

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΠΑΙΔΙΚΟ
party



Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ
ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ

#FAMILYGOALS
ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΚΟΝΤΟΒΑ
& ADA

THE
BACK TO
SCHOOL
EDITION

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023

#ISSUE 17

- ★ SILENT BULLYING Η ΠΙΟ ΥΠΟΥΛΗ ΜΟΡΦΗ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ★ Η «ΒΙΒΛΟΣ» ΤΟΥ ΒΡΕΦΙΚΟΥ ΥΠΝΟΥ
- ★ ΒΡΗΚΑΜΕ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΤΗ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ (ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΕΤΕ)
- ★ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΜΕ ΣΕ 4 ΚΑΣΤΡΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ ★ 100 ΠΡΩΤΟΤΥΠΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ
- ★ BOOM ASTROLOGY: ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΝΕ ΜΕ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΣΑΣ ΑΣΤΕΡΙΑ;

LAPIN HOUSE



LAPIN SHOES



lapinkids.com



POLO RALPH LAUREN



MICHAEL KORS



Timberland

CONVERSE

Kickers

asics

MIX MIND



NATURINO

Falcotto

BABYWALKER



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

και παντού.



Χαρτομάντιλα Zewa. Η σταθερή συντροφιά φροντίδας και καθαριότητας για κάθε σας στιγμή, στο σπίτι είτε οπουδήποτε αλλού. Επιτραπέζια και τσέπης, προσφέρουν μοναδική απαλότητα και εξαιρετική αντοχή, καθώς μπορούν να διατηρούνται ανέπαφα ακόμα κι αν ξεχαστούν στο πλυντήριο ρούχων.

Τώρα η καθημερινή φροντίδα αποκτά και ξεχωριστό στιλ.

Με ποικιλία σχεδίων και χρωμάτων, τα επιτραπέζια χαρτομάντιλα Zewa έρχονται να "δέσουν" και να ταιριάξουν ιδανικά με τη διακόσμηση του δωματίου του σπιτιού ή του επαγγελματικού χώρου που θα τα τοποθετήσετε.



Τα απαλά χαρτομάντιλα που ξέρουν να φροντίζουν κάθε παιδί.

Τα χαρτομάντιλα Zewa βρίσκονται πάντα δίπλα στα παιδιά. Είναι διαθέσιμα σε πακέτα τσέπης, ώστε κάθε μικρό, όταν είναι έξω να έχει την καλύτερη φροντίδα σε ό,τι του συμβεί, από τη μυτούλα που τρέχει μέχρι το παγωτό που λιώνει. Κυκλοφορούν όμως και σε επιτραπέζια συσκευασία, για να κάνουν τη ζωή στο σπίτι, πολύ πιο εύκολη και καθαρή, όταν το μικρό σας λερώνεται ή όταν είναι κρυωμένο και βήχει ή φτερνίζεται.



Αντέχουν σε όλα ακόμα και στο πλυντήριο ρούχων.

Τα χαρτομάντιλα Zewa ξεχωρίζουν σε απαλότητα αλλά και σε ανθεκτικότητα. Παραμένουν αναλλοίωτα ακόμα κι αν τα ξεχάσετε σε κάποιο σας ρούχο που θα πλυθεί στο πλυντήριο. Έτσι δεν χρειάζεται να ανησυχείτε μήπως διαλυθούν και γεμίσουν χνούδια τα υπόλοιπα ρούχα.



* Επιβεβαιωμένο από ανεξάρτητο εργαστήριο, μέσα σε τσέπη, σε πλύση έως 60°C και 3 κιλά.

Φροντίδα για μια καλύτερη ζωή

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

JUST
FOLLOW
US

@boommag.gr

boommag.gr



WWW.BOOMMAG.GR



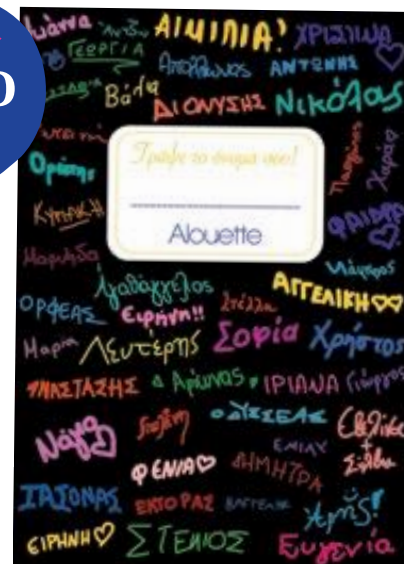
Ζακέτα
9,99 €

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

H&M

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ BOOM

ΔΩΡΟ



BOOM x ALOUETTE

Ένα τετράδιο από τα παιδιά για τα παιδιά!

Με κάθε νέα συνδρομή, παίρνετε **δώρο το συλλεκτικό τετράδιο της Alouette** με το πιο πολύχρωμο και ξεχωριστό pattern που δημιουργήθηκε από τα ονόματα των παιδιών που πέρασαν από το BOOM Village!

Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντήσεως των αποθεμάτων

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ 4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **12 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

ΒΗΜΑ 1ο Καταθέτετε το ποσό των 12 ευρώ με αιτιολογία *Ετήσια συνδρομή BOOM* σε έναν από τους λογαριασμούς που ακολουθούν:
Eurobank IBAN: **GR8102600950000510201296374**, ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ Ι.Κ.Ε.
Alpha Bank IBAN: **GR4701403420342002002011255**, ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο Για να ενεργοποιηθεί η συνδρομή σας στο BOOM, στείλτε μας το αποδεικτικό της κατάθεσης στο info@boommag.gr μαζί με τα στοιχεία σας:

👤 Ονοματεπώνυμο 🏠 Διεύθυνση -ΤΚ 📍 Πόλη 📞 Κινητό τηλέφωνο ☎ Τηλέφωνο @ Email

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

[WWW.BOOMMAG.GR](http://www.boommag.gr)

Alouette

Back To School

New Fall/Winter Collection



PAUL FRANK

Shop online alouette.gr

Follow us



ojo

CITY
ESCAPE

Το απόλυτο
place-to-be
για παιδικά πάρτι



Λεωφ. Παναγιώτη Κανελλόπουλου 4, 11527 Αθήνα-Γουδή

ojocityescape ojocityescape



www.anassacityevents.gr

ΜΕΓΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ!

Το νέο, εκπαιδευτικό κρεμοσάπουνο που

αλλάζει χρώμα, από μπλε σε άσπρο,

όταν τα χεράκια έχουν καθαρίσει
είναι η εφεύρεση της χρονιάς!

It's not magic, it's ΜΕΓΑ Hygiene kids!



Επιστροφή στο σχολείο

Μάθημα 1ο και σημαντικότερο:
Πλένουμε σωστά τα χέρια μας!

Ένα από τα πιο πολύτιμα μαθήματα που διδαχθήκαμε κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι η σημασία της διατήρησης της σωστής υγιεινής των χεριών. Η εκμάθηση του σωστού τρόπου πλυσίματος των χεριών από όσο το δυνατόν μικρότερη ηλικία, εξασφαλίζει υψηλή προστασία και απαντάει στην ανάγκη τήρησης των κανόνων προσωπικής υγιεινής.

Πώς μαθαίνουμε όμως να πλένουμε τα χέρια μας σωστά ώστε να είναι καθαρά; Το πιο διαδεδομένο κόλπο μέχρι σήμερα ήταν να τραγουδάμε το *Happy Birthday* ή το *Αχ, κουνελάκι* και τότε ξέραμε πως η διαδικασία έχει ολοκληρωθεί σωστά. Όχι πια! Γιατί τώρα ήρθε το **νέο, εκπαιδευτικό κρεμοσάπουνο της ΜΕΓΑ**, που, χάρη στην καινοτόμο σύνθεσή του, αλλάζει χρώμα, από μπλε σε λευκό, όταν τα χεράκια έχουν καθαρίσει. **Απίστευτο;**



ΝΕΟ

Καθαρά
χεράκια ίσον
υγιή παιδάκια!
/ \

Πώς πλένουμε τα χεράκια μας λοιπόν;



1. Στεκόμαστε μπροστά στον νιπτήρα και σηκώνουμε τα μανίκια.



2. Πατάμε δυο φορές την αντλία, βάζουμε τα χεράκια κάτω από τη βρύση και τα τρίβουμε καλά με το μπλε «μαγικό» κρεμοσάπουνο.



3. Δεν ξεχνάμε νυχάκια και αντίχειρες.



4. Μετά από 20", το κρεμοσάπουνο, από μπλε, γίνεται λευκό που σημαίνει πως τα χεράκια έχουν καθαρίσει!



5. Τα χεράκια μας είναι πεντακάθαρα!

Έτσι, όχι μόνο τα παιδιά εκπαιδεύονται από νωρίς στον σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών, αλλά διασκεδάζουν κιόλας με τη διαδικασία, γι' αυτό και ανυπομονούν να έρθει η στιγμή να πλύνουν τα χέρια τους. Ας θυμηθούμε τότε είναι απαραίτητο να πλένουμε χεράκια:

- ✓ Όταν επιστρέφουν στο σπίτι από τη βόλτα ή το σχολείο
- ✓ Μετά το παιχνίδι
- ✓ Πριν από το φαγητό
- ✓ Πριν από τον ύπνο
- ✓ Πριν και μετά την τουαλέτα

ΜΕΓΑ Hygiene kids

- Με 90% συστατικά φυσικής προέλευσης
- Με γλυκερίνη που προσφέρει αίσθηση ενυδάτωσης
- Με φυσικά εκχυλίσματα φρούτων
- Με απίθανο, φρουτένιο άρωμα που διαρκεί
- Δερματολογικά ελεγμένο

with
Natural
ingredients

WWW.MEGADIS.GR



ΩΔΕΙΟ
ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΝΑΚΑΣ

Μικροί Μουσικοί

Μουσικά Συστήματα για βρέφη
από 10 μηνών και νήπια έως 6 ετών.



Η μουσική
ενισχύει την ανάπτυξη της νοημοσύνης
& καλλιεργεί την κοινωνικότητα.

Πάρτε μέρος στα Δωρεάν

δοκιμαστικά μαθήματα!



Σύστημα Robbie

Για ηλικίες 10 έως 22 μηνών

Οι γονείς που θα προσφέρουν στα παιδιά τους το προνόμιο να συμμετέχουν στο σύστημα αυτό θα δουν θετικά «απτά» αποτελέσματα, όπως, μεταξύ άλλων, πιο ήρεμο ύπνο και αλματώδη ανάπτυξη της συναισθηματικής και κοινωνικής συμπεριφοράς του βρέφους.

Το μάθημα περιλαμβάνει:
ομαδικό τραγούδι, παιχνίδι,
μουσικές ακροάσεις και κίνηση.

Σύστημα Teddy

Για ηλικίες 22 μηνών έως 4 ετών

Η μουσική προσφέρει στα παιδιά ασφάλεια, ικανοποίηση, ηρεμία. Τα μέλη της ομάδας διασκεδάζουν, συνεργάζονται, υπακούουν σε κανόνες, έτσι ώστε μέσα από τη δημιουργική αυτή μουσική ώρα να διευκολύνεται και να ομαλοποιείται η προσαρμογή τους στην οικογένεια του παιδικού σταθμού.

Το μάθημα περιλαμβάνει:
ομαδικό τραγούδι, παιχνίδι,
μουσικές ακροάσεις και κίνηση.

Junior Music Course

Για ηλικίες 4 έως 6 ετών

Ποικίλα μουσικά ακούσματα οξύνουν τη μουσική ευαισθησία των παιδιών ώστε να αναγνωρίζουν τις νότες και να βιώνουν το ρυθμό. Η φωνή τοποθετείται σωστά μέσα από το τραγούδι. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να παίξουν κομμάτια ρεπερτορίου στα πλήκτρα και να νιώσουν την ευχαρίστηση της μουσικής έκφρασης.

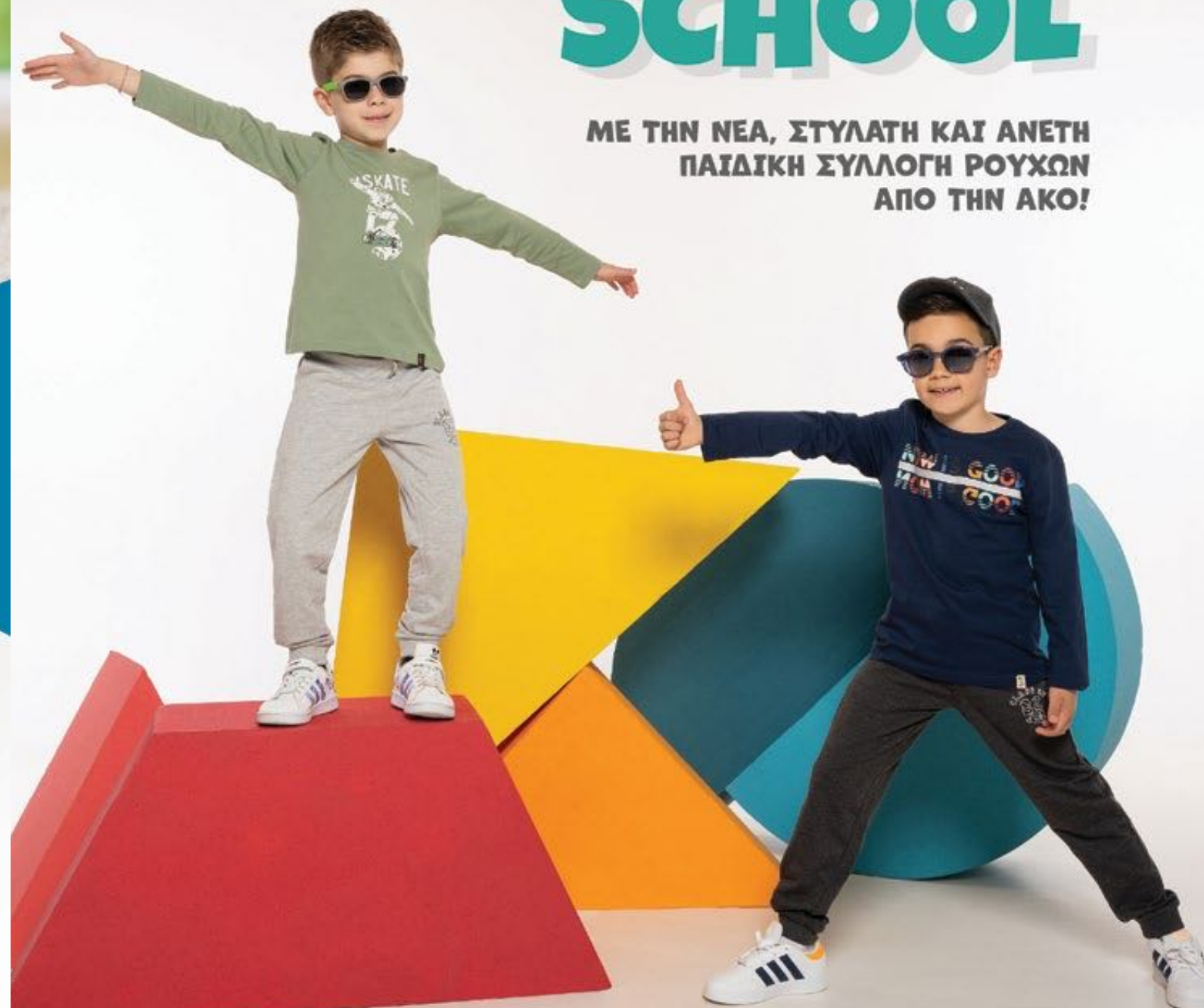
www.nakas.edu.gr

ΑΘΗΝΑ, Ιπποκράτους 41, τηλ.: 210 3634000,
ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΑΙΓΑΛΕΩ, ΓΛΥΦΑΔΑ, ΚΗΦΙΣΙΑ,
ΜΕΛΙΣΣΙΑ, ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Facebook @nakasodeio Instagram @nakasodeio

TOO COOL FOR SCHOOL

ΜΕ ΤΗΝ ΝΕΑ, ΣΤΥΛΑΤΗ ΚΑΙ ΑΝΕΤΗ
ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΡΟΥΧΩΝ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΟ!



MADEWITHLOVE

Facebook AKO Kids Fashion

Instagram ako_kidsfashion

TikTok ako_kidsfashion

ALPHA · KIDS · OMEGA



KIDS ROCK

Photo: Panos Georgiou
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Location: Ampoo Studio
Μουσικά όργανα: Εταιρεία Φίλιππος Νάκας

Φίλιππος: Βαμβακερή μπλούζα και παντελόνι cargo, Name It, ζακέτα Lapin House, γαλότσες H&M
Alissandra: Ζακέτα, φούστα σε γραμμή Α και δερμάτινα παπούτσια H&M, κάλτσες Happy Socks, Lapin House

Μελίνα: Σετ Gym Tonic crop top και κολάν με μοτίβο καρδιάς, μπουφάν τζιν με μεταλλικά στρας, μπουτάκια Levi's, αξεσουάρ μαλλιών, όλα Alouette

Θάνος: Πουκάμισο με γραβάτα, παντελόνι και αθλητικά παπούτσια, καπέλο H&M, φούτερ AKO

Fashion & Beauty

28. Kids fashion

Lapin House | Alouette
| H&M | AKO | NAME IT
CONVERSE

90. BOOM beauty

BOOM beauty guide
| FREZYDERM | MUSTELA®



90.

BOOM Approved Brands

Babylino | Inglesina | INTERMED | CYBEX | Munchkin |
ZEWA | LEGO® | Baby Bloom | TELEIO PARTY | PLAYMOBIL | ΔΙΟΠΤΡΑ
Trixie | KK Jewelry Lab | METAIXMIO | Markwins

Back to School



24. Βρήκαμε τον καλύτερο μαθητή της τάξης (και δεν είναι αυτός που νομίζετε)

26. Silent bullying: Η πιο ύπουλη μορφή εκφοβισμού

40. Ο απόλυτος
φθινοπωρινός οδηγός
αγοράς



46. Μετάβαση από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό: Χρήσιμα tips από το
Τμήμα Συμβουλευτικής των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα

48. Πώς θα κάνουμε το homework παιχνίδι;
Η ομάδα του Logocare ξέρει τον τρόπο!

50. Φτιάξτε το τέλειο study room σε 10 βήματα

64. Αφιέρωμα Party!

124. Πρώτη μέρα στο σχολείο: Instagram inspiration

BOOM
★ babies of outstanding mummies ★

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής,
κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα
τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 8).

★ WWW.BOOMMAG.GR ★

@boommag.gr boommag.gr



Μόνιμες στήλες

18. Είμαι η -εργαζόμενη- μάνα που το
γραφείο είναι η ξεκούρασή της!

116. Daddy manual | Πάνος Γεωργίου

Επιστροφή στην καθημερινότητα με PHARMASEPT

Μπαίνουμε ξανά σε πρόγραμμα με την παιδική σειρά Kids, που περιποιείται το σώμα, το πρόσωπο και τα μαλλιά, ενώ παράλληλα είναι δερματολογικά ελεγμένη και κατάλληλη για ευαίσθητες επιδερμίδες.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



1. Προληπτική, αντιφθειρική λοσιόν καθημερινής χρήσης Kids X-Lice Protective Lotion της PHARMASEPT, χωρίς άρωμα και συντηρητικά. Προσφέρει προστασία από τις ψείρες έως 48 ώρες, χωρίς να ερεθίζει το τριχωτό της κεφαλής. Είναι κατάλληλη για παιδιά από 2 ετών και άνω.

2. Απαλός παιδικός αφρός για τον υγιεινό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής, κατά την παιδική και προεφηβική ηλικία, Kids Intim Foam της PHARMASEPT. Προσφέρει τριπλή αποσμητική δράση και προλαμβάνει την εμφάνιση μολύνσεων.

3. Απαλό παιδικό σαμπουάν καθημερινής χρήσης με μαλακτικά συστατικά, Kids Soft Hair Shampoo της PHARMASEPT. Οφθαλμολογικά ελεγμένο.

4. Απαλό παιδικό αφρόλουτρο καθημερινής χρήσης για το σώμα, το πρόσωπο και την ευαίσθητη περιοχή, με ενυδατικά συστατικά, Kids Soft Bath της PHARMASEPT. Δεν ξηραίνει, ούτε και ερεθίζει την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα.

5. Νέα, πλούσια κρέμα για την πρόληψη και αντιμετώπιση των ραγάδων της προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας Anti-Stretch Marks & Firming Cream της PHARMASEPT, με ειδικά μελετημένη σύνθεση για την αύξηση της ελαστικότητας και ενίσχυσης του επιδερμικού φραγμού. Βελτιώνει την όψη της επιδερμίδας, ενώ παράλληλα χαρίζει απαλότητα και εντατική ενυδάτωση.

6. Εξαιρετικά απαλό αποσμητικό για παιδιά και εφήβους Extra Mild Deo Roll-on της PHARMASEPT, με φυσικούς αποσμητικούς παράγοντες που δεν φράζουν τους πόρους. Απαλλαγμένο από αλουμίνιο και σιλικόνες.

7. Παιδική λοσιόν καθημερινής χρήσης για εύκολο χτένισμα Kids Soft Hair Lotion της PHARMASEPT. Με μη ερεθιστικούς μαλακτικούς παράγοντες που ξεμπερδεύουν τα μαλλιά χωρίς να τα βαραίνουν.

8. Επιθέματα ευκαλύπτου της PHARMASEPT με αιθέρια έλαια για ήσυχο ύπνο. Τοποθετούνται στα ρούχα ή στο μαξιλάρι.

BOOM Note: Βρείτε τώρα στα φαρμακεία το BACK TO SCHOOL SET με το Kids Soft Hair Shampoo, την Kids X-Lice Protective Lotion, την Arnica Cream Gel και δώρο... το πιο cute lunch bag για το φαγητό των παιδιών στο σχολείο!

www.pharmasept.gr

PHARMASEPT

Pharmasept @pharmasept

(Δεν) θέλω να ξέρεις...

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως, όταν σε γέννησα, έκλαψα πολύ.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως και μετά, ιδιαίτερα τα βράδια, όταν ξενυχτούσα με εσένα στην αγκαλιά μου, τα δάκρυα έτρεχαν ποτάμι. Από τη χαρά, την ευλογία, αλλά και την κούραση και το αδυσώπητο μητρικό άγχος.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως συχνά κοιτάζομαι στον καθρέφτη και δεν με αναγνωρίζω.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως ζω με ενοχές και τύψεις. Γιατί προσπαθώ να είμαι τέλεια, μα ξέρω πως δεν είμαι.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως πονάω πολύ όταν μου φέρεσαι απότομα. Μη με παρεξηγείς, αλλά αυτό πάντα με πληγώνει πολύ.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως τα βράδια έρχομαι –ακόμα– στο κρεβάτι σου για να δω αν αναπνέεις. Κάθε βράδυ. Όσα βράδια ζεις κοντά μας.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως τα μάτια μου βουρκώνουν κάθε φορά που κάνεις κάτι καινούριο.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως πλέον η καρδιά μου χτυπάει αποκλειστικά για εσένα.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως, από τη στιγμή που είδα τις δύο κόκκινες γραμμούλες στο τεστ, ο εαυτός μου μπήκε αυτομάτως δεύτερος. Και αυτό δεν με πειράζει καθόλου. Αντιθέτως, το κάνω από επιλογή.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως λαχταρούσα όσο τίποτα τη σοκολάτα που μου πήρες από το χέρι.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως σε κρυφοκοιτάζω συνέχεια. Καθετί που κάνεις, από το πιο απλό μέχρι το πιο σπουδαίο, με μαγεύει.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως, όταν γυρίζω από τη δουλειά, δεν έχω άλλες δυνάμεις. Όμως, τελικά, τις βρίσκω. Χάρη σε εσένα.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως το καλοκαίρι δεν ξεκουράστηκα.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως συχνά κοιτάζω τον ουρανό, τα σύννεφα, άλλοτε τη δύση του ηλίου κι άλλοτε την ανατολή και ευχαριστώ τον Θεό, το σύμπαν, την τύχη που σε έφερε στη ζωή μου.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως, όταν γελάς, η καρδιά μου χοροπηδάει από χαρά και, όταν πονάς, η καρδιά μου σπαράζει. Σπάει. Θρυμματίζεται.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως σηκώθηκα για να παίξουμε μπάλα ενώ ήμουν άρρωστη. Βρήκα όμως το κουράγιο.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως, ενώ τρέμω στην ιδέα μη σου συμβεί κάτι κακό, σε ενθαρρύνω να γνωρίσεις τον κόσμο με τις δικές σου δυνάμεις, να πετύχεις, να αποτύχεις και να προσπαθήσεις ξανά και ξανά.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως μετρώ αντίστροφα τα καλοκαίρια μέχρι να μεγαλώσεις και δεν μου αρέσει καθόλου που περνάει τόσο γρήγορα ο καιρός.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως είναι άπειρες οι φορές που, ενώ είμαι μαμά σου, έχω απόλυτη και άμεση ανάγκη τη δική μου μαμά.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως έκανα τον καραγκιόζη εκείνη τη φορά στο νοσοκομείο για να σε κάνω να γελάσεις ενώ μέσα μου είχα καταρρεύσει.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως κάθε φορά που φωνάζεις «μαμά» η καρδιά μου αγαλλιάζει. Μωρό μου, δεν υπάρχει ομορφότερη λέξη.

(Δεν) θέλω να ξέρεις πως εξαιτίας σου αγάπησα τον μπαμπά σου πολύ περισσότερο και, ακόμα κι όταν διαφωνούμε, οι γωνίες στρογγυλεύουν γιατί υπάρχεις εσύ. Και δεν θα σε είχα δίχως εκείνον.

Θέλω να ξέρεις πως είμαι η πιο περήφανη και τυχερή μαμά του κόσμου. Και θα τα έκανα όλα από την αρχή αν χρειαζόταν. Ξανά και ξανά.

Με αγάπη,
Η μαμά



PHOTO: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

Όλα αυτά που ποτέ δεν είπαμε με λόγια στα παιδιά μας, είναι όμως «εκεί» και εκείνα τα αντιλαμβάνονται. Όλα εκείνα που δεν αφήσαμε να βγουν στην επιφάνεια γιατί είμαστε «μαμάδες» και έχουμε καλούπια. Όλα εκείνα που δεν είπαμε, δεν νιώσαμε, δεν εκφράσαμε, φέτος είναι η εποχή να βγουν μπροστά. Εύχομαι η νέα σχολική χρονιά να βρει τα παιδιά μας υγιή και γεμάτα ονειρεμένες καλοκαιρινές αναμνήσεις. Αλλά, μας προτρέπω να στρέψουμε την προσοχή και το βλέμμα και σε εμάς. Ελεύθερος χρόνος, ένα χόμπι, την αυτοεξέταση μαστού που όλο αναβάλλεις, διασκέδαση όπου χωράει, ελευθερία έκφρασης συναισθημάτων, ένα ταξίδι, ένα «δεν μπορώ, είμαι κουρασμένη», μικρές αποφάσεις για να φτιάξουμε μια πιο ανθρώπινη μαμά που έχει όριο αντοχής, κλαίει φανερά, γελάει δυνατά και τελικά αγαπάει και φροντίζει τον εαυτό της με σεβασμό και τρυφερότητα, ώστε και το παιδί της να μάθει να αγαπάει τον δικό του εαυτό.

