών στη σχολική τάξη και την παρακολούθηση της εξέλιξής τους.

Το πλούσιο φυσικό περιβάλλον του σχολείου μας με τα περίπου 150 διαφορετικά είδη φυτών προσφέρεται για ποικίλες δράσεις και βιωματικά προγράμματα που πραγματοποιούνται έξω από τα όρια της σχολικής τάξης, προάγοντας την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών.
*Χαρακτηριστικά αναφέρεται το πρόγραμμα **«Εργαστήρι της Φύσης»** κατά το οποίο διάφορες δραστηριότητες των παιδιών όπως, κατασκευές, παιχνίδια, αφήγηση παραμυθιών, φύτεμα και φροντίδα φυτών συνδέονται με τη φύση και πραγματοποιούνται σε αυτή. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά εξερευνούν τη φύση, παρατηρούν, πειραματίζονται, ανακαλύπτουν τις δυνατότητές τους, καλλιεργούν τις κινητικές δεξιότητές τους, αλληλεπιδρούν, συνεργάζονται.*
*Παράλληλα, οι μαθητές μας συμμετέχουν στο πρόγραμμα **«Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Ζωής»** όπου μέσα από παιχνίδια, θεατρικά δρώμενα καθώς και μέσω εκπαιδευτικού και διαδραστικού ψηφιακού υλικού, δραστηριοποιούνται αναπτύσσοντας δεξιότητες όπως η δημιουργικότητα, η υπευθυνότητα, η ενσυναίσθηση, η συνεργασία, ο αυτοέλεγχος.*
Τέλος, στο Νηπιαγωγείο εφαρμόζονται προγράμματα που επιδιώκουν την ομαλή μετάβαση των παιδιών στην πρώτη δημοτικού.

Μαριάνθη Σιδερή, Διευθύντρια Δημοτικού

Στην Α΄ τάξη του Δημοτικού... όπου το μάθημα γίνεται παιχνίδι και το παιχνίδι εργαλείο μάθησης και απόκτησης δεξιοτήτων ζωής:

Οι μαθητές και οι μαθήτριές μας:
***1.** κατακτούν τους κώδικες ανάγνωσης, γραφής και αρίθμησης*
***2.** διδάσκονται την αγγλική γλώσσα 5 ώρες εβδομαδιαίως σε δωδεκαμελή τμήματα*
***3.** προετοιμάζουν τα μαθήματα της επόμενης ημέρας στο σχολείο*
***4.** αθλούνται στον στίβο, τα γήπεδα, το κλειστό γυμναστήριο*
***5.** κολυμπούν 1 φορά την εβδομάδα*
***6.** εξοικειώνονται με τη χρήση των υπολογιστών και εισάγονται στον κόσμο της ρομποτικής*
***7.** παρακολουθούν και εκτελούν απλά πειράματα στα εργαστήρια των Φυσικών Επιστημών*
***8.** παρακολουθούν μαθήματα μουσικής, εικαστικών και συμμετέχουν σε θεατρικές παραστάσεις, μαθαίνοντας έτσι να χρησιμοποιούν τις τέχνες ως μέσο έκφρασης ιδεών και συναισθημάτων*
***9.** επιλέγουν πρόσθετες δραστηριότητες, μέσα από μια μεγάλη ποικιλία προαιρετικών προγραμμάτων*
10. χαίρονται, τρέχουν, τραγουδούν, μαθαίνουν να αγαπούν τη ζωή!
Τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Δημοτικού συνδέουν τη σχολική γνώση με τα ενδιαφέροντα, τις κλίσεις, τα βιώματα των παιδιών και μυούν τους μαθητές μας στην ιστορία, τον πολιτισμό, τις επιστήμες. Στόχος μας είναι να εξελιχθούν τα παιδιά μας σε ολοκληρωμένες και δημιουργικές προσωπικότητες.





Αναστάσιος Τσαγκογιάννης, Συντονιστής Τμήματος Φυσικής Αγωγής

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι αναπτυξιακά κατάλληλο και ειδικά σχεδιασμένο για παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας, και περιλαμβάνει σε εβδομαδιαία βάση κινητική αγωγή και κολύμβηση. Η κινητική αγωγή στοχεύει στη βελτίωση των κινητικών ικανοτήτων των παιδιών και στην προαγωγή της μάθησης, της αντίληψης και της εμπειρίας μέσα από την κίνηση. Παράλληλα, μέσα από κινητικές δραστηριότητες, προωθείται η ανάπτυξη της συνεργασίας και της ομαδικότητας. Το μάθημα της κολύμβησης έχει ενταχθεί στο βασικό πρόγραμμα από τον Παιδικό Σταθμό έως και την Δ΄ Δημοτικού. Διδάσκεται μία ώρα την εβδομάδα στα κολυμβητήρια του σχολείου μας, όπου έμπειροι καθηγητές Φυσικής Αγωγής αναλαμβάνουν την εξοικείωση των παιδιών με το νερό και την εκμάθηση των βασικών στιλ κολύμβησης.

Κατερίνα Παππά, Συντονίστρια Τμήματος Αγγλικής Γλώσσας

Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα δεν διδάσκουμε αγγλικά, διδάσκουμε στα αγγλικά. Μέσω του παιχνιδιού και της εξερεύνησης, τα παιδιά μυούνται στην αγγλική γλώσσα, ενώ οι εκπαιδευτικοί ενεργούν ως οδηγοί, διεγείροντας τη φυσική τους περιέργεια.
Η εκμάθηση της αγγλικής γλώσσας είναι κάτι περισσότερο από μια απλή επιδίωξη: Πρόκειται για μια καθημερινή πρακτική που μετασχηματίζει τον τρόπο που οι μαθητές βλέπουν και σκέφτονται τον κόσμο. Τα παιδιά μας μαθαίνουν τα αγγλικά ως εργαλείο καθημερινής επικοινωνίας, που θα τους είναι χρήσιμο για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Δήμητρα Δάμτσα, Τμήμα Συμβουλευτικής

Η μετάβαση ενός παιδιού από το σπίτι στον Παιδικό Σταθμό είναι για όλους πρωτόγνωρη και ιδιαιτέρως σημαντική. Το Τμήμα Συμβουλευτικής στηρίζει γονείς και μαθητές, δίνει οδηγίες για την προσαρμογή και ωθεί την οικογένεια στην αυτονόμηση. Στο Νηπιαγωγείο, οι μαθητές αναπτύσσουν δεξιότητες ζωής, όπως η ενσυναίσθηση, η συνεργασία, η εμπιστοσύνη και η δημιουργικότητα. Η στήριξη των γονέων είναι διαρκής μέσω ατομικών και ομαδικών συναντήσεων με τους συμβούλους-ψυχολόγους (Κύκλοι Γονέων). Το πέρασμα στην επόμενη βαθμίδα (Δημοτικό) πραγματοποιείται σταδιακά μέσω της συνεργασίας εκπαιδευτικών και συμβούλων.

Ο Ελευθέριος Γείτονας, δάσκαλος με 55 έτη εκπαιδευτικής παρουσίας, πρωτοπόρος σε δράσεις βιωματικής μάθησης και εμπνευστής καινοτόμων προγραμμάτων, όπως του ολοήμερου σχολείου και του ανοιχτού-δημιουργικού σχολείου, είναι αδιαμφισβήτητα η «ψυχή» του σχολείου. Με συσσωρευμένη εμπειρία χρόνων, χαράσσει την πορεία μιας εκπαιδευτικής διαδικασίας που θέτει στο επίκεντρο το ίδιο το παιδί.

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

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ | ΔΟΜΝΑ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ

ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΑΡΜΟΔΙΑ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

«Πλέον κάθε παιδί μπορεί να βρει την οικογένεια που του αξίζει»



Αυτή είναι η πιο αισιόδοξη, η πιο ουσιαστική, η πιο χαρούμενη συνέντευξη που έχω κάνει ποτέ. Η Δόμνα Μιχαηλίδου, Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων αρμόδια για θέματα Πρόνοιας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, είναι για εμένα η απόλυτη γυναίκα-έμπνευση. Μέσα σε ελάχιστο χρόνο κατάφερε να εξυγιάνει το σύστημα υιοθεσιών και αναδοχών και να χαρίσει μια ζεστή αγκαλιά σε εκατοντάδες παιδιά που ζούσαν σε δομές.

Κρατήστε αυτή την κουβέντα πριν διαβάσετε τη συνέντευξή της: «Μια μαμά, για να μου περιγράψει πόσο χαρούμενο ήταν το παιδί που υιοθέτησε, μου έλεγε πως την ακολουθεί παντού! Ακόμα και στην τουαλέτα. Μια άλλη μαμά, διερμηνέας κωφών, υιοθέτησε ένα παιδάκι με προβλήματα ακοής. Σκεφτείτε το μέλλον τώρα του παιδιού…». Θέλετε κι άλλα επιχειρήματα για να μπείτε αυτή τη στιγμή στο anynet.gr και να προσφέρετε σε ένα παιδί το απόλυτο δώρο ζωής;

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Κυρία Μιχαηλίδου, θα ξεκινήσω λέγοντας ίσως το πιο σημαντικό. Το καθεστώς δεκαετιών πως η υιοθεσία είναι μια χρονοβόρα και πολύ δύσκολη νομική πράξη έχει ανατραπεί;

Σας λέω με απόλυτη βεβαιότητα ότι έχει ανατραπεί. Το νέο Εθνικό Σύστημα Αναδοχών και Υιοθεσιών είναι ένα απλό, εύχρηστο, οριζόντιο, δίκαιο και απολύτως διαφανές σύστημα. ***Δεν διαλέγει τους υποψήφιους γονείς ανάλογα με τις οικονομικές τους δυνατότητες, το φύλο τους και τις προτιμήσεις τους, δεν έχει «προσωπικές συμπάθειες».*** *Έως το καλοκαίρι –οπότε και ξεκίνησε η λειτουργία του νέου συστήματος υιοθεσίας και αναδοχής μέσω της πλατφόρμας www.anynet.gr–, οι πολίτες που είχαν την επιθυμία να αναλάβουν τη φροντίδα ενός παιδιού είχαν να αντιμετωπίσουν μακροχρόνιες γραφειοκρατικές διαδικασίες. Τις περισσότερες φορές όλα αυτά δεν οδηγούσαν σε κάποιο αποτέλεσμα και η αναμονή ξεπερνούσε ακόμα και τα πέντε χρόνια. Κάθε υποψήφιος κατέληγε να κάνει δεκάδες αιτήσεις, σε κάθε δομή ξεχωριστά, προκειμένου να αυξήσει τις πιθανότητες να γίνει γονιός. Αυτή η διαδικασία απαιτούσε χρόνο, υπομονή, ψυχική και σωματική αντοχή.*

Τι έχει αλλάξει και πώς τα καταφέρατε;

Τον Δεκέμβριο του 2019 αποφασίσαμε ότι, για να πετύχουμε την αποϊδρυματοποίηση των δομών προστασίας παιδιών, χρειαζόμαστε ένα όραμα: «Μια Οικογένεια για Κάθε Παιδί». Από τότε κι έπειτα, το όραμα μεταφράστηκε στον στόχο της οργάνωσης και λειτουργίας ενός σύγχρονου και διαφανούς συστήματος αναδοχών και υιοθεσιών. Χρειάστηκε εντατική δουλειά και απόλυτος συντονισμός των υπηρεσιών μας με τις Περιφέρειες και τους 13 εποπτευόμενους κοινωνικούς φορείς του Υπουργείου για να γίνουν οι αλλαγές που απαιτούνταν. Τι κάναμε;

1. Για πρώτη φορά, μέσα στον Ιανουάριο του 2020, καταγράψαμε όλα τα παιδιά που φιλοξενούνταν στις 82 δομές παιδικής προστασίας σε όλη την Ελλάδα *(δημόσιες, ιδιωτικές και εκκλησιαστικές) – μιας και η μόνη καταγραφή που είχε το κράτος μας μέχρι τον Ιούλιο του 2019 αφορούσε μονάχα 2 δομές.*

2. Παρά την πανδημία, ξεπαγώσαμε την εκπαιδευτική διαδικασία των υποψηφίων γονέων. *Μια διαδικασία που από τη μία προβλεπόταν από το 2018 ως απαραίτητη προϋπόθεση για το συνταίριασμα παιδιών και υποψηφίων γονέων και από την άλλη δεν είχε οργανωθεί ποτέ. Για πρώτη φορά, η Ελλάδα έχει ένα μεγάλο σώμα πιστοποιημένων κρατικών λειτουργών που μπορούν και εκπαιδεύουν τους υποψήφιους γονείς για έναν τόσο σημαντικό αλλά και δύσκολο ρόλο. Για πρώτη φορά, διεξάγονται πλέον δίμηνα εκπαιδευτικά προγράμματα των υποψηφίων αναδόχων ή θετών γονέων με συνέπεια και περιοδικότητα, επιτρέποντας τόσο νέες αιτήσεις όσο και την επεξεργασία εκατοντάδων αιτήσεων που είχαν «παγώσει» από το 2018.*

Το καθεστώς δεκαετιών για τις υιοθεσίες έχει ανατραπεί! Το νέο Εθνικό Σύστημα Αναδοχών και Υιοθεσιών δεν έχει «προσωπικές συμπάθειες».



Shutterstock/ VGstockstudio


Shutterstock/ kdshutterman

3. Δημιουργήσαμε μία μεγάλη «δεξαμενή» ειδικών, ώστε να προχωρήσει με ταχύτητα η κοινωνική έρευνα για την καταλληλότητα των υποψηφίων γονέων. Πώς το καταφέραμε; Προσλάβαμε εκτάκτως κοινωνικούς λειτουργούς στις δομές μας συγκεκριμένα για κοινωνικές έρευνες υιοθεσιών/αναδοχών, οργανώσαμε πρόγραμμα επιμόρφωσης ιδιωτών κοινωνικών λειτουργών ώστε να εντάξουμε στο δυναμικό μας συμπληρωματικά και ειδικούς του ιδιωτικού τομέα, κάναμε συνέργειες με ιδιώτες που μας έκαναν δωρεές υπηρεσιών. Για να γίνει κατανοητό πόσο σημαντικό ήταν να συμβεί αυτό θα σας φέρω ένα παράδειγμα. Όταν ένα ζευγάρι από την Κρήτη ήθελε να υιοθετήσει, ήταν υποχρεωμένο να παρατήσει τη ζωή του στο νησί και να έρθει στην Αθήνα για να του γίνει η απαραίτητη εξάμηνη κοινωνική έρευνα. Όλοι καταλαβαίνουμε ότι δεν είναι καθόλου εύκολο να αφήσει κάποιος το σπίτι του, τη δουλειά του, τη ζωή του για μήνες ολόκληρους! Σήμερα, υπάρχουν αρκετοί κοινωνικοί λειτουργοί ώστε να μη χρειαστεί να τα κάνει όλα αυτά ο υποψήφιος γονέας. Επίσης, μειώσαμε δραστικά τον χρόνο αναμονής για την έκδοση των πιστοποιητικών υγείας των υποψήφιων γονέων επιτρέποντας και στις δημόσιες δομές Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας να εκδώσουν τέτοια πιστοποιητικά. Η αναμονή, από τους έως και έξι μήνες, θα είναι πια μια εβδομάδα.

Αναδοχή και υιοθεσία. Δύο διαφορετικές πράξεις με έναν κοινό στόχο. Θα μας εξηγήσετε τις ομοιότητες και τις διαφορές;

Στην Ελλάδα, οι αναδοχές θεωρούνται ένα στάδιο πριν από την υιοθεσία ενός παιδιού. Δεν είναι όμως έτσι. Ή, πιο σωστά, δεν είναι πάντα έτσι. Η αναδοχή είναι θεσμός αποκατάστασης των παιδιών, έως ότου οριστικά εκτιμηθεί από τις αρμόδιες κοινωνικές υπηρεσίες ότι μπορούν να ζήσουν με τη βιολογική τους οικογένεια. Υπάρχουν περιπτώσεις που οι γονείς μπορεί να είναι σε κάποιο σωφρονιστικό ίδρυμα, να μην έχουν πόρους να μεγαλώσουν τα παιδιά τους ή να αδυνατούν να τα αναθρέψουν λόγω εξαρτήσεων και προβλημάτων υγείας. Άρα, μια ανάδοχη οικογένεια παρέχει προσωρινά τη φροντίδα της σε παιδιά που για νομικούς λόγους δεν μπορούν να υιοθετηθούν. Κάποιες φορές η αναδοχή μπορεί να καταλήξει σε υιοθεσία αλλά αυτό δεν μπορεί να είναι γνωστό εκ των προτέρων. Είναι σημαντικό να μη μεγαλώνουν αυτά τα παιδιά μέσα σε δομές. Ακόμα και η καλύτερη δομή, δεν είναι σπίτι, δεν είναι οικογένεια.

Από τον Ιούλιο μέχρι τις 15 Ιανουαρίου συνολικά έχουν συνταιριαστεί περίπου 600 παιδιά.

Η αναδοχή είναι μια πράξη γενναιοδωρίας αλλά και ευθύνης. Στοχεύει να προσφέρει στα βρέφη, στα μικρά παιδιά, ακόμη και στους εφήβους, στοργή, τρυφερότητα, ασφάλεια, οικογενειακή θαλπωρή, ερεθίσματα και αποκλειστική φροντίδα. *Οικογένειες με παιδιά που είναι φοιτητές και τα δωμάτιά τους παραμένουν άδεια, άτομα που ως νέα επένδυσαν περισσότερο στην καριέρα τους και τώρα θέλουν να δώσουν στοργή και αγάπη σε ένα παιδί μπορούν να γίνουν ιδανικοί ανάδοχοι. Οι περισσότεροι υποψήφιοι ανάδοχοι φοβούνται τον αποχωρισμό. Ανησυχούν ότι θα αγαπήσουν τόσο το παιδί, που ο αποχωρισμός, όταν και αν γυρίσει στην οικογένειά του, θα είναι εξαιρετικά δύσκολος. Στις περιπτώσεις που εγώ γνωρίζω, δεν υπάρχει ουσιαστικός αποχωρισμός. Ο ανάδοχος παραμένει στη ζωή του παιδιού με πολλούς τρόπους. Ως ο αγαπημένος νονός, θείος, κάπως σαν δεύτερος γονιός. Η σχέση, η επαφή δεν σταματά, δεν τελειώνει.*

Στόχος μας είναι το 2021 να δοθεί προτεραιότητα στον θεσμό της αναδοχής. Σε αντίθεση με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες, ο θεσμός της αναδοχής στην Ελλάδα δεν είναι γνωστός στους περισσότερους. Οι αιτήσεις για αναδοχή παιδιών είναι εξαιρετικά λίγες. Πιστεύω ότι, αν οι συμπολίτες μας αντιληφθούν το μεγαλείο αυτής της πράξης αλλά και τα οφέλη που θα έχουν από τη χαρά και την αγάπη που θα αποκομίσουν, θα σπεύσουν να γίνουν ανάδοχοι. Πρόκειται για μια ανιδιοτελή, για μια γενναία πράξη αγάπης και προσφοράς που πρέπει όλοι μας να επανεξετάσουμε.

Ποιοι έχουν δικαίωμα να υιοθετήσουν, με απλά λόγια; Ποιες μορφές οικογένειας μπορούν να υιοθετήσουν ένα παιδάκι; Μπορεί άραγε κάποιος μόνος του, χωρίς σύντροφο, να υιοθετήσει ένα παιδί;

Δικαίωμα στην υιοθεσία έχουν όλοι οι πολίτες που ζουν μόνιμα και νόμιμα στην Ελλάδα, ως ζευγάρι αν είναι παντρεμένοι ή ως μονογονείς αν δεν υπάρχει σχέση γάμου. Η διαδικασία τόσο για το ζευγάρι όσο και για τον έναν γονέα είναι ακριβώς ίδια. Φυσικά δεν υπάρχουν διακρίσεις που να αφορούν στο φύλο, στο θρήσκευμα, στην οικονομική ευχέρεια κλπ. Στο νέο Εθνικό Σύστημα Αναδοχών και Υιοθεσιών είμαστε όλοι ίσοι. Παρατηρήσαμε ότι στο παρελθόν, όταν κάθε δομή αποφάσιζε σε ποιον θα «δώσει» κάθε παιδί, υπήρχαν διαχωρισμοί και προτιμήσεις άδικες, παράλογες αλλά και παράνομες. Η ευμάρεια, η κοινωνική θέση αλλά και οι προσωπικές γνωριμίες μπορεί να έπαιζαν τον ρόλο τους. Όλα αυτά έχουν πλέον τελειώσει. Το σύστημα είναι ψηφιακό, δίκαιο και απολύτως διαφανές.

Αν μπροστά σας είχατε ένα ζευγάρι που δεν μπορεί να κάνει παιδιά, ποια θα ήταν τα πρώτα λόγια που θα του λέγατε;

Είναι ένα εξαιρετικά ευαίσθητο θέμα. Θα μου επιτρέψετε να πω ότι η υιοθεσία κι ακόμα περισσότερο η αναδοχή δεν αφορούν μόνο ζευγάρια που δεν μπορούν να αποκτήσουν βιολογικά παιδιά. Θα θύμιζα λοιπόν στον καθέναν από εμάς ότι γονιός δεν είναι μόνο αυτός που φέρνει στον κόσμο ένα παιδί αλλά κι αυτός που το αναθρέφει. Θα έλεγα ότι υπάρχουν παιδιά 5, 6, 7 ακόμα και 10 ή 12 ετών που δεν είχαν την τύχη να μεγαλώσουν σε μία οικογένεια, που δεν έχουν νιώσει τη φροντίδα και την αποκλειστική αγάπη ενός γονιού. Αυτά τα παιδιά λαχταρούν μια στοργική αγκαλιά, είναι έτοιμα να ανταποδώσουν δίνοντας όλη την αγάπη τους και πρέπει να βρουν τώρα μια οικογένεια – πριν περάσουν όλα τους τα παιδικά και εφηβικά χρόνια σε μια δομή.



Πώς λειτουργεί η πλατφόρμα για τις υιοθεσίες;

Ο υποψήφιος γονιός μπαίνει στην ηλεκτρονική πλατφόρμα anynet.gr και καταθέτει την αίτησή του. Υποβάλλει ηλεκτρονικά τα πιστοποιητικά που απαιτούνται και αφού εγκριθεί η αίτησή του ως προς την πληρότητά της, ξεκινάει η διαδικασία της κοινωνικής έρευνας. Πιστοποιημένος κοινωνικός λειτουργός αναλαμβάνει να γνωρίσει την οικογένεια. Η κοινωνική έρευνα διαρκεί έως τρεις μήνες για τις αναδοχές και έως έξι μήνες για τις υιοθεσίες. Στη συνέχεια, εφόσον ο κοινωνικός λειτουργός δώσει θετική γνωμάτευση, οι υποψήφιοι γονείς παρακολουθούν ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα διάρκειας περίπου 2 μηνών. Μόλις ολοκληρωθεί το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ξεκινά αυτοματοποιημένα από το ηλεκτρονικό σύστημα αλλά και μέσα από τη συνεργασία δύο κοινωνικών λειτουργών (των υποψηφίων και του παιδιού) η διαδικασία συνταιριάσματος, σύνδεσης δηλαδή με ένα παιδί. Το σύστημα, τηρώντας σειρά προτεραιότητας, ταιριάζει το παιδί με την κατάλληλη γι' αυτό οικογένεια λαμβάνοντας υπόψη του τα στοιχεία που έχουν περαστεί στο σύστημα. Δηλαδή, τις επιθυμίες του παιδιού αλλά και τις προτιμήσεις των υποψήφιων γονέων σχετικά με την ηλικία του παιδιού, την εθνικότητά του, αν θα έχει ή όχι αδέρφια, την υγεία του κλπ.

Πόσα παιδάκια βρίσκονται αυτήν τη στιγμή σε ιδρύματα και πώς έχουν φτάσει εκεί; Ποιος κρίνει αν οι γονείς που επιλέχθηκαν από το σύστημα είναι κατάλληλοι για το εκάστοτε παιδί;

Είναι συνήθως παιδιά ορφανά, παραμελημένα, κακοποιημένα, από γονείς που αντιμετώπιζαν εξαρτήσεις, ψυχικές ασθένειες ή είχαν παραβατική συμπεριφορά. ***Από τον Ιούλιο μέχρι τις 15 Ιανουαρίου συνολικά έχουν συνταιριαστεί περίπου 600 παιδιά. Τα 500 έχουν πάει ήδη στις θετές ή ανάδοχες οικογένειές τους ενώ για περίπου 100 από αυτά τα παιδιά τα συνταιριάσματα είναι υπό εξέλιξη.*** *Τι σημαίνει αυτό; Ότι, αφού κρίνουν οι κοινωνικοί λειτουργοί, του παιδιού από τη μία πλευρά και του υποψήφιου γονέα από την άλλη, ότι η σύνδεση είναι επιτυχημένη, γνωρίζουν το παιδί με τον γονέα. Ακολουθούν συναντήσεις ώστε να βεβαιωθούν και οι μεν και οι δε ότι το συνταίριασμα είναι ιδανικό και να προχωρήσουν οι διαδικασίες της υιοθεσίας ή της αναδοχής.*

Για το τυπικό και για να δούμε αν τελικά είναι η αναδοχή μια εύκολη διαδικασία, πόσα και ποια δικαιολογητικά πρέπει να καταθέσουν οι ανάδοχοι γονείς;

Οι διαδικασίες έχουν απλοποιηθεί εξαιρετικά. Εκτός από το αυστηρό χρονοδιάγραμμα που προβλέπει έως τρεις μήνες κοινωνική έρευνα και έως 2 μήνες εκπαιδευτικά μαθήματα, φροντίσαμε να απλοποιηθεί και η χρονοβόρα διαδικασία έκδοσης πιστοποιητικών υγείας. Με διάταξη που νομοθετήσαμε παρέχεται πλέον η δυνατότητα και σε δομές πρωτοβάθμιας υγείας, ΤΟΜΥ, Κέντρα Υγείας και σε Κέντρα Ψυχικής Υγείας να εκδίδουν πιστοποιητικά ψυχικής υγείας σε όσους ενδιαφέρονται να γίνουν θετοί ή ανάδοχοι γονείς. Μέχρι σήμερα τα εξέδιδαν μόνο δευτεροβάθμιες μονάδες υγείας και ειδικά τώρα στην πανδημία, λόγω φόρτου εργασιών των νοσοκομείων μας, αυτά έκαναν μέχρι και έξι μήνες να εκδοθούν.

Υπάρχουν ηλικιακοί περιορισμοί στις πράξεις αναδοχής και υιοθεσίας;

Υπάρχουν. Ο μικρότερος σε ηλικία γονέας, σε περίπτωση που πρόκειται για ζευγάρι, πρέπει να είναι 30 ετών ενώ δεν μπορείς να υιοθετήσεις αν είσαι πάνω από 60 ετών. Η διαφορά που πρέπει να έχει ο γονέας με το παιδί πρέπει να είναι έως 50 χρόνια. Δηλαδή, ένας υποψήφιος γονέας 60 ετών μπορεί να υιοθετήσει ένα παιδί δέκα ετών και πάνω. Αυτή τη στιγμή μελετούμε το ενδεχόμενο διεύρυνσης των ηλικιακών ορίων για την αναδοχή, δημιουργώντας έτσι ένα ακόμη κίνητρο για την ενίσχυση του θεσμού.



Shutterstock/ Elena Efimova

Ας μιλήσουμε όμως ρεαλιστικά. Μια οικογένεια που θέλει να υιοθετήσει ένα παιδάκι και πληροί όλα τα κριτήρια σε πόσο καιρό θα έχει την ευτυχία να προσφέρει στο παιδί αυτό το σπιτικό και την αγκαλιά της;

Οι προδιαγραφές είναι ίδιες για όλες τις αιτήσεις και οι χρόνοι είναι αυτοί που προαναφέραμε: κάθε αίτημα αναδοχής που έχει εγκριθεί μπαίνει στη σύνδεση μέσα σε 6-7 μήνες και κάθε αίτημα υιοθεσίας το αργότερο σε 10 μήνες. Τώρα, η ταχύτητα με την οποία θα γίνει η σύνδεση για κάθε υποψήφιο γονέα εξαρτάται από συγκεκριμένους παράγοντες. Ο πρώτος είναι πόσες αιτήσεις εκκρεμούν πριν από τη δική του. Να επισημάνω ότι, εξαιτίας των καθυστερήσεων του προηγούμενου συστήματος, είχαν συσσωρευτεί αιτήσεις από το 2016. Από τον Ιούλιο μέχρι σήμερα, το σύστημα έχει προχωρήσει με τις αιτήσεις για τις χρονιές από το 2016 έως και το 2018 και τώρα προχωράνε οι αιτήσεις του 2019. Ο δεύτερος παράγοντας που καθορίζει με πόση ταχύτητα θα διασυνδεθεί ένας υποψήφιος με ένα παιδί έχει να κάνει με τις απαιτήσεις του. Αν επιθυμεί, για παράδειγμα, ένα παιδί απολύτως υγιές, έως δύο ετών, θα χρειαστεί να περιμένει αρκετά, μιας και, ευτυχώς, στις δομές υπάρχουν ελάχιστα βρέφη. ***Αν όμως, για παράδειγμα, ένας υποψήφιος γονιός θέλει να συνδεθεί με ένα παιδί που να είναι έως 10 χρονών, δεν εξετάζει την εθνότητά του και μπορεί να δεχτεί και τα αδέρφια του σε περίπτωση που υπάρχουν, είναι σίγουρο ότι θα έχει τη χαρά να αγκαλιάσει ένα παιδί έτοιμο να αγαπηθεί και να αγαπήσει πολύ γρήγορα.***

Μπορεί μια οικογένεια να υιοθετήσει ένα παιδί ενώ έχει ήδη παιδιά;

Βεβαίως, και μάλιστα πρόσφατα φροντίσαμε να λύσουμε μία ακόμη δυσλειτουργία του συστήματος. Καταργήσαμε το κριτήριο για την ψυχική και σωματική υγεία των «συνοικούντων», του άμεσου δηλαδή οικογενειακού περιβάλλοντος, που έως τώρα εμπόδιζε μια οικογένεια που είχε, για παράδειγμα, ένα παιδί με κινητική αναπηρία να υιοθετήσει ή να γίνει ανάδοχη. ***Βοηθάμε έτσι και τις οικογένειες να δώσουν παραπάνω αγάπη αλλά και τα παιδιά να βρουν την οικογένεια που τους αξίζει.***

Ποια είναι η πιο όμορφη κουβέντα που έχετε ακούσει από έναν γονιό που προχώρησε σε υιοθεσία ή αναδοχή;

Είναι τόσα πολλά! Συχνά μου στέλνουν μηνύματα στο messenger για να με ευχαριστήσουν γιατί μετά από τόσα χρόνια αναμονής έγιναν επιτέλους γονείς. Είναι τόσο συγκινητικό που μέσα από τις λίγες λέξεις που μου γράφουν μπορώ να μοιραστώ τη χαρά τους. Πρόσφατα μία κυρία μου έλεγε ότι το παιδάκι που μόλις είχε υιοθετήσει ήταν τόσο χαρούμενο που επιτέλους είχε μία μητέρα, που δεν την άφηνε λεπτό από τα μάτια του. Μου έλεγε, με τόση ευτυχία, ότι ακόμα και στην τουαλέτα την ακολουθεί! Είναι παντού μαζί της. Θέλω να μοιραστώ μαζί σας και μία ακόμη περίπτωση, πολύ πρόσφατη. Μια γυναίκα, διερμηνέας κωφών, έγινε ανάδοχη μητέρα σε ένα παιδάκι με προβλήματα ακοής. Σκεφτείτε το μέλλον τώρα του παιδιού...



Baptism Files

- Το πιο παραμυθένιο mood board των φετινών βαπτίσεων φέρει την υπογραφή της **«Sparkling Day»**
- Βαπτιστικοί σταυροί by **KK Jewelry Lab**
- Τα 50 ομορφότερα **ονόματα** για το μωρό σας
- **Golden Catering:** Conceptual baptism parties
- **Zuccherino:** Candy bar, salty bar or both?

Το πιο παραμυθένιο mood board των φετινών βαπτίσεων φέρει την υπογραφή της **«Sparkling Day»**

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ

PHOTOS: ΣΤΕΛΙΟΣ ΤΣΙΚΑΣ



Δεν είναι λίγοι οι γονείς που ανέβαλαν πέρυσι τη βάπτιση του μωρού τους εξαιτίας των αυστηρών μέτρων προστασίας κατά του κορωνοϊού. Η **Σοφία Φάκου, event manager και δημιουργός της εταιρείας «Sparkling Day»,** το γνωρίζει πολύ καλά και ταυτίζεται πλήρως, γιατί είναι μία από αυτούς. Με πολλή όρεξη, αγάπη και φαντασία, προετοιμάζει τις βαπτίσεις και τα πάρτι γενεθλίων της φετινής σεζόν και μας δίνει μερικές ιδέες για έμπνευση...

Οι 3 χρυσοί κανόνες

* Καλό είναι να αποφύγουμε τους πολλούς καλεσμένους, τον συνωστισμό και τις πολύ στενές επαφές. Τηρούμε τις αποστάσεις και μένουμε ασφαλείς!
* Φροντίζουμε να υπάρχει ένα sanitizing corner σε κάθε event της φετινής σεζόν. Θα νιώθουμε όλοι πολύ πιο ασφαλείς, τόσο εμείς όσο και οι καλεσμένοι μας.
* Τα αντισηπτικά και οι μάσκες, που από ό,τι φαίνεται θα μας συνοδεύουν για αρκετό διάστημα ακόμα, μπορούν να μετατραπούν σε υπέροχα baptism favors!

Plus 1: Κομψότητα, διακριτική πολυτέλεια, προσωπικό γούστο και πολλές sparkling νότες: Αυτό είναι το μυστικό για ισορροπημένα και αξέχαστα events.

Αυτήν τη σεζόν θα κυριαρχήσουν παλ χρώματα και θέματα, όπως το ουράνιο τόξο, που θα περνούν αισιόδοξα μηνύματα!



Το all time classic θέμα «Little man», εδώ με κυρίαρχη την απόχρωση της μέντας.





Τα ζώα του δάσους είναι ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης και ιδανικό θέμα, για βαπτίσεις τόσο αγοριών όσο και κοριτσιών.



Ένας εντυπωσιακός πύργος από macaron και λίγες λεβάντες αρκούν για να δημιουργήσουν το πιο κομψό candy bar βάπτισης.











Και βέβαια, λέμε πάντα «ναι» σε fun θέματα, όπως αυτό, ειδικά για τις βαπτίσεις που θα συνδυαστούν με πάρτι γενεθλίων.

EVENT • PLANNING
Sparkling Day

WWW.SPARKLINGDAY.GR Sparkling Day @sparklingday_events

Email: sofia@sparklingday.gr

Τηλέφωνο: 6936848629

Βαπτιστικοί σταυροί by KK Jewelry Lab

Ο μοναδικός δεσμός ανάμεσα στους νονούς και το παιδί παίρνει σχήμα και μορφή.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ



Σταυρός από χρυσό 18Κ με μαύρο επιπλατίνωμα και μπριγιάν.

Λεπτεπίλεπτες ή chunky αλυσίδες σε χρυσό, μαύρο ή ασημί, σταγόνες από διαμάντια και επιβλητικά ρουμπίνια συνθέτουν βαπτιστικούς σταυρούς που ξεχωρίζουν για την κομψότητα, τη μίνιμαλ αισθητική και τη διακριτική πολυτέλεια. Η σχεδιάστρια Κατερίνα Κουλουμπούρου, όπως σε όλες τις συλλογές της, έτσι κι εδώ, ακολουθεί πιστά στιλιστικούς κώδικες της υψηλής κοσμηματοποιίας φέρνοντάς τους στο σήμερα με σεβασμό, ακριβώς όπως οφείλει να προσεγγίζει ένας δημιουργός ένα ιερό σύμβολο με μακραίωνη παράδοση και ανυπολόγιστη συναισθηματική αξία.



Σταυρός από ροζ χρυσό 18Κ με μπριγιάν.



Σταυρός από χρυσό 18Κ με μπριγιάν.



Σταυρός από ροζ χρυσό 18Κ με ρουμπίνια και μπριγιάν.



Σταυρός από ροζ χρυσό 18Κ με μπριγιάν.



Μασίφ σταυρός από λευκόχρυσο 18Κ.

WWW.KKJEWELRYLAB.COM @KK.Jewelry.Lab @kkjewelrylab

Διεύθυνση: Αδάνων 8, Βύρωνας
Τηλέφωνο: 2107661595
Email: info@kkjewelrylab.com

Τα 50 ομορφότερα ονόματα για το μωρό σας!

Key words:

εύηχο, ιδιαίτερο, δημοφιλές

Search!

Αναζητήσαμε τα πιο δημοφιλή ονόματα για μωρά, προσθέσαμε τα δικά μας αγαπημένα και σας παρουσιάζουμε τις επικρατέστερες επιλογές, προσαρμοσμένες στα ελληνικά δεδομένα αλλά και με διεθνή προσανατολισμό, γιατί μεγαλώνουμε πολίτες του κόσμου!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

1. Άγγελος	14. Λουκάς	1. Αγάπη	14. Λήδα
2. Αλέξανδρος	15. Μάξιμος	2. Αλίκη	15. Λουίζα
3. Αλκίνοος	16. Οδυσσέας	3. Αλκμήνη	16. Λυδία
4. Άρης	17. Ορέστης	4. Ανδριανή	17. Μαρίνα
5. Αχιλλέας	18. Ορφέας	5. Άνθια	18. Μελίνα
6. Βίκτωρας	19. Πάρις	6. Άννα	19. Ναταλία
7. Δαμιανός	20. Παύλος	7. Δανάη	20. Νεφέλη
8. Διονύσης	21. Πέτρος	8. Δάφνη	21. Νιόβη
9. Έκτορας	22. Στέφανος	9. Διώνη	22. Σοφία
10. Ερμής	23. Φίλιππος	10. Ελιάννα	23. Υβόννη
11. Ηλίας	24. Χάρης	11. Ζωή	24. Φοίβη
12. Ιάσονας	25. Χριστόφορος	12. Ήβη	25. Χαρά
13. Κάρολος		13. Ίριδα	

BE CREATIVE

Τι γίνεται όταν θέλουμε να τιμήσουμε τη γιαγιά και τον παππού αλλά τα ονόματά τους μας φαίνονται κάπως συνηθισμένα; Τότε, επιλέγουμε διαφορετικές εκδοχές του ονόματος, για παράδειγμα, Νίκος-Νικόλας ή Μιχάλης-Μιχαήλ, ή ενώνουμε ονόματα, όπως Ελένη+Άννα = Ελιάννα.