Καλή σχολική χρονιά σε όλους,

Με αγάπη, Μυρτώ

@myrto_kazi

Αντιφθειρική σειρά Repel® Anti-lice... για να έχουμε το κεφάλι μας ήσυχο!

Η δερματολογικά ελεγμένη σειρά Repel® Anti-lice, με ένα ολοκληρωμένο σύστημα εξόντωσης και απώθησης ψειρών με άοσμα δραστικά συστατικά φυσικής προέλευσης, θα κρατήσει μακριά τους ανεπιθύμητους επισκέπτες.

drobotdean/FreePik



BETTER SAFE THAN SORRY...

Το Repel® Anti-lice Prevent Hair Spray προστατεύει τα μαλλιά από τις ψείρες χωρίς να διαταράσσει το μικροπεριβάλλον του τριχωτού της κεφαλής και χωρίς να ξηραίνει ή να λαδώνει τα μαλλιά. Η απώθηση των ψειρών διατηρείται για τουλάχιστον 48 ώρες από την εφαρμογή, οπότε το προϊόν μπορεί να τοποθετείται στο τριχωτό της κεφαλής κάθε 2 ημέρες και όχι καθημερινά. Δεν περιέχει χημικά βιοκτόνα, αρώματα και χρώματα.

Κατάλληλο για όλη την οικογένεια.

IT'S NEVER TOO LATE!

Το Repel® Anti-lice Restore 3 σε 1, που αποτελείται από Lotion/Shampoo και ειδικά σχεδιασμένο χτενάκι, καταπολεμά αποτελεσματικά ψείρες και κόνιδες μέσα σε 15 λεπτά, με μία μόνο εφαρμογή. Αφήνει τα μαλλιά καθαρά κι ευκολοχτένιστα μετά από απλό ξέβγαλμα. Δεν περιέχει χημικά βιοκτόνα, αρώματα και συντηρητικά.

Κατάλληλο για παιδιά άνω των 2 ετών και ενήλικες.



Pharmaceutical Laboratories S.A.

WWW.UNI-PHARMA.GR

f UNI-PHARMA

editorial

Είμαι η –εργαζόμενη– μάνα που το γραφείο είναι η ξεκούρασή της!

– Από τη Μυρτώ Κάζη –

Κάθε απόγευμα που φεύγουμε από το γραφείο είμαστε χωρισμένες σε δύο ομάδες. Όσες δεν έχουν παιδιά κοιτάζουν το ρολόι και λαχταρούν να φύγουν. Τις ακούω που μιλούν και συζητούν για το αν θα συναντήσουν κάποια φίλη τους για καφέ, αν θα πάνε για κάτι ψώνια που έχουν σε εκκρεμότητα ή τι θα κάνουν το βράδυ (αφού γυρίσουν σπίτι, κάνουν μπανάκι και ξεκουραστούν φυσικά, για να βγουν έξω φρέσκες και ανανεωμένες). Οι υπόλοιπες είμαστε σε διάθεση και όψη σαν τον μαραθωνοδρόμο στο τελευταίο χιλιόμετρο. Έχουμε ήδη διανύσει μια τεράστια απόσταση, έχουμε ξυπνήσει πριν από όλους για να ετοιμάσουμε τα παιδιά για το σχολείο, για να μαγειρέψουμε, να δώσουμε τα σνακ, να..., να..., να... και, αφού έχουμε δουλέψει ένα γεμάτο 8ωρο ή 10ωρο, όπου παράλληλα τρέχουμε και όλες τις οικογενειακές μας υποχρεώσεις (ραντεβού με τον παιδίατρο, επικοινωνία με τη δασκάλα, οργάνωση παιδικού πάρτι, αγορά δώρου για το πάρτι της Κυριακής που είμαστε καλεσμένοι), έρχεται η στιγμή για το τελευταίο χιλιόμετρο.



Επιστροφή στο σπίτι.

Εκεί οι ρόλοι είναι πολυδιάστατοι και χωρίζονται περίπου στους παρακάτω:

Animateur... «Μαμά, έλα να παίξουμε!» Πόσα παιχνίδια να παίξει η κουρασμένη μάνα και πόσο να χοροπηδήσει στους καναπέδες; Ακόμα και το επιτραπέζιο φαντάζει εξαντλητικό.

Εικαστικές τέχνες... «Μαμά, έλα να ζωγραφίσουμε». Η σκληρή συνειδητοποίηση πως ζωγραφίζεις ακόμα το σπιτάκι με την πόρτα και τα δύο παράθυρα δεξιά κι αριστερά. Μα γιατί εγκλωβίστηκε τόσο η δημιουργικότητά σου;

Δημιουργική γραφή... «Μαμά, βαριέμαι, τι να κάνω;» Μπορείς απλά να το αποδεχτείς. Ό,τι και να προτείνεις, δεν πρόκειται να καλύψει τις ανάγκες του.

Δημιουργική μαγειρική... «Μαμά, πεινάω... αλλά δεν μου αρέσει τίποτα από αυτά που έχουμε». Κλασικό. Και πάλι οι προσπάθειές σου θα αποβούν άκαρπες. Τα παιδιά συνήθως ζητούν ΜΟΝΟ αυτό που δεν έχει το ψυγείο ή το ντουλάπι της κουζίνας.

Housekeeping... Άπλωμα, τακτοποίηση σπιτιού, συμμάζεμα ρούχων, πλυντήριο πιάτων, πλυντήριο ρούχων, σιδέρωμα. Μα χθες δεν έβαλα πλυντήριο; Πότε ξαναγέμισε; It's magic!

Ζογκλέρ... Μίνιμουμ 3 «σωσίματα» την ημέρα, για το ποτήρι με το γάλα που πήγε να πέσει, το παιδί που παραπάτησε στη σκάλα, το τηλεκοντρόλ που τελικά διαλύθηκε εις τα εξ'ων συνετέθη. Έλα, παραδέξου το. Είσαι απίστευτη! Πριν γίνεις μάνα το ποτήρι θα έσπαγε κάθε φορά.

Γραμματειακή υποστήριξη... Το τηλέφωνο από τη δουλειά συνεχίζει να χτυπάει. Ο ζογκλέρ μπροστά σου είναι «γατάκι». Το πόδι κλωτσάει μια μπάλα, το χέρι πιάνει ένα τηγάνι και το τηλέφωνο στριμωγμένο μεταξύ ώμου και μαστού, προσπαθεί να ισορροπήσει για να ολοκληρωθεί η κλήση χωρίς να ανοίξει μύτη. Εννοείται πως έχεις εξασκηθεί ώστε η φωνή σου να είναι ατάραχη, μια ευθεία γραμμή, δίνοντας την εντύπωση στον συνομιλητή σου πως είσαι αραχτή, σχεδόν ακίνητη, σε μια άνετη πολυθρόνα πίνοντας τον απογευματινό σου καφέ.

name it



@nameit_gr

Διαχείριση κρίσεων... Οι τσακωμοί ανάμεσα στα αδέρφια πάντα φουντώνουν όταν είναι παρούσα η μαμά. Και θα συνεχίσουν. Ας μην έχουμε φρούδες ελπίδες. Ένα ακόμα γεγονός που θα ήθελα να αποδεχτείς.

Είμαι κι εγώ «παιδί»... Και μέσα στον πανικό, σταματάω ό,τι κάνω για 30 δευτερόλεπτα και παίρνω τους γονείς μου, για να δω αν είναι καλά, μήπως χρειάζονται κάτι... Ρόλοι διπλοί, τριπλοί, ατελείωτοι. Και μαμά και παιδί ταυτόχρονα. Και πολύ σύντομα γίνεσαι, εκτός από παιδί των γονιών σου... γονιός των γονιών σου.

Επιχειρηματολογία... «Πάμε για διάβασμα/κλείσε το tablet/Όχι πάλι τηλεόραση». Τα ίδια. Στο repeat. Αν είχες μια κασέτα και πατούσες το «play», θα μπορούσες θεωρητικά να λύσεις το πρόβλημά σου. Πρακτικά, οι φράσεις αυτές είναι έως 10 κι επαναλαμβάνονται καθημερινά για σχεδόν 12 χρόνια. Δηλαδή, περίπου για 4.380 ημέρες της ζωής σου. Σιγά το πράγμα!

Καθήκοντα σοφέρ... Οι απογευματινές υποχρεώσεις απαιτούν ώρες ολόκληρες στον δρόμο. Όχι, όχι, δεν οδηγείς απλώς. Οφείλεις και να διασκεδάσεις τον μικρό, απαιτητικό τύπο που βρίσκεται στο πίσω κάθισμα και που φυσικά δεν του αρέσει που φοράει ζώνη, ζεσταίνεται, κρυώνει, βαριέται, νυστάζει, πεινάει, θέλει τουαλέτα. Τραγουδάς, χορεύεις, λες παραμύθια, ιστορίες. Και το τηλέφωνο συνεχίζει να χτυπάει από τη δουλειά, μην ξεχνιόμαστε.

Υποκριτικό ταλέντο Τζόκερ (θα το ζήλευε και ο αείμνηστος Heath Ledger)... Χαμόγελο και vibe πως η ζωή είναι ωραία και προπαντός εύκολη όταν επιστρέφει στο σπίτι ο -συνήθως κατάκοπος- μπαμπάς, που εκείνη τη μέρα, όπως και κάθε μέρα, απλώς έχει πάει στη δουλειά του.

Αν ταυτίζεστε κάπου, κάπως, κάποτε, τότε πάρτε μια βαθιά ανάσα. Δεν είστε μόνες! Συμβαίνει και στη μαμά στο διπλανό σας αυτοκίνητο, στην κολλητή σας, στην ξαδέρφη σας, στη συνάδελφό σας, και θα συνεχίσει να συμβαίνει όσο οι μαμάδες θα παλεύουμε για ισότητα, αποδεχόμενες, δυστυχώς, πως η εργασιακή ισοτιμία φέρνει μαζί της εντυπωσιακή ανισότητα στον ελεύθερο χρόνο ανάμεσα στα δύο φύλα.



BOOM NOTE:

Το άρθρο αυτό, φυσικά, είναι χιουμοριστικό και όλα τα παραπάνω γίνονται πάντα με απεριόριστη αγάπη, αφήστε που οι μπαμπάδες πλέον συμμετέχουν (σε κάποιο ποσοστό) σε αυτήν τη γλυκιά «τρέλα». Παρ' όλα αυτά, αισθάνομαι πως όσα προανέφερα απαντούν απόλυτα στον τίτλο του κειμένου αν τον μετατρέπαμε σε ερώτηση: Γιατί, για την εργαζόμενη μάνα, το γραφείο είναι η ξεκούρασή της;

Με αγάπη,
Μυρτώ

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



ΓΙΑ ΓΕΡΕΣ ΒΑΣΕΙΣ, ΚΑΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΜΕ ΤΟ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Do you speak English?
Τα πρώτα μου αγγλικά



Φρόντισε το περιβάλλον γιατί είναι και δική σου ευθύνη.



Βάλε τον κύριο Ευ ζην στη ζωή σου. Τα πρώτα βήματα για τη φροντίδα του εαυτού μας.



Απλές και διασκεδαστικές ασκήσεις για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Ο καλύτερος τρόπος για να αγαπήσουν τη γνώση.

ΚΑΛΗ ΑΡΧΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΕ ΧΡΗΣΙΜΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ



Μάθε με την Πένι και τον αδερφό της τα πρώτα βήματα για να γίνεις μεγάλο παιδί.



ΔΕΙΤΕ ΤΟΝ ΝΕΟ ΜΑΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΑΝΑ ΒΑΘΜΙΔΑ ΚΑΙ ΤΑΞΗ.



Γνώρισε τον Πάρη και την παρέα του και φτιάξε νόστιμα, υγιεινά φαγητά και σνακ.



Παιχνίδια και δραστηριότητες για παιδιά υγιή μέσα και έξω!



metaixmio.gr

30
χρόνια

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
1993-2023
μεγαλώνουμε διαβάζοντας



Αφιέρωμα

BACK Το SCHOOL

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr



BACK TO SCHOOL

με REVAL® και... «αντίο» μικρόβια!

Μαζί με τα μολύβια, τις γόμες και τα τετράδια, δεν ξεχνάμε ποτέ τα αντισηπτικά στη σχολική μας τσάντα. Για καθαρά χεράκια παντού και πάντα!



1. Το παιδικό αντισηπτικό REVAL PLUS School Bus Hand Gel προσφέρει άμεση και αποτελεσματική αντιβακτηριδιακή προστασία, χωρίς τη χρήση νερού ή σαπουνιού. Εξουδετερώνει το 99,9% των μικροβίων σε 60", ενώ φροντίζει και περιποιείται τα χέρια, αφήνοντάς τα απαλά κι ενυδατωμένα. Εκτός από Banana, θα το βρείτε και με άρωμα Lollipop, σε συσκευασίες των 75 και 30 ml.

2. Τα REVAL PLUS Hand Gel σε θήκες με υπέροχα παιδικά σχέδια είναι το must-have αξεσουάρ για κάθε σχολική τσάντα και mommy bag. Θα τα βρείτε σε συσκευασία των 30 ml και σε 3 αρώματα - Natural, Lollipop ή Lemon.

3. Τα αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια χεριών REVAL School Bus εξουδετερώνουν τα βακτήρια, τους ιούς H1N1, H3N2 και τα μικρόβια στη στιγμή, ενώ καθαρίζουν, προστατεύουν κι ενυδατώνουν τα χέρια χάρη στη σύνθεσή τους με βιταμίνη E, πανθενόλη και βούτυρο καριτέ.

Όλα τα προϊόντα REVAL® είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ, ενώ περιέχουν βιταμίνες και δερμοκοσμητικά βότανα, που προστατεύουν και δεν αφυδατώνουν την επιδερμίδα.



WWW.INTERMED.COM.GR

f @intermed.com.gr

@intermed_sa

Photo: Δανάη Ιωάνη

Βρήκαμε τον καλύτερο μαθητή της τάξης. Και δεν είναι αυτός που νομίζεις...

Μόνιμη συζήτηση γονέα-παιδιού. Βαθμοί, αποδόσεις, διάβασμα, διαγωνίσματα, ξανά βαθμοί, έλεγχοι, συμμαθητές που «τα πηγαίνουν καλύτερα», μια αέναη σύγκριση και ένα μάταιο κυνήγι της κορυφής. Ένα άρθρο γραμμένο από έναν άνθρωπο που σε όλα τα χρόνια του σχολείου, του πανεπιστημίου και των μεταπτυχιακών σπουδών υπήρξε αυτό που λέμε «η καλή μαθητριά», άλλοτε η καλύτερη και άλλοτε ανάμεσα στις καλύτερες.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Freepik

Πάω πίσω και προσπαθώ να θυμηθώ τι μου έδινε όλο αυτό. Τα συνεχόμενα Άριστα στο δημοτικό και τα ατέλειωτα 20άρια στο γυμνάσιο και στο λύκειο. Να μπεις πρώτος στο πανεπιστήμιο, να βγεις με αριστείο, να κάνεις ένα καλό μεταπτυχιακό, να το τελειώσεις με merit.

Πάω πίσω και προσπαθώ...

Προσπαθώ αλλά δεν βρίσκω κάτι. Αν εξαιρέσει κανείς το γεγονός πως, ναι, η ζωή μου ως μαθήτριας και φοιτήτριας ήταν εύκολη (το ίδιο και των γονιών μου που δεν ασχολήθηκαν ποτέ με τα του σχολείου, χαρακτηριστικά η μαμά μου αισθανόταν αμήχανα, λέει, να πηγαίνει στις δασκάλες και να της λένε πως δεν έχουν κάτι να της πουν), δεν μπορώ να θυμηθώ τι άλλο κέρδισα από αυτό.

Πάω πίσω και σκέφτομαι πως, τελικά, ίσως έχασα.

Σκέφτομαι πώς θα περιγράψω σήμερα στα παιδιά μου τον «καλό μαθητή».

Γιατί, αν κάτι έμαθα μέσα από τα δικά μου αριστεία που κρέμονται κορνιζαρισμένα και περήφανα -ή όχι και τόσο- στους τοίχους του σπιτιού των γονιών μου, είναι πως ο καλός μαθητής σίγουρα δεν είναι ο αριστούχος.

Αν κάτι είναι σί-γου-ρο, είναι αυτό.

Ο καλός μαθητής δεν είναι ο μαθητής του 20 και αυτό ας το επαναλάβουμε όλοι επτά φορές ώστε να εντυπωθεί στο ασυνείδητό μας και να αποφύγουμε τα λάθη της προηγούμενης γενιάς.

Ο καλός ο μαθητής, στο ασυνείδητο -ή και στο συνειδητό- του Έλληνα γονέα, είναι αυτός που αντεπεξέρχεται σε όλες του τις υποχρεώσεις χωρίς να ανοίξει μύτη. Καλογυαλισμένα μαλλιά, σιδερωμένα ρούχα, ίσια πλάτη, καλοξυσμένο μολύβι και φύγαμε για το 20άρι.

Φίλοι; Λίγοι και καλά επιλεγμένοι. Αριστούχοι και αυτοί. Ζωή εκτός σχολείου ή εξωσχολικών -υποχρεωτικών- δραστηριοτήτων; Ανύπαρκτη. Χαλάρωση; Ελεύθερος χρόνος; Σκανταλιές; Θα αστειεύεστε μάλλον.

Γονείς με καθησυχασμένη συνείδηση πως έκαναν «όλα όσα έπρεπε» για το παιδί τους κλείνουν το πορτατίφ στο κομοδίνο τους το βράδυ και πέφτουν γεμάτοι περηφάνια για ύπνο. Σε λίγες ώρες το μικρό τους «ρομποτάκι» θα ξυπνήσει για να φέρει εις πέρας μία ακόμα ημέρα της άχρωμης ζωής του. Όμως, όπως έχουμε όλοι χλιιοτραγουδήσει χωρίς να προσέξουμε, ίσως, τον στίχο του Ζαμπέτα, ο πιο καλός ο μαθητής στη ζωή πήρε μηδέν.

Πάντοτε στο τετράδιο
βαθμό έπαιρνα δέκα.
Κι αν στη ζωή πήρα μηδέν,
θα φταίει μια γυναίκα...

Η κορυφή, ξέρετε, είναι απαιτητικός στόχος. Αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, η κορυφή είναι άπιαστη, γιατί, όπως έλεγε χαριτολογώντας αλλά πολύ εύστοχα ένας φίλος μου stand-up comedian, «αν μπεις στο YouTube, πάντα θα βρεις ένα Κινεζάκι που κάνει 100 φορές καλύτερα αυτό που θεωρείς ότι είναι το ταλέντο του παιδιού σου».

Ας δούμε τον πραγματικά καλό μαθητή. Τον καλό μαθητή του 2023, τον πολίτη του 2040: Αυτόν που θα είναι ευτυχισμένος και πλήρης. Γιατί εκεί πρέπει να προσανατολιστούμε. Στο να μεγαλώσουμε ευτυχισμένα παιδιά που θα μπορούν να ζήσουν ως ευτυχισμένοι ενήλικες.

Ο καλός ο μαθητής λοιπόν, πρώτα και πριν από όλα, έχει ενσυναίσθηση. Είναι το παιδί που βοηθάει για μήνες σε κάθε διάλειμμα τον φίλο του που έσπασε το πόδι του, που θα τρέξει πρώτο να βοηθήσει το κοριτσάκι που έπεσε, θα κλάψει μαζί με τον κολλητό του που «έχασε» τη γιαγιά του. Θα νοιαστεί, θα πονέσει, θα δακρύσει και φυσικά θα γελάσει με την καρδιά του.

Ο καλός ο μαθητής είναι γενναιόδωρος. Θα μοιραστεί το φαγητό του, τα μολύβια του, τα χρήματα για την καντίνα. Θα μοιραστεί πράγματα αλλά και συναισθήματα.

Ο καλός ο μαθητής είναι ένα παιδί ανοιχτό. Κάνει παρέα με το παιδί που κατάγεται από άλλη χώρα, το πιο παχουλό κοριτσάκι, τον συμμαθητή του που αντιμετωπίζει μαθησιακές δυσκολίες.

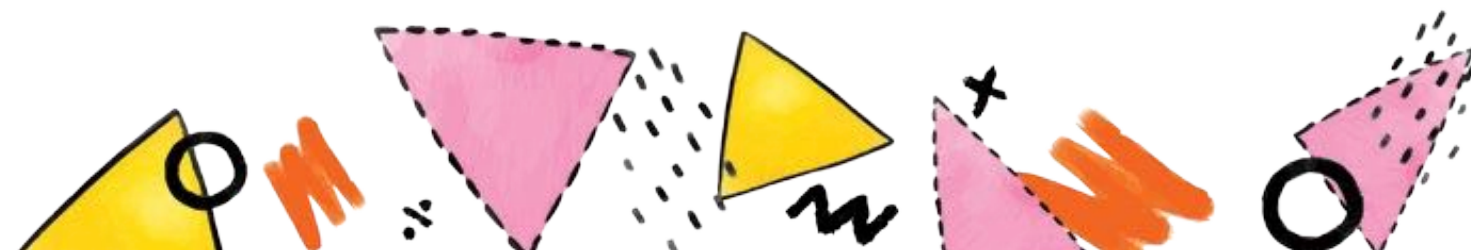
Ο καλός ο μαθητής είναι team player. Δεν σουτάρει εκείνος χωρίς να δώσει πάσα. Θέλει να είναι μέλος της ομάδας και το δείχνει. Το ίδιο και στις εργασίες αλλά και στη ζωή στην τάξη.

Ο καλός ο μαθητής έχει τρόπους. Θα μιλήσει ευγενικά στην κυρία που καθαρίζει τις τουαλέτες, θα βοηθήσει το μικρότερο παιδάκι που έχει χαθεί στο προαύλιο, δεν θα αντιμιλήσει χωρίς λόγο.

Ο καλός ο μαθητής έχει μια αγκαλιά για όλους. Μα και για τον εαυτό του.

Γνωρίζει την αξία του, τις δυνάμεις του, όμως έχει και μια ζεστή αγκαλιά για όλους.

Ας ονειρευτούμε και ας προσπαθήσουμε να μεγαλώσουμε ένα τέτοιο παιδί. Και, πιστέψτε με, οι βαθμοί θα έρθουν. Μα κι αν δεν έρθουν, μικρή σημασία έχει.



Silent bullying

Η πιο ύπουλη μορφή εκφοβισμού

Ποια είναι η πρώτη εικόνα που μας έρχεται στο μυαλό όταν σκεφτόμαστε τον σχολικό εκφοβισμό; Ένα παιδί, συνήθως μικρόσωμο, περικυκλωμένο από μια παρέα νταήδων που του φωνάζει, το βρίζει, του εκτοξεύει αντικείμενα. Στην πραγματικότητα όμως, μπορεί να πάρει πολλές ακόμα μορφές. Η πιο ύπουλη είναι το silent bullying – τόσο δυσδιάκριτο, που αφήνει το θύμα, ανεξαρτήτως ηλικίας, να αναρωτιέται τι ακριβώς του φταίει και δεν θέλει με τίποτα να ξαναπάει στο σχολείο.

- Από τη Γεωργία Καριάνη -

✱ Τι είναι το silent bullying

Στην πλατφόρμα εκλαϊκευμένης ψυχολογίας Psychology Today, ο Alan Goldman, Ph.D., το περιγράφει ως τις μη λεκτικές χειρονομίες και πράξεις που εκφράζουν υποτίμηση και απαξίωση. «Γιατί να χρησιμοποιήσεις λέξεις για να μειώσεις κάποιον, όταν μπορείς απλά να κουνήσεις το κεφάλι σου, να ανασηκώσεις τα φρύδια σου και να γυρίσεις τα μάτια σου προς τα πάνω;» γράφει. «Τα ειρωνικά χαμόγελα και τα συνοφρυωμένα βλέμματα είναι μη λεκτικά, θανατηφόρα εργαλεία».

Αν είναι ακόμα και για εμάς τους ενήλικες δύσκολο όχι μόνο να διαχειριστούμε αλλά και να αναγνωρίσουμε τέτοιες τοξικές συμπεριφορές, πόσο μάλλον για τα παιδιά, κάθε ηλικίας.

Το silent bullying μπορεί να είναι τόσο διακριτικό, ειδικά στην εποχή των social media, ώστε να μην περιλαμβάνει καν εκφράσεις προσώπου και χειρονομίες, αλλά την περιθωριοποίηση ενός παιδιού. Ίσως, για παράδειγμα, στα διαλείμματα να μη μιλάει κανένας στο θύμα, να είναι το μοναδικό που δεν προσκαλείται στα πάρτι της τάξης του ή στα ομαδικά chat.

Ο silent bully, σύμφωνα με τη σχολική ψυχολόγο Laura Perez, χρησιμοποιεί διάφορες μεθόδους για να ελέγχει και να χειραγωγεί τα άλλα παιδιά, όπως, διασπείροντας φήμες ή δημοσιοποιώντας στα social media προσωπικά στοιχεία του θύματος. «Το θύμα θέλει να είναι φίλος/η του νταή. Εκείνος το ξέρει και το χρησιμοποιεί σκόπιμα για να το πληγώσει». Ακόμα κι αν ένα τέτοιο περιστατικό πέσει στην αντίληψη των εκπαιδευτικών, θα είναι δύσκολο να το αποδείξουν. Ειδικά αν ο θύτης γίνεται και μαζί τους χειριστικός, δίνοντάς τους την εντύπωση του «καλού, πειθαρχημένου» παιδιού.

Τα υπόλοιπα παιδιά της παρέας αισθάνονται ότι δεν έχουν άλλη επιλογή παρά να ακολουθήσουν τον νταή-«αρχηγό». Έστω κι αν δεν συμφωνούν με κάποιες μεθόδους του, ξέρουν ότι αν δεν τον υπακούσουν, ειδικά αν προσπαθήσουν να αντιδράσουν και να υπερασπιστούν το θύμα, θα γίνουν αντικείμενα χλεύης, σχολιασμού, περιθωριοποίησης. Θα βρεθούν και τα ίδια στη θέση του θύματος.



Ο πιο αδύναμος κρίκος, και σε αυτήν τη μορφή bullying, είναι τα παιδιά που είναι λιγότερο πιθανό να καταγγείλουν τη συμπεριφορά ή να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Ωστόσο, οι συνέπειες του silent bullying μπορεί να είναι εξίσου σοβαρές με εκείνες οποιουδήποτε εκφοβισμού, από χαμηλή αυτοεκτίμηση και μειωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις μέχρι ακραίες σκέψεις.

✱ Πώς θα καταλάβουμε ότι το παιδί μας είναι θύμα

Το silent bullying έχει κοινά συμπτώματα με κάθε μορφή σχολικού εκφοβισμού. Το θύμα μπορεί, λόγω χάρη, να παρουσιάσει τάσεις απομόνωσης, ευερεθιστότητα, προσκόλληση στο κινητό του, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που απολάμβανε στο παρελθόν, διαταραχές στον ύπνο ή τη διατροφή του.