Η φαντασία, η ευελιξία και ένα... τεστ προσομοίωσης θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε: **Απλά, κοιτάξτε το μωρό σας και πείτε το όνομά του!**

Golden Catering
Conceptual baptism parties

Από πικ νικ σε φάρμα και επίσημη δεξίωση στον κήπο ενός σπιτιού μέχρι μπάρμπεκιου σε αγρόκτημα και κλασικό μπουφέ σε αίθουσα εκδηλώσεων, το Golden Catering μπορεί να μετατρέψει σε δημιουργικό concept όποια ιδέα κι αν έχετε για τη βάπτιση του παιδιού σας.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ





***Art de la table* με την υπογραφή του Golden Catering.**

Studio live photography | Styling-Planning: For Good Times





Mexican street food, αυθεντικό, αμερικάνικο μπάρμπεκιου, μενού ελληνικής ταβέρνας, gourmet dinner, live sushi και, φυσικά, παραμυθένια candy bars είναι μερικές μόνο από τις ιδέες για μενού που θα βρείτε στο Golden Catering.

Safety first

Διαθέτοντας εμπειρία 20 χρόνων, τα αδέρφια Νεραντζή, η Χρύσα και ο Γιάννης, ιδρυτές και ιδιοκτήτες του Golden Catering, δεν θα μπορούσαν παρά να βρίσκονται πάντα ένα βήμα πριν από τις εξελίξεις. Έτσι, αμέσως μετά το ξέσπασμα της πανδημίας, δημιούργησαν εξαιρετικά κομψά και καλαίσθητα ατομικά σκεύη, ώστε το μενού να σερβίρεται με ασφάλεια στους καλεσμένους, είτε στον χώρο της εκδήλωσης είτε στο προαύλιο της εκκλησίας.

BOOM PLUS

Η έμπειρη ομάδα του Golden Catering, εκτός από μενού, προσφέρει και τον απαραίτητο εξοπλισμό, ενώ θα σας προτείνει και το κατάλληλο venue, επιλέγοντας μέσα από το μεγάλο δίκτυο συνεργατών της εκείνο που θα φιλοξενήσει με τον καλύτερο τρόπο την εκδήλωσή σας.

GOLDEN CATERING

Διεύθυνση: Λεωφ. Βάρης-Κορωπίου & Καστελίου, Βάρη

Τηλέφωνα: 210 99 17 588, 694 06 51 050

Email: info@goldencatering.gr

WWW.GOLDENCATERING.GR Golden Catering @goldenfoodconcept

Zuccherino
Candy bar, salty bar or both?

Τι γεύση θέλετε να έχει η βάπτιση του μωρού σας;



Η πρώτη επίσημη γιορτή του μωρού σας οφείλει να έχει μοναδικές γεύσεις, ζωντανά χρώματα, υπέροχα αρώματα και fun διακόσμηση! Ετοιμαστείτε για ένα απολαυστικό πάρτι που θα αφήσει σε εσάς και τους καλεσμένους σας τις πιο «νόστιμες» αναμνήσεις...

Από την Ελισάβετ Παπαντωνίου

Λαχταριστά κάπκεικ, μακαρόν που λιώνουν στο στόμα, σοκολατένια ντόνατ, τραγανοί μπεζέδες, μοσχομυριστά μπισκότα, cake pops που μοιάζουν με έργα τέχνης και έξυπνες προτάσεις finger food, όπως χαμπουργκεράκια, μπόμπες, τορτίγιες ή αλμυρά πουγκάκια. Αυτές είναι μερικές μόνο από τις αμέτρητες επιλογές που προσφέρουν τα Ζαχαροπλαστεία Zuccherino, και μάλιστα, προσαρμοσμένες στο ύφος της κάθε βάπτισης. Όποιο θέμα κι αν επιλέξετε, η απίθανη ομάδα των Zuccherino θα αναλάβει και την παραμικρή λεπτομέρεια, **από το μενού μέχρι τη διακόσμηση.**





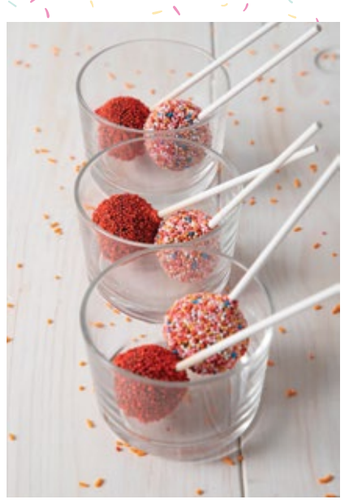


Baptism candy bars στη μετά Covid-19 εποχή
Με ιστορία που ξεκινά από το μακρινό 1988, τα ζαχαροπλαστεία Zuccherino έχουν αναδειχθεί σε σταθερή αξία, χάρη στην αναλλοίωτη ποιότητα, τις αγνές πρώτες ύλες, την άψογη και άμεση εξυπηρέτηση και την τήρηση αυστηρών κανόνων υγιεινής. Πλέον, εξαιτίας των αυξημένων μέτρων προστασίας, τα Zuccherino παρέχουν συσκευασμένα προϊόντα για κάθε καλεσμένο και ατομικά, σφραγισμένα ροφήματα, όπως νερό, σπιτική λεμονάδα και βυσσινάδα, όλα διακοσμημένα με στιλ και φινέτσα!





Mille-feuille, profiterole, panna cotta, lemon pie, tiramisu, bueno και άλλες γλυκές γεύσεις που κανείς δεν μπορεί να τους αντισταθεί μπαίνουν σε ατομικά ποτηράκια και βρίσκουν τη θέση τους στο candy bar.



Τα χρωματιστά cake pops ξεχωρίζουν ανάμεσα στις λιχουδιές του candy bar!





Τορτίγιες, χαμπουργκεράκια και μενού σε ατομικές συσκευασίες.





Το απόλυτο must για κάθε ανοιξιάτικη ή καλοκαιρινή βάπτιση!
Για τους ice cream lovers, το διάσημο χειροποίητο παγωτό Zuccherino μπαίνει σε καροτσάκι που χωράει έως και τέσσερις μοναδικές γεύσεις!

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ:

Π. Φάληρο
Πρωτέως & Σειρήνων 48
2109845238

Αγ. Αλεξάνδρου 41
& Ναϊάδων
2109830049

Ν. Σμύρνη
2ας Μαΐου 12,
Πλατεία Νέας Σμύρνης
2109357590

Αθήνα (Κέντρο)
Μητροπόλεως 80,
Μοναστηράκι
2103213015

ZUCCHERINO

WWW.ZUCCHERINO.GR
Zuccherino Ζαχαροπλαστείο
@zuccherino.gr
email: info@zuccherino.gr

Order online
eshop.zuccherino.gr

LITTLE SOUSOU collections
by Madam Sousou
www.madamsousou.gr

Premier Event Planning | Love ♥ Made Design | Ολοκληρωμένα σετ βάπτισης I Χειροποίητες λαμπάδες



www.madamsousou.gr | madamsousougr | @madamsousougr

Πώς θα φέρουμε τα παιδιά σε επαφή με το Πάσχα;

Με ποιους τρόπους τα βοηθάμε να αντιληφθούν το νόημα και να νιώσουν την ατμόσφαιρα της γιορτής; Πώς απαντάμε στις ερωτήσεις τους και τα ενθαρρύνουμε να ξεπεράσουν τον φόβο για τα βεγγαλικά; Η ψυχολόγος ***Αγγελική Καβαλλιεράτου*** *λύνει όλες τις απορίες μας.*

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ

Για παιδιά μέχρι την προσχολική ηλικία
Τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, συνήθως, συνδέουν το Πάσχα με στιγμές όπως όταν παίρνουν τα δώρα των νονών και τα σοκολατένια αυγά. Παρ' όλα αυτά, μπορούμε να τα φέρουμε σε επαφή με την όλη ατμόσφαιρα ακολουθώντας τις παραδόσεις και χτίζοντας μαζί τους τις ομορφότερες αναμνήσεις, που, ακόμα κι αν δεν τις θυμούνται με λεπτομέρειες στο μέλλον, θα τις συνδυάζουν με την οικογενειακή θαλπωρή και τη θρησκευτική κατάνυξη.

Για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας
Σε μεγαλύτερα παιδιά μπορούμε να μιλήσουμε και για το νόημα του Πάσχα, περιγράφοντάς το με απλές λέξεις σαν μια ιστορία. Για παράδειγμα:
-Τους εξηγούμε τον εορτασμό του σαν μια συνέχεια των Χριστουγέννων. Αφηγούμαστε μια ολοκληρωμένη ιστορία, όπως στα παραμύθια, εστιάζοντας στον κύκλο της ζωής.
-Συνδέουμε κάθε παράδοση που ακολουθούμε με τον συμβολισμό της, π.χ. τα κόκκινα αυγά με το αίμα και τη θυσία του Χριστού.
-Αξιοποιούμε παιδικά βιβλία με θέμα το Πάσχα.

Για παιδιά κάθε ηλικίας
Το πιο σημαντικό είναι να συνδέσουν αυτές τις ημέρες με σημαίνουσες έννοιες όπως η συγχώρεση, η ελπίδα, η δύναμη της αγάπης και της πίστης. Εν συνεχεία, μπορούμε να μιλήσουμε μαζί τους και για άλλες, εξίσου σπουδαίες αξίες: δίκαιο-άδικο, καλό-κακό κλπ. Αφήνουμε κάθε παιδί να διαχειριστεί τον συμβολισμό του Πάσχα με τον δικό του τρόπο, απαντώντας με ενδιαφέρον αλλά χωρίς κριτική στις απορίες του.
BOOM Note: Κάθε οικογένεια μπορεί να προσεγγίσει το συγκεκριμένο θέμα με προσωπικό τρόπο, επιλέγοντας το πότε και το πώς θα μιλήσει στα παιδιά της γι' αυτό.

Και, αν το παιδί μας φοβάται τα βεγγαλικά;

Πώς θα το βοηθήσουμε να διαχειριστεί τον φόβο του:
-Το προετοιμάζουμε μιλώντας του για τα βεγγαλικά πριν από την Ανάσταση.
-Προσπαθούμε εμείς να παραμείνουμε ψύχραιμοι.
-Το αγκαλιάζουμε και το παρηγορούμε, εφόσον χρειάζεται.
-Ακούμε ό,τι προσπαθεί να μας εκφράσει, δεν αγνοούμε την αγωνία του.
-Εάν, παρ' όλα αυτά, το παιδί μας συνεχίζει να φοβάται, μένουμε σε απόσταση από το σημείο όπου ακούγονται πιο έντονα.
-Δεν το πιέζουμε να παρευρίσκεται εκεί εφόσον δεν το επιθυμεί.

Αγγελική Καβαλλιεράτου, Ψυχολόγος/Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
WWW.AGGELIKIKAVALLIERATOU.GR

EASTER loading...

Μύλοι Αγίου Γεωργίου

3 & 1 συνταγές για να μυρίσουν όλα τα σπίτια Πάσχα!

*Πλησιάζει εκείνη η εποχή του χρόνου που οι πάγκοι στις κουζίνες θα γεμίσουν με πλάστες ζαχαροπλαστικής, με τα υλικά σε πλήρη παράταξη, τα αυγά και το γάλα σε θερμοκρασία δωματίου, οπωσδήποτε μαστίχα και ξύσμα πορτοκαλιού, και το πιο σημαντικό: το κατάλληλο αλεύρι από τους **Μύλους Αγίου Γεωργίου**, γιατί από αυτό εξαρτάται η επιτυχία της συνταγής.*

Τσουρέκι: ο απόλυτος πρωταγωνιστής. Μαστιχωτό, αφράτο και σήμα κατατεθέν της εποχής!

Θα χρειαστείτε: 1000 γρ. αλεύρι για τσουρέκι & λίγο για το ζύμωμα | ξύσμα από ένα πορτοκάλι | 225 γρ. πρόβειο βούτυρο | 240 γρ. γάλα, φρέσκο | 340 γρ. ζάχαρη | 4 αυγά | 25 γρ. ξηρή μαγιά | 10 γρ. μαχλέπι | 5 γρ. μαστίχα, κοπανισμένη. **Για το ψήσιμο:** 1 αυγό | λίγο νερό | 250 γρ. αμύγδαλο φιλέ



How-to

Ζεσταίνουμε το γάλα με τη ζάχαρη σε ένα κατσαρολάκι μέχρι να λιώσει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά πριν πάρει βράση, μεταφέρουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε να γίνει χλιαρό. Προσθέτουμε τη μαγιά και τη λιώνουμε με ένα πιρούνι. Ρίχνουμε 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι, ανακατεύουμε, το σκεπάζουμε με πετσέτες κουζίνας, και το αφήνουμε σε ένα ζεστό σημείο του σπιτιού για 30-45 λεπτά, ώστε να φουσκώσει. Λιώνουμε το βούτυρο και το αφήνουμε να κρυώσει. Χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια και χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα τα ασπράδια σε μαρέγκα. Μεταφέρουμε σε μπολ. Μόλις φουσκώσει το προζύμι, μεταφέρουμε στον κάδο του μίξερ. Προσθέτουμε το βούτυρο και αρχίζουμε το χτύπημα σε μεσαία ταχύτητα με το εξάρτημα του γάντζου. Προσθέτουμε το αλεύρι σε 3 δόσεις μαζί με τα αρωματικά και ζυμώνουμε για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τους κρόκους και τη μαρέγκα και ζυμώνουμε για περίπου 10 λεπτά. Η ζύμη πρέπει να είναι μαλακή, υγρή και αφράτη. Σε αυτό το σημείο δεν ξεκολλάει από τον κάδο ή τα χέρια. Τη μεταφέρουμε σε μεγάλη λεκάνη, σκεπάζουμε με πετσέτες και αφήνουμε σε ζεστό σημείο του σπιτιού να φουσκώσει για περίπου μιάμιση ώρα ή μέχρι να διπλασιάσει τον όγκο της.

Αλευρώνουμε ελαφρώς μια επιφάνεια εργασίας και μεταφέρουμε τη ζύμη. Τη χωρίζουμε στα τρία και πλέκουμε 3 τσουρέκια. Βάζουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και τοποθετούμε τα τσουρέκια. Τα αφήνουμε σε ζεστό σημείο του σπιτιού για 60-90 λεπτά ώστε να φουσκώσουν. Προθερμαίνουμε τον φούρνο, στον αέρα, στους 160°C. Χτυπάμε το αυγό με δυο τρεις κουταλιές της σούπας νερό και αλείφουμε τα τσουρέκια με προσοχή, για να μην τα τρυπήσουμε με το πινέλο και ξεφουσκώσουν. Πασπαλίζουμε με αμύγδαλο και ψήνουμε στον αέρα για 20-25 λεπτά.



Το αλεύρι για τσουρέκι είναι από επιλεγμένα μαλακά σιτηρά, ιδανικά για την παραγωγή αρτοσκευασμάτων πολυτελείας.

Πασχαλινά κουλουράκια με επικάλυψη σοκολάτας: Classic with a twist! Μοναδικό και αναντικατάστατο συνοδευτικό για το γάλα το πρωί και τον απογευματινό καφέ.



Προέρχεται από μαλακό σιτάρι και η ονομασία «μαλακό» προσδιορίζει τις ζύμες του που παρουσιάζουν πολύ μικρή ελαστικότητα, προσφέροντας προϊόντα μαλακά και τραγανά.

Θα χρειαστείτε: 5-6 φλ. μαλακό αλεύρι No.2 | 1 φλ. σπορέλαιο | 1 φλ. ζάχαρη | 1 φλ. χυμό πορτοκαλιού | 1 κουτ. γλυκού σόδα | 125 γρ. κουβερτούρα | 1 αυγό | 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ | ξύσμα από ένα πορτοκάλι | ½ χυμό λεμονιού



How-to

Σε ένα μπολ διαλύουμε τη σόδα στον χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε το σπορέλαιο, τη ζάχαρη, τον χυμό και το ξύσμα πορτοκαλιού, το μπέικιν πάουντερ και τα αναμειγνύουμε καλά. Ρίχνουμε σταδιακά το αλεύρι, κοσκινισμένο, και ζυμώνουμε. Η ζύμη πρέπει να γίνει μαλακή. Λαδώνουμε ελαφρώς τα χέρια μας και πλάθουμε τα κουλουράκια. Τα τοποθετούμε σε ταψί με λαδόκολλα. Σε ένα μπολ χτυπάμε ένα αυγό και με ένα πινέλο αλείφουμε την επιφάνειά τους. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 °C για 15-20 λεπτά. Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί. Όταν τα κουλουράκια ψηθούν, αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και τα επικαλύπτουμε μέχρι τη μέση με τη λιωμένη σοκολάτα.



ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

WWW.ALEVRI.COM alevri.com.gr myloiagiougeorgiou MyloiAgiouGeorgiou

Easy Bake

Οι παραδοσιακές συνταγές είναι πεντανόστιμες αλλά και απαιτητικές. Όσες μαμάδες δεν έχετε πολύ χρόνο ή εμπειρία, μπορείτε πλέον, χάρη στις μαγικές συσκευασίες **Easy Bake**, να δοκιμάσετε να φτιάξετε, έτσι για το καλό, το παραδοσιακό τσουρέκι ή άλλες λαχταριστές λιχουδιές.

Πασχαλινές σοκολατένιες φωλιές: Η πιο επίκαιρη, kids friendly λιχουδιά!

Για τα chocolate muffins: 500 γρ. μείγμα για Choco Muffins Easy Bake | 150 γρ. σπορέλαιο | 150 γρ. νερό | 1 αυγό
Για το frosting και τη διακόσμηση: 400 γρ. άχνη ζάχαρη | 50 γρ. κακάο | 250 γρ. αγελαδινό βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου | 1 βανίλια ή ¼ κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας | πασχαλινά ζαχαρωτά



How-to

Βάζουμε το μείγμα για Choco Muffins Easy Bake σε ένα μπολ, προσθέτουμε το σπορέλαιο, το αυγό, το νερό και ανακατεύουμε με ένα σύρμα. Γεμίζουμε τα φορμάκια για muffins κατά τα ¾ αυτών. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 190 °C για 17 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν. Για το frosting, χτυπάμε με το φτερό το βούτυρο στον κάδο του μίξερ μέχρι να μαλακώσει και προσθέτουμε την άχνη ζάχαρη, το κακάο, το γάλα σιγά σιγά και τέλος τη βανίλια. Χτυπάμε μέχρι να γίνει μια αφράτη βουτυρόκρεμα και τη βάζουμε στο ψυγείο, σε ένα κορνέ ζαχαροπλαστικής. Μόλις κρυώσουν τα muffins, διακοσμούμε με τη βουτυρόκρεμα και τα πασχαλινά ζαχαρωτά.

Τσουρέκι με επικάλυψη λευκής σοκολάτας: Challenge accepted!