Αν έχουμε οποιαδήποτε υποψία ότι το παιδί μας αντιμετωπίζει προβλήματα στο σχολικό περιβάλλον αλλά αρνείται να μας μιλήσει, το συζητάμε με τους εκπαιδευτικούς του. Δυστυχώς, ειδικά στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση όπου υπάρχει διαρκής εναλλαγή καθηγητών στη διάρκεια μιας σχολικής ημέρας και τεράστιος όγκος διδακτέας ύλης, τέτοια περιστατικά μπορεί να περάσουν απαρατήρητα.

Αν δεν μας διαφωτίσει η επικοινωνία μας με τους δασκάλους του αλλά συνεχίζουμε να έχουμε υποψίες ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά, μια σχολική γιορτή είναι καλή ευκαιρία για να παρατηρήσουμε την αλληλεπίδραση του παιδιού μας με τους συμμαθητές του. Χαρακτηριστικά, ένας γονιός, σε ανώνυμη επιστολή του σε εφημερίδα του Νιου Τζέρσεϊ, μοιράστηκε το παρακάτω γεγονός silent bullying: «Παρακολουθώντας τη συμπεριφορά της κόρης μου σε ένα σχολικό μπάρμπεκιου, είδα ότι δεν έκανε παρέα με κανέναν, ότι κανένας συμμαθητής της δεν την πλησίαζε να της μιλήσει».

✱ Πώς θα θωρακίσουμε το παιδί μας

Η Jennifer Bradof, κοινωνική λειτουργός και θεραπεύτρια οικογένειας και παιδιού, και η Laura Perez δίνουν τις παρακάτω συμβουλές:

Προσπαθούμε να χτίσουμε διαύλους επικοινωνίας. Αντικαθιστούμε τον χρόνο που περνάμε οικογενειακώς μπροστά στις οθόνες με περισσότερες ευκαιρίες για ουσιαστικές συζητήσεις, ακόμα κι αν έχουμε να κάνουμε με εσωστρεφείς εφήβους – ή μάλλον ειδικά τότε: από ένα road trip μέχρι ένα επιτραπέζιο που ευνοεί τις εξομολογήσεις με αφετηρία το παιχνίδι.

Δίνουμε έμφαση στην καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων του και στην ικανότητα να υπερασπίζεται τον εαυτό του. Δεν περιμένουμε να παρατηρήσουμε ύποπτα σημάδια στη συμπεριφορά του για να του μιλήσουμε για το bullying. Από πολύ μικρή ηλικία του εξηγούμε τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός και πώς να τον διαχειριστεί είτε γίνει θύμα, είτε θύτης, είτε παρατηρητής του, με τη βοήθεια ταινιών, βιβλίων και, αν χρειαστεί, σε συνεργασία με ειδικούς.

Το διδάσκουμε την αποδοχή όλων των παιδιών. Πιο ευάλωτα στο bullying είναι τα παιδιά που ξεχωρίζουν με οποιονδήποτε τρόπο στην τάξη – για παράδειγμα, για το χρώμα της επιδερμίδας, την ταυτότητα φύλου, τον σωματότυπο, μια αναπηρία, ή ακόμα και για την κοινωνικοοικονομική κατάστασή τους. Ποτέ δεν είναι υπερβολικά νωρίς να αρχίσουμε να συζητάμε με το δικό μας για τη σημασία της συμπεριλήψης και του αγκαλιάσματος κάθε «διαφορετικότητας». Αν το «διαφορετικό» παιδί είναι το δικό μας, η επαφή του με άλλα παιδιά της κοινότητάς του, με τα οποία μπορεί να μοιράζεται κοινά ενδιαφέροντα ή άλλα χαρακτηριστικά, θα το βοηθήσει να νιώσει λιγότερο μόνο και να καλλιεργήσει την αυτοπεποίθησή του. Πάνω απ' όλα όμως, θα το βοηθήσει η δική μας αγάπη και άνευ όρων αποδοχή.

Γινόμαστε εμείς το πιο δυνατό πρότυπο. Συχνά το bullying ξεκινάει μέσα από το σπίτι του παιδιού. Για παράδειγμα, αν βλέπει τους γονείς του να συμπεριφέρονται υποτιμητικά, είτε στον υπάλληλο ενός καταστήματος είτε σε άλλους οδηγούς στον δρόμο, είναι πιθανότερο να μεταφέρει αυτήν τη συμπεριφορά στο σχολείο. Πριν από οτιδήποτε άλλο λοιπόν, κάνουμε μια καλή αυτοκριτική.

✱ Να αλλάξει σχολείο σε περίπτωση bullying ή όχι;

Δεν υπάρχει εύκολη απάντηση σε αυτή την ερώτηση, ακόμα και στις σοβαρές περιπτώσεις όπου μια θετική απάντηση ακούγεται σαν την ιδανική λύση. Ας σκεφτούμε όμως, προτού αποφασίσουμε, ότι, με την αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος, οι βαθύτερες αιτίες που έκαναν ένα παιδί εξαρχής ευάλωτο στο bullying μπορεί να παραμείνουν και πως υπάρχει πάντα η πιθανότητα να συναντήσει νέους νταήδες στο καινούριο σχολείο του – ενώ θα έχει ταυτόχρονα να αντιμετωπίσει και την πρόκληση της προσαρμογής από το μηδέν.



KIDS ROCK

Επιστρέφουμε στο σχολείο με ροκ διάθεση, pop outfits και τα πιο θετικά vibes!

• • • • •

PHOTOS: Panos Georgiou

FASHION DIRECTION: Μαριλού Θεοδωρίδου

HAIRSTYLES: Μαρκέλλα Τσιομπανίδου

AGENCY (Φίλιππος και Alissandra): NEW MODEL

Location: Ampoo Studio

Ευχαριστούμε την εταιρεία Φίλιππος Νάκας για την ευγενική παραχώρηση των μουσικών οργάνων



Φίλιππος: Σετ φούτερ και joggers με μοτίβο και ασορτί τσάντα, sneakers | Όλα H&M

Μελίνα: Σετ φούτερ και κολάν με μονόκερους, sneakers, αξεσουάρ μαλλιών | Όλα H&M



Alissandra: Μπλούζα με βολάν, τζιν παντελόνι, δερμάτινα παπούτσια | Όλα H&M

Θάνος: T-shirt με μακρύ μανίκι, baseball jacket, τζιν παντελόνι joggers, αθλητικά παπούτσια | Όλα H&M

«Where
words fail,
music speaks»

Hans Christian Andersen



Φίλιππος: Σετ φόρμας Fly to space | AKO
Μελίνα: Φόρεμα Leopard, κολάν, αξεσουάρ μαλλιών | Όλα AKO



Θάνος: Σετ φόρμας Let's Play | AKO
Alissandra: Σετ φόρμας Trust my vibes,
αξεσουάρ μαλλιών | Όλα AKO



Φίλιππος: Καρό βαμβακερό πουκάμισο, μπλούζα με ανάγλυφα γράμματα, τζιν παντελόνι, μποτάκια Levi's Vermont Tech | Όλα Alouette

Μελίνα: Φόρεμα φούτερ με γυαλιστερές ασημί λεπτομέρειες, κολάν, παπούτσια Levi's, κοκαλάκια | Όλα Alouette



Θάνος: Σετ φόρμας φούτερ και παντελόνι Paul Frank, τζιν μπουφάν, μποτάκια Levi's Block, σακίδιο πλάτης τρώει Paul Frank Digital | Όλα Alouette

Alissandra: Φούτερ Paul Frank με λεπτομέρειες από οικολογική γούνα, κολάν και σακίδιο πλάτης Paul Frank Punk | Όλα Alouette



Φίλιππος: Βαμβακερή μπλούζα και ζακέτα με κουκούλα Polo Ralph Lauren, τζιν παντελόνι Timberland, sneakers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**
Μελίνα: Καρό φούστα με πιέτες και μπλούζα με βολάν Lapin House, καλσόν, στέκα μαλλιών CUIINI, μπαρέτες Mix Mind | Όλα **Lapin House**

«Without music, life would be a mistake»

Friedrich Nietzsche



Θάνος: Πουκάμισο και πλεκτή μπλούζα Polo Ralph Lauren, τζιν παντελόνι Diesel, sneakers Veja | Όλα **Lapin House**
Alissandra: Φούτερ, πλισέ φούστα και τσαντάκι Karl Lagerfeld, μποτάκια Mod 8 | Όλα **Lapin House**



Alissandra: T-shirt με τύπωμα, τζιν παντελόνι,
αμάνικο μπουφάν | Όλα Name It
Μελίνα: Μπλούζα, φούστα και jacket από
δερματίνη | Όλα Name It



Θάνος: Μπλούζα και τζιν παντελόνι | Όλα Name It
Φίλιππος: Overshirt πουκάμισο, παντελόνι cargo | Όλα Name It

Σκονάκι για γονείς

...για να ανατρέχετε κάθε φορά που το παιδί σας θα σας πιάνει αδιάβαστους!

Από την επιμελήτρια του BOOM Ματίνα Παπαδημητρίου

1. Τελικά, τι γίνεται με το τελικό -ν;

Διατηρείται όταν η λέξη που ακολουθεί αρχίζει από:

- φωνήεν
- τα σύμφωνα κ, π, τ
- τα δίψηφα σύμφωνα μπ, ντ, γκ
- τα διπλά ξ, ψ

Αντίθετα, χάνεται όταν η λέξη που ακολουθεί αρχίζει από ένα από τα υπόλοιπα σύμφωνα: β, δ, γ, φ, θ, χ, μ, ν, λ, ρ, σ, ζ. Προσοχή: Το τελικό -ν έχει τον τελικό λόγο! Διατηρείται πάντα στον ενικό του αρσενικού οριστικού και αόριστου άρθρου (*τον, έναν*), για να αποφεύγεται η σύγχυση με το ουδέτερο οριστικό και αόριστο (*το, ένα*), όπως και στο άρθρο των, στην προσωπική αντωνυμία *αυτών*, *τον* καθώς και στο *σαν*.

2. Τόνος, ο επιλεκτικός! Οι μονοσύλλαβες λέξεις δεν τονίζονται... ΑΛΛΑ το πού και το πώς παίρνουν τόνο όταν είναι ερωτηματικά («πού θα πάμε;» αλλά «κάνε αυτό που σου λέω»).

3. Ο τόνος ανεβαίνει, αλλά έχει κι αυτός τα όριά του! Ο τόνος μπαίνει στη λήγουσα, στην παραλήγουσα, στην προπαραλήγουσα, ποτέ όμως δεν μπαίνει πριν από την προπαραλήγουσα (*εκπαίδευση, ορθογραφία*).

4. Μαμά με το Μ κεφαλαίο (;) Γράφω με αρχικό κεφαλαίο: τα κύρια ονόματα (*Γιώργος*), τα ονόματα των μηνών (*Σεπτέμβριος*), των ημερών (*Σάββατο*) και των εορτών (*Χριστούγεννα*), τους τίτλους λογοτεχνικών έργων (*«Άξιον Εστί»*) και έργων τέχνης, τους τιμητικούς τίτλους (*Εξοχότατος*) και τα εθνικά (*Έλληνας*) – προσοχή όμως, γράφουμε με μικρά τα επίθετα που προέρχονται από αυτά, π.χ. *ελληνικός*.

5. Ένα κόμμα κάνει μεγάλη διαφορά! Το ό,τι σημαίνει οτιδήποτε, είναι άκλιτη αναφορική αντωνυμία και εισάγει δευτερεύουσες αναφορικές προτάσεις («Ό,τι έγινε, έγινε» ή «κάνε ό,τι νομίζεις»). Από την άλλη, το ό,τι είναι ειδικός σύνδεσμος που εισάγει δευτερεύουσες ειδικές προτάσεις και μπορεί να αντικατασταθεί από τον σύνδεσμο *πως*. Για παράδειγμα, «πιστεύω ότι/πως κάνεις λάθος».

6. «Μαμά, σε αγαπώ τόσο πολύ, μέχρι τον ουρανό!» Το «πολύ» γράφεται με ένα λ και υ όταν χρησιμοποιείται ως επίρρημα (*διψάω πολύ*) ή όταν προσδιορίζει επίθετα (*είσαι πολύ καλή μαθήτρια*). ΠΡΟΣΟΧΗ, γράφουμε «με πολλή αγάπη», «με πολλή ζάχαρη», επειδή εδώ πρόκειται για το επίθετο *πολύς-πολλή-πολύ*.

7. «Σε καλώ στο πάρτυ (ή πάρτι;) μου!» Η λέξη «πάρτι», ως δάνειο από άλλη γλώσσα (αγγλικά), γράφεται όπως προφέρεται, με την απλούστερη μορφή: με *ι*. Επομένως, γράφουμε «πάρτι».

8. «Μαμά, θα πάμε στα γενέθλια της Μυρτώ;» Τα κύρια ονόματα σε -ώ σχηματίζουν γενική -ως (*η Μυρτώ, της Μυρτώ, η Μαντώ, της Μαντώ, η Διδώ, της Διδώ*). Η γενική σε -ούς απαντάται μόνο σε κοινά και κύρια ονόματα αρχαιοελληνικής προέλευσης (*η Κλειώ, της Κλειούς, η Λητώ, της Λητούς*).

9. Σου 'πα μου 'πες! Γράφουμε «σ' το είπα» ή «σου το είπα», και όχι «στο είπα». Πολλές φορές μπερδεύουμε την πρόθεση σε με την αντωνυμία σου. Για παράδειγμα, «σ' το έδωσα» (*σου το έδωσα*), αλλά «πηγαίνω στο σχολείο».

STEPPING INTO THE NEW SCHOOL YEAR WITH CONVERSE @ EVERY AGE & EVERY STAGE

Παιδικό σταθμό ή Δημοτικό, Γυμνάσιο ή Λύκειο; **ALL STAR classics** για τα μικρά μας αστέρια σε όποια τάξη κι αν πάνε, για σίγουρα, άνετα και cool βήματα!

Βρεφικά παπούτσια Converse Chuck Taylor All Star



Παιδικά παπούτσια Converse Chuck Taylor All Star

Παιδικά μπότάκια Converse Chuck Taylor All Star

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΓΑΡΗ

CELEBRATE AUTUMN

Ο απόλυτος οδηγός αγοράς για την πιο γλυκιά εποχή του χρόνου...

- Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή -

Oh baby baby!

Βόλτα με το καρότσι, μπανάκι, χουχούλιασμα.
What a busy schedule!

Μπαλαρίνες
Lou Babe,
Christian
Louboutin

Καρό φορμάκι,
Burberry

Σετ πλεκτό με μοτίβο
καρδιές (3-18 μηνών),
Alouette | www.alouette.gr

Καρότσι Aptica σε χρώμα
Satin Grey, Inglesina
| www.inglesina.gr

Κάθισμα αυτοκινήτου
Marco Polo 360°, Inglesina
| www.inglesina.gr

Φόρεμα
με πάπιες,
Trotters

Παιδικό σετ
ζακέτα & παντελόνι
Lapin House
| www.lapinkids.com

Καρότσι Orfeo, CYBEX
| www.cybex-online.com

Κάθισμα αυτοκινήτου
Sirona Gi i-Size, CYBEX
| www.cybex-online.com

Σετ δώρου για
νεογέννητο, Dior

Mommy bag
Toile de Jouv
rose, Tartine et
Chocolat

Παιδική
κουβέρτα
Versace,
Childrensalon

Dancing in the rain

Θερμή παράκληση προς τους απανταχού designers: Μπορείτε να σχεδιάσετε τόσο χαριτωμένα γαλοτσάκια και για ενήλικες!

Γαλότσες
μονόκερος,
Sophia
Webster

Γαλότσες με
απλικέ, H&M
| www.hm.com

Γαλότσες
μονόκερος, Stella
McCartney

Γαλότσες
πύραυλος και
λιοντάκι,
Chipmunks

Αμάνικο γιλέκο,
Name It

Γαλότσες & ομπρέλα
Spiderman, H&M
| www.hm.com

Ομπρέλα Mrs.
Elephant,
Trixie

Γαλότσες με ροζ και
κίτρινα σχέδια, Marc
Jacobs, Childrensalon

Μποτάκια με
φιόγκο, A Dee

Γαλότσες με αρκουδάκι, Moschino



Too cool for school

Νέα σχολική χρονιά, νέα ξεκινήματα, νέα trends!

Σακίδιο πλάτης γαϊδουράκι, Lilliputiens



Σακίδιο πλάτης τερατάκι, Stella McCartney



Σακίδιο πλάτης με απλικέ Σόνικ, H&M | www2.hm.com



Σακίδιο πλάτης Snoopy Peanuts Comic, Alouette | www.alouette.gr



Σακίδιο πλάτης τρόλεϊ Batman, Alouette | www.alouette.gr



Σακίδιο πλάτης My first bag Childhome, Lapin House | www.lapinkids.com



Σακίδιο πλάτης Billieblush, Lapin House | www.lapinkids.com



Σακίδιο πλάτης Blossom Glitter, Caramel & Cie, Lapin House | www.lapinkids.com



Σακίδιο πλάτης Happy Fairy, Caramel & Cie, Lapin House | www.lapinkids.com



Σακίδιο πλάτης Μπαλαρίνες, Floss and Rock | www.urupandaway.gr



Τσάντα πλάτης, DKNY, Lapin House | www.lapinkids.com



Τσάντα φαγητού Stephen Flower Mermaid | www.kitabu.gr



Σακίδιο πλάτης Unicorn, Citron | www.urupandaway.gr



Σακίδιο πλάτης Satchel Mr. Dog & Mrs. Flamingo, Trixie



Any plans for the afternoon?

Βόλτες, διάβασμα, play dates



Beauty Backpack Disney Minnie, Markwins



12 συλλεκτικές φιγούρες Sonic Prime, P.M.I.

Φορητό Ανακύκλωσης (κωδ.: 10987), LEGO® DUPLO® Town | www.lego.com



Ξύλινο κουκλοθέατρο, Le Toy Van



Αναδιπλούμενη πισίνα με μπαλάκια, ABO



Πατίνι Highwaykick 1 και ασορτί κράνος, Scoot and Ride | www.scootandride.gr

Σχολείο (κωδ.: 71327), PLAYMOBIL | www.playmobil.gr



3 σε 1 Το Σπίτι της Οικογένειας (κωδ.: 10994), LEGO® DUPLO® Town | www.lego.com

Μεταλλόφωνο-Γκλόκενσπιλ, Nakas Music Store | www.nakas.gr



Διασκέδαση στην Παιδική χαρά (κωδ.: 71326), PLAYMOBIL 1.2.3 | www.playmobil.gr



«Μαθαίνω να φροντίζω τον εαυτό μου» των Νατάσα Σιντάουερ και Αν Λεστερλίν, Εκδόσεις METAIXMIO | www.metaixmio.gr



«Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη και την παρέα του» της Ελένης Κατσούλη, Εκδόσεις METAIXMIO | www.metaixmio.gr



«Το μυστικό των Βίκινγκς» της Μάγιας Δεληβοριά | Σειρά: Οι Κατάσκοποι της Γεωγραφίας - Νο 4, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



«Η Χόλι γεμίζει το κόκκινο σακίδιο» της Τζένης Κουτσοδημητροπούλου, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr

Let's get ready for school!

...με παραμυθένιες σχολικές τσάντες, cool παγούρια και τα πιο cute lunch bags για μικρά και μεγάλα παιδιά!

#1 Lunch bags με τα πιο fashionable patterns



The Original Lunch Bag, Jaguar | The Lunch Bags



The Original Lunch Bag, Kids, Pop | The Lunch Bags

#2 Snack bags για να αντικαταστήσουμε τις σακούλες μίας χρήσης. Με απαλό κλείσιμο φερμουάρ για να μη λερώνουν την παιδική τσάντα. Είναι κατάλληλα για φαγητό και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για σνακ, μαχαιροπίρουνα και πολλά άλλα!



Small Snack Bag Unicorns | Bumkins

#3 Τα 2 items που δεν πρέπει να λείπουν από την τσάντα των λιλιπούτειων μαθητών, στον παιδικό σταθμό και το νηπιαγωγείο: Το Miracle sippy cup που το παιδί μπορεί να πει από όλη την περίμετρο 360°, χωρίς να στάζει από πουθενά, ενώ το καπάκι κλείνει αυτόματα, και το δημοφιλές κύπελλο Snack Catcher® με μαλακά πτερύγια σιλικόνης που δεν αφήνουν τα ψίχουλα να πέσουν στο πάτωμα, σε νέα χρώματα.



Miracle sippy cup & Snack Catcher® | Munchkin

#4 Σχεδιασμένο για μικρές μερίδες και μικρά χεράκια, το παιδικό δοχείο φαγητού με 5 χωριστά διαμερίσματα, ώστε να μην ανακατεύονται τα τρόφιμα, το έχουν λατρεύει γονείς και παιδιά! Πλέον κυκλοφορεί σε δύο νέους, παστέλ συνδυασμούς: μπλε-πράσινο και κίτρινο-ροζ.



Bento Box | Munchkin

#5 Δεν πάμε πουθενά χωρίς το παγούρι μας! Διατηρεί το ρόφημά μας 24 ώρες κρύο ή 12 ώρες ζεστό, διαθέτει μαλακό άγγιγμα, αντιμικροβιακό στόμιο και λαβή για εύκολη μεταφορά.



Series 2 Bottle 350 ml, σε αποχρώσεις: Frost Blue, Pollen Yellow, Blush Pink, Lichen Green, Peach Orange | Chilly's

munchkin
it's the little things.

CHILLY'S

#6 The school bag

Ποιο είναι το αγαπημένο σας ζωάκι; Στην παραμυθένια και super cute συλλογή της Trixie θα τα βρείτε όλα, από πιγκουίνους και γατούλες μέχρι δεινόσαυρους και... μονόκερους!



Εκτός από τα αδιάβροχα σακίδια πλάτης της Trixie, μπορείτε να προμηθευτείτε ολόκληρο το σχολικό σετ, που περιλαμβάνει από κασετίνα και μπουκάλι από ανοξείδωτο ατσάλι (σε δύο μεγέθη), μέχρι ισοθερμική lunch bag με ετικέτα και πολλά ακόμη αξεσουάρ.



Όσες τσάντες κι αν αλλάξουμε στη μαθητική μας ζωή (και αργότερα ως ενήλικες), την πρώτη μας σχολική τσάντα δεν θα την ξεχάσουμε ποτέ. Ειδικά αν φέρει την υπογραφή της Trixie!

trixie
infinite imagination

Μετάβαση από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό

Ακολουθήστε τον ρυθμό του παιδιού & άλλα πολύτιμα tips από το **Τμήμα Συμβουλευτικής των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα**

Πότε πέρασαν τα χρόνια και... ξαφνικά, το μωρό σας θα πάει Α' Δημοτικού! Ένα νέο, μεγάλο παράθυρο ανοίγεται μπροστά του, γεμάτο εκπλήξεις αλλά και νέες προκλήσεις. Ο μικρός σας μαθητής θα αποκτά μέρα με τη μέρα συστηματικές γνώσεις, που σταδιακά θα γίνονται πολύπλοκες. Πλέον θα έχει καθήκοντα και υποχρεώσεις, μεγαλώνει και χρειάζεται ενθάρρυνση και σωστή καθοδήγηση, ειδικά τα πρώτα χρόνια του Δημοτικού, που είναι και καθοριστικά τόσο για τη σωστή προσαρμογή όσο και για την κατάκτηση όλων των νέων γνώσεων. Το «μυστικό» για την όσο το δυνατόν πιο ομαλή ένταξη του παιδιού κρύβεται στην κατάλληλη προετοιμασία από το οικογενειακό περιβάλλον. Γι' αυτό, το **Τμήμα Συμβουλευτικής των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα** μας δίνει χρήσιμες συμβουλές.

- Εμπέδεια: Boom Team -



Yuganov Konstantin/Shutterstock



#1 Εστιάζουμε στα θετικά και δημιουργούμε ένα κλίμα ενθουσιασμού!

Η συσχέτιση του Δημοτικού με τις νέες και όμορφες εμπειρίες που θα αποκτήσει το παιδί αποτελεί καθοριστική προϋπόθεση για την επιτυχημένη μετάβαση. Είναι σημαντικό να το ενθαρρύνουμε ανά τακτά διαστήματα, επισημαίνοντας πόσο σπουδαίο είναι το ότι σε λίγο καιρό θα μάθει να διαβάζει, να γράφει και να αφηγείται ιστορίες, πως θα έχει όμορφα, χρωματιστά τετράδια και βιβλία και πως θα κάνει πολλούς, νέους φίλους. Μπορείτε ακόμα να του αναφέρετε ως παράδειγμα δραστηριότητες από θεματικές, όπως Prime STEM, «Μουσική Προπαίδεια» ή εξερεύνηση του διαστήματος, που στα **Εκπαιδευτήρια Γείτονα** εντάσσονται στον βασικό κορμό των μαθημάτων από τις πρώτες κιάλας τάξεις του Δημοτικού. Έτσι το παιδί δημιουργεί εικόνες και προσδοκίες... και θα ανυπομονεί να ξεκινήσει το σχολείο!

#2 Ξενάγηση στο νέο μας σχολείο

Πραγματοποιήστε μία ή και δύο επισκέψεις στο νέο σχολείο του παιδιού πριν την έναρξη των μαθημάτων και περιηγηθείτε στους χώρους του. Στα **Εκπαιδευτήρια Γείτονα**, το φιλικό, οικείο και ταυτόχρονα διδακτικό σχολικό περιβάλλον, οι εντυπωσιακές εγκαταστάσεις, τα μεγάλα και πολλά γήπεδα, οι άνετοι χώροι, τα γλυπτά, τα δέντρα και ο τεράστιος λαχανόκηπος κερδίζουν αμέσως το ενδιαφέρον των παιδιών, τα οποία ενθουσιάζονται που θα έρχονται με το σχολικό σε ένα σχολείο όπως αυτό. Γνωρίστε, ακόμα, μερικούς από τους δασκάλους και τους διευθυντές, ώστε να αισθανθεί το παιδί ασφάλεια κι εμπιστοσύνη.

#3 Ακολουθούμε τον ρυθμό του παιδιού

Όλα για το παιδί είναι νέα και άγνωστα. Καλείται να αντιμετωπίσει μια νέα βαθμίδα, διαφορετικές κτιριακές εγκαταστάσεις, καινούρια πρόσωπα, συμμαθητές, εκπαιδευτικούς και διευθυντές, νέα ωράρια και ρουτίνες, αλλά και διαφορετικές απαιτήσεις, τόσο μαθησιακές όσο και κοινωνικές. Η προσαρμογή δεν είναι πάντα εύκολη και οι αντιδράσεις των παιδιών ποικίλουν. Ορισμένα εκφράζουν έντονα τα συναισθήματά τους (τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά), ενώ άλλα τα συγκρατούν ή τα κρύβουν. Πολλά παιδιά μπορεί να είναι ενθουσιασμένα, άλλα θυμωμένα, κάποια να σιωπούν, μερικά είναι πιθανό να είναι στενοχωρημένα, κουρασμένα ή ακόμα και να αρνούνται στην αρχή να πάνε στο σχολείο. Καλό είναι να αποφεύγετε να μπαίνετε σε διαδικασία σύγκρισης του παιδιού με τα αδέρφια ή τους συμμαθητές του. Καθένα έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης, επεξεργασίας και ανταπόκρισης στα νέα δεδομένα. Αυτό που μπορείτε να κάνετε είναι να ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφράζουν όλα τους τα συναισθήματα, αλλά και να τους δίνετε τον απαιτούμενο χρόνο ώστε να αφομοιώσουν τις αλλαγές.

www.geitonas.edu.gr

f Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Διεύθυνση: Βάρη Αττικής

Τηλέφωνο: 210 9656200

E-mail: mail@geitonas-school.gr



Μαμά και μπαμπά...

Δεν έρχονται μόνο τα παιδιά αντιμέτωπα με μια νέα κατάσταση, αλλά και οι γονείς. Είναι σημαντικό να θυμάστε πως, όταν νιώθετε κι εσείς ασφάλεια και σιγουριά, τότε αυτό περνάει και στο παιδί. Γι' αυτό, χτίστε από νωρίς σχέσεις εμπιστοσύνης με το εκπαιδευτικό και διοικητικό προσωπικό του σχολείου. Στα **Εκπαιδευτήρια Γείτονα**, οι εκπαιδευτικοί, οι διευθυντές και οι σύμβουλοι-ψυχολόγοι είναι πάντοτε διαθέσιμοι και πρόθυμοι να βοηθήσουν γονείς και παιδιά σε αυτή την ευαίσθητη περίοδο της προσαρμογής.

Σε κάθε περίπτωση, σε όποια εκπαιδευτική βαθμίδα κι αν βρίσκεται το παιδί σας, καλό είναι να μην ξεχνάτε πως:

- Το σημαντικό δεν είναι τόσο η συσσώρευση γνώσεων ή, αλλιώς, το πόσα θα μάθει ένα παιδί, αλλά το να κατανοήσει πώς να μαθαίνει και να αναζητά το ίδιο τη γνώση.
- Όσο το νωρίτερο συνειδητοποιήσει το παιδί πως οι υποχρεώσεις του σχολείου αφορούν το ίδιο κι όχι τους γονείς του, τόσο το καλύτερο.
- Σκοπός είναι το παιδί να μάθει να αντιμετωπίζει τόσο τις επιτυχίες όσο και τις ματαιώσεις που καθημερινά βιώνουμε όλοι, γιατί, μέσα από αυτές τις εμπειρίες, οδηγείται βήμα βήμα στην αυτονομία και την ωριμότητα. Πρέπει λοιπόν να αφήνουμε τα παιδιά μας να βιώνουν και την επιτυχία αλλά και το λάθος ή τη σύγκρουση.
- Έχει μεγάλη σημασία να **επιβραβεύουμε και να επαινούμε το παιδί μας**, εστιάζοντας κυρίως στην προσπάθειά του.



Πώς θα κάνουμε το homework παιχνίδι;

Η ομάδα του **Logocare** ξέρει τον τρόπο!

Κάθε απόγευμα τα παιδιά επιστρέφουν κουρασμένα από το σχολείο, και λίγο αργότερα... αρχίζουν τα δύσκολα: πρέπει να μάθουν την ορθογραφία, να κάνουν επανάληψη και να ετοιμάσουν τις ασκήσεις τους για την επόμενη μέρα. Πώς θα γίνουν όλα αυτά εύκολα, γρήγορα και, το σημαντικότερο, χωρίς γκρίνιες; Η **Σοφία Παπαφάνη** και η **Δώρα Χαρατσάρη**, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, μας δείχνουν πώς θα μετατρέψουμε το homework του παιδιού μας σε διασκέδαση, και μάλιστα χρησιμοποιώντας το αγαπημένο του παιχνίδι!

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

#1 PARKING: CAR LOVERS

Σε ένα μεγάλο χαρτί σχεδιάζουμε περιμετρικά θέσεις parking, υπολογίζοντας αντίστοιχα να έχουμε τόσα αυτοκινητάκια όσες είναι και οι θέσεις. Σε κάθε θέση parking γράφουμε και από μία λέξη-στόχο. Ο σκοπός είναι το παιδί να διαβάσει την εκάστοτε λέξη-στόχο για να «ξεκλειδώσει» τη θέση parking και να καταφέρει να παρκάρει τα αυτοκινητάκια του. Θα γεμίσει άραγε το parking;

Tip: Χρωματίστε τις θέσεις με διαφορετικό χρώμα την καθεμία, για να ορίσετε έμμεσα στο παιδί ότι το παιχνίδι θα τελειώσει όταν καλυφθούν όλες οι θέσεις.

#2 SMASH IT: SUPER HERO LOVERS

Κόβουμε ένα χαρτί σε σχήμα κάρτας (να διπλώνει) και σε μέγεθος που εμείς θέλουμε. Στην μπροστινή πλευρά της κάρτας γράφουμε μία λέξη-στόχο. Φτιάχνουμε αρκετές κάρτες και τις απλώνουμε στο τραπέζι δημιουργώντας «εμπόδια». Το παιδί, κρατώντας τη φιγούρα του αγαπημένου του ήρωα, διαλέγει ποια κάρτα θέλει να «καταστρέψει» διαβάζοντάς τη σωστά.

Tip: Αφήστε το παιδί να τσαλακώσει/συνθλίψει την κάρτα που διάβασε, για να πάρει την ικανοποίηση ότι τα κατάφερε.

#3 POST-IT: HUNT LOVERS

Σε χαρτάκια post-it γράφουμε λέξεις-στόχους και τα κολλάμε σε διάφορα σημεία μέσα στο δωμάτιο. Ορίζουμε στο παιδί τον αριθμό των post-it, μπορούν, για παράδειγμα, να είναι 7. Το παιδί παίρνει ρόλο εξερευνητή και ξεκινά να ανακαλύπτει τα μυστικά σημεία της αποστολής. Βρίσκοντας όλα τα χαρτάκια μπορεί να «ξεκλειδώσει» ένα μεγάλο δώρο, όπως το αγαπημένο του σνακ, μια βόλτα στην παιδική χαρά ή 5 λεπτά παραπάνω με το αγαπημένο του παιχνίδι.

Tip: Για να αυξήσετε τον βαθμό δυσκολίας, μπορείτε να κολλήσετε χαρτάκια post-it σε περισσότερα από ένα δωμάτια και το παιδί να κρατά ένα καλάθι για να τα βάζει μέσα. Όσο πιο παραστατικό είναι, τόσο πιο πολύ θα εμπλακεί το παιδί στο παιχνίδι.

#4 POND: ADVENTURE LOVERS

Γράφουμε σε χαρτιά τις λέξεις-στόχους. Κολλάμε τα χαρτιά στο πάτωμα με σελοτέιπ και ορίζουμε μια αφετηρία και μια διαδρομή. Φανταζόμαστε ότι το πάτωμα είναι λίμνη με νερό και τα χαρτιά είναι βραχάκια. Το παιδί καλείται να περάσει τη λίμνη πατώντας πάνω στα βραχάκια, χωρίς να πατήσει στο νερό (πάτωμα) και «βραχεί». Σε κάθε βραχάκι διαβάζει τη λέξη-στόχο, με σκοπό να προχωρήσει στην επόμενη και να ολοκληρώσει τη διαδρομή του.

Tip: Κάθε χαρτί μπορεί να περιλαμβάνει πάνω από μία λέξεις προς ανάγνωση ή να είναι διαφορετικού μεγέθους, για να είναι πιο δύσκολο στο παιδί να ισορροπήσει.

#5 BOWLING: BALL LOVERS

Πάνω σε κορίνες κρεμάμε χαρτιά με λέξεις-στόχους. Στήνουμε τις κορίνες στα σημεία που θέλουμε και δίνουμε μια μπάλα στο παιδί. Για κάθε κορίνα που πέφτει, το παιδί θα πρέπει να διαβάσει τη λέξη που έχει πάνω, διαφορετικά η κορίνα επανέρχεται στην αρχική της, όρθια θέση. Πόσες κορίνες θα καταφέρει να ρίξει το παιδί;

Tip: Για να δώσετε περισσότερες επιλογές στο παιδί, μπορείτε να κρεμάσετε επιπλέον χαρτάκια σε κάθε κορίνα. Έτσι, όταν αυτή θα πέφτει στο πάτωμα, το παιδί θα επιλέγει ποια λέξη θα διαβάσει και θα την ξεκολλάει από την κορίνα.

logocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

WWW.LOGOCARE.GR



@logocarekifisia



@logocare_

Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63, Τηλέφωνο: 210 8010 858



Στο Κέντρο Ειδικής Αγωγής Logocare παρέχονται υπηρεσίες λογοθεραπείας στα ελληνικά και τα αγγλικά, όπως και υπηρεσίες εργοθεραπείας στις πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες αισθητηριακής ολοκλήρωσης. Εδώ, τα δυνατά σημεία κάθε παιδιού αξιοποιούνται προκειμένου να αντιμετωπίσει τις μαθησιακές δυσκολίες του, πάντα με τις πιο σύγχρονες μεθόδους και σύμμαχο το παιχνίδι!

STUDY ROOM

Για να φτιάξεις τον χώρο μελέτης του παιδιού σου θα χρειαστεί να ακολουθήσεις τα παρακάτω 10 βήματα! 

Είτε έχετε ένα γλυκό πρωτάκι είτε το παιδί σας βρίσκεται στην τελευταία τάξη του σχολείου, ο χώρος όπου θα μελετά πρέπει να φτιαχτεί με βάση κάποιους... σπαράβατους κανόνες! Ζητήσαμε από την Ντόρα Πανιοπούλου, Interior Architect & Designer και μαμά του 7χρονου Αποστόλη, να μας μυήσει στον μαγικό κόσμο του study room!

1. Ο κατάλληλος χώρος

Πριν από όλα, θα πρέπει να αποφασίσετε πού θα γίνει το study room. Θα ενταχθεί στο ήδη υπάρχον δωμάτιο του παιδιού σας ή σε ξεχωριστό;

2. Το σωστό σημείο

Η θέση όπου θα μπει το γραφείο είναι πολύ σημαντική. Επιλέξτε ένα σημείο με επαρκές φυσικό φως. Μία πρακτική λύση είναι το γραφείο να «κοιτάζει» προς τον τοίχο και το φως του ήλιου να μπαίνει από το παράθυρο. Προσοχή όμως, τόσο το φως του παραθύρου όσο και το φως από το φωτιστικό δωματίου θα πρέπει να βρίσκονται αντίθετα από το χέρι που γράφει το παιδί, ώστε να μη δημιουργούνται σκιές πάνω στα τετράδιά του.

3. Το γραφείο

Ανεξάρτητα από το μέγεθος και το στιλ του γραφείου που θα επιλέξετε, το κυριότερο είναι να έχει αποθηκευτικούς χώρους. Επενδύστε σε ένα γραφείο με συρτάρια ή ακόμα και ντουλάπια, καθώς τα πράγματα που θα χρειαστεί ο μικρός μαθητής είναι ΠΟΛΛΑ! Θυμηθείτε επίσης πως το βλέμμα του παιδιού θα ήταν ιδανικό να μην «πέφτει» επάνω σε παιχνίδια και διάφορα άλλα αντικείμενα που λειτουργούν πάντα ως περισπασμός. Τοποθετήστε λοιπόν τα παιχνίδια σε ειδικά κουτιά ή καλάθια, τα μολύβια σε μολυβοθήκες και φροντίστε, πριν από κάθε μελέτη, το δωμάτιο να είναι απόλυτα τακτοποιημένο.

4. Η καρέκλα

Εκτός από το σχέδιο και το χρώμα της καρέκλας, πολύ σημαντικό κριτήριο για την επιλογή της είναι η εργονομία. Αφήστε στο παιδί σας την πρωτοβουλία να διαλέξει εκείνο την καρέκλα στην οποία θα κάθεται άνετα και βολικά – ανάμεσα όμως σε ειδικά κατασκευασμένες καρέκλες, ανάλογα με την ηλικία του, που διαθέτουν μηχανισμό ρύθμισης του ύψους. Θα πρέπει επίσης όλες οι γωνίες του σώματος του παιδιού (αγκώνες, γόνατα) να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών.

EXTRA TIP: Αν το παιδάκι σας έχει την τάση να κινείται πολύ και να σηκώνεται, τότε θα ήταν καλύτερο να επιλέξετε μία σταθερή καρέκλα, ώστε να αποφύγετε τις μετακινήσεις εντός του δωματίου!

5. Τα ράφια

Τοποθετήστε 2 ή 3 ράφια πάνω από το γραφείο του ή κοντά σε αυτό. Το παιδάκι σας έτσι θα έχει άμεση πρόσβαση στα βιβλία και τις εργασίες του, ενώ παράλληλα η επιφάνεια του γραφείου θα παραμένει πάντα καθαρή και τακτοποιημένη.

6. Ο φωτισμός

Εκτός από το φωτιστικό οροφής, το οποίο θα πρέπει οπωσδήποτε να φωτίζει επαρκώς το δωμάτιο χωρίς να δημιουργούνται σκιές, απαραίτητο είναι και το φωτιστικό γραφείου. Συμπληρωματικά, ένα επιδαπέδιο φωτιστικό θα δώσει τη δυνατότητα στο παιδί να επιλέξει το είδος φωτισμού που θέλει να έχει ο χώρος ανάλογα με τις ανάγκες του. Πιο έντονο φως κατά τη διάρκεια της μελέτης, πιο απαλό για χαλάρωση και μια τελευταία επανάληψη πριν από τον ύπνο. Η πηγή φυσικού φωτός είναι πάντα καλύτερη, καθώς μελέτες δείχνουν πως το φυσικό φως δεν κουράζει τα μάτια και βοηθά στην τόνωση της ψυχολογίας.

7. Τα απαραίτητα!

Ο χώρος μελέτης του παιδιού θα πρέπει να έχει:

- το καθημερινό πρόγραμμα του παιδιού, ιδανικά αναρτημένο στον τοίχο, στο ύψος των ματιών του όταν εκείνο βρίσκεται σε καθιστή θέση
- μία μολυβοθήκη με καλοφυσμένα μολύβια
- γόμα
- ρολόι (σιγά σιγά θα μπορεί να δομεί το διάβασμά του με βάση τον διαθέσιμο χρόνο)
- ψαλίδι, κόλλα, μαρκαδόρους, χάρακα, ξύστρα
- μια υδρόγειο σφαίρα.

8. Ένα study room με προσωπικότητα

Μία ταπετσαρία με ήσυχο μοτίβο το οποίο δεν κουράζει θα δώσει μία ιδιαίτερη διακοσμητική νότα στο δωμάτιο. Πρωτότυπα κρεμαστά καλάρια στον τοίχο αλλά και κουτιά, ντοσιέ, όλα σε ίδιο χρώμα, θα βοηθήσουν και στην οργάνωση καθώς και στην όμορφη εικόνα του χώρου. Επιπλέον, πάνω από το γραφείο, στον τοίχο, μπορείτε να κρεμάσετε κάδρα με σχέδια ή κάποιο θέμα που θα επιλέξει το παιδί σας ή ακόμα και κάποιο inspirational quote με γράμματα-αυτοκόλλητα!

9. Ξεκαθάρισμα

Στην αρχή της νέας σχολικής χρονιάς κρατήστε μακριά την ακαταστασία κάνοντας ένα ξεκαθάρισμα σε παλιά πράγματα που το παιδί δεν χρειάζεται πια, όπως, για παράδειγμα, παλιά βιβλία και τετράδια. Καλό είναι να αφήσετε κάποια συρτάρια και ντουλάπια άδεια, ώστε να έχετε χώρο για τα νέα πράγματα της χρονιάς που ξεκινάει!

10. Η ρουτίνα μελέτης

Θυμηθείτε πως, ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλο ή μικρό είναι το study room, είναι πολύ σημαντικό να δημιουργήσετε μία ρουτίνα μελέτης και το διάβασμα να γίνεται πάντα σε αυτόν τον χώρο! Όχι στο σαλόνι, την κουζίνα, το πάτωμα ή όπου αλλού ονειρευτεί το παιδάκι σας. Το γραφείο θα είναι κάτι σαν το κρεβάτι του. Δεν έχει εναλλακτική!

Συρταριέρα με 3 επίπεδα Kids, Zara Home.



Λευκό poster Furry Rabbit, I Love My Type.



Μινιατούρα ράφι Funkishus, Ferm Living, Nordic Nest.



Σετ με 2 συρτάρια αποθήκευσης Nunila, Kave Home.



Καλάθι αποθήκευσης Lieewood, Smalable.



Κουτί τακτοποίησης Mickey Mouse © Disney, Zara Home.



BOOM NOTE: Το πιο σημαντικό είναι ο χώρος μελέτης να αποτελεί έναν όμορφο κι ευχάριστο χώρο για το παιδί και να νιώθει ωραία που κάθε απόγευμα θα περνάει εκεί τον χρόνο του – που, ας το ομολογήσουμε, θα προτιμούσε να τον περάσει παίζοντας και όχι διαβάζοντας!

Ευχαριστούμε την Ντόρα Πανιοπούλου, Interior Architect & Designer, για τις πολύτιμες συμβουλές.

www.dorapaniopolou.com

@dorapaniopolouinteriors



Παιδικό γραφείο από μασίφ πεύκο Gaby, La Redoute Interieurs, La Redoute.

Περιστρεφόμενη καρέκλα Langfjall, IKEA.



Μεταλλικό επιτραπέζιο φωτιστικό Copita, La Redoute Interieurs, La Redoute.

Ράφι για τον τοίχο ή το κρεβάτι, Lifetime Kidsrooms.



ΔΕΥΤΕΡΑ



Σπιτικές μπάρες δημητριακών με 2 σοκολάτες

(χρόνος: 40' | μερίδες: 18)

- 1 συσκευασία μείγμα Easy Bake Μπάρες Δημητριακών
- 150 γρ. κουβερτούρα γάλακτος σε κομματάκια
- 150 γρ. λευκή κουβερτούρα σε κομματάκια
- 3 κ.σ. κρέμα γάλακτος

Ετοιμάζουμε τις μπάρες σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία. Τις αφήνουμε να κρυώσουν για περίπου 20 λεπτά. Βάζουμε την κουβερτούρα γάλακτος σε ανοξείδωτο μπολ και τη λιώνουμε σε μπεν μαρί. Αποσύρουμε το μπολ από τη φωτιά και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής μέχρι να είναι τελείως λεία. Βουτάμε τις μισές μπάρες στη σοκολάτα και τις ακουμπάμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα για να κρυώσουν και να στερεοποιηθεί η σοκολάτα. Βάζουμε τη λευκή κουβερτούρα και την κρέμα γάλακτος σε ανοξείδωτο μπολ και τη λιώνουμε με τον ίδιο τρόπο (μπεν μαρί). Βουτάμε τις υπόλοιπες μπάρες στη λευκή σοκολάτα και τις ακουμπάμε στο ταψί με τη λαδόκολλα. Για να στερεοποιηθεί η σοκολάτα πιο γρήγορα, βάζουμε τις μπάρες στο ψυγείο.

Tip: Τους θερμότερους μήνες (άνοιξη & καλοκαίρι) φυλάμε τις μπάρες σε αεροστεγές τάπερ στο ψυγείο.

ΤΡΙΤΗ



Croque monsieur

(χρόνος: 150' | μερίδες: 4)

- Για το προζυμένιο ψωμί Easy Bake:
- 1 συσκευασία μείγμα Easy Bake Προζυμένιο Ψωμί
 - 310 γρ. νερό
 - 1 φακελάκι μαγιάς (περιέχεται στη συσκευασία)

- Για την μπεσαμέλ:
- 1 φάκελο μείγμα για Μπεσαμέλ Μύλοι Αγίου Γεωργίου
 - 500 ml πλήρες γάλα
 - τριμμένη γραβιέρα ή κεφαλοτύρι
 - τριμμένο μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)

- Για τη σύνθεση:
- 8 φέτες προζυμένιο ψωμί
 - 8 φέτες κασέρι
 - 4 φέτες ψητή γαλοπούλα
 - 150 γρ. τυρί κρέμα
 - λίγο βούτυρο σε μικρά κομμάτια

Ετοιμάζουμε το προζυμένιο ψωμί και την μπεσαμέλ σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στις συσκευασίες. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα. Απλώνουμε τις 4 φέτες ψωμιού και τις αλείφουμε με το τυρί κρέμα. Τοποθετούμε από μια φέτα κασέρι στην καθεμία, μια φέτα ψητή γαλοπούλα και ξανά μια φέτα τυρί. Αλείφουμε και τις υπόλοιπες 4 φέτες ψωμιού με το τυρί κρέμα και κλείνουμε τα ψωμάκια μας. Προσθέτουμε λίγο βούτυρο από πάνω και αλατοπιπερώνουμε. Σε ένα ταψί τοποθετούμε λαδόκολλα και ψήνουμε τα croque monsieur για περίπου 10 λεπτά. Βγάζουμε το ταψί από τον φούρνο, απλώνουμε λίγη μπεσαμέλ στα πάνω ψωμάκια και ψήνουμε για 15 λεπτά ακόμα ή μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα η μπεσαμέλ μας.

ΤΕΤΑΡΤΗ



Choco muffins με μπανάνα & μπαχαρικά

(χρόνος: 30' | μερίδες: 18)

- 1 συσκευασία μείγμα Easy Bake Choco Muffins
- 220 γρ. νερό
- 150 γρ. σπορέλαιο
- 1 αυγό
- 2 μέτριες, ώριμες μπανάνες, πολτοποιημένες & ½ μπανάνα σε λεπτές φέτες
- ½ κ.γ. κανέλα
- ¼ κ.γ. μοσχοκάρυδο

Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε με μια κουτάλα το μείγμα για muffins, το νερό, το σπορέλαιο, το αυγό, τις πολτοποιημένες μπανάνες, την κανέλα και το μοσχοκάρυδο μέχρι να ομογενοποιηθούν. Βάζουμε φορμάκια στις θήκες για muffins και τα γεμίζουμε κατά τα 2/3. Εάν θέλουμε, προσθέτουμε από μια λεπτή φέτα μπανάνας στην κορυφή κάθε muffin. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 190°C, για περίπου 17 λεπτά.

ΠΕΜΠΤΗ



Κέικ βανίλιας με γλάσο σοκολάτας

(χρόνος: 60' | μερίδες: 12)

- Για το κέικ:
- 1 συσκευασία μείγμα Easy Bake Κέικ Βανίλιας
 - 250 γρ. νερό
 - 150 γρ. σπορέλαιο ή λιωμένη μαργαρίνη ή βούτυρο γάλακτος

- Για το γλάσο:
- 180 γρ. κουβερτούρα με 60% κακάο
 - 80 γρ. βούτυρο
 - 1 κ.σ. μέλι

Ετοιμάζουμε το κέικ σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε την κουβερτούρα και το βούτυρο σε κομμάτια, προσθέτουμε και το μέλι κι ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομογενοποιημένο, λείο γλάσο. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε το γλάσο να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Έπειτα, το ρίχνουμε πάνω από το κέικ, φροντίζοντας να καλύψει όλη την επιφάνειά του.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



Λουκανοπιτάκια

(χρόνος: 90' | μερίδες: 30)

- Για τη ζύμη:
- 1 συσκευασία μείγμα Easy Bake Ζύμη Πίτσας
 - 1 φακελάκι μαγιάς (περιέχεται στη συσκευασία)
 - 280 γρ. νερό
 - 15 γρ. ελαιόλαδο

- Για τη γέμιση:
- 30 τμχ. λουκάνικα Φρανκφούρτης (μικρά)
 - κέτσαπ

Ετοιμάζουμε τη ζύμη σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Την κόβουμε σε 4 μέρη και, σε αλευρωμένη επιφάνεια, τα πλάθουμε σε μικρότερα ζυμάρια. Τα σκεπάζουμε και τα κρατάμε σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί ο όγκος τους (περίπου 50 λεπτά). Σε αλευρωμένο πάγκο αδειάζουμε τα ζυμάρια μας και με τον πλάστη δίνουμε σε καθένα από αυτά στρογγυλό σχήμα. Χαράζουμε σε 8 τρίγωνα. Βάζουμε κατά μήκος ένα κουταλάκι κέτσαπ, τοποθετούμε ένα λουκάνικο στη βάση του κάθε τριγώνου και ρολάρουμε. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και με τα υπόλοιπα ζυμάρια. Τοποθετούμε το κάθε λουκανοπιτάκι σε ταψί στο οποίο έχουμε στρώσει χαρτί ψησίματος. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200°C, για 15-18 λεπτά.

Tip: Το νερό που θα χρησιμοποιήσουμε, τους καλοκαιρινούς μήνες θα πρέπει να είναι δροσερό, ενώ τους χειμερινούς, χλιαρό.



AFTER SCHOOL SNACKS

WEEKLY MENU by Easy Bake

Είναι εύκολες, γρήγορες, πρωτότυπες και πεντανόστιμες. Αυτές οι συνταγές παίρνουν Άριστα 10!

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ



Η φροντίδα είναι η συνταγή.

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

Αφιέρωμα KIDS

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

7 δώρα που θα κάνουν το παιδικό δωμάτιο να μοιάζει βγαλμένο από... ταινία!

Η νέα σχολική χρονιά πρέπει να βρει ανανεωμένους και εμάς... και το δωμάτιό μας. Γι' αυτό βρήκαμε τα πιο πρωτότυπα και ξεχωριστά διακοσμητικά και αξεσουάρ, εμπνευσμένα από αγαπημένες ταινίες αλλά και ηλεκτρονικά παιχνίδια.



Η Πεντάμορφη και το Τέρας | Από ένα τριαντάφυλλο ξεκίνησαν όλα... και ποιο κορίτσι δεν θα ήθελε να το έχει στο κομοδίνο ή τη βιβλιοθήκη του;

Φωτιστικό Enchanted Rose Light, Disney Beauty and the Beast | Paladone



Lilo & Stitch | Ο καλύτερος φίλος της Lilo, ο Stitch, που, παρά το χάος που προκάλεσε, «φώτισε» τη ζωή της, θα φωτίζει γλυκά και το παιδικό δωμάτιο...

Φωτιστικό Stitch Light Home, Disney Classics | Paladone



Harry Potter | Οι πραγματικοί φίλοι του αγαπημένου ήρωα γνωρίζουν πολύ καλά πού βρίσκεται το πέρασμα που οδηγεί στην πλατφόρμα απ' όπου αναχωρεί το Hogwarts Express και σίγουρα θα ξετρελαθούν με αυτό το δώρο!

Ρολόι τοίχου Harry Potter (Platform 9 ¾) | Pyramid



The Mandalorian | Αν ψάχνετε ένα δώρο για φανατικούς του Star Wars... «This is the way»!

Ρολόι τοίχου Star Wars: The Mandalorian | Pyramid



Deadpool | Για να είστε πάντα alert, όπως ο ήρωας της ομώνυμης ταινίας, ένα ρολόι σαν κι αυτό είναι απαραίτητο...

Ρολόι γραφείου με ξυπνητήρι Deadpool | Pyramid



LEVEL UP!

Και δύο δώρα που θα εκτιμήσουν πολύ οι gamers, ειδικά τις στιγμές που βρίσκονται AFK (away from keyboard)!