Θα χρειαστείτε: 400 γρ. μείγμα Τσουρέκι Πολίτικο Easy Bake | 140 γρ. νερό | 1 φακελάκι μαγιά (περιέχεται στη συσκευασία) | 340 γρ. λευκή κουβερτούρα | 40 γρ. κουβερτούρα γάλακτος

How-to

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 50 °C στον αέρα. Σε ένα μεγάλο μπολ διαλύουμε τη μαγιά, σε χλιαρό νερό. Προσθέτουμε το μείγμα Τσουρέκι Πολίτικο Easy Bake και ανακατεύουμε μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιόμορφη και λεία ζύμη. Σκεπάζουμε το μπολ με μια πετσέτα και το τοποθετούμε στον φούρνο για 30 λεπτά. Το βγάζουμε από τον φούρνο, ζυμώνουμε πάλι για άλλα 5 λεπτά και ξαναβάζουμε μέσα για ακόμα 30 λεπτά. Βγάζουμε το μπολ από τον φούρνο και κόβουμε τη ζύμη στη μέση. Πλάθουμε δύο φυτίλια και τα κάνουμε πλεξούδα ή ό,τι σχήμα επιθυμούμε. Βάζουμε τα τσουρέκια ξανά στον φούρνο για 30 λεπτά, μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο. Τα βγάζουμε από τον φούρνο, προθερμαίνουμε στους 150 °C στον αέρα, τα αλείφουμε με αυγό και, όταν ο φούρνος πιάσει την επιθυμητή θερμοκρασία, τα ψήνουμε για 25-30 λεπτά. *Για να βεβαιωθείτε ότι τα τσουρεκάκια έχουν ψηθεί σωστά, αρκεί να τα πατήσετε ελαφρά με το χέρι σας και να επανέλθουν στην αρχική τους μορφή. Λιώνουμε τις κουβερτούρες σε διαφορετικά μπεν μαρί. Αφού τα τσουρέκια κρυώσουν, τα περιχύνουμε με τις σοκολάτες.

PHOTOS: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΟΥΛΗΣ

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

easy Bake

WWW.EASYBAKE.COM.GR alevri.com.gr easybake_myloiagiougeorgiou

Αγρόκτημα Δούρου

Εδώ, το λάδι είναι οικογενειακή υπόθεση

Στις όχθες του ποταμού Αλφειού, λίγο μετά τη γραφική Ανδρίτσαινα, το αγρόκτημα Δούρου απλώνεται σε 1.000 στρέμματα εύφορου εδάφους, παράγοντας κάθε χρόνο τόνους βιολογικού παρθένου ελαιόλαδου. Αυτό το εκλεκτό λάδι, με τα αρώματα και την εξαιρετική γεύση του, κάνει τα οικογενειακά μας φαγητά νόστιμα, θρεπτικά και πολύ υγιεινά.

Από τη Μυρτώ Καζη

Γιατί το παιδί μου πρέπει να τρώει βιολογικό λάδι;
Μετά τους πρώτους έξι μήνες ενός μωρού, που ξεκινά η κατανάλωση στερεών τροφών και μπαίνει το λάδι στη διατροφή του, έχει μεγάλη σημασία να επιλέγουμε το βιολογικό λάδι ως βασικό συστατικό όλων των γευμάτων που το περιλαμβάνουν, είτε φρέσκο είτε αργότερα μαγειρεμένο.

Τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού άλλωστε είναι εξαιρετικά σημαντικά ως προς το διατροφικό του πρόγραμμα, ενώ το είδος των τροφών που θα λάβει φαίνεται πως επηρεάζει τόσο τις μετέπειτα διατροφικές του επιλογές όσο και τη δύναμη του οργανισμού του.

Είναι έτσι οι ρυθμοί της καθημερινότητας των γονιών, που συχνά ξεχνάμε τη σημασία της πρώτης ύλης των οικογενειακών μας γευμάτων. Το λάδι όμως θα πρέπει να μπει ως πρώτη προτεραιότητα, για να είμαστε σίγουροι πως θα μεγαλώσουμε υγιή και δυνατά παιδιά!



Τι προσφέρει το λάδι που παράγεται από βιολογικές ελιές Κορωνέικης ποικιλίας;
Η συγκεκριμένη ποικιλία είναι αμιγώς ελληνική, θεωρείται μία από τις καλύτερες στον κόσμο και μάλιστα με Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ). Οι ελιές στο αγρόκτημα Δούρου ωριμάζουν σε μια καταπράσινη περιοχή με καθαρά νερά, πλημμυρισμένη από τα αρώματα του πεύκου, της δάφνης και των σχίνων. Μαζεύονται με το χέρι και μεταφέρονται σε πιστοποιημένο βιολογικό ελαιοτριβείο, όπου πολτοποιούνται την ίδια ημέρα και στη συνέχεια εμφιαλώνονται. Ο καθαρός αέρας που φυσάει μέσα στα κλαριά και το μικροκλίμα της περιοχής δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για την καλλιέργεια της ελιάς, που χαρίζει στον τόπο αυτό τους καρπούς της εδώ και αιώνες.

Εξαιρετικό βιολογικό παρθένο ελαιόλαδο είναι εκείνο που:
Λαμβάνεται αποκλειστικά και μόνο από τους καρπούς της ελιάς με μηχανικά ή φυσικά μέσα, χωρίς βιομηχανική επεξεργασία. Το λάδι αυτό χαρακτηρίζεται από την πολύ χαμηλή οξύτητά του, το λαμπερό χρώμα, τη φρουτώδη γεύση και τα αρώματα του φρεσκοκομμένου καρπού. Κυριολεκτικά, αναβαθμίζει τις σαλάτες και αναδεικνύει με μοναδικό τρόπο κάθε κρύο ή ζεστό πιάτο στο οικογενειακό σας τραπέζι!

BOOM NOTE

Ο ελαιώνας του αγροκτήματος Δούρου καλλιεργείται παραδοσιακά, εδώ και δέκα χρόνια, σύμφωνα με τις πιο αυστηρές προδιαγραφές της οργανικής γεωργίας.



Θα το βρείτε στα σουπερμάρκετ ΑΒ Βασιλόπουλος και σε πολλά delicatessen σε όλη την Ελλάδα.

WWW.DOUROSFARM.GR
Email: info@dourosfarm.gr

@Αγρόκτημα-Δούρου @dourosfarm

BOOM cooking:

Μαμά, τι θα φάμε σήμερα;

*Μαμάδες με λίγο χρόνο αλλά πολλή όρεξη για δημιουργία; Η **Βέσνα Ξανθοπούλου** του **Not Guilty Food** μας χαρίζει 5 έξυπνες, υγιεινές και εύκολες συνταγές, που θα ξετρελάνουν μικρούς και μεγάλους.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ





Αλμυρά muffins με καλαμποκάλευρο και τυρί φέτα

Υλικά (για στρογγυλή φόρμα του κέικ):
6 κουτ. σούπας καλαμποκάλευρο, 5 κουτ. σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1 κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ, ½ κουτ. γλυκού αλάτι, 3 αυγά, 150 ml ελαιόλαδο, 150 ml γάλα ή κεφίρ, 300 γρ. φέτα, λιωμένη με το πιρούνι. **Θα χρειαστείτε:** θήκες μιας χρήσης για muffins ή θήκες σιλικόνης

Εκτέλεση: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 185ºC. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι (και το καλαμποκάλευρο), το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το γάλα, το ελαιόλαδο, τα αυγά και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα. Τέλος, βάζουμε τη λιωμένη φέτα ή και κάποιο άλλο τυρί που ενδεχομένως προτιμάμε. Γεμίζουμε τις θήκες κατά τα $^2/_3$. Ψήνουμε στον φούρνο για 30 λεπτά περίπου μέχρι να ροδίσουν.

BOOM Tip: Μπορείτε να κάνετε αρκετή ποσότητα muffins και να τα καταψύξετε ψημένα. Βγάζοντάς τα από τον καταψύκτη, τα βάζετε σε ζεστό φούρνο για 10 λεπτά περίπου και είναι σαν να τα έχετε μόλις φρεσκοψήσει. Φυσικά, αποτελεί την τέλεια λύση για τα παιδικά πάρτι αλλά και ένα σπιτικό σνακ για το σχολείο.

Τυρένια galette πατάτας με λουκανικάκια (6 μερίδες)

Υλικά (για στρογγυλή φόρμα του κέικ):
1 κιλό πατάτες, κομμένες σε λεπτές ροδέλες, 2 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικά), 4 κουτ. σούπας βούτυρο, 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, ½ ματσάκι θυμάρι, φρέσκο αλάτι, πιπέρι, 6-8 λουκανικάκια Φρανκφούρτης καπνιστά, ½ κούπα μοτσαρέλα, τριμμένη

Εκτέλεση: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190ºC και κόβουμε τις πατάτες σε λεπτές ροδέλες. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι λιώνουμε το βούτυρο και προσθέτουμε το θυμάρι με το σκόρδο, τα αφήνουμε για 20 λεπτά να αφήσουν τα αρώματά τους και προσθέτουμε και το λάδι. Αλατοπιπερώνουμε τις πατάτες και κόβουμε σε λεπτές φέτες τα λουκανικάκια. Σε ένα στρογγυλό ταψάκι με αντικολλητικό χαρτί στρώνουμε κυκλικά τις πατάτες στη βάση ώστε να καλύψουμε όλη την επιφάνεια. Ρίχνουμε λίγα κλωναράκια θυμάρι, απλώνουμε τα μισά λουκανικάκια και από πάνω μία στρώση τριμμένο τυρί. Συνεχίζουμε με τη δεύτερη στρώση πατάτας και τα υπόλοιπα υλικά, κλείνοντας πάλι με τις πατάτες, τις οποίες αλείφουμε με το μείγμα βουτύρου, περιχύνοντας το υπόλοιπο σε όλη την galette. Με ένα πιάτο γυρισμένο ανάποδα, πατάμε τις πατάτες να πιεστούν προς τα κάτω. Βάζουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 20 λεπτά. Ξαναπιέζουμε τις πατάτες με το πιάτο για λίγο και ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά.



Κολοκυθάκια au gratin (4 μερίδες)

Υλικά (για στρογγυλή φόρμα του κέικ):
6 μέτρια κολοκυθάκια, κομμένα κατά μήκος σε φέτες, ½ χιλιοστό περίπου, 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, ½ κιλό κιμά, κατά προτίμηση μισό χοιρινό μισό μοσχαρίσιο, 4 κουτ. σούπας ρύζι καρολίνα, αλάτι, πιπέρι, ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο, ½ κούπα τριμμένο τυρί, γραβιέρα ή κάποιο τυρί που λιώνει ωραία (ρεγκάτο, μοτσαρέλα), ½ ποτήρι ζωμό λαχανικών, 2-3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Για την εύκολη μπεσαμέλ
250 ml γάλα, 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, 2 κουτ. σούπας άνθος αραβοσίτου, αλάτι, πιπέρι, 2 κουτ. σούπας τριμμένη παρμεζάνα

Εκτέλεση: Ανοίγουμε τον φούρνο στο grill. Αλατίζουμε ελαφρώς τις φέτες από τα κολοκυθάκια και τις αλείφουμε με ελαιόλαδο. Τις ψήνουμε μόνο από τη μία μεριά, γρήγορα, χωρίς να τις μαγειρέψουμε, δίνοντάς τους μόνο χρώμα. Σε ένα βαθύ τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι και τον κιμά προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε το ρύζι, σοτάρουμε για δύο λεπτά ακόμα και στο τέλος βάζουμε τον μαϊντανό και ετοιμάζουμε τον ζωμό λαχανικών. Ρυθμίζουμε τον φούρνο στους 185ºC και στήνουμε το πυρέξ. Στη βάση βάζουμε 2-3 κουταλιές της σούπας από τον ζωμό και λίγο ελαιόλαδο. Στρώνουμε το πρώτο επίπεδο με τα ψημένα κολοκυθάκια, καλύπτοντας τελείως την επιφάνεια. Από πάνω απλώνουμε τον κιμά ομοιόμορφα παντού και το τριμμένο τυρί και περιχύνουμε με τον ζωμό λαχανικών. Συνεχίζουμε με τη δεύτερη στρώση από τα κολοκυθάκια (όπως όταν κάνουμε μουσακά).
Για την μπεσαμέλ: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γάλα με το άνθος αραβοσίτου. Βάζουμε λίγο αλάτι και πιπέρι. Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε λίγο λάδι. Ρίχνουμε μέσα το μείγμα που έχουμε φτιάξει και ανακατεύουμε ζωηρά ώστε να μη σβολιάσει. Όταν είναι αρκετά πηχτό αλλά ακόμη ρευστό, το απλώνουμε πάνω από τα κολοκυθάκια. Στη συνέχεια πασπαλίζουμε με την τριμμένη παρμεζάνα. Ψήνουμε στον φούρνο για 45 λεπτά περίπου. Σερβίρεται ζεστό αλλά και κρύο, σαν λαδερό, και ταιριάζει πολύ με λίγο στραγγιστό γιαούρτι.





Madeleines (20 κομμάτια περίπου)

Υλικά (για στρογγυλή φόρμα του κέικ):
2 αυγά (συν έναν επιπλέον κρόκο), 125 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη, κόκκους από έναν λοβό βανίλιας, ξύσμα από ένα λεμόνι ακέρωτο και βιολογικό, 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού, 130 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις κοσκινισμένο, ½ κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ, 140 γρ. λιωμένο βούτυρο χλιαρό, ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα. **Θα χρειαστείτε:** ειδική φόρμα για madeleines

Εκτέλεση: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ºC και βουτυρώνουμε τη φόρμα. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το ξύσμα και τον χυμό από ένα λεμόνι και χτυπάμε για 2-3 λεπτά μέχρι να ενωθούν τα υλικά. Σε ένα άλλο μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι μαζί με το μπέικιν πάουντερ και τα προσθέτουμε απαλά στο μείγμα με τα αυγά. Ανακατεύουμε προσεκτικά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το χλιαρό, λιωμένο βούτυρο και συνεχίζουμε το απαλό ανακάτεμα. Με ένα μέτριο κουτάλι βάζουμε τη ζύμη μέσα στις φόρμες ψησίματος. Δεν τις γεμίζουμε, για να αφήσουμε και χώρο να φουσκώσουν. Ψήνουμε για 8-10 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν οι άκρες τους. Αφήνουμε να κρυώσουν και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Σοκολατένιο στεφάνι σφολιάτας (8-10 μερίδες)

Υλικά (για στρογγυλή φόρμα του κέικ):
1 σφολιάτα, 150 γρ. μαύρη σοκολάτα (70% κακάο), 3 κουτ. σούπας βούτυρο, 2 κουτ. σούπας ζάχαρη, για πασπάλισμα, 1 κρόκο, 1 κουτ. σούπας γάλα, ξύσμα από ένα πορτοκάλι, 1 χούφτα αλεσμένα φουντούκια, προαιρετικά, 1 κουτ. σούπας ζάχαρη άχνη

Εκτέλεση: Βγάζουμε τη σφολιάτα από το ψυγείο και την αφήνουμε να φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι, λιώνουμε το βούτυρο με τη σοκολάτα σε μπεν μαρί. Την αφήνουμε να κρυώσει, όχι όμως να παγώσει. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200ºC. Ανοίγουμε τη σφολιάτα και απλώνουμε ομοιόμορφα πάνω της το μείγμα της σοκολάτας, αφήνοντας περίπου δύο εκατοστά καθαρή σφολιάτα γύρω γύρω. Προσθέτουμε τα αλεσμένα φουντούκια. Αρχίζουμε να τυλίγουμε το ρολό προς τα μέσα από την πιο μακριά πλευρά του. Τώρα έχουμε μπροστά μας ένα μακρύ ρολό. Το τοποθετούμε κάθετα μπροστά μας και, με ένα λεπτό, κοφτερό μαχαίρι, χαράζουμε το ρολό αφήνοντας ένα μικρό μέρος 4 εκατοστών περίπου άκοφτο. Τώρα έχουμε δύο μισά ρολά που ενώνονται στην κορυφή. Γυρίζουμε ελαφρώς τις πλευρές με τη γέμιση της σοκολάτας να βλέπουν προς τα πάνω και προσεκτικά αρχίζουμε να πλέκουμε μια μικρή πλεξούδα. Ενώνουμε τις δύο άκρες και φτιάχνουμε ένα μικρό στεφάνι. Τοποθετούμε το στεφάνι πάνω σε μια επιφάνεια ψησίματος με αντικολλητικό χαρτί και το βάζουμε στο ψυγείο για 15 λεπτά περίπου. Φτιάχνουμε ένα μείγμα με τον κρόκο αυγού και το νερό και αλείφουμε την επιφάνεια του γλυκού. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και βάζουμε το ταψί στον φούρνο για 25-30 λεπτά περίπου, μέχρι να φουσκώσει και να ψηθεί. Όταν ψηθεί, αφήνουμε να κρυώσει, πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη άχνη και ρίχνουμε από πάνω το ξύσμα πορτοκαλιού.



Η Βέσνα Ξανθοπούλου είναι food blogger, πάνω από όλα, μαμά και αθεράπευτα ερωτευμένη με τη μαγειρική και τα όμορφα, γευστικά, δημιουργικά πιάτα! Χωρίς αποκλεισμούς και απαγορεύσεις, γιατί δεν υπάρχουν «guilty» τροφές παρά μόνο ο σεβασμός και το μέτρο.

WWW.NOTGUILTYFOOD.COM

Not Guilty Food @not_guilty_food



C'est Bon

Ένα kids concept store με παριζιάνικο αέρα στην καρδιά της Γλυφάδας

Κάθε φορά που επισκεπτόταν ένα κατάστημα παιχνιδιών στο Παρίσι, η Ζωή Κιτσιώνα αισθανόταν εκείνη τη μοναδική ατμόσφαιρα και τη ζεστασιά που νιώθει ένα μικρό παιδί ανακαλύπτοντας νέους θησαυρούς. Τα ίδια συναισθήματα ήθελε να προσφέρει σε παιδιά και μαμάδες, πράγμα που έχει καταφέρει μέσω του δικού της concept store, του «C'est Bon». Και είναι, πράγματι, πολύ ωραίο!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ — PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Ζωή, γιατί «C'est Bon»;
Το «C'est Bon» σαν όνομα προέκυψε από τον ανιψιό μου, τον Φίλιππο, που γεννήθηκε και ζει στο Παρίσι. Σε ηλικία δύο ετών και όποτε έβλεπε κάτι που του άρεσε πολύ, έλεγε με μεγάλο ενθουσιασμό «C'est bon ça!», δηλαδή «είναι ωραίο αυτό!». Όποτε σκέφτομαι το Παρίσι και τα παιχνίδια, έχω τον Φίλιππο πάντα στο μυαλό μου...

Πώς και γιατί πήρες την απόφαση να δημιουργήσεις ένα τέτοιο κατάστημα;
Πάντοτε μου άρεσε και μου ταίριαζε το άρωμα και η αισθητική των παριζιάνικων, μικρών καταστημάτων με παιχνίδια. Η ζεστασιά του χώρου αλλά και οι επιλογές των παιχνιδιών είχαν για εμένα μια διαφορετική παιδικότητα και αυτό προσπαθώ να κάνω κι εγώ με τη σειρά μου αλλά στη Γλυφάδα. Όταν έψαχνα δωράκια για τις κόρες μου και για τα διάφορα πάρτι, αναπολούσα αυτά τα καταστήματα που είχα αγαπήσει στο εξωτερικό και δεν μπορούσα να βρω εδώ. Κάπως έτσι, συνδύασα δυο τρία διαφορετικά μαγαζιά και κατέληξα με ένα concept store, αλλά για παιδιά!