Κούπα Super Mario (325 ml) | Stor



Μεταλλικό μπουκάλι Minecraft (710 ml) | Stor

5 βιβλία με «ασκήσεις» οικογενειακής ενδυνάμωσης

...για παιδιά και γονείς πιο δυνατούς λίγο πριν ανοίξουν τα σχολεία!

#1 Αυτοπεποίθηση

Μεγαλώνοντας κορίτσια που αγαπούν τον εαυτό τους
| Kasey Edwards, Dr. Christopher Scanlon

Σε έναν κόσμο που δεν είναι πάντα εύκολο να είσαι κορίτσι, «θέλουμε να μεγαλώσουμε κορίτσια που να αγαπούν τον εαυτό τους τόσο πολύ όσο τα αγαπάμε κι εμείς. Άνευ όρων». Ποιος γονιός δεν ταυτίζεται;

#2 Αυτογνωσία

Το Μεγάλο Πάντα και ο Μικρός Δράκος | James Norbury

Ακολουθώντας τους δύο αγαπημένους φίλους στο ταξίδι τους στις εποχές του χρόνου, εξερευνούμε μαζί τους σκέψεις και συναισθήματα, τους βλέπουμε να ξεπερνούν μαζί εμπόδια και συνειδητοποιούμε πως, μερικές φορές, ακόμα κι αν έχεις παρεκκλίνει από την πορεία σου, μπορείς να ανακαλύψεις θησαυρούς.

#3 Επικοινωνία

Η τέχνη του να μιλάμε με τα παιδιά μας
| Rebecca Rolland, EdD

Πώς να επικοινωνήσεις με ένα νήπιο που βρίσκεται σε tantrum ή με έναν έφηβο που προτιμάει να κλείνεται στο δωμάτιό του; Δεν αρκεί η υπομονή, αλλά χρειάζεται και «τέχνη», την οποία, όπως φαίνεται, έχει κατακτήσει η Rebecca Rolland, EdD -μέλος του διδακτικού προσωπικού του Χάρβαρντ, λογοθεραπεύτρια και μητέρα-, και μοιράζεται μαζί μας πολύτιμα μυστικά.

#4 Αποδοχή

Ντροπαλοί και Δυνατοί | Nadia Finer

Τι συμβαίνει, άραγε, μέσα στο κεφάλι ενός ντροπαλού παιδιού; Υπάρχει τρόπος να το βοηθήσουμε να μην εγκλωβίζει μέσα του το συναίσθημα, να αποδεχτεί την ντροπαλότητά του και να γίνει η πιο δυνατή εκδοχή του εαυτού του;

#5 Θάρρος

Με μια κουβέρτα... στο διάστημα! | Χριστίνα Κωνσταντουδάκη

Οι πρώτες μέρες στο σχολείο δεν είναι πάντα εύκολες για τα παιδιά, ειδικά για τα πιο εσωστρεφή. Μερικές φορές, χρειάζονται ένα μεταβατικό αντικείμενο που θα τους δώσει αυτοπεποίθηση, θάρρος και θα τα κάνει να νιώσουν ασφάλεια, ακριβώς όπως αυτή η μαγική κουβέρτα!

Today a reader,
tomorrow
a leader.

-Margaret Fuller-



Βάνα Μαυρίδου

«Η επαφή των παιδιών με ένα συνομήλικό τους που αναγκάζεται να αλλάξει πορεία θα μπορούσε να είναι καθοριστική»

Μετά το **Μέλη και Μελέκ** και τη Μικρασιατική Καταστροφή, η συγγραφέας παιδικών βιβλίων αφηγείται μία ακόμα ιστορία προσφυγιάς, αυτήν τη φορά της φιλίας ανάμεσα σε μια Ελληνίδα και ένα κορίτσι από την Ουκρανία, που μας εμπνέει να συνειδητοποιήσουμε ότι, όσα χιλιόμετρα κι αν μας χωρίζουν, είμαστε **Όχι και τόσο μακριά ο ένας από τον άλλον**.

- Συνέντευξη στη Γεωργία Καυάνη -



Το βιβλίο **Όχι και τόσο μακριά** της Βάνας Μαυρίδου κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα, σε εικονογράφιση της Ρένιας Μεταλληνού.



Ποια βιβλία σάς σημάδεψαν πιο έντονα όταν ήσασταν παιδί;

Τα δύο που έχω διαβάσει αμέτρητες φορές και στα οποία ανατρέχω ακόμα και σήμερα είναι η *Ματίλντα* του Roald Dahl και *Ο μεγάλος περίπατος του Πέτρου*, της λατρεμένης όλων μας Άλκης Ζέη. Στη Ματίλντα έβλεπα πάντα ένα κομμάτι του εαυτού μου. Ένα κορίτσι με αστείρευτη όρεξη για ζωή που, παρά το νεαρό της ηλικίας του, καταφέρνει να βρει τη δύναμη που κρύβεται μέσα του και να λάμψει. Ο Πέτρος βλέπει τη ζωή του από τη μια στιγμή στην άλλη να αλλάζει προς το χειρότερο, όμως, αντί να το βάλει κάτω, παλεύει να αλλάξει τον κόσμο.

Γιατί και στο προηγούμενο βιβλίο σας και στο καινούριο εστιάζετε στην προσφυγιά;

Δεν έγινε εσκεμμένα. Η ιστορία της Μέλης ήρθε εκατό χρόνια μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή για να κρατήσει ζωντανή τη μνήμη των ιστοριών που έχουμε ακούσει από τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας. Ένα κομμάτι της ιστορίας μας που κινδυνεύει να χαθεί, αν δεν το μεταφέρουμε από γενιά σε γενιά. Το *Όχι και τόσο μακριά* προέκυψε από τις συζητήσεις που κάναμε με τα παιδιά στα σχολεία, μιλώντας για τη Μέλη. Τα παιδιά εντόπιζαν τις ομοιότητες και είχαν πολλή ανάγκη να μιλήσουν και να κατανοήσουν πώς γίνεται στην εποχή μας να βλέπουμε παιδιά στον δρόμο, να αναζητούν ασφάλεια σε μια νέα πατρίδα.

Πώς μπορεί η επαφή ενός παιδιού με έναν μικρό πρόσφυγα να αλλάξει την αντίληψή του για τον κόσμο;

Τα παιδιά της σημερινής εποχής χαρακτηρίζονται, στην πλειονότητά τους, από μια βεβαιότητα ότι τίποτα κακό δεν θα συμβεί. Ίσως επειδή εμείς ως γονείς έχουμε γίνει υπερπροστατευτικοί, ίσως επειδή η ίδια η εποχή επιβάλλει ρυθμούς που δεν αφήνουν περιθώρια για πολλές αλλαγές. Η επαφή με ένα συνομήλικό τους παιδί που αναγκάζεται να αλλάξει πορεία θα μπορούσε να είναι καθοριστική, νομίζω. «Θα κουνούσε λίγο την καρέκλα τους». Είναι άλλο να σκέφτεσαι ότι κάποιος, κάπου έχει ανάγκη και άλλο να βλέπεις πως αυτή η ανάγκη μπορεί να μπει μέσα στο σπίτι σου. Αν καταφέρουμε να δείξουμε στα παιδιά μας τον δρόμο να συναισθάνονται και να κατανοούν τους άλλους, πιστεύω ότι θα έχουμε κάνει ένα τεράστιο βήμα στο να πλάσουμε καλύτερους ανθρώπους.

Ο Mickey Mouse & ο Winnie the Pooh έγιναν PLAYMOBIL!

Έξι νέα, εκπαιδευτικά σεντ παιχνιδιού προσχολικής ηλικίας **PLAYMOBIL 1.2.3 & DISNEY** μόλις κυκλοφόρησαν και τα θέλουμε όλα!

Κατάλληλα για
παιδιά ηλικίας
1+ ετών



1.2.3 & Disney: Το Δεντρόσπιτο του Γουίνι (κωδ. 71316)

Ποιο παιδί δεν ονειρεύεται ένα δεντρόσπιτο όπως αυτό του Γουίνι; Τώρα μπορεί να το αποκτήσει και να ανακαλύψει τις εκπλήξεις που κρύβει: τα τρία διαφορετικά γεωμετρικά σχήματα στην κορυφή του δέντρου, την τσουλήθρα στο εσωτερικό του, τα φύλλα στα κλαδιά που κάνουν θορύβους ή το πράσινο φύλλωμα που περιστρέφεται... Και όλα αυτά παρέα με τον Γουίνι αλλά και το Γουρουνάκι.



1.2.3 & Disney: Ο Γουίνι με ένα βάζο μέλι (κωδ. 71318)

Ο Γουίνι λατρεύει το μέλι, γι' αυτό και όταν τον βάλετε μέσα στο βάζο, θα στριφογυρίζει σαν σβούρα από τη χαρά του! Τα παιδιά θα ξετρελαθούν!



1.2.3 & Disney: Ο Γουίνι και ο Τίγρης στον Μελισσόκηπο (κωδ. 71317)

Όταν τοποθετήσετε τις ράβδους με τις μέλισσες στα βάζα με το μέλι και πιέσετε προς τα κάτω, θα δείτε τις μέλισσες να πετούν ελεύθερες στον ανθισμένο κήπο του Γουίνι και του Τίγρη! Ο Τίγρης θα μπει στη σπηλιά του, που είναι το τέλειο μέρος για κρυψώνα, και ο Γουίνι θα παίζει ώρες ατέλειωτες με το αγαπημένο του παιχνίδι, την τσουλήθρα!

1.2.3 & Disney: Τρενάκι του Μίκυ και της Μίνι Μάους (κωδ. 71320)

Επιβιβαζόμαστε στο Τρενάκι παρέα με τον Μίκυ και τη Μίνι και φύγαμε για νέες περιπέτειες! Τοποθετώντας τα εξαρτήματα με τις εικόνες στην ειδική υποδοχή στο μπροστινό μέρος κάθε βαγονιού, μπορείτε να δημιουργήσετε τις δικές σας ιστορίες, μαθαίνοντας παράλληλα τους αριθμούς από το 1 ως το 3!

1.2.3 & Disney: Διασκέδαση στα σύννεφα με τον Μίκυ και τη Μίνι Μάους (κωδ. 71319)

Μία παραμυθένια σκάλα από σταγόνες βροχής κι ένα ουράνιο τόξο που μεταμορφώνεται σε τραμπάλα, αψίδα ή κουδουνίστρα προσφέρονται για ανεξάντλητο, δημιουργικό παιχνίδι!



1.2.3 & Disney: Μίκυ Μάους με περιστρεφόμενο ήλιο (κωδ. 71321)

Όλοι οι φαν του Μίκυ Μάους θα λατρεύουν τον περιστρεφόμενο ήλιο με ήχο κουδουνίστρας.



KEEP IN MIND:

Κάθε νέο σεντ **PLAYMOBIL 1.2.3 & DISNEY** διαθέτει πολλαπλές εκπαιδευτικές λειτουργίες που προσαρμόζονται σε τρία στάδια ανάπτυξης, όπως συμβαίνει άλλωστε και με όλα τα παιχνίδια της σειράς **PLAYMOBIL 1.2.3**. Έτσι:

- Συμβάλλει στην ανάπτυξη των νηπιών μέσα από το δημιουργικό παιχνίδι.
- Ενθαρρύνει το παιχνίδι ρόλων.
- Προσφέρει στα παιδιά ερεθίσματα να ανακαλύψουν τον κόσμο, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τον λόγο τους.
- Δίνει αφορμή για ομαδικό παιχνίδι και αμέτρητες ώρες παιχνιδιού με τη μαμά και τον μπαμπά!
- Παίζοντας με **PLAYMOBIL 1.2.3**, τα παιδιά ανταλλάσσουν κοινωνικές αλλά και λεπτές κινητικές δεξιότητες.
- Μπορείτε να τα πλύνετε στο πλυντήριο πιάτων, στην ειδική θήκη.

Και όλα αυτά με την εγγύηση ποιότητας και ασφάλειας της **PLAYMOBIL**, που προσφέρει παιχνίδια υψηλής ποιότητας (made in Europe, 100% BPA free), ασφαλή (μεγάλα κομμάτια), ανθεκτικά στη χρήση και τα οποία καθαρίζονται εύκολα.



playmobil
1.2.3

WWW.PLAYMOBIL.GR

@PlaymobilHellas @playmobil @GRPlaymobil

©Disney

©Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard

Tik-Tok

Το **TIK** του παιδιού σου κάνει **«ΤΟΚ»** στη δική σου πόρτα



Freepik

Έχετε παρατηρήσει τον τελευταίο καιρό το παιδάκι σας να ανοιγοκλείνει συνέχεια τα μάτια του, να τραβάει επίμονα τα αυτιά του, να «καθαρίζει» τη φωνούλα του ή να επαναλαμβάνει διαρκώς κάποιον ήχο; Αναρωτιέστε γιατί το κάνει αυτό και προβληματίζεστε; Στην περίπτωση αυτή μπορεί το παιδί σας να έχει αναπτύξει κάποιο tik. Συζητήσαμε με την **ψυχοθεραπεύτρια Ζωή Στραβοπόδη** για όλα εκείνα τα tik που συχνά προκαλούν μεγάλη δυσφορία τόσο στους γονείς όσο και στα ίδια τα παιδιά.

- Ειρήνη: Μυρτώ Κάζη -

Τι είναι τα tik;

Τα tik είναι ανεπιθύμητες, σπασμωδικές, ακούσιες κι επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή ήχοι.

Τα πιο γνωστά παραδείγματα είναι:

- οι αιφνίδιες κινήσεις του κεφαλιού ή των ώμων
- το τράβηγμα των αυτιών
- το ανοιγοκλείσιμο των ματιών
- οι γκριμάτσες
- τα επαναλαμβανόμενα πατήματα
- η παραγωγή φωνητικών ήχων (όπως το να βγάζει κάποιος ανεξέλεγκτα ήχους, να βήχει ή ακόμα και να επαναλαμβάνει κάποιες λέξεις ή ολόκληρες φράσεις).

Θα πρέπει να με προβληματίσουν;

Τα tik συχνά προκαλούν εκνευρισμό και ανησυχία στους γονείς, οι οποίοι αναρωτιούνται αν πρόκειται για κάτι παροδικό ή μόνιμο και δεν ξέρουν τι να κάνουν για να βοηθήσουν το παιδί τους να απαλλαγεί από αυτά. Η αλήθεια είναι ότι τα tik είναι μια αρκετά συνηθισμένη κατάσταση στην παιδική ηλικία, εμφανίζονται πιο συχνά στα αγόρια από ό,τι στα κορίτσια, συνήθως είναι αθώα, προκαλούν ήπια ενόχληση και τα παιδιά απαλλάσσονται από αυτά μεγαλώνοντας και ωριμάζοντας. Στις περιπτώσεις αυτές δεν χρειάζεται θεραπεία ή συνδρομή ειδικού.

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που τα tik είναι αρκετά έντονα και καταλήγουν να παρεμποδίζουν την καθημερινότητα του παιδιού και να επηρεάζουν αρνητικά τις επιδόσεις του στο σχολείο καθώς και την κοινωνικότητά του. Για αυτές τις περιπτώσεις λοιπόν υπάρχουν διαθέσιμες θεραπείες και ψυχολογικές παρεμβάσεις, και καλό είναι οι γονείς να αναζητήσουν τη συνδρομή κάποιου ειδικού (παιδοψυχιάτρου ή παιδοψυχολόγου).

Είναι επίσης χρήσιμο οι γονείς να γνωρίζουν ότι τα tik μπορεί να εμφανιστούν και ως συμπτώματα άλλων διαταραχών ή συνδρόμων και γι' αυτό, στην περίπτωση που κάτι τους προβληματίζει, πρέπει να αναφέρουν την ύπαρξή τους στον παιδίατρο ώστε να τους κατατοπίσει για να γίνει η απαραίτητη διάγνωση.

Καταστάσεις στις οποίες μπορεί να εμφανίζονται tik είναι το **Σύνδρομο Tourette**, μια σχετικά σπάνια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από την παρουσία πολλαπλών κινητικών και φωνητικών tik. Στη διαταραχή αυτή, τα tik είναι συνήθως πολυπληθή, εμφανίζονται καθημερινά για τουλάχιστον έξι μήνες και έχουν έντονο αρνητικό αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή του ατόμου.

Επίσης, συχνά συμβαίνει τα tik να συνυπάρχουν με τη ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) ή με το OCD (Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή).

Στις παραπάνω περιπτώσεις η συμβολή ενός ειδικού κρίνεται απαραίτητη και σε ορισμένες από αυτές οι γιατροί μπορούν να συνταγογραφήσουν φαρμακευτική αγωγή ή άλλες θεραπείες για τη διαχείριση των συμπτωμάτων των tik, ανάλογα πάντα με τη σοβαρότητα της κατάστασης.

BOOM info: Η Ζωή Στραβοπόδη είναι ψυχοθεραπεύτρια και οικογενειακή σύμβουλος (www.psychotherapy4all.gr).

Πού οφείλονται τα tik; Τι τα προκαλεί;

Οι ακριβείς αιτίες των tik δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητές. Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχει γενετική προδιάθεση στην ανάπτυξή τους καθώς και ορισμένοι νευροχημικοί παράγοντες, οι οποίοι μπορεί να συμβάλλουν στην εκδήλωσή τους.

Πάντως, είτε υπάρχει γενετική προδιάθεση είτε όχι, **τα tik είναι σίγουρο ότι επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από συναισθηματικές καταστάσεις και τις περισσότερες φορές αποτελούν για το παιδί έναν τρόπο αποφόρτισης από το άγχος.**

Είναι πολύ σύνθηες τα παιδιά (τα οποία δεν έχουν αναπτύξει ακόμα τρόπους να διαχειρίζονται δύσκολες εσωτερικές, συναισθηματικές καταστάσεις ή εξωτερικές πιέσεις) να καταφεύγουν στη σωματική αποφόρτιση ή στην εκδραμάτιση του άγχους και της δυσφορίας τους με παράδοξους –στα ενήλικα μάτια– τρόπους.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν το παιδί τους που έχει tik;

1. Ενημέρωση: Αποκτήστε γνώσεις σχετικά με τα tik, ώστε να κατανοήσετε καλύτερα το πρόβλημα του παιδιού σας. Αναζητήστε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, συμβουλευτείτε ειδικούς και μιλήστε με άλλους γονείς που έχουν παιδιά με tik.

2. Επικοινωνία: Συζητήστε με το παιδί σας για τα tik του και προσπαθήστε να τα κατανοήσετε. Αποδείξετε του ότι είστε ανοιχτοί να το ακούσετε και να το στηρίξετε. Είναι σημαντικό να αισθάνεται άνετα να μιλά για τα συμπτώματά του και να μη νιώθει ντροπή ή καταπίεση.

3. Δημιουργία περιβάλλοντος χαλάρωσης: Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα χαλαρό περιβάλλον στο σπίτι, απαλλαγμένο από άγχος, φωνές και πίεση. Μην αφήνετε το παιδί σας να κουράζεται υπερβολικά.

4. Μη μαλώνετε το παιδί και μην εστιάζετε την προσοχή σας στα tik. Αγνοήστε τα όταν συμβαίνουν.

5. Ενημερώστε επίσης το περιβάλλον του (σχολείο, συγγενείς) και ζητήστε κι από εκείνους να αγνοούν τα tik του παιδιού.

6. Αναστοχασμός: Αναλογιστείτε τις καταστάσεις που ενδέχεται να δημιουργούν άγχος στο παιδί πυροδοτώντας την εμφάνισή τους. Η προσωπική μου εμπειρία μου έχει δείξει ότι οι περισσότεροι γονείς δυσκολεύονται να αντιληφθούν τη δική τους συμβολή στις συναισθηματικές αντιδράσεις του παιδιού τους. Η συμβουλευτική γονέων σε αυτές τις περιπτώσεις αποδεικνύεται πολύ χρήσιμη.





Πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό με σύμμαχο τα... LEGO® DUPLO®

Η μετάβαση στον παιδικό σταθμό είναι ένα απαιτητικό task, τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Τα συναισθήματα είναι πολλά κι ανάμεικτα, και ο αποχωρισμός, πολλές φορές, δύσκολος. Το «κλειδί» βρίσκεται στην –όσο το δυνατόν– καλύτερη προετοιμασία των παιδιών. Πώς; Μέσα από το παιχνίδι με τα κατάλληλα σετ προσχολικής ηλικίας LEGO DUPLO!

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΤΩΝΙΔΗ —

Παίζοντας μαζί με τη μαμά και τον μπαμπά με τα εντυπωσιακά, πολύχρωμα σετ παιχνιδιών με τουβλάκια και φιγούρες, τα παιδιά:

- εξερευνούν τον κόσμο γύρω τους
- διασκεδάζουν
- δημιουργούν
- εκφράζονται
- πλάθουν ιστορίες
- καλλιεργούν τη φαντασία τους κι εξασκούνται στη ροή του λόγου
- αναπτύσσουν τις λεπτές κινητικές δεξιότητες
- αναπαριστούν σενάρια κοινωνικού παιχνιδιού
- μέσα από παιχνίδια ρόλων καλλιεργούν κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες
- κατακτούν στόχους και νιώθουν περήφανα
- μαθαίνουν να κάθονται στο τραπέζι τους και να συγκεντρώνονται
- κατανοούν τον κόσμο που τα περιβάλλει
- εξοικειώνονται με σκηνικά και περιβάλλοντα που πρόκειται να γνωρίσουν
- ενθουσιάζονται που θα γνωρίσουν νέους φίλους.

Έτσι, όχι μόνο προετοιμάζονται, αλλά ανυπομονούν κιόλας για τις νέες, πρωτόγνωρες εμπειρίες που πρόκειται να ζήσουν...



10992 LEGO DUPLO Town
Η Ζωή στον Παιδικό Σταθμό

Μαμά, μεγάλωσα και πηγαίνω σχολείο!
Ένας τεράστιος, χρωματιστός παιδικός σταθμός μας περιμένει να τον εξερευνήσουμε! Να ζωγραφίσουμε με τα δάχτυλα στον χώρο των καλλιτεχνικών, να πλύνουμε τα χέρια μας, να σκουπίσουμε τα πόδια μας στο χαλάκι, να τρέξουμε στην αυλή με το πατίνι και να συναντήσουμε τον φίλο μας που έρχεται με αναπηρικό αμαξίδιο. Να προετοιμαστούμε δηλαδή για όλες τις καθημερινές ρουτίνες του παιδικού σταθμού! (Για παιδιά ηλικίας 2+)



10988 LEGO DUPLO Town
Βόλτα με το Λεωφορείο

Η διαδρομή από το σπίτι ως τον παιδικό σταθμό είναι συναρπαστική! Πώς θα πάμε στον παιδικό σταθμό; Μα φυσικά με το λεωφορείο! Πότε έρχεται; Για να δούμε τα δρομολόγια... Ως τότε, περιμένουμε με τους φίλους μας υπομονετικά στο παγκάκι της στάσης, ενώ ανοίγουμε το lunch box για να δούμε τι λιχουδιές έχει μέσα. Όταν το λεωφορείο πλησιάζει, μαθαίνουμε να στεκόμαστε πίσω από τον φράχτη. Ουάου! Η οροφή του ανοίγει! (Για παιδιά ηλικίας 2+)



10954 LEGO DUPLO My First
Τρένο με Αριθμούς - Μαθαίνω να Μετρώ

Το τρένο είναι έτοιμο για αναχώρηση! Αυτό το πολύχρωμο τρενάκι με 10 αριθμημένα τουβλάκια, 3 βαγόνια, 2 φιγούρες, αγόρι-κορίτσι, κι ένα σκυλάκι είναι ο καλύτερος τρόπος για να μάθει το μικρό σας να μετράει αλλά και να ξεχωρίζει τα βασικά χρώματα! Βγάλτε την οροφή, φορτώστε, ξεφορτώστε και ταξινομήστε τα τουβλάκια. Ποιανού σειρά είναι να οδηγήσει το τρένο; Ποια χρώματα αντιστοιχούν στους αριθμούς; Τα δρομολόγια και τα παιχνίδια με το πιο διασκεδαστικό τρένο δεν εξαντλούνται ποτέ! (Για παιδιά ηλικίας 1,5+)



Μην ξεχνάτε πως, στον 1ο όροφο του εκπαιδευτικού χώρου Designer Outlet Athens, σας περιμένει το LEGO Pop Up Store, για δημιουργικές κατασκευές με τα τουβλάκια LEGO DUPLO, ατέλειωτο παιχνίδι στην ειδικά διαμορφωμένη πισίνα LEGO και μοναδικές δημιουργίες στο LEGO Graffiti Wall.



IT'S PARTY TIME!

Μαζί με τα σχολεία ανοίγει επίσημα και η σεζόν των πάρτι! Γι' αυτό εμείς ετοιμάσαμε έναν οδηγό με χρήσιμα tips και τις πιο πρωτότυπες ιδέες.

First things first: The checklist

Tableware

- ☐ Χάρτινα πιάτα (για το φαγητό και την τούρτα)
- ☐ Χάρτινα ποτήρια (όσο πιο πολλά, τόσο καλύτερα!)
- ☐ Ξύλινα μαχαιροπίρουνα
- ☐ Σπάτουλα (για την τούρτα)
- ☐ Χαρτοπετσέτες
- ☐ Τραπεζομάντιλο/runner/σουπλά
- ☐ Διακοσμητικές οδοντογλυφίδες/toppers
- ☐ Χάρτινα καλαμάκια

Decoration

- ☐ Μπαλόνια (με ήλιον ή κλασικά)
- ☐ Πινιάτα και δωράκια για το γέμισμα
- ☐ Διακοσμητικές γιρλάντες/σημαιάκια
- ☐ Χάρτινα καπελάκια
- ☐ Κεριά και sparklers για την τούρτα
- ☐ Photo props
- ☐ Party poppers (κανόνια με κομφετί)
- ☐ Φρου φρου/καραμούζες

Goodie bags

- ☐ Χάρτινες τσάντες δώρου
- ☐ Χαρτί περιτυλίγματος
- ☐ Κορδέλες
- ☐ Φαλίδι και αυτοκόλλητη ταινία
- ☐ Αναμνηστικά δωράκια
- ☐ «Thank you» cards

BOOM BONUS: BIRTHDAY PARTY COUNTDOWN

1 μήνα πριν

- ☐ Ορίστε ημερομηνία, location και ώρα
- ☐ Επιλέξτε το concept
- ☐ Φτιάξτε τη λίστα των καλεσμένων
- ☐ Αν θέλετε να προσλάβετε animateur, τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή!

3 εβδομάδες πριν

- ☐ Στείλτε τις προσκλήσεις
- ☐ Παραγγείλετε την τούρτα
- ☐ Αν αγοράσετε τα είδη του πάρτι από e-shop, κάντε τώρα την παραγγελία σας

2 εβδομάδες πριν

- ☐ Επικοινωνήστε με όσους καλεσμένους δεν έχουν απαντήσει στην πρόσκληση
- ☐ Ξεκινήστε να σχεδιάζετε το party menu
- ☐ Οργανώστε τις δραστηριότητες για τα παιδιά

1 εβδομάδα πριν

- ☐ Ετοιμάστε τα goodie bags
- ☐ Φτιάξτε την playlist
- ☐ Διαλέξτε τα party outfits των παιδιών (και τα δικά σας!)
- ☐ Πραγματοποιήστε τυχόν αγορές της τελευταίας στιγμής

The birth-DAY!