Ποια είναι η διαφορά ενός καταστήματος με δώρα για παιδιά από ένα concept store για παιδιά;
Η βάση όλων των πραγμάτων που υπάρχουν μέσα στο κατάστημα δεν είναι το είδος –παιχνίδι ή ρούχο, σχολικά ή παπούτσια– αλλά ένα concept. Ψάχνω και φέρνω στο κατάστημα πραγματάκια που ένα παιδί θα ήθελε να έχει με βάση ένα προφίλ που εγώ έχω στο μυαλό μου. Δεν περιορίζομαι λοιπόν στο είδος.

Τι μπορεί να βρει κανείς στο «C'est Bon»;
Σίγουρα κάτι διαφορετικό, κάτι που έχει χαρακτήρα. Γι' αυτό και από επιλογή έχουμε πάντα περιορισμένο αριθμό πραγμάτων, όμως καθημερινά σχεδόν ανανεώνονται τα περισσότερα από τα ράφια μας.

Ποια είναι η μεγαλύτερη ικανοποίησή σου στη δουλειά;
Να «συναντάω» τυχαία στον δρόμο ή σε κάποιο σπίτι σακούλες από το μαγαζί και να ακούω τα παιδιά να μιλούν με ενθουσιασμό για το δωράκι που πήραν. Νιώθω σαν να μου κλείνουν το μάτι.

Το «C'est Bon» με τρεις λέξεις είναι...
Ταξίδι χιλίων χρωμάτων!

Το αγαπημένο σου μότο...
Το αγαπημένο μου μότο αφορά γενικά τη ζωή, αλλά ταιριάζει και για τα παιδιά. «Walk with the dreamers. Keep your head in the clouds and your feet on the ground!»



Κρεμαστό διακοσμητικό Clouds with Raindrops, Bobidiboo
Το υπέροχο διακοσμητικό με το αφράτο συννεφάκι και τις χρωματιστές σταγόνες βροχής θα χαρίσει απέραντες δόσεις μαγείας στο παιδικό δωμάτιο.



Easter Basket Tote Bag, C'est Bon
Πασχαλινές τσάντες με αυτάκια που θα λατρέψουν παιδιά και μαμάδες.



Κούκλα Lila Mini, Meri Meri
Η Lila Mini μπαίνει σε βαλιτσάκι και έτσι οι φίλοι της μπορούν να την παίρνουν παντού μαζί τους, για ατελείωτο παιχνίδι.



The Magic Tree, Klorofil
Το μαγικό δέντρο προσφέρει πολλές ώρες ευχάριστης απασχόλησης στα παιδιά, ενώ αναπτύσσει τη φαντασία τους και τα εξοικειώνει με όρους όπως η οικολογία, οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και η προστασία του περιβάλλοντος!



Παιχνίδι ισορροπίας Ale Hop!, Londji
Ποιος θα φτιάξει τον πιο ψηλό πύργο; Εκείνος που θα τοποθετήσει όσο πιο προσεκτικά μπορεί τους ελέφαντες στη σειρά και θα καταφέρει να αψηφήσει τον νόμο της βαρύτητας.



Παζλ δαπέδου πολυτελείας Nordic, Toddlekind
Κομψό, αφρώδες παζλ δαπέδου που θα μεταμορφώσει όχι μόνο το παιδικό δωμάτιο αλλά και οποιονδήποτε άλλο χώρο επιλέξετε για να το τοποθετήσετε.



Λούτρινο λαγουδάκι, Semo
Αυτό το ζωάκι δεν θα φύγει από την αγκαλιά του παιδιού σας, αφού είναι μοναδικά απαλό και φτιαγμένο από υποαλλεργικά υλικά.



Φωτάκι νυκτός με εναλλαγή χρωμάτων, Rabbit & Friends
Είναι κατασκευασμένο από μαλακή σιλικόνη, με λειτουργίες για σταθερό, ζεστό φως, 7 εναλλασσόμενα χρώματα και διαφορετική φωτεινότητα! Φορτίζει με micro USB καλώδιο, ενεργοποιείται, αλλάζει χρώματα ή κλείνει με ένα απαλό άγγιγμα, ενώ διαθέτει και τηλεχειριστήριο για έξτρα λειτουργίες από μακριά.



Happy Friends Kids Gift Box, Little Secrets
Πολυτελής κασετίνα δώρου με σατέν κορδέλα που περιέχει το Kids Body Cream και το Kids Body Mist της σειράς.



Σετ από 6 ξύλινα αυγά, Kids Concept
Τα 6 ξύλινα αυγά έρχονται σε θήκη από χαρτόνι και θα βοηθήσουν στις πιο νόστιμες, γευστικές παιδικές δημιουργίες.

C'EST BON

WWW.CESTBON.GR

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:
Λεωφ. Δημάρχου Αγγέλου Μεταξά 33, Florida Mall (ισόγειο), Γλυφάδα

ΤΗΛΕΦΩΝΟ:
2108948330

E-MAIL:
sales@cestbon.gr

@cestbonstore

THE ULTIMATE Easter gift guide by BOOM

Νονοί και νονές, στις σελίδες που ακολουθούν συγκεντρώσαμε τα πιο φανταστικά, πρωτότυπα και μοναδικά δώρα για παιδιά...

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ, ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ

1



Τσάντα αλλαγής από ανθεκτικό oxford ύφασμα με στρωματάκι αλλαγής, Childhome | Lapin House | www.lapinkids.com

2



Καρεκλάκι φαγητού Ultimo 3 Luxe με μαξιλάρι και δίσκο, που ρυθμίζεται σε 3 θέσεις ύψους, ενώ μετατρέπεται εύκολα σε παιδικό κάθισμα | Quax | www.thebabycity.gr

3



«ΩΚΕΑΝΟΣ», σειρά ΧΑΡΤΟΝΕΝΙΟΙ ΦΙΛΟΙ | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

4



Poster canvas με σχέδιο φάλαινας & μαγνητική κορνίζα | Up Up and Away | www.upupandaway.gr

5



CYBEX Κάθισμα αυτοκινήτου Pallas G i-Size, UN R129/03 i-Size 76-150 εκ. (>15 μηνών – 12 ετών): Το κάθισμα που μεγαλώνει μαζί με το παιδί προσφέροντάς του πάνω από δέκα χρόνια προστασίας και άνεσης με προηγμένη τεχνολογία της ασπίδας πρόσκρουσης για ακόμα μεγαλύτερη ευκολία χρήσης και μέγιστη ασφάλεια | www.cybex-online.com/el-gr

6



Στέκα με μεγάλα ανοιξιάτικα λουλούδια στις αποχρώσεις του μοβ, του ροζ και του σάπιου μήλου | Tiny Whale | www.tinywhale.gr

7



DIY στολή αστροναύτη από χαρτόνι που μπορεί να τη φτιάξει κάθε γονιός με τα παιδιά του, KOKO Cardboards | Mini Fee | www.minifee-shop.com

8



Lunchbox Bento Box (με ανοξείδωτα παιδικά κουταλοπίρουνα) | Munchkin

9



Χειροποίητη λαμπάδα σε μονόχρωμο πλακέ κερί με φιγούρα-καμηλοπάρδαλη ζωγραφισμένη σε ξύλο. Η λαμπάδα έρχεται σε συσκευασία δώρου | Fox and Co | www.foxandco.gr

10



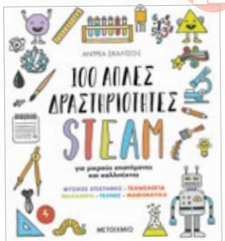
Χειροποίητο εντυπωσιακό headpiece Frida Kahlo με διάφορα floral prints, Workshop by Kiddoz | C'est Bon | www.cestbon.gr

11



Πρακτικό, φορητό καρεκλάκι φαγητού Fast σε χρώμα light blue, που προσαρμόζεται στα περισσότερα τραπέζια, κατάλληλο για παιδιά έως 15 κιλά | Inglesina | www.inglesina.gr

12



«100 απλές δραστηριότητες STEAM για μικρούς επιστήμονες και καλλιτέχνες» της Άντρεα Σκάλτσο-Ι, για παιδιά από 4 ετών | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ| www.metaixmio.gr

13



Ξύλινη ψηλή ροζ κουζίνα Djeco | Ανέμη | www.anemishop.gr

14



Ψάθινη τσάντα σπιτάκι OLLI ELLA|Up Up and Away | www.upupandaway.gr

15



Ρολόι Fitness Tracker Vívofit® jr. 3 Disney The Little Mermaid | Garmin | www.garmin.gr

16



Κάθισμα φαγητού Snax Safari κατάλληλο από έξι μηνών έως 3 ετών, Mamas & Papas | Lapin House | www.lapinkids.com

17



«ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΟΙ», σειρά ΧΑΡΤΟΝΕΝΙΟΙ ΦΙΛΟΙ | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

18



Κάθισμα αυτοκινήτου Caboto i-Size σε χρώμα Black, κατάλληλο για παιδιά με ύψος από 76 έως 150 εκ. | Inglesina | www.inglesina.gr

19



First year baby cards | Tiny Whale | www.tinywhale.gr

20



Ξύλινα χειροποίητα λαγουδάκια σε παστέλ αποχρώσεις, βαμμένα με οικολογικά χρώματα | Fox and Co | www.foxandco.gr

21



Optiviewer για ένα 3D ταξίδι στην Άγρια Σαβάνα και στον Γαλάζιο Ωκεανό, Svoora | C'est Bon | www.cestbon.gr

22



Μαγνητικό σετ «Παίζω με τις Λέξεις και μαθαίνω τα Γράμματα», Svoora | Ανέμη | www.anemishop.gr

23



Άνετο και κομψό Relax Rocky Baby Bouncher από μασίφ ξύλο και μέταλλο με μαλακό μαξιλάρι | Quax | www.thebabycity.gr

24



Χειροποίητοι ξύλινοι κρίκοι γυμναστικής με σκανδιναβικό design, ρύθμιση ύψους και απίστευτη ποιότητα | Mini Fee | www.minifee-shop.com

25



Σταυρός από χρυσό 18Κ με μαύρο επιπλατίνωμα και μπριγιάν | KK Jewelry Lab | www.kkjewelrylab.com

26



Σετ παιχνιδιών μπάνιου (περιλαμβάνει 1 ξυλόφωνο Dingray, 1 τύμπανο Octodrum και 2 αστερίες-κουδουνίστρες) BATH BEATS MUSICAL GIFT SET | Munchkin

27



«Πού πήγαν οι οθόνες;» της Έλεν Ντόκερτι, για παιδιά από 4 ετών | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ| www.metaixmio.gr

28



CYBEX Τσάντα- αλλαξιέρα από τη νέα fashion συλλογή Petticoat σε συνεργασία με τον εμβληματικό σχεδιαστή Jeremy Scott: Με σήμα κατατεθέν τον statement φιόγκο, η πρακτική και παιχνιδιάρικη essential bag είναι σχεδιασμένη να χωρά όλα τα απαραίτητα για το μωρό σας | www.cybex-online.com/el-gr

29



Φορμάκι για κορίτσι με Print Lapin και εντυπωσιακό ριγέ φιόγκο στο μπροστινό μέρος | Lapin House | www.lapinkids.com

Mini Fee®: 9 items που θα λατρέψουν τα παιδιά σας!

Τίποτα δεν συγκρίνεται με τη χαρά στο πρόσωπο ενός παιδιού την ώρα που παίρνει ένα δώρο και φωνάζει «Μαμά είναι τέλειο!». Και σίγουρα, τα απίθανα items που σας προτείνει η Φαίη Βασιλικού ή αλλιώς Mini Fee® για να καλωσορίσετε την πιο λουλουδένια εποχή του χρόνου, θα προκαλέσουν στα παιδιά σας μόνο τέτοιες αντιδράσεις!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ



1. Ξύλινο σετ μακιγιάζ Astrup
Και, ξαφνικά, η κόρη σας θα σταματήσει να «κλέβει» τα δικά σας καλλυντικά, αφού το ξύλινο σετ μακιγιάζ της Astrup τα έχει όλα! Και υφασμάτινο τσαντάκι για μεταφορά και εύκολη αποθήκευση.



2. Επιδαπέδια κρεμάστρα από ρατάν OYOY Living
Ιδανική και στο κατάλληλο μέγεθος για τα ρουχαλάκια του παιδιού σας, η ρετρό επιδαπέδια κρεμάστρα θα ταιριάξει υπέροχα με το μίνιμαλ και μοντέρνο σπίτι σας.



3. Theo το Αρκουδάκι Steiff®
Θα γίνει ο πιο πιστός φίλος του παιδιού σας αφού μαζί θα αντιμετωπίζουν και τα εύκολα και τα δύσκολα.



4. Στολή νεράιδας KOKO Cardboards
Ακόμα κι αν οι απόκριες περάσουν, το παιδί σας θα έχει πάντα έναν λόγο για να μεταμφιεστεί. Η DIY στολή νεράιδας, την οποία μπορείτε να φτιάξετε μαζί ως χειροτεχνία, είναι ένας από αυτούς!



5. Κούνια ισορροπίας KOKO Cardboards
Μίνιμαλ και eco-friendly, η κούνια ισορροπίας θα ταιριάξει τέλεια σε οποιοδήποτε δωμάτιο και θα απασχολήσει ευχάριστα το παιδί σας και τους φίλους του για ώρες.



6. Καλάθι αποθήκευσης μανιτάρι OYOY Living
Από πού ξεφύτρωσε αυτό το μανιτάρι; Η σωστή βέβαια ερώτηση είναι τι κρύβει μέσα; Μα, φυσικά ,όλα τα παιχνίδια και τα αντικείμενα του παιδιού σας.



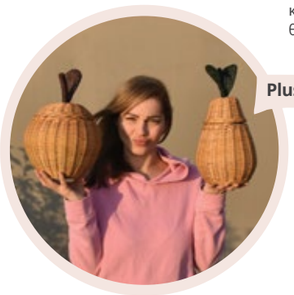
7. Μεγάλη ξύλινη βιβλιοθήκη-κουκλόσπιτο Jox
Ένα φανταστικό κουκλόσπιτο που μετατρέπεται σε μια ονειρεμένη τεράστια ξύλινη βιβλιοθήκη και μεταμορφώνει το παιδικό δωμάτιο σε εφηβικό!



8. Χειροποίητο κρεμαστό λίκνο/κούνια μακραμέ Rock that Label
Ό,τι πιο όμορφο αισθητικά θα δείτε σε ένα βρεφικό δωμάτιο! Το χειροποίητο κρεμαστό λίκνο με την ανοιχτή πλέξη θα επιτρέψει στο μωρό να εξερευνήσει το περιβάλλον γύρω του και σε εσάς να το επιβλέπετε καλύτερα.



9. Ξύλινο διακοσμητικό φωτιστικό βελανιδιάς σε σχήμα λεωφορείου FermLiving
Αφήστε το παιδί σας να «επιβιβαστεί» στο ξύλινο λεωφορείο και να ζήσει τα πιο περιπετειώδη παραμύθια. Το μαλακό φως του διακοσμητικού φωτιστικού θα το συντροφεύει κάθε βράδυ.



Plus one:

Τα καλάθια αχλάδι και μήλο της FermLiving που κρατά η Φαίη, όχι μόνο θα βάλουν σε τάξη τα παιχνίδια του παιδιού σας αλλά θα δημιουργήσουν την ίδια στιγμή μια ζεστή γωνιά στο δωμάτιό του.

MINI FEE

WWW.MINIFEE-SHOP.COM @minifeeshop @minifee.shop E-MAIL: info@minifee-shop.com

ΑΝΟΙΞΗ

Το λεξικό της ανοιξιάτικης μόδας περιλαμβάνει ανθισμένα φορέματα, πουκάμισα με παιχνιδιάρικα patterns, ζωηρά χρώματα, τολμηρούς συνδυασμούς, prints που κρύβουν εκπλήξεις και outfits για ατέλειωτο παιχνίδι με στιλ!

Αυτή την άνοιξη την περιμέναμε πολύ και θα την απολαύσουμε από το Α ως το Η!

Κείμενο: Εύα Ανυφαντή
Photos: Δανάη Ίσαρη
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Hair & Make Up: Σαββίνα Σκεπετάρη
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Βάλια Νούσια
Flowers: Jim Labraco Floral Arts

Χριστόφορος: Μπλούζα Polo Ralph Lauren, βερμούδα & sneakers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**
Δήμητρα: Φόρεμα από ποπλίνα, κορδέλα από οργάντζα & sneakers Adidas | Όλα **Lapin House**

Α για τα **α**νθισμένα, ρομαντικά φορέματα, τα **α**γορίστικα πουκάμισα με τα παιχνιδιάρικα prints και τα **ά**νετα outfits που επιτρέπουν στα παιδιά να παίζουν με στιλ και ξεγνοιασιά.

Χριστόφορος: Jacket, πουκάμισο, τζιν βερμούδα & sneakers Adidas | Όλα **Lapin House**
Δήμητρα: Φόρεμα, ψάθινο καπέλο & μπαλαρίνες UNISA | Όλα **Lapin House**

Lapin House | www.lapinkids.com
LapinHouse lapinhouse_official

για τα πολλά, μεγάλα **ν**αι που θα πούμε αυτή την άνοιξη: στο μοναδικό design, τα περίτεχνα κοριτσίστικα φορέματα, τους πρωτότυπους συνδυασμούς, τις παιδικές **ν**τουλάπες γεμάτες ζωηρά, έντονα χρώματα και **ν**αι στα χαριτωμένα **ν**άζια! **Ν**αι στις βόλτες, το παιχνίδι, την απόλαυση. **Ν**αι στη χαρά!

Χριστόφορος: Πουκάμισο, παντελόνι, τιράντες, ψάθινο καπέλο & sneakers New Balance | Όλα **Alouette**
Δήμητρα: Φόρεμα με κεντήματα, κάλτσες & sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

Χριστόφορος: Αδιάβροχο jacket, μπλούζα με γιακά Paul Frank, βερμούδα, καπέλο jockey Paul Frank & αθλητικά παπούτσια Adidas | Όλα **Alouette**
Δήμητρα: Jacket με κεντήματα, τοπ, σορτς, καρό μπαντάνα & sneakers | Όλα **Alouette**

Alouette | www.alouette.gr
AlouetteSA alouette_sa_official



Χριστόφορος: T-shirt & φόρμα | Όλα **Name It**
Δήμητρα: T-shirt & φούστα | Όλα **Name It**

για τις **ό**μορφες μέρες που έρχονται, για τα **ό**νειρα των παιδιών, για τον τρόπο που λένε το **ό**νομά τους, για **ό**λους τους αγαπημένους τους ήρωες, για τον γαλάζιο, ανοιξιάτικο **ο**υρανό...

Χριστόφορος: T-shirt & τζιν παντελόνι | Όλα **Name It**
Δήμητρα: Τοπ & τζιν παντελόνι | Όλα **Name It**

Name It

@nameit_gr



Χριστόφορος: Γιλέκο & παντελόνι | Όλα **CooCootales**
Δήμητρα: Βαμβακερό φόρεμα | **CooCootales**

για τις **ι**δέες των παιδιών που πετούν ψηλά σαν χαρταετοί και για τη φαντασία τους που δεν γνωρίζει όρια. Για την εγγενή τους **ι**διοφυΐα, τα **ι**διαίτερα patterns που κρύβουν αγαπημένα τους ζωάκια, για τις **ι**σορροπίες στα χρώματα και τα σχέδια...