- ☐ Διακοσμήστε τον χώρο
- ☐ Στήστε τον μπουφέ
- ☐ Παραλάβετε την τούρτα
- ☐ Τραβήξτε αμέτρητες φωτογραφίες και μην ξεχάσετε...
...να διασκεδάσετε με την ψυχή σας (μικροί μεγάλοι)!

➤ LET'S GET THE PARTY STARTED! ➤



Πηγή φωτογραφιών: Instagram @masterfireworks.gr

MASTER FIREWORKS AND BALLOONS

#balloonart at its finest

Baby shower, βάπτισμα ή παιδικό πάρτι;
Η Master Fireworks and Balloons υπόσχεται
να δημιουργήσει το πιο ονειρεμένο σκηνικό
για κάθε σημαντική στιγμή της ζωής σας!



www.pyrotxnimata.com

@masterfireworksandballoons

@masterfireworks.gr

PARTY INSPIRATION

Βρήκαμε τα **teleia** props για το πιο **teleio** παιδικό πάρτι!

Θέμα: Construction

Χάρτινη γιρλάντα
Happy Birthday 2μ.

Μπαλόνια με
4 διαφορετικά
σχέδια.

Μπαλόνι που
φουσκώνει με
απλό αέρα ή ήλιο.

Στρογγυλή πρόσκληση
με μπουλντόζες και
φορτηγά.

Διακοσμητικά γλυκών
με φιγούρες.

Χάρτινο ποτήρι.

Πινατά μπουλντόζα
45 x 30 x 9,5 εκ.

Χαρτοπετσέτες σε σχήμα μπετονιέρας.

Χαρτοπετσέτες
φαγητού με φορτηγά
και μπουλντόζες.

Χάρτινα πιάτα σε σχήμα
φορτηγού 29,2 x 18,4 εκ.

Χάρτινα πιάτα φαγητού 23 εκ.

Χάρτινα πιάτα γλυκού 18εκ.

Θέμα: Ζωάκια της φάρμας

Χαρτοπετσέτες
φαγητού farm
animals.

Χάρτινα πιάτα
φαγητού 23 εκ.

Ριγέ κόκκινα
καλαμάκια.

Χάρτινα ποτήρια σε 4
διαφορετικά σχέδια.

Χάρτινο ποτήρι με
τριδιάστατο κόκορα.

Πινατά φάρμα
45 x 39 x 9,5 εκ.

Μπαλόνια
Farm Faces
με χάρτινα
σχέδια.

Διακοσμητικά γλυκών σε 3
σχέδια με φιγούρες από τη
φάρμα.

Πολύχρωμα
καλαμάκια με
ζωάκια της
φάρμας.

Χάρτινη γιρλάντα Happy Birthday με ζωάκια της φάρμας 2μ.

Διακοσμητικό τρα-
κτέρ με 5 βαγόνια
για κεράσματα και
φιγούρες ζώων.

Teleio
party.gr

Πώς θα προετοιμάσουμε το παιδί μας για το πάρτι γενεθλίων του;

Όλα είναι έτοιμα! Το μικρό σας περιμένει με χαρά κι ενθουσιασμό τους φίλους του. Το κουδούνι χτυπά, οι πρώτοι καλεσμένοι φτάνουν, όμως... μόλις τους βλέπει, κρύβεται στην αγκαλιά σας. Τι μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε ένα σενάριο σαν κι αυτό;

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

#1. Εντάξτε το παιδί από νωρίς στην οργάνωση του πάρτι. Φτιάξτε μαζί την guest list, σχεδιάστε και γράψτε τις προσκλήσεις, διαλέξτε τα φαγητά, την τούρτα και φυσικά τη διακόσμηση!

#2. Επιλέξτε τα ρούχα που θα φορέσει μια δυο μέρες πριν. Είναι σημαντικό να βρείτε ένα outfit, που θα κάνει το παιδί να αισθάνεται άνετα και όμορφα.

#3. Ενημερώστε το για τη διαδικασία ώστε να γνωρίζει τι θα γίνει και με ποια σειρά: Πρώτα θα έρθουν οι καλεσμένοι, μετά θα παίξουμε, θα φάμε και στο τέλος θα σβήσουμε τα κεράκια!

#4. Ρωτήστε το από πριν αν θέλει να μπουν οι φίλοι του στο δωμάτιό του, να τους δείξει πόσο όμορφα παιχνίδια έχει και να παίξουν όλοι μαζί με αυτά!

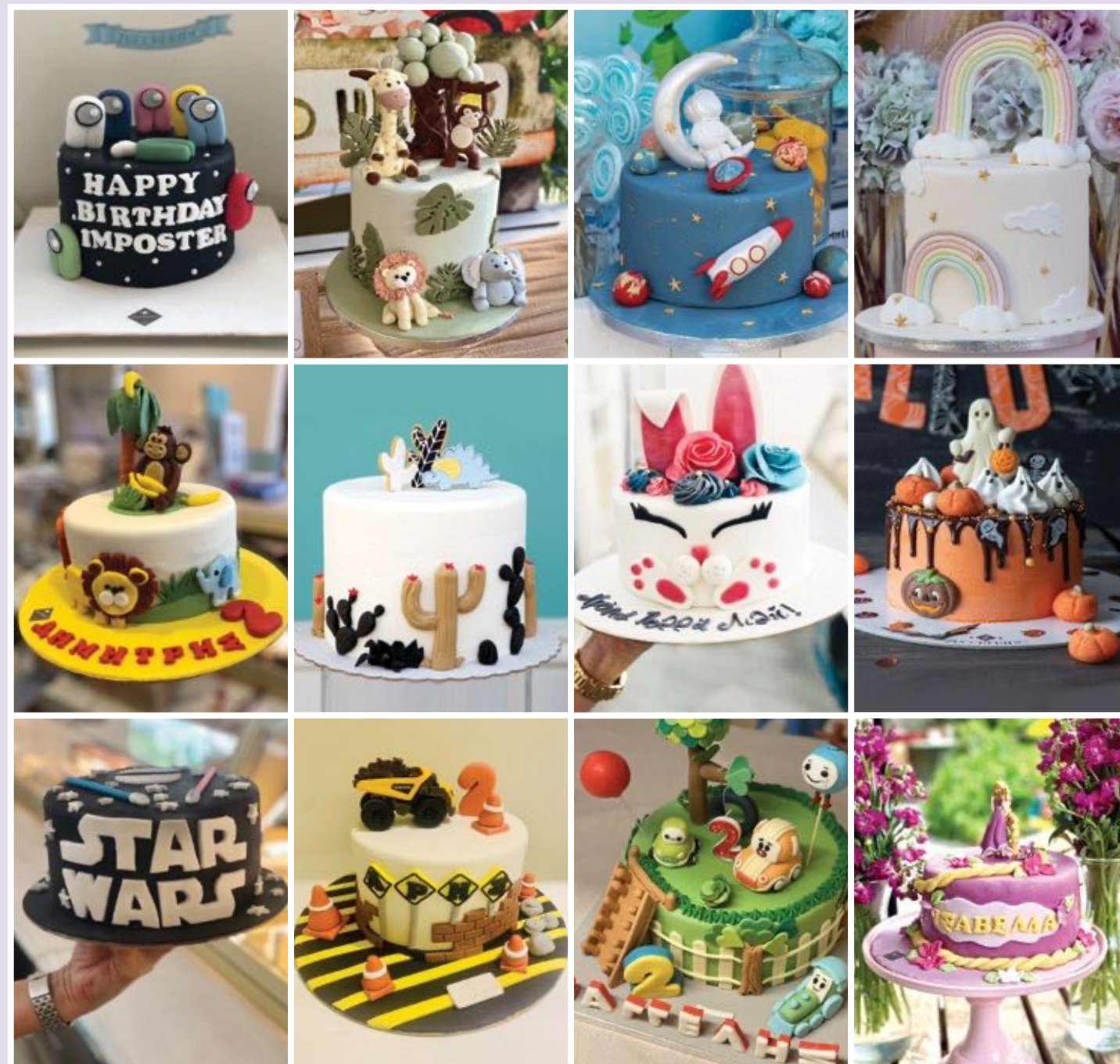
#5. Εξηγήστε του ότι πρέπει να είναι ευγενικός/ή με τους καλεσμένους και να λέει «ευχαριστώ» για τις ευχές και τα δώρα. Ακόμα και στην περίπτωση που του φέρουν ένα παιχνίδι που ήδη έχει ή άλλο από αυτό που περίμενε ή κάτι που δεν του αρέσει!

BOOM NOTE: Καλό είναι να έχετε καλλιεργήσει όλες τις προηγούμενες μέρες ένα κλίμα ενθουσιασμού και ευχάριστης προσμονής για όλα τα ωραία και τις εκπλήξεις που πρόκειται να συμβούν στο πάρτι! Σε κάθε περίπτωση, δώστε του χρόνο να προσαρμοστεί και αν αντιληφθείτε πως είναι αγχωμένο ή νευρικό, μιλήστε του ιδιαίτερα και προσπαθήστε να καταλάβετε τι το προβληματίζει.



The Birthday cake

Sweet dreams are made of this!



Πηγή φωτογραφιών: Instagram @zuccherino.gr



ZUCCHERINO

Αφιέρωμα

BABY AND NEW PARENTS

WWW.BOOMMAG.GR

 boommag.gr

 @boommag.gr



Gender Reveal Party

**Αγόρι ή κορίτσι;
Αποκαλύψτε το φύλο του μωρού σας με ένα πάρτι-όνειρο!**

Foil χρυσά μπαλόνια που φουσκώνουν με απλό αέρα και κρέμονται σαν γιρλάντα.

Διακοσμητικό
τούρτας Boy or Girl

Χάρτινα πιατάκια
φαγητού 23 εκ. με
χρυσή επιγραφή.

Ροζ-γαλάζιο μπαλόνι με χρυσή επιγραφή.

Χαρτοπετσέτες με
χρυσή επιγραφή.

Χάρτινη γιρλάντα Boy or Girl 2,13μ.

Μεταλλική στέκα
Mom to Be.

5 κονκάρδες Team Boy & 5 Team Girl.

Γαλάζιο & ροζ μπαλόνι Mom to Be.

Χάρτινα ποτήρια
250ml, πιάτα φαγητού
23 εκ. και χαρτοπε-
τσέτες σε ροζ-γαλάζια
απόχρωση.

11 χάρτινα αξεσουάρ
για φωτογραφίες.



www.teleioparty.gr  Teleioparty.gr  @teleioparty.gr



Teleiparty.gr



@teleiparty.gr





Εκπαίδευση τουαλέτας με... «coach» τις Babyline Sensitive Pants!

Δεν θα ξεχάσω ποτέ την ημέρα που με πήραν από τον παιδικό σταθμό του γιου μου, κι ενώ απάντησα με τρεμάμενη φωνή –γιατί εννοείται πως είχα προλάβει να κάνω στο μυαλό μου 100 σενάρια τρόμου–, το παιδί ήθελε απλά να μου πει πως κατάφερε να κάνει πιπί στην τουαλέτα και πήρε κι αυτοκόλλητο! Η χαρά ήταν μεγάλη και ήταν λογικό να θέλει να τη μοιραστεί με τη μαμά!

- Από τη Μιρτώ Κάζη -



Tomsickova Tatyana/Shutterstock

Ιστορίες βγαλμένες από τη ζωή με ένα τρίχρονο!

Πόσα τέτοια περιστατικά δεν έχουμε να μοιραστούμε όλοι οι γονείς που περάσαμε με επιτυχία την απαιτητική «πίστα» του potty training... Από την πρώτη φορά που βάλαμε το παιδί μας να καθίσει στην τουαλέτα και φοβόταν ότι θα πέσει μέσα στην τρύπα της λεκάνης, μέχρι τις αμέτρητες φορές που έκλαιγε απαρηγόρητο επειδή ξεχάστηκε με το παιχνίδι και δεν πρόλαβε, ή το μεγάλο δράμα της νυχτερινής ενούρησης...

Έχοντας αλλάξει μισοκοιμισμένη δεκάδες φορές σεντόνια μέσα στη νύχτα και μετά την εμπειρία μου με δύο παιδιά, αυτό που κατάλαβα είναι πως η δυσκολία στην εκπαίδευση τουαλέτας βρίσκεται στην εξής παγίδα: **Ενώ το παιδί είναι έτοιμο για τη μετάβαση και το δείχνει με κάθε τρόπο (πηγαίνει μόνο του στην τουαλέτα, το λέει όταν θέλει, προσπαθεί να βγάλει μόνο του την πάνα), υπάρχουν αυτά τα μικροατυχήματα που μπορεί να σε γυρίσουν βήματα πίσω.** Γι' αυτό -και ειδικά για το στάδιο της μετάβασης-, χρειάζεσαι δυνατούς συμμάχους, όπως είναι οι πάνες-βρακάκι Babyline Sensitive Pants.



• Στα πολύωρα ταξίδια ή όταν πρόκειται να πάμε για παιχνίδι, χάρη στις Babyline Sensitive Pants μπορούμε να είμαστε ήσυχοι. Έξτρα λεπτές, απαλές, επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει, προλαμβάνοντας την εφίδρωση, τον κνησμό και τους ερεθισμούς. **Μην ξεχνάμε πως είναι οι πρώτες στην Ευρώπη που πήραν τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100** για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών, και περιέχουν εκχύλισμα χαμομηλιού, για επιπλέον φροντίδα. Συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας.

• Ακόμα κι αν έχουμε ξεκινήσει την εκπαίδευση τουαλέτας, το πρώτο διάστημα φοράμε τα βράδια στο παιδί τις **Babyline Sensitive Pants, τις πάνες-βρακάκι που ανήκουν στην υψηλότερη κατηγορία προστασίας με top απορροφητικότητα, CLASS A.** Με ελεγχμένη προστασία κατά των διαρροών, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως πάνες νυκτός, και μάλιστα είναι ελεγμένες με προσομοίωση πραγματικής νυχτερινής χρήσης σε διαπιστευμένο ανεξάρτητο εργαστήριο. **Με τεχνολογία Dry Matrix και πυρήνα 30% μεγαλύτερης απορροφητικότητας** σε σχέση με άλλες επώνυμες πάνες, είναι ειδικά σχεδιασμένες ώστε να προστατεύουν από διαρροές και να προσφέρουν στεγανότητα ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση.



• Τα παιδιά χαίρονται που φορούν την πρώτη τους πάνα-βρακάκι! Οι **Babyline Sensitive Pants έχουν unisex σχέδια εμπνευσμένα από τη φύση**, που θα ενθουσιάσουν ακόμα και τα πιο μικρά fashion icons! Επιπλέον, προσφέρουν ελευθερία κινήσεων χάρη στην **τεχνολογία «all around elastic»**, για ελαστικότητα και τέλεια εφαρμογή περιμετρικά στη μεσούλα και στα ποδαράκια, ενώ αφαιρούνται εύκολα σαν εσώρουχο, και από τα ίδια τα παιδιά, που είναι πολύ βοηθητικό!



Έτοιμοι για τη μεγάλη αποστολή:

Γονείς, ψυχραιμία, μπορεί η εκπαίδευση τουαλέτας να μοιάζει βουνό στην αρχή, αλλά υπάρχουν τρόποι να γίνει χαλαρά και αβίαστα, σαν παιχνίδι! Και να πώς:

1. Αφήστε το παιδί να διαλέξει μόνο του το γιογιό του – θα εξοικειωθεί πιο εύκολα με αυτό το μεταβατικό αξεσουάρ.
2. Αντιμετωπίστε το γιογιό σαν ένα παιχνίδι: «Τι λες, θα στοχεύσεις μέσα με τα τσιτσάκια σου;».
3. Φροντίστε να το ρωτάτε συχνά αν θέλει τουαλέτα, χωρίς να το πιέζετε. Αν βρίσκεστε στον δρόμο, ειδικά σε ένα ταξίδι, κάντε τακτικά στάσεις για να το διευκολύνετε να πάει στην τουαλέτα.
4. Μπορείτε να έχετε στο σπίτι έναν πίνακα επιβράβευσης και να ενθαρρύνετε το παιδί με ένα βραβείο ακόμα και για την προσπάθειά του, με αυτοκόλλητα ή με περισσότερες ώρες παιχνιδιού.
5. Συνεργαστείτε με το σχολείο του παιδιού ώστε να ακολουθείτε τον ίδιο ρυθμό και να «βρίσκεστε στην ίδια σελίδα»!

WWW.BABYLINO.GR

f Babyline

@babyline.greece | #BabylineGr

Ολική επαναφορά... μετά τον τοκετό

Μαμάδες, ψυχραιμία!

Οι μήνες πέρασαν γρήγορα και πλέον κρατάτε στην αγκαλιά σας το μικρό σας θαύμα... αλλά τα σημάδια της εγκυμοσύνης είναι ακόμα εκεί. Και είναι λογικό, γιατί το σώμα χρειάζεται χρόνο για να επανέλθει μετά τον τοκετό. Πόσο όμως και πώς μπορούμε να το βοηθήσουμε;

Από τη μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο
Μαριλία Νικολαΐδου



Photo: Στάθης Καλλιγέρης

«Flat Belly μετά τον τοκετό. Γίνεται;»

Η επαναφορά της κοιλιάς μπορεί να χρειαστεί ακόμα και 9-10 μήνες! Η προπέτεια οφείλεται σε πολλούς παράγοντες: η μήτρα επανέρχεται στο φυσιολογικό της μέγεθος σε 6-8 εβδομάδες. Υπάρχει εναπόθεση λίπους αλλά και χαλάρωση του δέρματος. Επιπλέον, λόγω της διάτασης του κοιλιακού τοιχώματος σε όλες τις γυναίκες υπάρχει διάσταση των ορθών κοιλιακών μυών.

«Πώς θα βοηθήσω το σώμα μου να επανέλθει;»

- Σωστή διατροφή και απώλεια βάρους, που θα ελαττώσει το λίπος
- Σωστή γυμναστική
- Πολύ νερό καθημερινά, προκειμένου να βοηθήσουμε την αποκατάσταση και τη σύσφιξη του δέρματος, αλλά και την καύση του λίπους

«Πότε μπορώ να ξεκινήσω γυμναστική;»

Η γυμναστική πρέπει να ξεκινήσει 6 εβδομάδες μετά από φυσιολογικό τοκετό και 8 μετά από καισαρική τομή, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας.

- Η φυσική άσκηση πρέπει να ξεκινήσει με ήπια δραστηριότητα, όπως, για παράδειγμα, περπάτημα, pilates και yoga.
- Για την κοιλιά πρέπει επίσης να γίνονται ασκήσεις ενδυνάμωσης κοιλιακών, οι οποίες όμως ΔΕΝ πρέπει να ξεκινήσουν αμέσως, καθώς μπορεί να αναστείλουν τη φυσική επούλωση των ορθών κοιλιακών μυών. Βέλτιστος χρόνος έναρξης των κοιλιακών είναι μετά την 8η εβδομάδα από τον τοκετό και μέχρι τη 12η. Οι ασκήσεις γίνονται 2 με 3 φορές την εβδομάδα.

Σε γενικές γραμμές, όσο πιο φυσιολογική αύξηση βάρους είχαμε στην κύηση, τόσο γρηγορότερα επανέρχεται στην προτεραια κατάσταση, καθώς οι αλλαγές είναι λιγότερες. Η φυσική άσκηση βοηθάει σημαντικά, και βέβαια το ισορροπημένο διαιτολόγιο που πρέπει να ακολουθείται και μετά τον τοκετό είναι απαραίτητο προκειμένου να επανέλθουμε στο βάρος μας.

«Θα γίνει το στήθος μου όπως πριν;»

Όλες οι γυναίκες αγχώνονται για το αν το στήθος τους θα χαλαρώσει και για τη μορφή του μετά τον τοκετό. Και η αλήθεια είναι πως το στήθος μας αλλάζει με την κύηση και τον θηλασμό, και είναι λογικό.

Οι αλλαγές των μαστών όμως οφείλονται κυρίως στην κύηση και όχι –όπως οι περισσότεροι νομίζουν– στον θηλασμό! Οι μεγάλες αλλαγές βάρους στην κύηση, ο αριθμός των κυήσεων αλλά και η ποιότητα του δέρματος παίζουν σημαντικό ρόλο. Έτσι, άλλες γυναίκες μπορεί να καταλήξουν με «άδειο» μαστό και πολύ χαλαρό δέρμα, ενώ άλλες με μεγαλύτερο στήθος από πριν.

Η τελική μορφή του μαστού θα φανεί μήνες μετά την περάτωση του θηλασμού. Αν η εικόνα δεν σας ικανοποιεί, μπορείτε να συζητήσετε για την αποκατάστασή του με τη βοήθεια της πλαστικής χειρουργικής, εφόσον όμως ολοκληρώσετε την τεκνοποιία.

«Ποια διατροφή πρέπει να ακολουθήσω για να χάσω πιο γρήγορα τα κιλά της εγκυμοσύνης;»

Ανάλογα με το πόσο βάρος πήρατε στην εγκυμοσύνη και με το αρχικό σας βάρος, με τη φυσική σας δραστηριότητα αλλά και με τα γονίδια, ο χρόνος που θα χρειαστεί για την απώλεια των κιλών ποικίλλει για την κάθε γυναίκα. Ο θηλασμός βοηθά στη γρηγορότερη απώλεια, εφόσον όμως η μαμά τρέφεται σωστά. Αυτό σημαίνει σωστή και ισορροπημένη διατροφή χωρίς υποθερμιακές δίαιτες οι οποίες προκαλούν μεγάλες βλάβες στον οργανισμό, χωρίς αποτελέσματα. Γι' αυτό:

- Μην παραλείπετε ποτέ το πρωινό
- Τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως
- Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες
- Αποφύγετε τις λιπαρές τροφές και τη ζάχαρη
- Τρώτε ανά 4 ώρες, με τρία κύρια γεύματα και δύο σνακ ενδιάμεσα.

«Πότε μπορούμε να ξεκινήσουμε επαφές με τον σύντροφό μου;»

Μπορεί το μωρό σας να είναι όλος σας ο κόσμος, αλλά παραμένετε σύντροφος και γυναίκα! Ανεξάρτητα από τον τρόπο τοκετού, η επαφή μπορεί να ξεκινήσει 6 με 8 εβδομάδες μετά. Ωστόσο, αν έχετε γεννήσει φυσιολογικά, πρέπει οπωσδήποτε να προηγηθεί η εξέταση από τον γιατρό σας.

«Είναι επώδυνη η επαφή μετά τον τοκετό;»

Η αλήθεια είναι πως ο κόλπος, λόγω των ορμονικών αλλαγών, είναι ξηρός και ευαίσθητος, ειδικά αν θηλάζετε. Αν έχετε γεννήσει φυσιολογικά, μπορεί να υπάρχει λίγο μεγαλύτερη ενόχληση. Μέσα σε αυτά υπάρχει και η κόπωση, η αύπνια αλλά και το άγχος της διαχείρισης του χρόνου. Όμως, όσο απέχτε, τόσο περισσότερο ο κόλπος ατροφεί. Η συχνή επαφή, ήπια αρχικά και με ηρεμία, θα επαναφέρει τον κόλπο σας στη φυσιολογική του κατάσταση. (Στις πρώτες επαφές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο ειδικό λιπαντικό και κυρίως την καλή σας διάθεση!)

«Μπορεί να μείνω έγκυος ενώ θηλάζω;»

Ακόμα κι αν θηλάζετε, πρέπει να χρησιμοποιήσετε αντισύλληψη. Ο θηλασμός, σε αντίθεση με όσα πιστεύονται, ΔΕΝ αποτελεί επαρκή τρόπο αντισύλληψης!



senivpetro/Freepik

Ιατρεία:

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

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com

Facebook: Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

Instagram: @marilianikolaidou

CYBEX (BREAKING) NEWS

Η σειρά Platinum πιο ανανεωμένη από ποτέ!

Η CYBEX, η κορυφαία εταιρεία στην παιδική ασφάλεια με τα πιο καινοτόμα προϊόντα που ξεχωρίζουν για τον σχεδιασμό, την άνεση και τη μέγιστη ασφάλεια που προσφέρουν, παρουσιάζει τη νέα σειρά καθισμάτων T-Line και νέες, μοναδικές χρωματικές προτάσεις για τα εμβληματικά καρότσια της συλλογής Platinum, πάντα με τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας και άνεσης στο επίκεντρο.

- Από τη Μαρία Ιωαννίδου -

Strolling around in style

Η ανανεωμένη συλλογή Platinum διαθέτει αναβαθμισμένο σχεδιασμό και περιλαμβάνει πέντε νέα, κομψά χρώματα για τα εμβληματικά καρότσια της. Είναι ιδανική για τους γονείς που αναζητούν τα καλύτερα και πιο καινοτόμα προϊόντα, που συνδυάζουν υψηλού κύρους σχεδιαστικά και εργονομικά χαρακτηριστικά.



PRIAM

Εξαιρετικά κομψό, άνετο και ευέλικτο. Η ανάρτηση σε όλους τους τροχούς, η επεκτεινόμενη XXL κουκούλα με προστασία UPF50+, το εύκολο κλείσιμο με το ένα χέρι και η πλήρης λειτουργία ανάκλισης είναι μερικά μόνο από τα νέα χαρακτηριστικά του που το κάνουν ακαταμάχητο! Σχεδιασμένο για να κάνει ακόμα πιο εύκολη την καθημερινότητα των σύγχρονων γονιών, ανταποκρινόμενο στις πολύ υψηλές προσδοκίες τους.

e-PRIAM

Το πιο καινοτόμο και smart καρότσι που διαθέτει το δικό του app και μηχανοκίνητες λειτουργίες που ανεβάζουν το επίπεδο της πολυτέλειας, όπως η υποστήριξη ανηφόρας/κατηφόρας που ενεργοποιείται μέσω αισθητήρων ενσωματωμένων στις χειρολαβές και η λειτουργία λικνίσματος για απόλυτη χαλάρωση.

MIOS

Συμπαγές, κομψό και με μοντέρνο σχεδιασμό. Συνδυάζει όλα τα χαρακτηριστικά ενός πολυτελούς καροτσιού με έναν λεπτό και ελαφρύ σκελετό, βοηθώντας τον γονέα να περιηγείται πιο άνετα στους πολυσύχναστους δρόμους της πόλης.

COYA

Η πιο πρόσφατη προσθήκη στη σειρά Platinum. Ο άψογος μινιμαλισμός, η μέγιστη πρακτικότητα και η υψηλή άνεση το καθιστούν ένα premium κομμάτι για δυναμικό στιλ στους δρόμους της πόλης, στο αυτοκίνητο, στο αεροπλάνο. Εξαιρετικά συμπαγές με κλείσιμο σε μέγεθος χειραποσκευής, ελαφρύ με μάντα μεταφοράς, ιδανικό για τα οικογενειακά ταξίδια!