Χριστόφορος: Πουκάμισο από οργανικό βαμβάκι | **CooCootales**
Δήμητρα: Φόρεμα με βολάν | **CooCootales**

CooCootales | www.coocootales.com
CooCootales coocootales
email: sopalamidi@coocootales.com

για την **ξ**εγνοιασιά, για τα **ξ**εχωριστά, τολμηρά prints, τα **ξ**ωτικά που πρωταγωνιστούν στα παραμύθια, τα **ξ**εφωνητά των παιδιών και τα ροζ μάγουλα από το **ξ**έφρενο παιχνίδι, τα ανοιξιάτικα πρωινά με κέφι και ζωντάνια!

Χριστόφορος: Bomber jacket, φόρμα & T-shirt Angela Mckay | Όλα **Angela Mckay x H&M**
Δήμητρα: Φόρεμα Angela Mckay | **Angela Mckay x H&M**

Χριστόφορος: T-shirt & παντελόνι | Όλα **Angela Mckay x H&M**
Δήμητρα: Κολάν & τοπ Angela Mckay | **Όλα Angela Mckay x H&M**

Η συλλογή θα είναι διαθέσιμη από τις 11 Μαρτίου σε όλα τα καταστήματα H&M

H&M | www.hm.com

H&M hm_kids



Χριστόφορος: Βαμβακερό σετ Lobster Splash και μακρυμάνικη μπλούζα Sandcastle | Όλα **Two in a Castle**
Δήμητρα: Φόρεμα Monochrome Tutu & scrunchies από τούλι | Όλα **Two in a Castle**



για τον **ή**λιο, για τις μεγάλες, φωτεινές **η**μέρες, τα **η**λιοτρόπια στα κοριτσίστικα φορέματα και τα ανθισμένα headpieces, για την **η**ρεμία και την ειλικρίνεια στο βλέμμα των παιδιών και τις μικρές εκπλήξεις που προκαλούν **η**χηρές κραυγές ενθουσιασμού!

Χριστόφορος: Βαμβακερό σετ Lime in the Pool | **Two in a Castle**
Δήμητρα: Φόρεμα με πούλιες Daisy Garden & στέκα | Όλα **Two in a Castle**

Two in a Castle | www.twoinacastle.gr · H&M | www.hm.com · Name It | @nameit_gr
CooCootales | www.coocootales.com · Lapin House | www.lapinkids.com/el · Dreamwish | www.dreamwish.gr

Two in a Castle | www.twoinacastle.gr
twoinacastle twoinacastle

APIVITA: NEA BEESSENTIAL OILS

NATURAL BEAUTY BOOSTER με πρόπολη, μελισσοκέρι και αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών



Precious mommy's treasures: Spring in a bottle

Αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών, μελισσοκέρι, πρόπολη και φυτικά έλαια από ηλιοτρόπιο, βερίκοκο, σταφύλι, αμύγδαλο, jojoba και ελιά. Ένα εκρηκτικό νέκταρ, την πεμπτουσία της φύσης αιχμαλώτισε η APIVITA σε δύο θρεπτικά ελιξίρια, που δρουν ως συμπλήρωμα ενδυνάμωσης και ενυδάτωσης για την επιδερμίδα και της δίνουν την ώθηση, τη δύναμη και τη λάμψη της άνοιξης.

Μαμάδες, γνωρίζουμε πως έχετε μόνο πέντε λεπτά. Τώρα πια, είναι αρκετά.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

The magnet effect – It's science!
Εδώ κρύβεται το μυστικό των BEESSENTIAL OILS της APIVITA: Τα λιπόφιλα συστατικά της κρέμας έλκονται από το έλαιο που έχει χρησιμοποιηθεί πριν και δρα σαν «μαγνήτης», με αποτέλεσμα τη βαθιά ενυδάτωση που διαρκεί.

Have a nice day, mom!
Έλαιο προσώπου ημέρας με 100% συστατικά φυσικής προέλευσης, συμπλήρωμα ενδυνάμωσης και ενυδάτωσης

Λεπτόρρευστο, δερματολογικά ελεγμένο έλαιο που ενδυναμώνει τον επιδερμικό φραγμό, ενυδατώνει σε βάθος και ενισχύει την κυτταρική ανανέωση χάρη στα φυτικά έλαια και το σκουαλάνιο, προσφέρει αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή προστασία χάρη στην πρόπολη και ενισχύει τη φυσική λάμψη χάρη στα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών.

Η ισχύς εν τη ενώσει
Πρόπολη: Ένα πανίσχυρο εκχύλισμα πρόπολης από τον Όλυμπο που προσφέρει αποδεδειγμένη αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή προστασία.
Μελισσοκέρι: Ένα superfood που θρέφει σε βάθος και ενισχύει τη δερματική αναγέννηση κατά τη διάρκεια της νύχτας.
Αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών: Τα αιθέρια έλαια θεωρούνται τα «νέα αντιβιοτικά», χάρη στην απόλυτη αφομοίωσή τους από τον οργανισμό. Εδώ, ένα κοκτέιλ αιθέριων ελαίων μανταρινιού, γκρέιπφρουτ, πορτοκαλιού και λεμονιού προσφέρει μια «ένεση» αναζωογόνησης στο δέρμα και τις αισθήσεις.
Φυτικά έλαια: Τα έλαια από ηλιοτρόπιο, βερίκοκο, σταφύλι, αμύγδαλο, jojoba και ελιά δημιουργούν έναν προστατευτικό φραγμό στην επιδερμίδα που διασφαλίζει τη διατήρηση της υγρασίας και προστατεύει από την αφυδάτωση.

Goodnight, mommy
Balm προσώπου νύχτας με 100% συστατικά φυσικής προέλευσης, συμπλήρωμα ενδυνάμωσης και θρέψης

Μετατρέπεται από πλούσιο κερί σε πολύτιμο έλαιο κάνοντας απαλό μασάζ. Είναι δερματολογικά ελεγμένο, ενδυναμώνει τον επιδερμικό φραγμό και ενισχύει την κυτταρική ανανέωση χάρη στο wakapamp, το σκουαλάνιο και τα φυτικά έλαια, θρέφει χάρη στο μελισσοκέρι, προσφέρει αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή προστασία χάρη στην πρόπολη, καθώς και μια αίσθηση χαλάρωσης πριν από τον ύπνο, χάρη στα αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών και λεβάντας.

APIVITA



BOOM PLUS:

Τα BEESSENTIAL OILS είναι:

• Ασφαλή για το περιβάλλον και τις μέλισσες.

• Ασφαλή για το δέρμα, δερματολογικά ελεγμένα, με 100% συστατικά φυσικής προέλευσης (χωρίς τη χρήση: parabens, silicones, mineral oil, propylene glycol, butylene glycol, ethanolamine, phenoxyethanol, phthalates, PCM, NM και όλων των υπολοίπων αμφιλεγόμενων συστατικών).

• Είναι άνυδρα, συμπυκνωμένα, δραστικά, ασφαλή και αειφόρα προϊόντα, που σέβονται τόσο το δέρμα όσο και το περιβάλλον.

• Plus: Μπαίνουν σε «πράσινες» συσκευασίες: Το βάζο, το μπουκάλι και η σπάτουλα είναι ανακυκλώσιμα. Το χαρτί των κουτιών και του insert προέρχεται από δάση βιώσιμης διαχείρισης (FSC πιστοποίηση)

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

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

Spring is in the air

Το κίτρινο χρώμα της αισιοδοξίας και του παιχνιδιού προμηνύει την άφιξη της νέας εποχής, που μοσχοβολά λουλούδια και επιφυλάσσει καινούριες περιπέτειες. Κάτω από το χρώμα του ανοιξιάτικου ήλιου, όλα μοιάζουν πιο όμορφα και φωτεινά!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΗΛΙΑΔΗ
PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



#SoftnessoverLoad

Τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με την πιο γλυκιά ώρα της ημέρας, που δεν είναι άλλη από την ώρα της φροντίδας του μωρού σας, την οποία απολαμβάνετε μαζί χρησιμοποιώντας τις πιο εκλεκτές σειρές περιποίησης.

1. Κρέμα για την αλλαγή της πάνας Baby O, **ORIFLAME**. **2.** Θρεπτική και ενυδατική κρέμα σώματος Happy Friends, **LITTLE SECRETS**. **3.** Βρεφική ενυδατική κρέμα Baby Moisturiser, **CHILDS FARM**. **4.** Κρέμα σώματος για την ατοπική δερματίτιδα Emollient Cream, Atoprel, **FREZYDERM**. **5.** Απαλή κρέμα για σώμα και πρόσωπο Soothing Cream, Baby Care, **PHARMASEPT**. **6.** Προστατευτική πάστα για την ευαίσθητη βρεφική και παιδική μηρογεννητική περιοχή, Babyderm, **INTERMED**.

Prop: Καθρέφτης από το ξύλινο σετ κομμωτηρίου Astrup, **MINI FEE.**

Fresh & bright

Τι άλλο να ζητήσει μια νέα μαμά από ένα απορρυπαντικό ρούχων; Να κάνει τα ρουχαλάκια του μωρού της μοσχομυριστά, εξαιρετικά καθαρά και απαλά, ώστε να αγκαλιάζουν το ευαίσθητο δερματάκι του με τρυφερότητα.



1. Υγρό απορρυπαντικό ειδικά σχεδιασμένο για βρεφικά ρούχα Baby Laundry, **FREZYDERM.** **2.** Απαλό υγρό απορρυπαντικό με πράσινο σαπούνι για τα βρεφικά και παιδικά ρούχα Laundry Detergent, Babyderm, **INTERMED. 3.** Απαλό υγρό απορρυπαντικό ειδικά σχεδιασμένο για βρεφικά ρούχα, Mild Laundry Detergent, Baby Care, **PHARMASEPT**. **4.** Απαλό υγρό απορρυπαντικό για τον καθαρισμό των μπιμπερό και των βρεφικών σκευών Mild Dishwash Detergent, Baby Care, **PHARMASEPT**.

Prop: Βρεφική πετσέτα, **LABORATORIOS BABÉ**.

Relaxing time

Σαπουνόφουσκες, ανοιξιάτικες ευωδιές και τρελά χτενίσματα μετατρέπουν την ώρα του μπάνιου στην πιο δημιουργική και fun στιγμή με το παιδί σας.



1. Ενυδατικό αφρόλουτρο για τη φυσιολογική, ευαίσθητη ή ερεθισμένη παιδική επιδερμίδα Shower Bath, Sensitive Kids, **FREZYDERM**. **2.** Απαλό σαμπουάν και conditioner με ρόδι και μέλι, Kids Care, **APIVITA**. **3.** Απαλό παιδικό conditioner με τριαντάφυλλο και μέλι, Kids Care, **APIVITA**. **4.** Αφρόλουτρο με ιριδίζουσες ασημόσκονες, For Daughter and Mommy, **MESSINIAN SPA**. **5.** 3 σε 1, σαμπουάν, μαλακτικό, αφρόλουτρο σώματος με άρωμα φράουλας και οργανικής μέντας 3 in 1 swim, **CHILDS FARM**. **6.** Αφρόλουτρο για την ευαίσθητη βρεφική και παιδική επιδερμίδα Pediatric, **LABORATORIOS BABÉ**. **7.** Καθαριστικό υγρό για την ευαίσθητη περιοχή των κοριτσιών μέχρι την πρώτη έμμηνο ρύση Girl's Intimate Wash, Babyderm, **INTERMED**.

Props από σετ κομμωτηρίου Astrup, **MINI FEE**.

Kids treasures

Στο κυνήγι του χαμένου θησαυρού δεν πας ποτέ χωρίς να έχεις μαζί σου τα κατάλληλα εφόδια. Όλα τα απαραίτητα προϊόντα μπαίνουν στο τσαντάκι του εξερευνητή, ώστε να δηλώσουμε οικογενειακώς έτοιμοι για νέες περιπέτειες!



1. Ψηφιακό θερμόμετρο Digi Baby, **CHICCO | www.healthcorner.gr**. **2.** Πιπίλες σιλικόνης 0-6m Prevent, **DR. BROWN'S | www.healthcorner.gr**. **3.** Ισότονο ρινικό διάλυμα με χλωριούχο νάτριο, εκχύλισμα χαμομηλιού και πανθενόλη Selva Baby Care Chamomile, **INTERMED**. **4.** Παιδική οδοντόβουρτσα που αναβοσβήνει για 1 λεπτό Light-Up, **GUM**. **5.** Οδοντόπαστα για παιδιά από 2-6 ετών με γεύση φράουλα, Kids, **GUM**. **6.** Αντισηπτικό gel χεριών με άρωμα μπανάνας Reval Kid's Gel, **INTERMED**. **7.** Αντιβακτηριδιακά μαντήλια για τα χέρια Green Apple, **WET HANKIES**.

Prop: Παιδική μάσκα προστασίας Ice Cream, SafeBebe

MOM
A modern superhero!

Her secret weapon

Μαμά, σύζυγος, φίλη, παιδαγωγός, εργαζόμενο στέλεχος. Ένα πρόσωπο, πολλοί ρόλοι. Πώς τα καταφέρνει; Το μυστικό της βρίσκεται στα προϊόντα περιποίησης, που την ενδυναμώνουν και την καθιστούν μια αληθινή ηρωίδα.



1. Απαλό scrub καθαρισμού για πρόσωπο και σώμα Hygienic Cleansing Scrub, **PHARMASEPT**. **2.** Χειροποίητο σαπούνι Passion Fruit, **FRESH LINE**. **3.** Πανάκια μεγάλου μεγέθους, σε ατομική συσκευασία μιας χρήσης, για απαλό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής Eva Intima, **INTERMED**. **4.** Αντισηπτικό gel χεριών σε πρακτική και κομψή συσκευασία Reval Plus Natural, **INTERMED**. **5.** Αντικνησμική κρεμογέλη Eva Intima Medival, **INTERMED**. **6.** Αρωματικό σαπούνι Fleur de Figuier, **ROGER & GALLET**. **7.** Αφρόλουτρο Milk Musk, **MOLTON BROWN**.

Props: Μεταξωτή μάσκα προστασίας, **FABORWHAT**. Μεταξωτό scrunchie, **FABORWHAT**.

Her me-time

Και, ενώ τα πηγαίνει εξαιρετικά σε κάθε της ρόλο, χρειάζεται τον δικό της προσωπικό χρόνο μέσα στη μέρα, αφιερώνοντάς τον αποκλειστικά και μόνο στον εαυτό της. Επιλέγει τις πιο ευεργετικές θεραπείες προσώπου και σώματος που θα την κάνουν ακόμα πιο εντυπωσιακή.

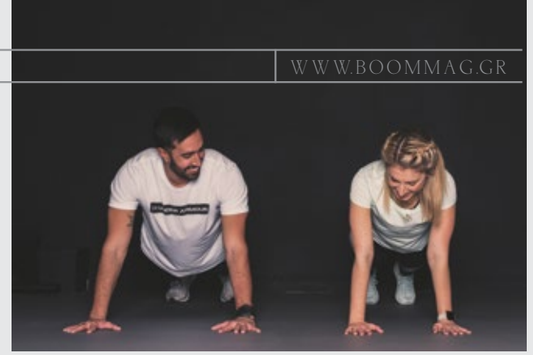


1. Συσφικτική κρέμα σώματος για μετά τον τοκετό Reform Abdomen Care, **FREZYDERM. 2.** Κρέμα ανόρθωσης και σύσφιξης λαιμού Neck Contour, **FREZYDERM**. **3.** Tissue μάσκα προσώπου Carob για αποτοξίνωση και καθαρισμό, Express Beauty, **APIVITA**. **4.** Κρέμα σύσφιξης στήθους για χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό Pregnaderm Breast Firming Cream, **INTERMED**. **5.** Gel-balm νύχτας για λείανση και αναζωογόνηση, Bee Radiant, **APIVITA**. **6.** Ορός ενεργοποίησης λάμψης για ξεκούραστη όψη, Bee Radiant, **APIVITA**. **7.** Ενυδατικός ορός οξυγόνωσης και επαναπύκνωσης, Hydragenist, **LIERAC**. **8.** Luxury diffuser με αιθέρια έλαια από ορχιδέα και πατσουλί Orchid and Patchouli, **LITTLE SECRETS**.

Props: Κομψό, αδιάβροχο smartwatch Lily™ Sport Cream Gold & White Silicone Band, **GARMIN**. Μεταξωτή μάσκα ύπνου, **FABORWHAT**.

Gymnastics for M♡MMIES by Garmin

Η Μυρτώ Κάζη έβαλε το ρολόι που λατρεύουν όλες οι γυναίκες, το Garmin VENU SQ, και, υπό την καθοδήγηση του πρωταθλητή κολύμβησης Δημήτρη Κουλούρη, δεσμεύεται πως, αν ακολουθήσετε πιστά αυτό το πρόγραμμα, 3 φορές την εβδομάδα, το καλοκαίρι θα είστε έτοιμες για εκείνο το μπικίνι που φορούσατε στα 20! Τι λέτε, ξεκινάμε;



ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Τρεις βασικές κινήσεις
Κάθισμα, προβολή και σανίδα
8 επαναλήψεις από τις δύο ασκήσεις των ποδιών, 15-30" η στήριξη στη σανίδα

BOOM NOTE

Η σανίδα μπορεί να γίνει πιο απαιτητική αν, καθώς φροντίζουμε να κρατάμε ενεργοποιημένο και σε ευθεία όλο μας το σώμα, σηκώνουμε εναλλάξ το κάθε πόδι μας πίσω, φέρνουμε το γόνατο στο στήθος ή σηκώνουμε το χέρι μας καλά μπροστά και τεντωμένο. Έτσι πετυχαίνουμε ακόμα μεγαλύτερη ενεργοποίηση στους αντίστοιχους μύες.



Επαναλαμβάνουμε 2 με 4 φορές αυτές τις 3 ασκήσεις, με τις ίδιες ή και άλλες παραλλαγές, όπως sumo squat και πλάγιες ή κάθισμα παλμού (μικρές κινήσεις στην κάτω θέση της κίνησης).

Photos: Κοσμάς Κουμιανός

ΚΥΡΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Δύο σετ των τριών ασκήσεων
Γενικές οδηγίες: Από άσκηση σε άσκηση ξεκουραζόμαστε 10-20". Επαναλαμβάνουμε το κάθε σετ δύο ή και τρεις φορές.
Ανάμεσα σε κάθε φορά ξεκουραζόμαστε 2-4'.

1ο ΣΕΤ

1. ***Γέφυρα γλουτών.*** Ενώ βρισκόμαστε ανάσκελα, με τα πόδια καλά λυγισμένα και με μια απόσταση από το ένα πέλμα στο άλλο, μέσω των γλουτών και των μηρών, ανεβάζουμε και κατεβάζουμε τη λεκάνη μας. Ο ιδανικός ρυθμός είναι το γρήγορο ανέβασμα, διατήρηση της δύσκολης θέσης για 1-2" και επαναφορά στην αρχική θέση σε 2-3". Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει πιο δύσκολη είτε τοποθετώντας δύο αλτήρες στα ισχία μας είτε εκτελώντας την άσκηση με ένα ένα πόδι στο έδαφος, για μεγαλύτερη απομόνωση και επιβάρυνση.
2. Στη συνέχεια, προχωράμε στην ***ισομετρική γέφυρα γλουτών.*** Αμέσως μετά την ολοκλήρωση των επαναλήψεων της πρώτης άσκησης (8-16), διατηρούμε τη δύσκολη θέση για 30 έως 60". Στόχος μας είναι να διατηρούμε μια ευθεία ανάμεσα σε κοιλιά και μηρό, να μη σχηματίζουμε λοιπόν γωνία στα ισχία μας.
3. Για τρίτη και τελευταία άσκηση, από την τετραποδική θέση, αργά και σταθερά σηκώνουμε το ένα μας πόδι και το αντίθετό μας χέρι. Στόχος είναι να διατηρούμε τεντωμένα τα δύο άκρα που ανεβάζουμε. Επιστρέφουμε στην αρχική θέση ώστε να επαναλάβουμε για την άλλη πλευρά. Αυξάνουμε τον βαθμό δυσκολίας μένοντας σε αυτήν τη θέση για περισσότερη ώρα. Πάντα ελεγχόμενη επιστροφή στα 4 σημεία στήριξης.





2ο ΣΕΤ

1. ***Δυναμικό κάθισμα.*** Από την όρθια κεντρική και κλειστή θέση, με ένα μικρό άλμα ερχόμαστε στο κάθισμα, με πέλματα και γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Προσέχουμε να μην ανοίγουμε υπερβολικά τα πόδια μας, μιας και τα γόνατά μας δεν θα μπορούν να συνεχίσουν τη σωστή πορεία προς τα έξω. Αν μας φαίνεται δύσκολο, ή όταν κουραστούμε, συνεχίζουμε με απλά καθίσματα. Στόχος είναι τα 30" συνεχόμενη άσκηση.
2. ***Πλάγιες προβολές.*** Διατηρούμε μεγάλο άνοιγμα στα πόδια μας και, με έμφαση στο να οδηγούμε τη λεκάνη προς τα πίσω, κατεβαίνουμε στο ένα μας πόδι. Κρατάμε το αντίθετο πόδι τεντωμένο. Σταθερές, πλάγιες προβολές για καλύτερη ισορροπία, πλάγιες προβολές με κίνηση για να αυξήσουμε την ένταση.
3. ***Jumping jacks.*** Ταυτόχρονο άνοιγμα χεριών και ποδιών και άμεση επιστροφή στην κλειστή κεντρική θέση. Δίνουμε έμφαση στην καλή αναπνοή και τη δυναμική επιστροφή των ποδιών στο κέντρο.

Ο Δημήτρης Κουλούρης είναι πρωταθλητής κολύμβησης και ιδιοκτήτης του Training Room στην Πεύκη (Λεωφόρος Ειρήνης 41).
Instagram: @koulourisdim

Το **VENU SQ της Garmin** είναι το ρολόι που λατρεύουν όλες οι γυναίκες! Pinterest-approved, εξαιρετικά στιλάτο και ό,τι πιο μοντέρνο μπορείτε να βάλετε στον καρπό σας, φέρνει κυριολεκτικά στα χέρια σας πλούσιες λειτουργίες παρακολούθησης της υγείας και της φυσικής σας κατάστασης, εμπνέοντάς σας ώστε να μη σταματάτε ποτέ να κινείστε!
Καταγράψτε παλμούς, τον ύπνο σας, το στρες, τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα (SpO2), την κατανάλωση νερού και παρακολουθήστε μέσω του Body Battery πότε τα ενεργειακά σας αποθέματα είναι έτοιμα να εξαντληθούν!
Επιλέξτε ανάμεσα σε περισσότερες από 20 προφορτωμένες εφαρμογές για αθλήματα εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, ενδυνάμωση, γιόγκα, πισίνα και πολλά άλλα.
Φυσικά, μπορείτε να παρακολουθήσετε την εγκυμοσύνη σας μέσω της εξαιρετικής εφαρμογής **Pregnancy Tracking** αλλά και τον έμμηνο κύκλο σας, για μια πιο ολιστική προσέγγιση της υγείας σας.
Το **VENU SQ** είναι το απόλυτο ρολόι για social media girls, αφού, φορώντας το, δεν θα χάσετε ποτέ ούτε μια κλήση, ένα μήνυμα ή κάποιο notification από το Instagram account σας!
Και γιατί να κουβαλάτε μαζί σας χρήματα ή κάρτες όταν μπορείτε να κάνετε τις πληρωμές σας μέσα από το **Garmin Pay;** Πληρώστε ανέπαφα τις αγορές που θα κάνετε στη διαδρομή σας!





GARMIN.
WWW.GARMIN.GR @garmingreece

BOOM heroes

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΟΙ
ΚΑΙ Η ΣΤΗΛΗ ΑΥΤΗ
ΤΟΥΣ ΑΝΗΚΕΙ.

ΟΡΦΑΝΟΤΡΟΦΕΙΟ ΘΗΛΕΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ «Η ΜΕΛΙΣΣΑ»

Συνέντευξη με τη διευθύντρια Βασιλεία Μαύρου

Η «Μέλισσα» είναι ένα Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου με αντικείμενο την παιδική προστασία για κορίτσια. Εποπτεύεται από τη Διεύθυνση Κοινωνικής Πρόνοιας του Δήμου Θεσσαλονίκης και επιχορηγείται κατά ένα μικρό ποσοστό από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης μέσω της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας. Με μια φράση, όπως λέει η Βασιλεία Μαύρου, ***«η "Μέλισσα" είναι μια μεγάλη καρδιά, μια ζεστή αγκαλιά κι ένα σπίτι»*** *με όλα όσα αυτό συνεπάγεται...*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ



Γνωρίστε κι άλλους BOOM heroes στο **www.boommag.gr**

Κυρία Μαύρου, περιγράψτε μας πώς κυλάει μια μέρα στη «Μέλισσα».

Εγώ συνήθως πηγαίνω αργά στο γραφείο μου, μιας και αργά φεύγω από εκεί. Το πρωί ασχολούμαι με τις καθημερινές υποχρεώσεις μας, αλλά μετά το μεσημέρι, που επιστρέφουν τα παιδιά από το σχολείο, δεν μπορώ να κάνω πολλά πράγματα, καθώς το γραφείο μου κατακλύζεται από τα κορίτσια. Θα μιλήσουμε, θα μαλώσουμε, όμως κατά βάση θα αγκαλιαστούμε. Θα συζητήσουμε πράγματα που τα απασχολούν, θα τους δώσω λιχουδιές, γιατί πάντα έχω λιχουδιές για τα κορίτσια! «Τα κορίτσια», λέει ένας αγαπημένος μου φίλος, «πρέπει να τα κακομαθαίνουμε...»

Με ποιες αξίες, εφόδια και δεξιότητες «επικονιάζει» η «Μέλισσα» τα μικρά «άνθη» της;

Πολλές φορές σκέφτηκα εάν καταφέρνουμε να μεταλαμπαδεύσουμε αξίες σημαντικές στα παιδιά μας, όπως ευγένεια, ήθος, συνέπεια, αλληλεγγύη. Βασανίστηκα πολύ με αυτό... Μετά όμως συνειδητοποίησα ότι το πιο σημαντικό είναι να κάνουμε το χρέος μας κάθε μέρα, κάθε στιγμή. Να ξαπλώνουμε το βράδυ και να λέμε ότι «σήμερα, αυτό που μπόρεσα το έκανα». Και ο σπόρος που φυτεύουμε είναι σίγουρο ότι θα ανθίσει.

Μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας μερικές φράσεις που σας είπαν παιδιά που μεγάλωσαν κι έφυγαν από τη «Μέλισσα»;

Τα μεγάλα μας κορίτσια... η αναμόχλευση των αναμνήσεών μου... Τι να πρωτοθυμηθώ... Κάθε φορά που η Α. έρχεται στη «Μέλισσα» μου λέει «τι καλά που θα ήταν να πατούσα ένα κουμπί και να πήγαινα τον χρόνο πίσω...». Η Γ. θυμάται πάντα τα ρούχα που της άφηνε η παιδαγωγός δίπλα στο κρεβάτι της κάθε πρωί, ζεστά και μοσχομυριστά, διπλωμένα με αγάπη. Κι ένα άλλο κορίτσι δεν θέλει να έρθει, γιατί φοβάται ότι δεν θα ξαναφύγει... Τα μεγάλα μου κορίτσια, η έμπνευσή μου!

Όλοι όσοι εργάζεστε για τη «Μέλισσα» ανήκετε σε μια κατηγορία ανθρώπων που η δουλειά τους είναι λειτούργημα. Ποια είναι η μεγαλύτερη επιβράβευση για εσάς;

Εάν μιλήσω για εμένα προσωπικά, θα έλεγα με όλη τη δύναμη της ψυχής μου ότι αντλώ χαρά μέσα από την αγκαλιά κάθε παιδιού όταν γυρνά από το σχολείο του κι έρχεται στο γραφείο μου. Για όλους μας όμως η μεγάλη χαρά είναι όταν τα παιδιά απολαμβάνουν τη φροντίδα μας, που κατακλύζεται μόνο από αγάπη.

Ποιο είναι το όνειρό σας για τη «Μέλισσα»;

Όνειρό μας είναι να μπορούμε να φροντίζουμε τα παιδιά που έχουν ανάγκη. Να έχουμε τη δυνατότητα να στεκόμαστε κοντά τους, εμπνέοντάς τους την πίστη ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Να μπορούμε να εξελισσόμαστε διαρκώς και να αφουγκραζόμαστε τις ανάγκες της κοινωνίας.

Αυτήν τη στιγμή η «Μέλισσα» φιλοξενεί 18 κορίτσια, για καθένα από τα οποία λειτουργεί παράλληλα ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα που στοχεύει στην επούλωση των ψυχικών τραυμάτων, στην αναπτέρωση του ηθικού του, στην ανάπτυξη ταλέντων καθώς και δεξιοτήτων που θα του επιτρέψουν να ενταχθεί ομαλά στο κοινωνικό σύνολο μετά την ενηλικίωσή του. Επιπλέον, η «Μέλισσα» μεριμνά για τα πρώτα βήματα και την επαγγελματική αποκατάσταση των κοριτσιών που ενηλικιώνονται. Στο πλαίσιο αυτό, φιλοξενούνται σήμερα 5 κορίτσια σε διαμερίσματα που παραχωρεί το Σωματείο, τα «Διαμερίσματα Ημιαυτόνομης Διαβίωσης», τα οποία παράλληλα εποπτεύονται από κοινωνική λειτουργό.

BOOM USEFUL INFO

Αν θέλετε να στηρίξετε το έργο της «Μέλισσας», μπορείτε

- να κάνετε απευθείας κατάθεση σε κάποιον από τους τραπεζικούς λογαριασμούς του ιδρύματος
- να καλέσετε από σταθερό του ΟΤΕ στο 901 11 160 160 για την οικονομική ενίσχυση της Στέγης. €3,68/κλήση (συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α.) ΟΤΕ Γραμμή βοήθειας: 801 11 16 500
- να προχωρήσετε σε προσφορά ειδών σύμφωνα με τις ανάγκες του ιδρύματος
- μέσω εταιρικής υποστήριξης
- μέσω του εθελοντισμού

Η φετινή χρονιά είναι ιδιαιτέρως σημαντική για τη «Μέλισσα», καθώς συμπληρώνει 100 χρόνια λειτουργίας, 1921-2021. Η καμπάνια των 100 χρόνων έχει ήδη ξεκινήσει, ηλεκτρονικά, και η πρώτη διαδικτυακή της δράση είναι ο διαγωνισμός συγγραφής με τίτλο «Η ιστορία μιας Μέλισσας».

μέλισσα
ΟΡΦΑΝΟΤΡΟΦΕΙΟ ΘΗΛΕΩΝ

WWW.STEGIMELISSA.GR
stegimelissa
Χαρ. Τρικούπη 2, 55236, Πανόραμα, Θεσσαλονίκη
ΤΗΛ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ: 2310-341965
ΤΗΛ. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ: 2310-342788
E-MAIL: stegimelissa@gmail.com

Σε όλες τις γυναίκες που προσπαθούν να γίνουν μητέρες: **Δεν είστε μόνες**

Αληθινή ιστορία:

Μια πολύ αγαπημένη φίλη μάς έκανε την τιμή να μοιραστεί μαζί μας την προσωπική της ιστορία, που περιλαμβάνει δύο αποβολές, πολύ κλάμα, απογοήτευση, θυμό, μα κι ένα μοναδικό πείσμα που είμαστε σίγουροι πως θα την οδηγήσει στη μητρότητα. Η ίδια επέλεξε να διατηρήσει την ανωνυμία της.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

Συνάντησα τον έρωτα της ζωής μου στα 30 μου και παντρευτήκαμε δύο χρόνια αργότερα μέσα στην απόλυτη ευτυχία. Λίγους μήνες μετά αποφασίσαμε να ξεκινήσουμε τις προσπάθειες για ένα μωράκι πιστεύοντας πως όλα θα είναι εύκολα! Άλλωστε, μέχρι τότε δεν μας είχε απασχολήσει ποτέ το θέμα αυτό, ούτε είχε περάσει από το μυαλό μου να προχωρήσω σε κατάψυξη ωαρίων. Ήμουν μια γυναίκα σε καλή αναπαραγωγική ηλικία και έτοιμη να γίνω μαμά! Το μωράκι δεν προέκυψε αμέσως και έτσι, έναν χρόνο μετά, ο γιατρός μάς συνέστησε να προχωρήσουμε σε IUI*. Με την πρώτη φορά έμεινα έγκυος και μάλιστα σε δίδυμα. Θυμάμαι τόσο καλά εκείνη την ημέρα. Μπήκα στο μπάνιο, είδα τη δεύτερη κόκκινη γραμμή και ένιωθα πως θα τρελαθώ από χαρά! Δεν άντεξα και το ανακοίνωσα αμέσως στον άντρα μου και στους γονείς μας και στο σπίτι επικρατούσε μια απύθμενη χαρά! Θυμάμαι επίσης πως περπατούσα στον δρόμο και ήθελα να το πω παντού, να σταματάω τους περαστικούς και να τους λέω «είμαι έγκυος».

Τα προβλήματα ξεκίνησαν πολύ γρήγορα και ενώ είχαμε ακούσει τις δύο καρδούλες στον υπέρηχο. Σε ένα ταξίδι στο εξωτερικό, πηγαίνοντας στην τουαλέτα, είδα αίμα. Τότε αισθάνθηκα για πρώτη φορά το άδειασμα. Σκουπίστηκα και ένιωσα το κενό. Ταχυπαλμία, άγχος, απόγνωση. Ο γιατρός μου μου συνέστησε να πάρω προγεστερόνη και να ξαπλώσω. Στον επόμενο υπέρηχο ακούγαμε τα μωρά, αλλά η αιμορραγία συνεχιζόταν. **Τρεις εβδομάδες αργότερα, στον επόμενο υπέρηχο, διαπιστώσαμε πως δεν ακούμε τις καρδιές πια.** Η ανακοίνωση ήταν τόσο σκληρή, που μου προέκυψαν και άλλα, ψυχοσωματικά θέματα στην πορεία... Νόμιζα πως ήμουν άρρωστη, πως έχω κάτι κακό, πως θα πεθάνω...

Δύο χρόνια μετά έμεινα πάλι έγκυος, με τον ίδιο τρόπο. Στο ενδιάμεσο είχε μπλοκάρει το σύστημά μου, δεν είχα περίοδο, δεν μπορούσα να σκεφτώ τίποτα. Έτσι, όταν όλα αυτά πέρασαν, έμεινα ξανά έγκυος.
Αυτήν τη φορά ήταν όλα διαφορετικά. Στον πρώτο υπέρηχο ήμουν κυριολεκτικά τρομοκρατημένη, όμως το άκουσμα της καρδούλας έφερε ένα μικρό χαμόγελο στα χείλη μου. Στον δεύτερο υπέρηχο, ο μαγικός αυτός ήχος της γρήγορης και δυνατής καρδούλας δεν ήταν εκεί... Ουσιαστικά, τα ωάρια δεν ήταν καλής ποιότητας και η φύση αποφάσιζε για εμάς. Αν το σκεφτώ εκ των υστέρων, θα σου πω «καλύτερα», όμως εκείνη τη στιγμή το «Κορίτσι μου, δεν ακούω καρδιά» με έκανε να θέλω να πέσω από τον πέμπτο όροφο. Η ανακοίνωση από τον γιατρό είναι ωμή και δεν σου αφήνει περιθώρια ελπίδας, αλλά κι εσύ το καταλαβαίνεις, γιατί ο γιατρός ψάχνει, αργεί να σου απαντήσει... Καταλαβαίνεις ότι κάτι δεν πάει καλά.

Δεύτερο χειρουργείο με απόξεση. Το ίδιο βράδυ, αντί να είμαι σπίτι μου, στον καναπέ μου, ήμουν με την αναισθησιολόγο και της έλεγα «εγώ δεν έπρεπε να είμαι εδώ». Δίπλα μου γυναίκες γεννούσαν και εγώ είχα μπει για απόξεση καθώς ήμουν σε προχωρημένη εβδομάδα.

**IUI ή αλλιώς σπερματέγχυση ονομάζεται η τεχνική κατά την οποία το σπέρμα εισάγεται μέσα στη μήτρα της γυναίκας κατά τη διάρκεια ενός φυσικού κύκλου, ή έπειτα από τη διέγερση των ωοθηκών και την πρόκληση ωορρηξίας.*

> **Ό,τι και να γίνει, μαμά θα γίνω. Μου μένει τώρα να μάθω το πότε.**

Έκτοτε, αποφασίσαμε να μπούμε στη διαδικασία της εξωσωματικής. Εδώ να αναφέρω πως έμαθα πολλά πράγματα για τους γιατρούς... Έπεσα σε περίπτωση κέντρου που ήταν ένα σουπερμάρκετ ψυχών. Έχω νιώσει πραγματικά σαν το κορίτσι του Άουσβιτς με τη ρόμπα που πάει μαζί με άλλα κορίτσια στο κρεματόριο. Ένιωσα τεράστια εκμετάλλευση, ένιωσα μόνη μου. Από την άλλη, υπάρχουν και κέντρα όπως αυτό που κατέληξα. Κέντρα που σε αντιμετωπίζουν με σεβασμό και αγάπη, γιατί για εκείνους είσαι μια προσωπικότητα, μια ψυχή. **Είσαι ένα δικό τους στοίχημα.** Δεν θα ξεχάσω ποτέ τον τωρινό γιατρό μου που, όταν λύγισα και του έλεγα «δεν αντέχω άλλο», έπιασε το πρόσωπό μου με τα δύο του χέρια και μου είπε ***«εγώ είμαι ο προπονητής σου και εσύ είσαι η αθλήτριά μου. Εγώ θα σου πω πότε θα σταματήσεις.*** *Κάθε φορά που σου έρχεται η περίοδος είναι η πρώτη ημέρα της ελπίδας και πάλι».*

Δυστυχώς όμως, μετά τις αποξέσεις που έκανα, έπαθα μια φλεγμονή στη μήτρα. Θα κάνω μια παρένθεση εδώ για να σας πω ότι, μέσα σε όλη αυτή την πορεία, διαπίστωσα πως η αγωνία και η λαχτάρα μιας γυναίκας να γίνει μάνα την ωθούν στο να κάνει διάφορα πράγματα χωρίς να τα πολυσκεφτεί. Θέλει να εξαντλήσει όλα τα ενδεχόμενα. Κάπως έτσι, κρυφά από τον γιατρό μου, επισκέφθηκα έναν δεύτερο γιατρό, μεγάλο σε ηλικία και πολύ αναγνωρισμένο, για μια δεύτερη γνώμη. Μετά την επίσκεψη, όχι μόνο απογοητεύτηκα πλήρως αλλά ένιωσα και πως προδίδω τον γιατρό μου. Όταν βέβαια του το ανακοίνωσα, εκείνος όλο αγάπη, μου είπε «σκούπισε τα δάκρυά σου και εμείς θα τα καταφέρουμε».