From BIRTH
to TEEN



Cloud T

Cloud T i-Size Baby's first ride

Κατάλληλο από τη γέννηση έως περίπου 24 μηνών (45-87 εκ., μέγιστο βάρος 13 κιλά)

Η πρωτοποριακή τεχνολογία ανάκλισης του Cloud T προσφέρει τη θέση ημι-ανάκλισης μέσα στο αυτοκίνητο ενώ, όταν τοποθετείται στο καρότσι, μπορεί να ξαπλώσει σε πλήρως εργονομική οριζόντια θέση, για μέγιστη άνεση εν κινήσει. Επιπλέον, όταν ρυθμίζεται σε όρθια θέση, εμποδίζει το κεφάλι του μωρού να γέρνει προς τα εμπρός εξασφαλίζοντας ανεμπόδιστη αναπνοή. Ο μηχανισμός περιστροφής 180° είναι ένας ακόμα λόγος να το λατρέψετε, αφού, χάρη σε αυτόν, η επιβίβαση και η αποβίβαση του παιδιού γίνονται παιχνιδάκι.



Anoris T AIRBAG

Anoris T i-Size Μέγιστη ασφάλεια χωρίς συμβιβασμούς

Από 15 μηνών έως 6 ετών (76-115 εκ., μέγιστο βάρος 21 κιλά)

Το Anoris T, βραβευμένο από την ADAC ως το καλύτερο παιδικό κάθισμα στην κατηγορία του, διαθέτει ενσωματωμένο αερόσακο που ενεργοποιείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου και απλώνεται σε σχήμα C μπροστά από το παιδί, παρέχοντας έως και 50% υψηλότερα επίπεδα ασφάλειας. Είναι εύκολο στην τοποθέτηση, εξασφαλίζει άνετη επιβίβαση και πολύ περισσότερο χώρο για τα πόδια, ενώ προσφέρει άμεση οπτική επαφή του γονέα με το παιδί.

Τα νέα Cloud T i-Size και Sirona T i-Size διαθέτουν σύστημα καλύτερης κυκλοφορίας του αέρα που διατηρεί τη θερμοκρασία σε άνετα επίπεδα ανεξαρτήτως εποχής, ενώ η έκδοση με το ύφασμα Plus και την ειδικά σχεδιασμένη 3D διχτυωτή ύφανση βελτιώνει την αναπνευστικότητα μέχρι και κατά 6 φορές σε σύγκριση με τα συμβατικά παιδικά καθίσματα.



Sirona T REAR FACING

Sirona T i-Size Safety & Comfort

Κατάλληλο από τη γέννηση έως περίπου 4 ετών (45-105 εκ., μέγιστο βάρος 18 κιλά)

Τοποθετείται με φορά προς τα πίσω (υποχρεωτική μέχρι την ηλικία των 15 μηνών - 76 εκ.) περιορίζοντας τον κίνδυνο τραυματισμού στο κεφάλι και στον αυχένα του παιδιού, κι εξασφαλίζοντας έτσι 50% υψηλότερα επίπεδα ασφάλειας. Διαθέτει μηχανισμό περιστροφής 360° που διευκολύνει την επιβίβαση και αποβίβαση, ενώ είναι επίσης εξοπλισμένο με το Σύστημα Γραμμικής Προστασίας Πλευρικής Σύγκρουσης (L.S.P.), που, σε συνδυασμό με το κέλυφος απορρόφησης ενέργειας, μειώνει μέχρι και κατά 25% την αρχική ισχύ της πρόσκρουσης.



Solution T

Solution T i-Fix Η τέλεια λύση

Από 3 έως 12 ετών (100-150 εκ., μέγιστο βάρος 50 κιλά)

Το πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο του βραβευμένου Solution T κρατά το κεφάλι του παιδιού ελαφρώς προς τα πίσω, περιορίζοντας κατά 7 φορές τον κίνδυνο τραυματισμού σε περίπτωση πλευρικής σύγκρουσης, ενώ το βελτιωμένο Σύστημα Γραμμικής Σύγκρουσης (L.S.P.) μαζί με τα προστατευτικά ώμων και κεφαλιού, που μεγαλώνουν μαζί με το παιδί, μειώνουν την ισχύ μιας πλευρικής σύγκρουσης πάνω από 20%.

cybex
for all tomorrow's people

Η «βίβλος» του βρεφικού ύπνου

από την παιδιάτρο Κατερίνα Κατσιμπάρδη

ann_grant/freepik

Ο ύπνος των βρεφών και των νηπίων είναι ένα θέμα που συχνά απασχολεί τους γονείς. Πριν όμως πούμε στιδή-ποτε, είναι καλό να γνωρίζετε ότι το παιδί σας θα έχει διάφορες αλλαγές όσον αφορά τη ρουτίνα του ύπνου. Δηλαδή, παιδιά που δεν κοιμούνται καλά και ξυπνούν το βράδυ δεν σημαίνει ότι αυτό θα κάνουν πάντα! Αντίστοιχα, παιδιά που ως βρέφη κοιμούνται όλο το βράδυ ενδέχεται μεγαλώνοντας να ξυπνούν συχνά τη νύχτα! «Δυστυχώς» δεν υπάρχουν πολλοί -αποτελεσματικοί τουλάχιστον- κανόνες για το πώς θα εξασφαλίσουμε ότι το μωρό μας θα κοιμάται ήσυχα όλο το βράδυ.

Φυσικά, το πρόγραμμα του ύπνου μεταβάλλεται και διαφέρει ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, τη σίτισή του (εάν θηλάζει, κάνει μεικτή διατροφή ή τρέφεται μόνο με φόρμουλα), και φυσικά εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις συνήθειες και το πρόγραμμα της οικογένειας.

Βάσει οδηγιών από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής:

- Τα μωρά πρέπει να κοιμούνται ανάσκελα σε σταθερή επιφάνεια.
- Μπορείτε όμως να βάζετε το μωρό σας μπρούμυτα υπό τη δική σας επίβλεψη.
- Μαλακά παιχνίδια και μαξιλάρια πρέπει να αποφεύγονται. Η πιο ασφαλής κούνια είναι η «άδεια κούνια».
- Μη χρησιμοποιείτε σφήνες, οι οποίες μάλιστα απαγορεύονται από τον FDA (Food and Drug Administration).
- Το βρέφος μπορεί να κοιμάται στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς του, αλλά ΟΧΙ στο ίδιο κρεβάτι.
- Αποφύγετε να κοιμούνται τα παιδιά στον καναπέ ή σε οποιαδήποτε άλλη μαλακή επιφάνεια.

Κατά τους πρώτους 3 μήνες τα βρέφη κοιμούνται περίπου 14-16 ώρες, όμως σπάνια κάνουν συνεχόμενο ύπνο πάνω από 3-4 ώρες. Από τους 6 μήνες κι έπειτα, και μετά την εισαγωγή των στερεών τροφών, έχουν διαφορετική ρουτίνα και κοιμούνται για περισσότερες ώρες συνεχόμενα, περίπου 5-6 ώρες το βράδυ. Βρέφη τα οποία κοιμόνταν περισσότερο μέσα στην ημέρα είναι πλέον πιο δραστήρια και μένουν ξύπνια μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Υπάρχουν διάφορες καταστάσεις που επηρεάζουν τον ύπνο του παιδιού και είναι είτε φυσιολογικές, όπως η έκθυση της οδοντοφυΐας ή η πείνα, είτε παθολογικές, όταν έχει πυρετό.

Μην ντύνετε το βρέφος «υπερβολικά»! Η ενδυμασία πρέπει να είναι κατάλληλη, ανάλογα με την εποχή, και κυρίως να μη ζεσταίνεται το μωρό, δεδομένου ότι έχουμε την τάση να ντύνουμε πολύ τα παιδιά μας.

Διατηρούμε μία ρουτίνα στον ύπνο, ειδικά στα βρέφη. Κάνουμε μπάνιο περίπου την ίδια ώρα κάθε βράδυ και μετά το ταΐζουμε, φροντίζοντας να απομακρυνθούμε από τον θόρυβο που έχουμε, για παράδειγμα, στο σαλόνι. Προτιμούμε να γίνει η «διαδικασία» του ύπνου είτε στο δωμάτιό μας, όπου κοιμάται έως την ηλικία των 6 μηνών, είτε στο δικό του δωμάτιο, από 6 μηνών και έπειτα. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε κάθε φορά το ίδιο νανούρισμα ή μουσική, ώστε, στο άκουσμά του, να μάθει το μωρό μας ότι προετοιμάζεται για ύπνο.

Υπάρχουν μωρά που χρειάζονται πολλή ώρα νανούρισμα και άλλα που κοιμούνται πολύ εύκολα μόλις τα αφήσουμε στο κρεβάτι τους. Δεν κάνουμε κάτι «λάθος ή σωστό» στη μία ή στην άλλη περίπτωση. Η ιδιοσυγκρασία κάθε μωρού είναι διαφορετική! Επίσης, υπάρχει η αντίληψη του να αφήσουμε το μωρό να κλαίει για αρκετή ώρα, ώστε να συνηθίσει. Δεν λειτουργεί πάντα αυτή η προσέγγιση, και το μόνο που καταφέρνουμε είναι να έχουμε ένα πολύ ανήσυχο μωρό. Ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε τον ύπνο και τις δυσκολίες του στα βρέφη πρέπει να ενσωματώνεται και να εναρμονίζεται και με τις συνήθειες μιας οικογένειας.

Συστήνουμε να κρατάμε τη ρουτίνα του ύπνου, αλλά δεν πειράζει εάν κάποιες φορές, ειδικά το καλοκαίρι, ξεφύγουμε λίγο από αυτή.

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



Inglesina Welcome Pod™ η Βρεφική Φωλιά



Μια αγκαλιά ασφαλής όσο και η δική σας!

Μια νέα βρεφική φωλιά, ιδανική για τον ύπνο του μωρού τους πρώτους μήνες της ζωής του και για παιχνίδι μέχρι τον όγδοο μήνα. Το Welcome Pod™ κάνει ομαλή τη μετάβαση του μωρού από το προστατευτικό κουκούλι της μανούλας στον έξω κόσμο και σας προσφέρει ασύγκριτη ηρεμία κι ευκολία.

- Από τη Γεωργία Καριάνη -

Τους πρώτους μήνες της ζωής του μωρού σας έχετε την ενστικτώδη ανάγκη να το κρατάτε συνέχεια στην αγκαλιά σας, μια ανάγκη βάσιμη αφού, όπως επιβεβαιώνει και η επιστήμη, μετά από εννέα μήνες μέσα στο προστατευτικό κουκούλι της μήτρας της μαμάς, είναι δύσκολη η μετάβασή του στον έξω κόσμο. Μόλις έρχεται στη ζωή, αφιερώνει έναν ζεστό και ασφαλή χώρο για να βρεθεί σε ένα κρύο και αφιλόξενο περιβάλλον. Όμως, δεν έχετε άλλη επιλογή παρά να το αποχωρίζετε για λίγες έστω ώρες μέσα στην ημέρα, για παράδειγμα, για να ξεκουραστείτε, να κάνετε δουλειές του σπιτιού ή οτιδήποτε άλλο απαιτεί η καθημερινότητά σας.

Πλέον, έχετε στη διάθεσή σας μια βρεφική φωλιά που υποδέχεται το μωρό όπως η μητρική αγκαλιά, με ασφάλεια και τρυφερότητα: το Welcome Pod™ της Inglesina ήρθε για να κάνει πιο εύκολη την προσαρμογή του νεογέννητου μωρού στον έξω κόσμο και να προσφέρει στους νέους γονείς ασύγκριτη ηρεμία κι ευκολία. Για τους πρώτους δύο μήνες της ζωής του, ή έως ότου αρχίσει να σηκώνεται και να γυρίζει από μόνο του, είναι ιδανικό για ύπνο, ενώ μεγαλώνοντας μέχρι περίπου τον όγδοο μήνα, προσφέρεται για παιχνίδι.

Τι κάνει το Welcome Pod™ να ξεχωρίζει;

Ασφαλές και άνετο: Χάρη στη συμπαγή αντικραδασμική επένδυση στις άκρες του, εξασφαλίζει την απαραίτητη φυσική συγκράτηση στο μωρό. Διαθέτει ειδικό εργονομικό προσκέφαλο, που περιορίζει τον κίνδυνο εκδήλωσης πλαγιοκεφαλίας και ευνοεί την απομάκρυνση της θερμότητας από τον αυχένα. Επιπλέον, προσφέρει σωστή στήριξη, ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και ανεμπόδιστη αναπνοή για το νεογέννητο σε ύπτια θέση.



Προσαρμόζεται στις ανάγκες του μωρού: Καθώς διαθέτει ρυθμιζόμενο ανατομικό κύλινδρο και άνοιγμα στο κάτω μέρος, προσαρμόζεται στην ανάπτυξη του ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί έως τον όγδοο μήνα της ζωής του.

Προσφέρει ιδανικές συνθήκες υγιεινής: Τα υφάσματά του είναι από φυσικά υλικά, ίνες μπαμπού και βαμβάκι με ένθετα τρισιδιάστατου πλέγματος για μέγιστο εξαερισμό. Επιπλέον, αφαιρούνται εύκολα και πλένονται, ώστε να διατηρούνται πεντακάθαρα.

Λειτουργεί ως το πρώτο περιβάλλον παιχνιδιού: Ο εργονομικός σχεδιασμός του το καθιστά έναν ασφαλή χώρο για τις πρώτες ασκήσεις και παιχνίδια (Tummy Time), που συμβάλλουν στη γνωστική, μυϊκή και κινητική ανάπτυξη του μωρού.

Κομψός και μίνιμαλ σχεδιασμός: Διατίθεται σε τρία απαλά χρώματα, Quiet Beige, Delicate Pink και Peaceful Blue.



Βασικές συμβουλές για τον ασφαλή και ξεκούραστο ύπνο των νεογέννητων

Ο ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για την αρμονική ανάπτυξη του μωρού. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημά του, προωθεί την ανάπτυξη του εγκεφάλου του (διεγείροντας τις γνωστικές του ικανότητες, τη μνήμη και τη διαδικασία μάθησης), βοηθά την ανάπτυξη των οστών και το κάνει χαρούμενο και ήρεμο. Φυσικά, ένα μωρό που κοιμάται επαρκώς σημαίνει και πιο χαρούμενοι, ήρεμοι και ξεκούραστοι γονείς! Πώς θα του εξασφαλίσετε όμως τις ώρες και την ποιότητα ύπνου που έχει ανάγκη;

1. Τοποθετήστε το σε μια σταθερή, επίπεδη, μη κεκλιμένη επιφάνεια ύπνου.
2. Εξασφαλίστε ότι κάθε φορά κοιμάται σε ύπτια θέση.
3. Κρατήστε μακριά από την περιοχή ύπνου μαλακά αντικείμενα, όπως μαξιλάρια, παιχνίδια ή κουβέρτες.
4. Φροντίστε να το έχετε κοντά στο κρεβάτι σας αλλά σε διαφορετική επιφάνεια.
5. Αποφύγετε την υπερθέρμανση και την κάλυψη του κεφαλιού του. Διαμορφώστε τις κατάλληλες συνθήκες περιβάλλοντος, χωρίς δυνατό θόρυβο και έντονο φως, με θερμοκρασία δωματίου 20°C, ποσοστό υγρασίας 50/60% και μακριά από ρεύματα αέρα.

Inglesina

WWW.INGLESINA.GR

f @InglesinaGR
@inglesinagr
@InglesinaBaby

For your Kids

Η πλατφόρμα που ήρθε να αλλάξει τα δεδομένα στη φροντίδα και την απασχόληση των παιδιών μας

Έχοντας εργαστεί επί σειρά ετών ως νηπιαγωγός, αφουγκράστηκε την ανάγκη των γονέων να βρουν το κατάλληλο άτομο για την ανατροφή και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους. Η μακρά εμπειρία σε συνδυασμό με την έμφυτη αγάπη της για τα παιδιά οδήγησε τη **Λίνα Γούναρη** στην ίδρυση του For your Kids. Συζητήσαμε μαζί της και μας αποκάλυψε τα πάντα για τη διαδικτυακή αυτή πλατφόρμα που προσφέρει υπηρεσίες ανάλογες για να καλύψουν το φάσμα των αναγκών που προκύπτουν στους γονείς.

- Από τη Μαρία Ιωαννίδου -

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Η αντίληψη πως ο παιδαγωγός καθορίζει την υγιή ανάπτυξη και τη διαμόρφωση του χαρακτήρα του παιδιού στα διάφορα εξελικτικά στάδια ανάλογα με την ηλικία του αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία στηρίζεται η δημιουργία του For your Kids. «Στόχος μας είναι ο εντοπισμός των ικανοτήτων με την αντίστοιχη εκπαιδευτική μέριμνα» δηλώνει στο BOOM η κυρία Γούναρη, και συνεχίζει: «Κατευθύνουμε τα παιδιά σε δραστηριότητες, όπως η επαφή με τη φύση και τα ζώα, η βιωματική γνώση και η απελευθέρωση των συναισθημάτων τους, ώστε να ιεραρχήσουν σωστά τις αξίες της ζωής. Ενδυναμώνουμε την ευγενή άμιλλα, την αυτονομία και τον σεβασμό. Η μεγαλύτερη ικανοποίηση για την ομάδα μας είναι η συμβολή στη δημιουργία μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας».



ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ

Μαίες-Βρεφοκόμοι | Νυχτερινές μαίες-Βρεφοκόμοι | Παιδαγωγοί
| Ξενόγλωση εκπαίδευση | Δημιουργική απασχόληση | Σαββατοκύριακα-Βραδινή φύλαξη |
Διακοπές-Ταξίδια | Πάρτι | Μουσικός-Εικαστικός δάσκαλος



kristina_cherkashina\Freepik

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ;

Η πλατφόρμα απευθύνεται σε γονείς που αναζητούν έναν έμπιστο επαγγελματία για να αναλάβει τη φροντίδα και την απασχόληση των παιδιών τους αλλά και σε επαγγελματίες που επιθυμούν να ενταχθούν στην ομάδα του For your Kids προσφέροντας τις υπηρεσίες τους. Οι γονείς μπορούν να γνωστοποιήσουν την προσωπική τους ανάγκη συμπληρώνοντας τη φόρμα επικοινωνίας εργοδότη στο site του For your Kids (www.foryourkids.gr) ή στέλνοντας e-mail στο info@foryourkids.gr, και οι επαγγελματίες μπορούν να στείλουν το βιογραφικό τους στο foryourkids@gmail.com ή να συμπληρώσουν τη φόρμα επικοινωνίας εργαζομένου.

Κυρία Γούναρη, πώς γίνεται η επιλογή των επαγγελματιών που συνεργάζονται με το For your Kids;

Η επιλογή του ανθρώπινου δυναμικού είναι για εμάς σοβαρή υπόθεση. Οι υποψήφιοι για ανάληψη εργασίας μέσω της πλατφόρμας For your Kids καλούνται σε προσωπική συνέντευξη, από την οποία διαπιστώνεται το ήθος, η προσωπικότητα και η αγάπη τους για τα παιδιά, που είναι και το βασικό μας ζητούμενο. Συνεργαζόμαστε με επαγγελματίες παιδαγωγούς κατόπιν σχολαστικής αξιολόγησης, χρήσης ψυχομετρικών τεστ ικανότητας και προσωπικότητας, ενδελεχούς ελέγχου συστάσεων και προϋπηρεσίας, ώστε να προτείνουμε τους κατάλληλους υποψήφιους στις αντίστοιχες θέσεις εργασίας.

Μεταξύ άλλων, παρέχετε και υπηρεσίες φροντίδας νεογνών. Ποια είναι η πιο σπουδαία συμβουλή που δίνετε στους νέους γονείς;

Ο ερχομός του νέου μέλους στην οικογένεια αποτελεί ένα χαρμόσυνο γεγονός. Μερικές φορές όμως, οι νέοι γονείς είναι φυσικό να αισθάνονται ανασφάλεια και αγωνία. Θα τους συμβουλευάμε να ακολουθήσουν το μητρικό και πατρικό τους ένστικτο, και παράλληλα να αναζητήσουν τη βοήθεια και τη συνδρομή κατάλληλου και εξειδικευμένου προσωπικού, εφόσον κρίνουν ότι είναι απαραίτητο.

Ποια είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή που λαμβάνετε από τις οικογένειες με τις οποίες συνεργάζεστε;

Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι η ευχαρίστηση των γονέων από τις παρεχόμενες υπηρεσίες αλλά και η δική μας ικανοποίηση ότι έχουμε επιλέξει τους κατάλληλους επαγγελματίες για να απαρτίσουν την ομάδα μας.

Συμπληρώστε τη φράση...

- Το βασικότερο κριτήριο για να εμπιστευτείς σε κάποιον την απασχόληση/φύλαξη του παιδιού σου είναι... **η αγάπη για το παιδί.**
- Αντί να πεις «μη» στο παιδί σου... **δώσ' του εναλλακτικές.**
- Για να μην κάθεται το παιδί σου με τις ώρες μπροστά στο tablet... **μάθε του να αγαπάει και να φροντίζει τη φύση και τα ζώα, να ακούει μουσική και να ξεδιπλώνει τα έμφυτα ταλέντα του.**
- Το μυστικό για να μεγαλώσουμε ένα ανεξάρτητο παιδί είναι... **να αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στις ικανότητές του.**
- Το μεγαλύτερο «δώρο» που μπορούμε να κάνουμε στα παιδιά μας είναι... **η απλόχερη αγάπη μας.**



WWW.FORYOURKIDS.GR

f @foryourkidsgreece i @foryourkids.gr

E-mail: info@foryourkids.gr

Bloom, Baby Bloom!

Εδώ θα βρείτε τα πιο stylish
βαπτιστικά ρούχα και αξεσουάρ!

Υφάσματα εξαιρετικής ποιότητας, υψηλή αισθητική και μεγάλη ποικιλία! Είτε γίνεστε νονός/νονά είτε βαπτίζετε το παιδί σας, στην Baby Bloom θα βρείτε τα πιο ξεχωριστά βαπτιστικά outfits, ολοκληρωμένα πακέτα βάπτισης, χειροποίητα κουτιά, πρωτότυπα μαρτυρικά, λαμπάδες και λαδόπανα.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Λευκό λινό φόρεμα, με βαμβακερές τρέσες, φιόγκους στους ώμους και βολάν στη φούστα.



Φόρεμα σε σομόν απόχρωση, με τούλινο βολάν στο τελείωμα της φούστας, τρέσα με διάφανα κρυσταλλάκια στο μπούστο και τούλινη λεπτομέρεια στον έναν ώμο.



Ιβουάρ φόρεμα με τούλι, διάφανα glitter και δαντέλα, μπούστο με διαφάνεια, κρυσταλλάκια και χειροποίητα λουλούδια.



* Ξύλινο κουτί-ντουλαπίτσα με ζωγραφισμένο ουράνιο τόξο και διακοσμημένο με χειροποίητα λουλούδια.



Φόρεμα σε απόχρωση του κυκλάμινου, με τούλινη φούστα κι ένα μεγάλο χειροποίητο λουλούδι.

Σετ σε ανατρεπτικά χρώματα, με πλάγιο γιλέκο σε ραφ απόχρωση, πουκάμισο με λευκή βάση και σιέλ διακριτικό τύπωμα και σιέλ παντελόνι από βαμβακερή καμπαρντίνα.



Σετ με ριγέ βερμούδα στο μπεζ της άμμου και λευκό λινό πουκάμισο.



Σετ με σιέλ παντελόνι, λευκό λινό πουκάμισο και γιλέκο σε μπεζ ανάγλυφο λινό.

* Ξύλινο καλάθι με θέμα τον ιππόκαμπο, στολισμένο με κορδόνια και χάντρες.



Σετ με βεραμάν λινό παντελόνι και off-white πουκάμισο με ιδιαίτερο print.

Baby Bloom

www.bbloom.gr f Babybloom @babybloomcollection

Κάθε κοριτσίστικο σύνολο μπορεί να συνοδεύεται από ασορτί κορδέλα ή -κατ' επιλογή- μπαντάνα ή τουρμπάνι, ενώ κάθε αγορίστικο περιλαμβάνει τιράντες, ξύλινο παπιγιόν, φουλάρι και ψάθινο καπέλο ή μπερέ. Τα πακέτα βάπτισης περιέχουν ασορτί λαμπάδα, σετ λαδιού (3 κεράκια, μπουκαλάκι λαδιού, σαπουνάκι) και ευχολόγιο.



Baby Names Alphabet

100 πρωτότυπα ονόματα για το μωρό σας

A

Αντίνοος
Απόλλωνας
Αγάπη
Άρτεμις

B

Βαλάντης
Βίκτορας
Βασιλική
Βιολέτα

Γ

Γαβριήλ
Γρηγόρης
Γαλάτεια
Γιολάντα

Δ

Δαμιανός
Διονύσης
Δανάη
Διώνη

Ε

Έκτορας
Ερμής
Ελισάβετ
Εμμέλεια

Z

Ζαχαρίας
Ζήνων
Ζηνοβία
Ζωή

H

Ηλίας
Ηρακλής
Ηλέκτρα
Ηρώ

Θ

Θησέας
Θοδωρής
Θάλεια
Θεανώ

I

Ιάκωβος
Ιάσονας
Ίριδα
Ισμήνη

K

Κίμωνας
Κυριάκος
Καλλιόπη
Κλειώ

Λ

Λάμπρος
Λεωνίδα
Λουίζα
Λυδία

M

Μάξιμος
Μαρίνος
Μαρκέλλα
Μυρτώ

N

Νέστορας
Νικήτας
Ναταλία
Ναυσικά

Ξ

Ξένιος
Ξενοφών
Ξανθίππη
Ξένια

O

Οδυσσέας
Ορφέας
Όλγα
Ολίβια

Π

Πάρις
Πέτρος
Παυλίνα
Πηνελόπη

P

Ραφαήλ
Ρωμανός
Ρεβέκκα
Ρεγγίνα

Σ

Στέφανος
Σωκράτης
Σοφία
Σύλβια

T

Τιμολέων
Τρύφωνας
Τατιάνα
Τερψιχόρη

Υ

Υάκινθος
Υπάτιος
Υακίνθη
Υπαπαντή

Φ

Φαίδωνας
Φοίβος
Φαίδρα
Φωτεινή

Χ

Χάρης
Χριστόφορος
Χλόη
Χρυσάνθη

Ω

Ωκεανός
Ωρίωνας
Ωκυρρόη
Ωραία

Πού πήγε το Ψ;
Επειδή τα ονόματα που αρχίζουν από Ψ δεν είναι τόσο συνηθισμένα, παραθέτουμε ένα extra bonus με τα πιο αγαπημένα μας.

All-time favorites

Αλέξανδρος
Κωνσταντίνος
Ορέστης
Φίλιππος
Αναστασία
Ιφιγένεια
Μελίνα
Νεφέλη

Βαπτιστικοί σταυροί KK Jewelry Lab

Classic, chic, unique

Ροζ, λευκός και κίτρινος χρυσός, λεπτεπίλεπτες αλυσίδες, διαμάντια και ρουμπίνια μετατρέπονται στο πιο διαχρονικό και με βαθύ συμβολισμό κόσμημα, με τη χαρακτηριστική υπογραφή της σχεδιάστριας **Κατερίνας Κουλουμπούρου**.