Σε όλη αυτήν τη διαδικασία χρόνων, η γυναίκα αισθάνεται μισή. Αισθάνεται πως «δεν μπορεί». Το ζευγάρι αλλάζει... Η λίμπιντο εξαφανίζεται, αισθάνεσαι πως δεν μπορείς να ικανοποιήσεις τον άντρα σου ή τον περίγυρο. *«Έλα, μωρέ, σταματήστε τις καριέρες να κάνετε παιδάκι»* είναι αυτό που ακούς συχνά. Αλλάζει πάρα πολύ το σώμα σου, πρήζεσαι, δεν είσαι εσύ, μεγαλώνει το στήθος σου, δεν αισθάνεσαι θελκτική και έχεις ψυχολογικά σκαμπανεβάσματα. Δεν σου είναι ευχάριστο να ακούς για ανακοινώσεις νέων μωρών, να πηγαίνεις σε βαφτίσια οικογενειακά όπου εισπράττεις το *«τι ωραίο ζευγάρι, κρίμα που δεν έχουν ένα μωρό»*. **Περνάει ο καιρός και βλέπεις τα γύρω σου μωρά να πηγαίνουν δημοτικό και εσύ είσαι εκεί να προσπαθείς.** Ταυτόχρονα έχεις μια απαιτητική δουλειά, που σε θέλει όμορφη, περιποιημένη, χαρούμενη. Κοιτάς μια κοιλιά γεμάτη μελανιές από τις αντιπηκτικές χωρίς μωρό μέσα της. Στην ουσία, δεν ξέρεις τι θρηνείς. Θρηνείς κάτι που δεν υπάρχει. Με έναν μαγικό τρόπο ωστόσο, την πρώτη μέρα της περιόδου λες *«αυτή είναι η φορά»*.

Εγώ έχω αρχίσει και το συζητάω με τις άλλες γυναίκες. Οι γυναίκες αρχίζουν και μιλούν για τις αποβολές τους. Με ηρεμούσε να ακούω επώνυμες γυναίκες να λένε ***«Απέβαλα και έχω κάθε δικαίωμα να θρηνώ».*** Όταν άνοιξα τα μάτια μου μετά το δεύτερο χειρουργείο, ρώτησα αμέσως τον γιατρό *«πώς ήταν;»*. Θυμάμαι ότι μου απάντησε με αγάπη *«ήταν μικρό»*.

Ανυπομονώ για τη στιγμή που θα ακούσω και πάλι ότι είμαι έγκυος, αλλά, από την άλλη, ξέρω ότι οι επόμενοι μήνες θα είναι για εμένα μια μοναδική αγωνία, με Α κεφαλαίο. Στον κάθε υπέρηχο θα χάνω 10 χρόνια από τη ζωή μου. Πιστεύω ότι δεν θα ξεχάσω ποτέ όλα όσα έζησα και, όταν γίνω μαμά, θα είμαι μία «διαφορετική μαμά». **Πάντα θα ανάβω στην εκκλησία τρία κεράκια για τα μωρά που έχασα.** Όλο αυτό με έφερε πιο κοντά στη θρησκεία, χωρίς να γίνω τρελή με αυτό, ωστόσο άρχισα να προσεύχομαι πολύ. Μετά τις αποβολές βέβαια θύμωνα πολύ. Περνούσα μπροστά από τις εκκλησίες και δεν έκανα τον σταυρό μου.

Η εξωσωματική θέλει χρήματα, θετική διάθεση και επιμονή. Δυστυχώς, θέλει και τα τρία. Δεν είναι σπριντ, είναι ένας πολύ δύσκολος μαραθώνιος κάποιες φορές. Όταν ο coach μού πει να αποσυρθώ, μόνο τότε θα το κάνω. Μέχρι τότε, είμαι εδώ και προσπαθώ με όλη μου την ψυχή... Εξάλλου, η δική μου ιστορία δεν έχει τελειώσει ακόμη. **Ό,τι και να γίνει μαμά θα γίνω. Μου μένει τώρα να μάθω το πότε.**

Τι θα έλεγα στα κορίτσια που έχουν ήδη αποβολές και συνεχίζουν να προσπαθούν; Θα τους έλεγα αυτό που μου λένε και εμένα. Αυτό που σιχαίνομαι να ακούω αλλά και το απολαμβάνω ταυτόχρονα. **ΘΑ ΓΙΝΕΙΣ ΜΑΝΑ!** Δεν είσαι μόνη, είμαστε πολλές. Άλλωστε, όπως λέει και ο άντρας μου, *«είμαστε ήδη οικογένεια, γιατί είμαστε οι δυο μας»*.

Θα μας βρείτε εδώ...

Παιδικοί Σταθμοί και Εκπαιδευτικοί φορείς

Dorothy Snot | Αθήνα
Littles | Κηφισιά
Montessori Community School | Λυκόβρυση
Natasha's Wonderland | Κηφισιά
Sunny | Φιλοπάππου
Από το Α ως το Ω | Νέο Ψυχικό
Η χώρα της Μαίρη Πόππινς | Αγία Παρασκευή
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-
Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς | Κορωπί
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Οι Μικροί Εξερευνητές | Νέο Ηράκλειο
Παίδευσις Kids Academy | Ελευσίνα
Τοσοδούλα | Άνω Γλυφάδα
Ωδείο Φίλιππος Νάκας | Αθήνα

AROUND GREECE
Κέντρο Ξένων Γλωσσών Δουβλέκα – Λάγιου | Λαμία
Κέντρο Ξένων Γλωσσών και Δια Βίου Μάθησης
Μαρούλης Δημήτρης | Νάξος
Κουκλόσπιτο Βρεφικός – Νηπιακός Σταθμός |
Ηράκλειο Κρήτης

Μουσεία

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

Παιδότοποι και χώροι δημιουργικής απασχόλησης

ΑΘΗΝΑ
Fairytale Playland | Κηφισιά
Gymboree | Νέα Ερυθραία
Gymboree | Ψυχικό
L.A.M.P. Learning Ability Means Play| Γλυφάδα
Laf Lab | Ραφήνα
Mimi & Mou | Αθήνα Κέντρο
My Playce | Γλυφάδα
Oliver Family House | Γλυφάδα
On the canvas | Μαρούσι
Volta Fun Town | Ταύρος
Volta Fun Town | Μαρούσι
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος
Volta Fun Town | Μαρίνα Φλοίσβου
Volta Fun Town |Σπάτα
Who did it - Creative play | Περιστέρι
Yoleni's | Κολωνάκι
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
Η Ώρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω
Τροφούπολη | Αργυρούπολη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Kids Fun Factory

AROUND GREECE
Pica Pica Concept Store | Ξάνθη
Volta Fun Town | Λάρισα
Μινιατούρες Kids Play Café | Ηράκλειο Κρήτης
Μπομπιρούπολη | Ηράκλειο Κρήτης
Παιδότοπος Αερόστατο | Λειβαδιά
Το μουσικό κουτί | Νάουσα

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις- Prenatal Care

Bodyscape Gym & Health Club | Χαλάνδρι
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Panda στο Νερό | Βριλήσσια
Sunny Sports Club | Νέα Ερυθραία
Two Hearts - Before Birth Till Parenthood |
Ηλιούπολη
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

Café- Bar- Εστιατόρια- Φούρνοι

ΑΘΗΝΑ
24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House| Χαλάνδρι
Bakery | Ηλιούπολη
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Bella Vespa | Γλυφάδα
Cake | Κηφισιά
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Café Αριστείδου 3 | Αθήνα
CouPepe | Νέα Πεντέλη
Dazz | Βύρωνας
Different Beast | Κηφισιά
Dio Mio | Βούλα
Dizer | Πεύκη
Dream House | Νέα Σμυρνή
E-beat | Περιστέρι
Elis | Π. Φάληρο
Gaspar Food & Mood | Νέο Ψυχικό
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Haagen Dazs | Π. Φάληρο Everest | Γουδή
Everest | Αιγάλεω
Everest | Γλυφάδα
Everest | Μοσχάτο
Everest | Κολωνάκι
Flocafe | Καλλιθέα
Flocafe | Π. Φάληρο
Food Hall Bενέτης | Αμπελόκηποι
Holy Spirit | Γλυφάφα
Jimmy's | Κολωνάκι
Kayak | Γλυφάδα
La petite fleur | Κηφισιά
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Mama Says | Καισαριανή
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Moorings | Βουλιαγμένη
Napolitivo | Π. Φάληρο
Noel | Αθήνα Κέντρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Our Point | Μακρυγιάννη
Paul | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Praktiker – Γρηγόρης Μικρογεύματα |
Μεταμόρφωση
Recipe Bar | Κηφισιά
Restaurant Οικείο| Κολωνάκι
Rumors | Βουλιαγμένη
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
TGI Fridays™ Μαρίνα Φλοίσβος
The Bakers | Ζωγράφου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakers | Γλυφάδα
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Cafe | Μοναστηράκι
Trick or Treat | Περιστέρι
Trois | Κηφισιά
Unique | Σεπόλια
Urban Corner | Κερατσίνι
Yellow | Κηφισιά
Yellow Tennis Club | Πεύκη
Zambri | Κηφισιά
Zillions | Κηφισιά
Zuccherino | Νέα Σμύρνη
Zuccherino | Αθήνα
Zuccherino| Π. Φάληρο
Αθηναιον | Νέα Φιλαδελφεια
Απολλώνιον | Βύρωνας
Απολλώνιον | Περιστέρι
Απολλώνιον Bakery | Κηφισιά
Απολλώνιον Bakery | Π. Φάληρο
Απολλώνιον Bakery | Πάτημα Χαλανδρίου
Απολλώνιον Bakery | Μαρούσι
Απολλώνιον Bakery | Χολαργός
Απολλώνιον Bakery | Αργυρούπολη
Απολλώνιον Bakery | Ν. Ερυθραία
Απολλώνιον Bakery | Χαλάνδρι
Απολλώνιον Bakery | Βριλήσσια
Αρτοποιείο «Βυζάντιο» | Πάτημα
Χαλανδρίου
Αρτοζαχαροπλαστείο |Γλυφάδα
Βάρσος | Κηφισιά
Βενέτης | Μεταμόρφωση
Βενέτης | Βύρωνας
Βενέτης | Άνω Πεύκη
Βενέτης | Βούλα
Βενέτης |Αγία Παρασκευή
Γραφεία Ν.Δ. – Cafe | Μοσχάτο
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Ηλιούπολη
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μαρούσι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Γουδή
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Σύνταγμα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Δάφνη
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Γλυφάδα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Γλυφάδα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Πειραιάς
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Καλλιθέα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Φιλοθέη
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Πειραιάς
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Άλιμος
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Χαϊδάρι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Νέα Ιωνία
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Ζωγράφου
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Νέος Κόσμος
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Κολωνάκι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Χολαργός
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Ηλιούπολη
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Καλλιθέα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Αθήνα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Περιστέρι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Άλιμος
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Περισσός
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Αμπελόκηποι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Καλλιθέα
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Βούλα
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Νέα
Φιλαδέλφεια
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου»| Μεταμόρφωση
Ζαχαροπλαστείο «Πάτσης» | Περιστέρι
Ζαχαροπλαστείο «Ντάσης» | Καλογρέζα
Θέατρον | Πειραιάς
Μέντα café | Κηφισιά
Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Ράμπα | Ψυχικό
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζάκι της Ισιδώρας | Χαλάνδρι
Φούρνος Βενέτη | Αγ. Παρασκευή
Φούρνος Βενέτη | Κ. Πεύκη
Φούρνος Βενέτη |Ν. Ηράκλειο
Φούρνος Βενέτη | Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής)
Φούρνοι Βριλησσίων | Βριλήσσια

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Bar Γορίλας
Café Bar Shark
Kitchen Bar
The Bar Testament
The Garden Bar
U Bar Project

AROUND GREECE
Pepe Rosso | Αγρίνιο
Pico Cafe | Καλαμάτα
Διάκειον | Αίγινα
Si Doux | Πάτρα

Καταστήματα

ΑΘΗΝΑ
Beaucoup Handcrafts | Παλλήνη
Blue & Red | Κηφισιά
Dress Affair | Χαλάνδρι
Elissavet Maurogenni Bags and
Accessories | Χολαργός
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Iro Kids | Αιγάλεω
It's your day by Emma | Νέα Σμύρνη
KK Jewellery Lab by Katerina
Koulouboυrou | Βύρωνας
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
Milkshakes and Dreams | Μαρούσι
Once Upon a Shoe | Κολωνάκι
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω
SafeBebe | Νέο Ψυχικό
Stova Bambini | Αττική
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης |Κηφισιά
Βιολογικό Χωριό | Βούλα
Στοά Μπολάνη | Σύνταγμα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Carouzel Events
Bimbo
Mini Fee®
Phaedra Events

AROUND GREECE
27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Laka Luka | Ξάνθη
Love + Made Events Design | Αίγιο
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
Princess Boutique | Καβάλα
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
The Little Fabrica | Καρδίτσα
Βιβλιοπωλείο Βιβλιοτρόπιο | Αγρίνιο
Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο
Κρήτης

Ιατροί, Κλινικές, Φαρμακεία, Κέντρα Λόγου κ.ά.

ΑΘΗΝΑ
DentAKid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά
DentAkid | Παλλήνη
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
Medihall | Κηφισιά
Regen | Σύνταγμα
Regen Clinic | Χολαργός
The Dental – Eye Project | Άγιος Δημήτριος
Vets 4 Life | Πικέρμι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Άγιος Σάββας Ογκολογικό Νοσοκομείο | Αθήνα
Γκούμα Βικτώρια – Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη |
Μαρούσι
Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος |
Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος
| Δροσιά
Λόγοcare | Κηφισιά
Μαριαλένα Κυριακάκου - Παιδίατρος | Ιλίσια
Μαντζάνη Γιαννούλα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
Μεγαπάνος Χρήστος – Πλαστικός Χειρουργός
| Πικέρμι
Μπαμπανέλου Αικατερίνη – Παιδίατρος |
Κηφισιά
Μπίκου Όλγα Γυναικολόγος - Μαιευτήρας |
Μαρούσι
Μπόνου Πιπίνα – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας - Χειρουργός
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νίκολη Θανοπούλου Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Παιδιατρικό Ιατρείο Κατσιμπάρδη Κατερίνα |
Βούλα
Πανταγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας
Γυναικολόγος | Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ – Παιδοψυχίατρος |
Νέα Ερυθραία
Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Καστάλντο - Χειρουργός Μαιευτήρας
Γυναικολόγος | Πεύκη
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός Ωρλ Ενηλίκων &
Παίδων | Μαρούσι
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
Φαρμακείο Παναγιώτης Κυριαζής | Νέα Μάκρη
Χαλιάσου Νάνσυ – Παιδοδοντίατρος |
Νέα Ερυθραία

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Kantounis M.D. dermatology
and laser clinic
Ophthalmore Εξειδικευμένο Οφθαλμολογικό
Ιατρείο
Οδοντιατρείο Smiles

AROUND GREECE
Kidcenter | Πτολεμαΐδα
Γεώργιος Καλόγηρος Γυναικολόγος –
Μαιευτήρας | Τρίκαλα
Κέντρο Λογοθεραπείας – Παιχνίδια Λόγου
Ράνια Θεοδωρίδου | Φλώρινα
Κύντρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοπεδικοί - Λογοθεραπευτές -
Πανδρεμμένου Μαρία | Λάρισα

Beauty Spots

ΑΘΗΝΑ
Baby Beauty | Βριλήσσια
Beauty Hall | Γλυφάδα
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα
Fairynails Athens Metro Mall | Άγιος Δημήτριος
Fairynails | Αγ. Παρασκευή
Fairynails | Αμπελόκηποι
Fairynails | Βριλήσσια
Fairynails | Ερυθραία
Fairynails | Κολωνάκι
Fairynails Golden Hall | Μαρούσι
Fairynails | Νέα Ιωνία
Fairynails | Νέα Σμύρνη
Fairynails | Σύνταγμα
Fairynails | Χαλάνδρι
Fairynails | Ψυχικό
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα
K8 Beauty Care | Αργυρούπολη
Nailed it | Κηφισιά
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
VANI nails & more | Καισαριανή
You 've got Nails by RAF | Μαρούσι

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Beauty Bar
The Bathroom

AROUND GREECE
Beauty Secrets | Κιλκίς
Beauty-Plus | Ρέθυμνο
Fairynails | Πάτρα

Κομμωτήρια

ΑΘΗΝΑ
23 Hair Creations | Πεύκη
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
Hair Studio 30 | Παγκράτι
IKONOMAKIS | Χαλάνδρι
Magic Mirror – Kids Hair Salon | Χαλάνδρι
Mini Max παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη
Teo Hair Design | Κηφισιά
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι
Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα

Χώροι Εκδηλώσεων

ΑΘΗΝΑ
House 124 | Χαλάνδρι
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές
Άλσος Νυμφών | Αφίδνες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι
Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπός
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί

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

Ξενοδοχεία

ΑΘΗΝΑ
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel |
Λυκαβητός
Semiramis Hotel | Κηφισιά
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Colors Urban Hotel

AROUND GREECE
Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

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

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

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





BOOM x Intermed: Με κάθε νέα συνδρομή* παίρνετε δώρο τρία travel size προϊόντα της ολοκληρωμένης και επιστημονικά σχεδιασμένης σειράς προϊόντων για την καθημερινή περιποίηση του ευαίσθητου βρεφικού και παιδικού δέρματος **BabyDerm:**
• Πάστα προστασίας του δέρματος της μηρογεννητικής περιοχής
• Πλούσια κρέμα εντατικής ενυδάτωσης, θρέψης και προστασίας του ευαίσθητου βρεφικού και παιδικού δέρματος.
• Απαλό 2 σε 1 σαμπουάν και αφρόλουτρο

*Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων.

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ
4 ΤΕΥΧΗ
ΚΟΣΤΟΣ: **10 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

ΒΗΜΑ 1ο

Καταθέτετε το ποσό των 10 ευρώ με αιτιολογία
Ετήσια συνδρομή BOOM στον λογαριασμό που ακολουθεί:
Eurobank: 0026.0095.51.0201296374
IBAN: GR8102600950000510201296374
ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο

Για να ενεργοποιηθεί η συνδρομή σας στο BOOM, στείλτε μας το αποδεικτικό της κατάθεσης στο info@boommag.gr μαζί με τα στοιχεία σας:

- **Ονοματεπώνυμο**
- **Διεύθυνση -ΤΚ**
- **Πόλη**
- **Κινητό τηλέφωνο**
- **Τηλέφωνο**
- **Email**

BOOM NOTE *Για απορίες ή περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2130122713 από τις 11.00 ως τις 15.00 όλες τις καθημερινές.*

WWW.BOOMMAG.GR

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

Στο ζύμωμα, βάζουν και οι ειδικοί ένα χεράκι!

Οι Μύλοι Αγίου Γεωργίου, έβαλαν πάλι το χεράκι τους και δημιούργησαν δύο νέα ειδικά προϊόντα... ειδικά για εσάς που θέλετε να ζυμώνετε τέλεια στο σπίτι!

καινοτόμο προϊόν



Για αρτοσκευάσματα με μοναδική προζυμένια γεύση.



Δεν χρειάζεται διάλυση και είναι κατάλληλη για κάθε συνταγή που απαιτεί μαγιά.

alevri.com.gr myloiagiougeorgiou

www.alevri.com