Γυναικείος σταυρός Dimitra, από χρυσό 18K με μπριγιάν



Γυναικείος σταυρός Armonia, από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν και ρουμπίνια



Ανδρικός σταυρός Aiolos, από λευκό-χρυσό 18K με μαύρο επιπλατίνωμα και ματ φινιρίσμα

Minimal, καθαρές γραμμές, σύγχρονο design, υψηλή αισθητική και ήσυχη πολυτέλεια χαρακτηρίζουν κάθε γυναικείο και ανδρικό σταυρό, όπως και κάθε άλλο κόσμημα της KK Jewelry Lab.



Γυναικείος σταυρός Estia, από χρυσό 18K με μαύρο επιπλατίνωμα και μπριγιάν



Γυναικείος σταυρός Aphrodite, από χρυσό 18K με μαύρο επιπλατίνωμα και μπριγιάν



Μασίφ ανδρικός σταυρός Theseus, από λευκόχρυσό 18K

”

Μην ξεχνάτε πως, χάρη στην bespoke υπηρεσία της KK Jewelry Lab, μπορείτε να δημιουργήσετε κατά παραγγελία έναν εντελώς νέο, χειροποίητο, εξ ολοκλήρου προσωπικό και μοναδικό βαπτιστικό σταυρό, με το μέταλλο, τις υφές και τις πέτρες της επιλογής σας. Επίσης, εδώ μπορείτε να βρείτε και το ιδανικό δώρο για τη νονά.

WWW.KKJEWELRYLAB.COM

@KK.Jewelry.Lab

@kkjewelrylab



SHOPPING GUIDE

Τα πιο chic items για μια βάπτιση
βγαλμένη από παραμύθι

Νονοί και νονές, μαμάδες και μπαμπάδες, πριν
επιδοθείτε σε μαραθώνιο shopping ενόψει της
βάπτισης του μικρού σας, δείτε τα πιο κομψά
και μοντέρνα baptism κομμάτια που η ομάδα
του BOOM διάλεξε για εσάς.

- Από τη Μαρία Ιωαννάτου -

Boho πακέτο βάπτισης για
κορίτσια, Baby Bloom.



Βαπτιστικά ρούχα
& μαρτυρικά, Stova
Bambini.



Σταυρός για
κορίτσια από
ροζ χρυσό 18K
με μπριγιάν
Aphrodite, KK
Jewelry Lab.



Παιδικό βαλιτσάκι,
Marie-Chantal.



Δερμάτινα
παπούτσια,
Louis Vuitton.



Σετ βάπτισης, Sugar Pillow.



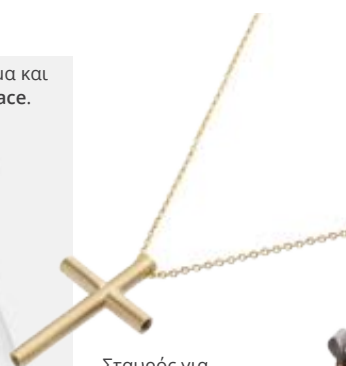
Σετ από
πουκάμισο,
παντελόνι &
παπούτσια,
Karl Lagerfeld.



Εσπαντρίγιες, TOMS.



Σταυρός για
αγόρια από
χρυσό 18K με
ματ φινίρισμα
Aiolos, KK
Jewelry Lab.



Σετ από φόρεμα και
βρακάκι, Versace.



Ασημένια κούπα
Tiffany Elephants,
Tiffany & Co.



Τούλινο
φόρεμα με
κεντήματα,
Gucci.



Δερμάτινες
μπαλαρίνες, Dior.



Ασημένια χτένα, Ralph Lauren.



Inglesina

ELECTA
A Star in the City



Hey kids,
say CHEEESE!

Η στοματική υγιεινή των παιδιών μας είναι το Α και το Ω για γερά δόντια και λαμπερά χαμόγελα, ενώ περιλαμβάνει... και τα πιο funky χρώματα!

1. Εξειδικευμένη, μη φθοριούχος οδοντόπαστα με φυσικά συστατικά, πρεβιοτικά και φυσική γεύση ροδάκινου, για τη φροντίδα των πρώτων βρεφικών δοντιών, κατάλληλη από 6 μηνών, Unident Kids Prebio Toothpaste, **INTERMED**.

2. Φθοριούχος οδοντόκρεμα με γεύση τσιχλόφουσας, κατάλληλη από 6 ετών και άνω, Unident Kids Toothpaste 1400 ppm, **INTERMED**.

3. Φθοριούχος οδοντόκρεμα με γεύση τσιχλόφουσας, κατάλληλη από 2 ετών και άνω, Unident Kids Toothpaste 1000 ppm, **INTERMED**.

4. Φθοριούχος οδοντόκρεμα με γεύση τσιχλόφουσας, κατάλληλη από 2 ετών και άνω, Unident Kids Toothpaste 500 ppm, **INTERMED**.

5. Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης με φθόριο 1450 ppm, ασβέστιο και άρωμα φράουλας. Ενισχύει φυσικά το σμάλτο των δοντιών, προστατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια, τους ερεθισμούς των ούλων και τον στοματικό βλεννογόνο, SensiTeeth Epismalto, **FREZYDERM**.

6. Οδοντόβουρτσα ειδικά σχεδιασμένη για παιδιά 3-6 ετών, GUM® KIDS, **GUM®**.

7. Οδοντόβουρτσα με μαλακή κεφαλή, για μέγιστη άνεση και ασφάλεια κατά τη διάρκεια του βουρτσίσματος, για παιδιά 6-9 ετών, GUM® JUNIOR, **GUM®**.

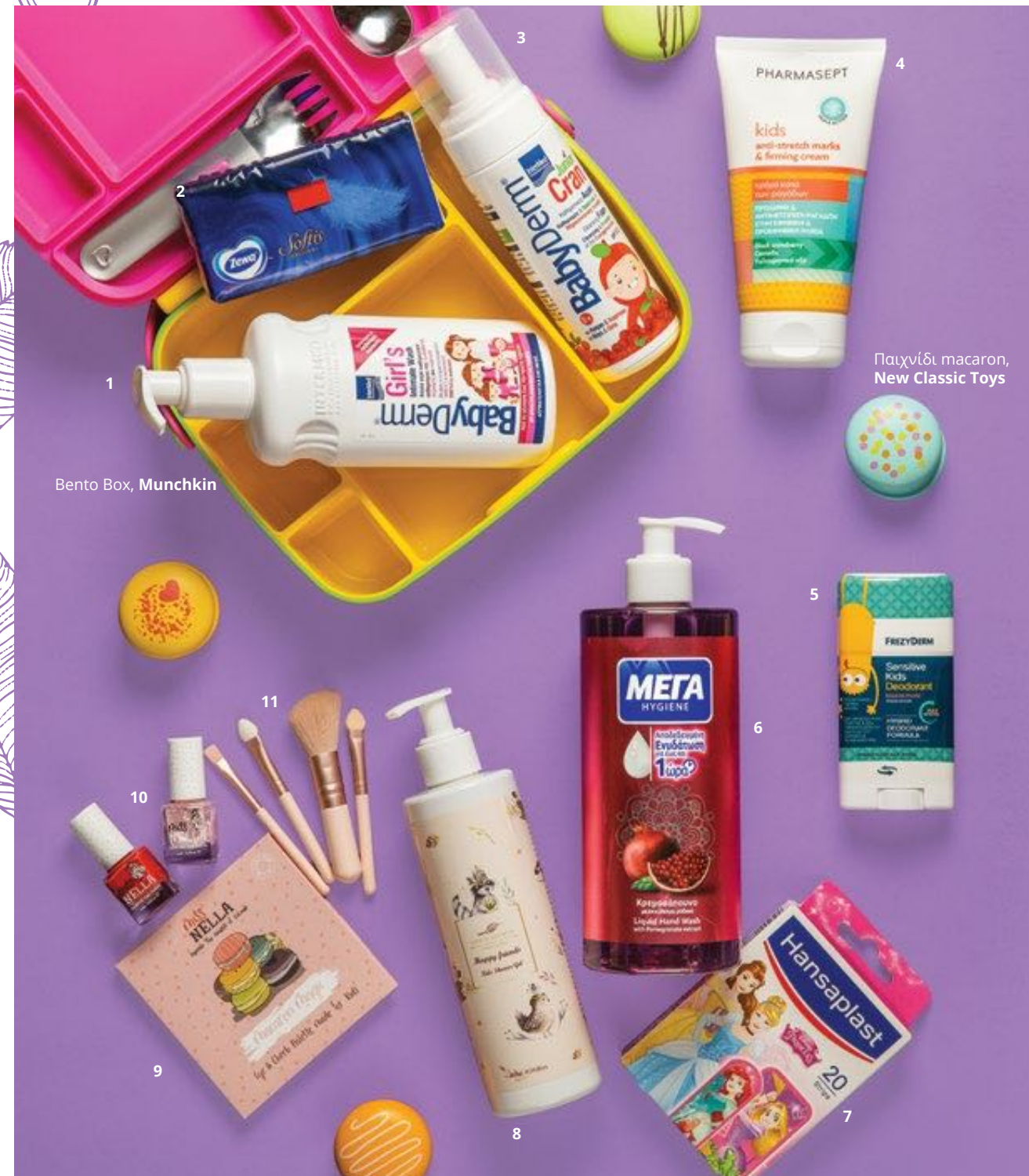
8. Οδοντόβουρτσα με φωτάκι που αναβοσβήνει για ένα λεπτό, για παιδιά από 6 ετών και πάνω, GUM® LIGHT-UP, **GUM®**.

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

Σετ φαγητού από bamboo, **Munchkin**
Σαλιέρα, **Make My Day**

Happy skin,
happy kids!

Το φθινόπωρο μας ανοίγει η όρεξη για...
μυρωδάτα αφρόλουτρα και εντατική
φροντίδα της παιδικής επιδερμίδας.



Bento Box, **Munchkin**

Παιχνίδι macaron,
New Classic Toys

1. Απαλό υγρό καθημερινού καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής για κορίτσια, BabyDerm Girl's Intimate Wash, **INTERMED**. 2. Χαρτομάντιλα τσέπης, 4φυλλα, Softis Original, **ZEWA**. 3. Αφρός για τον καθημερινό καθαρισμό και την προστασία της μηρογεννητικής περιοχής, για αγόρια και κορίτσια, BabyDerm Junior Cran, **INTERMED**. 4. Πλούσια κρέμα για την πρόληψη κι αντιμετώπιση των ραγάδων στην προεφηβική και εφηβική ηλικία, Kids Anti-Stretch Marks & Firming Cream, **PHARMASEPT**. 5. Παιδικό αποσμητικό με υβριδική deodorant formula ξυπνων ενεργών μικροσπόγγων σε μια ενυδατική κρέμα που σέβεται την ευαίσθητη παιδική κι εφηβική επιδερμίδα, Sensitive Kids Deodorant Cream, **FREZYDERM**. 6. Νέο extra ενυδατικό κρεμοσάπουνο, εμπλουτισμένο με εκχύλισμα ροδιού, για έως και 1 ώρα ενυδάτωση, MEΓA Hygiene, **MEΓA**. 7. Αυτοκόλλητα επιθέματα για κάλυψη και προστασία τραυμάτων και πληγών, Disney Princess, **HANSAPLAST**. 8. Απαλό παιδικό αφρόλουτρο, με εκχυλίσματα βρώμης, χαμομηλιού, καλέντουλας και άρωμα τσιχλόφουσας, Happy Friends Kids Shower Gel, **LITTLE SECRETS**. 9. Μη τοξική, παιδική παλέτα για τα μάτια και τα ζυγωματικά, Eye & Cheek Palette Macaron Magic, **MISS NELLA**. 10. Μη τοξικά, χωρίς οσμές και οινόπνευμα, παιδικά βερνίκια νυχιών, στις αποχρώσεις Happily Ever After και Strawberry n' Cream, Peel Off Nail Polish, **MISS NELLA**. 11. Παιδικό σετ πινέλων μακιγιάζ, Brush Set, **MISS NELLA**.

NEW SEASON, NEW BEAUTY goals!



Super mums, τώρα είναι η κατάλληλη περίοδος για μια ανανέωση στο νεσεσέρ σας!

Αποσμητικό με υβριδική καινοτομία έξυπνων ενεργών μικροσπόγγων μέσα σε μία ενυδατική κρέμα, για φρεσκάδα και άνεση που διαρκεί όλη μέρα, DermoFilia Adults Deo Cream, **FREZYDERM**.

Lip gloss για μεγαλύτερο όγκο στα χείλη, Dior Addict Lip Maximizer (απόχρωση 001 Pink), **DIOR**.

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



Έλαιο προσώπου ημέρας με πρόπολη και αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών, για ενυδάτωση κι ενίσχυση της φυσικής δύναμης της επιδερμίδας, Beesential Oils, **APIVITA**.



Θεραπεία αναδόμησης προσώπου με τριπλή αντιγηραντική δράση, Isdinceutics A.G.E. Reverse Day, **ISDIN**.



Νέο extra ενυδατικό κρεμοσάπουνο, εμπλουτισμένο με εκχύλισμα λεβάντας, για έως και 1 ώρα ενυδάτωση, MEGA Hygiene, **MEGA**.



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



Οικολογικός αρωματιστής χώρου με έξι sticks, με έλαια από λεβάντα, φασκόμηλο και κέδρο, Less Stress Wellbeing, **LITTLE SECRETS**.



Μπουκάλι, **Chilly's**

Βερνίκι νυχιών Pink in Bio, **OPI**.



Serum ενυδάτωσης για το πρόσωπο που χαρίζει επαναπύκνωση και φωτίζει την επιδερμίδα, Hydragenist, **LIERAC**.



Σαμπουάν για την προστασία της φωτεινότητας του χρώματος, που θρέφει τα μαλλιά και προστατεύει τη δομή της κερατίνης, Color Save Shampoo C1, **SYSTEM PROFESSIONAL**.



Θεραπεία ενδυνάμωσης και απαλότητας, που προσφέρει βαθιά αναδόμηση των μαλλιών και δημιουργία νέων δεσμών στο εσωτερικό της τρίχας, Lipid Booster X5LB, **SYSTEM PROFESSIONAL**.



Κρέμα για εντατική ενυδάτωση, λείανση των λεπτών γραμμών και λάμψη γύρω από την περιοχή των ματιών, Hydragenist, **LIERAC**.



Συμπλήρωμα διατροφής βιταμίνης D3 200 IU/ανά σταγόνα με καινοτόμο και υψηλής ακρίβειας αντλία, D3 Fix Drops 200, **INTERMED**.



Κρέμα για την πρόληψη και τον περιορισμό της εμφάνισης ραγάδων, με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης και ασφάλεια χρήσης καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, Stretch Marks Cream, **MUSTELA®**.



Λάδι για τις ραγάδες, με 100% συστατικά φυσικής προέλευσης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ώστε να βελτιώσει την ελαστικότητα του δέρματος και να συμβάλει στην πρόληψη των ραγάδων. Προσφέρει υψηλή ενυδάτωση και αφήνει το δέρμα απαλό και μεταξένιο, Stretch Marks Oil, **MUSTELA®**.



Άρωμα Néroli Eau Parfumée Bienfaisante, **ROGER & GALLET**.



Lunch bag, **The Lunch Bags**

Τη νέα σχολική χρονιά τα παιδιά έχουν τη FREZYDERM κορόνα στο κεφάλι τους!

Επιστροφή στα θρανία και στην καθημερινή ρουτίνα περιποίησης των παιδιών παρέα με τη FREZYDERM, που δεν έχει προνοήσει μόνο για την τακτική φροντίδα των μαλλιών τους, αλλά και για τους απρόσκλητους επισκέπτες που συχνά κάνουν... κατάληψη στα κεφαλάκια τους.

Back to basics

Τα εξειδικευμένα παιδικά σαμπουάν Sensitive Kids Shampoo Boys και Girls της FREZYDERM προσφέρουν βαθύ καθαρισμό αφήνοντας τα μαλλιά απαλά κι ευκολοχτένιστα. Παράλληλα, ενισχύουν τον επιδερμικό φραγμό της κανονικής καθώς και της ευαίσθητης παιδικής επιδερμίδας.

Plus: Έχουν ουδέτερο pH και είναι δερματολογικά και οφθαλμολογικά ελεγμένα.



The perfect combo

Ψάχνετε έναν αποτελεσματικό τρόπο να αντιμετωπίσετε τις ψείρες; Η ειδική αγωγή εξάλειψης των ψειρών Lice Free Set με εξειδικευμένο σαμπουάν, δραστική λοσιόν και ειδική χτένα θα γίνει ο σύμμαχός σας. Δεν περιέχει τοξικά βιοκτόνα, είναι αποτελεσματικό και ασφαλές, γρήγορο & εύκολο στη χρήση.

Ιατροτεχνολογικό προϊόν. Να διαβάσετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν, πριν από τη χρήση. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Για περισσότερες πληροφορίες σκανάρετε εδώ:



Play it safe

Η προληπτική αντιψευθρική λοσιόν καθημερινής χρήσης με ενισχυμένη δράση Lice Rep Extreme Spray κρατάει τις ψείρες μακριά με κλινικά αποδεδειγμένη δράση. Είναι άοσμη, δεν λαδώνει τα μαλλιά και τους χαρίζει απαλότητα και λάμψη. Δερματολογικά ελεγμένο προϊόν.

Χρησιμοποιείτε το Lice Rep Extreme Spray με ασφαλή τρόπο. Να διαβάσετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν πριν από τη χρήση.

MUSTELA®

Ο ειδικός στη φροντίδα του βρεφικού και παιδικού δέρματος δεν λείπει από καμία mommy bag!

Στη βόλτα, στο σπίτι και παντού, η No1 μάρκα στη Γαλλία¹ βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950! Με εξειδικευμένα προϊόντα που έχουν ως βασικό ενεργό συστατικό το Βιολογικό αβοκάντο, είναι ασφαλή στη χρήση τους από την πρώτη ημέρα της γέννησης* και κατάλληλα για κάθε τύπο δέρματος του μωρού και του παιδιού (κανονικό, ευαίσθητο, ξηρό και αποπικό), καθώς και για όλες τις καθημερινές ρουτίνες περιποίησης.

Κρέμα ενυδάτωσης σώματος Hydra Bébé® Body Lotion Mustela®:

Προσφέρει άμεση ενυδάτωση στο δέρμα, με διάρκεια, προστατεύει και ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό, ενώ έχει υπέροχη μυρωδιά και ανάλαφρη, κρεμώδη υφή που απορροφάται γρήγορα.

Κρέμα για τη νινίδα Cradle Cap Cream Mustela®:

Εύκολη στην εφαρμογή, με ελαφριά και απαλή υφή, βοηθά στην εξάλειψη της νινίδας και μειώνει την επανεμφάνισή της, περιορίζοντας το υπερβολικό σμήγμα.

Σαμπουάν σε μορφή αφρού για τη νινίδα Foam Shampoo for newborns Mustela®:

Χωρίς άρωμα, με εξαιρετικά απαλή φόρμουλα, είναι ιδανικό για τον καθημερινό καθαρισμό του ευαίσθητου τριχωτού της κεφαλής των νεογνών, ενώ ταυτόχρονα βοηθά στην εξάλειψη της νινίδας και μειώνει την επανεμφάνισή της.

Απαλό αφροντούς για σώμα και μαλλιά Gentle Cleansing Gel Mustela®: Με ήπια, vegan φόρμουλα και σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα, καθαρίζει αποτελεσματικά και καταπραύνει το δέρμα, προστατεύοντάς το από το σκληρό νερό του μπάνιου, ενώ αφήνει μια μοναδική μυρωδιά.

mustela®

Κολόνια χωρίς οινόπνευμα Musti Eau de soin Mustela®:

Αρωματίζει απαλά το δέρμα και τα ρούχα των παιδιών, αφήνοντας ένα άρωμα φρεσκάδας, χάρη στις λεπτές νότες εσπεριδοειδών σε συνδυασμό με το απαλό άρωμα του τριαντάφυλλου και της πασχαλιάς και τα εκχυλίσματα χαμομηλιού και μελιού.

Λάδι για μασάζ Baby Oil Mustela®:

Ενυδατώνει, καταπραύνει, απορροφάται εύκολα και αφήνει ένα προστατευτικό φιλμ στο δέρμα, συμβάλλοντας στο αίσθημα ευεξίας του μωρού.

Κρέμα ενυδάτωσης προσώπου Hydra Bébé® Facial Cream Mustela®:

Με λεπτόρρευση υφή, προσφέρει άμεση ενυδάτωση που διαρκεί στο προσώπκι, αφήνοντας το απαλό.

Νέας γενιάς κρέμα αλλαγής πάνας VBC 1>2>3 Mustela®:

Παρέχει ολοκληρωμένη φροντίδα του δέρματος στην ευαίσθητη μηρογεννητική περιοχή του μωρού. Προλαμβάνει, καταπραύνει και επανορθώνει το δέρμα στην περιοχή της πάνας, ενώ είναι απόλυτα ασφαλής για χρήση σε κάθε τύπο δέρματος, ακόμα και στο αποπικό, αφού δεν περιέχει αρώματα και συντηρητικά. Διατίθεται σε συσκευασίες των 150, 100 και 50ml.

Μωρομάντηλα καθαρισμού Cleansing Wipes Mustela®:

Είναι κατάλληλα για σώμα, πρόσωπο και κάθε τύπο δέρματος, σούπερ ανθεκτικά, με κομποστοποιήσιμες, απαλλαγμένες από πλαστικό φυτικές ίνες, και καθαρίζουν απαλά κι αποτελεσματικά, αφήνοντας το δέρμα ενυδατωμένο και με υπέροχη μυρωδιά.



Τα προϊόντα Mustela®:

- Συνιστώνται από τον Σύλλογο Μαιών**
- Έχουν ως βασικό ενεργό συστατικό το Βιολογικό αβοκάντο και 96% φυσικά συστατικά κατά μέσο όρο***
- Διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

*Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας

**Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών

***Κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά

¹Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τμχ. & αξία, Γαλλία

Mommy's TALK

2 μαμάδες απαντούν σε 10 «τι». 2 μαμάδες ανοίγουν την καρδιά τους. 2 υπέροχες μαμάδες μοιράζονται τα δικά τους μυστικά. Ας τις ακούσουμε.

- Από τη Μυρτώ Κάτζη -



ΑΘΗΝΑ ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Ιδιοκτήτρια του οίκου νυφικών ATHENAV

Αθηνά, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στο δικό σου παιδί;

Καταρχήν σεβασμό, στους ανθρώπους καθώς και σε ό,τι περιλαμβάνει αυτός ο κόσμος! Ονειρεύομαι ο γιος μου να πορεύεται με σεβασμό, ευγένεια και ηθική στη ζωή του, όπως ακριβώς με μεγάλωσαν κι εμένα οι γονείς μου.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Ως μαμά με τρομάζει η σκέψη ότι το παιδί μου δεν είναι ασφαλές. Φοβάμαι πολύ με όλα αυτά που ακούμε καθημερινά να συμβαίνουν στις ειδήσεις. Τρομάζω στην ιδέα ότι κάποιος μπορεί να του κάνει κακό κι εγώ δεν είμαι εκεί να τον προστατεύσω.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Όταν ακούω το «Μαμά, σε αγαπώ μέχρι τον ουρανό» και αυτή η φράση –το νόημα του κόσμου όλου– συνοδεύεται κι από ένα φιλή ή μια αγκαλιά! Κοινότοπο; Μπορεί. Αλλά είναι η αλήθεια μου.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Τώρα πια, μωρομάντιλα. Πιο παλιά, ας μην το συζητήσουμε!

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Φτιάχνω γάλα και ξυπνάω τον μικρό. Μέχρι να φύγει κάπου με άπειρες αγκαλιές, καθώς το πρόγραμμά μου είναι πολύ απαιτητικό και δεν με βλέπει πολύ το απόγευμα.

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στο παιδί σου;

Πολλά! Αλλά ιδιαίτερα θαυμάζω την επιμονή του να μαθαίνει τα πάντα γύρω από το θέμα που τον ενδιαφέρει. Αυτήν την περίοδο μαθαίνει τα πάντα γύρω από τον «Τιτανικό», γιατί του κέντρισε το ενδιαφέρον η ιστορία του.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Την αληθινή ζωή!

Τι σου έχει μάθει το παιδί σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Σπουδαία ερώτηση... Νομίζω, αρχικά, ότι έμαθα να σκέφτομαι πάντα το παιδί πρώτα, έναν άλλο άνθρωπο δηλαδή, και να βάζω αυτόν τον άνθρωπο πάνω από τα ΠΙΑΝΤΑ. Όλες μου οι αποφάσεις λαμβάνονται πλέον με γνώμονα το καλό του.

Αν το παιδί σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα το συμβούλευες;

Αμέτρητα πράγματα. Κυρίως όμως θα του έλεγα πως, όσες φορές κι αν πέσει, θα πρέπει πάντα να βρίσκει τη δύναμη να ξανασηκωθεί, γιατί η ζωή είναι γεμάτη δοκιμασίες αλλά είναι ταυτόχρονα και τόσο γλυκιά...

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Όλη η γλύκα της ζωής έρχεται!



Photo: G Wedd Fotografia by George Bouzakis

MANTΩ KRITA

Marketing & Communication Manager

Cosmeceuticals ISDIN, Igiasi S.A



Μαντώ, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στο δικό σου παιδί;

Αυτό που θυμάμαι από μικρή είναι τους γονείς μου να μας λένε για το πόσο πολύτιμος είναι ο χρόνος. Είναι κάτι που δεν γυρίζει πίσω. Να μην τον σπαταλάμε και να μην αναλωνόμαστε άσκοπα σε σχέσεις, ανθρώπους και δουλειές. «You only live once, but if you do it right, once is enough».

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Όσο μεγαλώνω μου γεννιούνται διάφορες φοβίες, που πριν από μερικά χρόνια ούτε που φανταζόμουν ότι θα έχω. Μία από αυτές, ίσως και η πιο μεγάλη, είναι η αποξένωση των ανθρώπων μέσω της μεγάλης δύναμης που έχουν αποκτήσει τα social media, κι αυτό γιατί βλέπω νέα παιδιά που ζουν μια εικονική ζωή, που ενδιαφέρονται μόνο να «δειχτούν» μέσα από αυτό και χάνουν το ενδιαφέρον για τον διπλανό τους, χάνουν τις πραγματικές στιγμές ευτυχίας που μπορούν να ζήσουν.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Μπορεί να ακουστεί τετριμμένο, αλλά με κάνει απίστευτα ευτυχισμένη το να γυρίζω στο σπίτι από το γραφείο, να με βλέπει ο Αλέξανδρος και να μου λέει «Μανούλα μου, σε αγαπώ πολύ» μαζί με αγκαλιές και φιλάκι. Όσο δύσκολα κι αν έχει πάει όλη η μέρα, σβήνουν όλα. Ίσως είναι αυτό που σου δίνει δύναμη να συνεχίσεις.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Η τσάντα μου έχει πάντα χαρτομάντιλα και αντισηπτικό (κατάλοιπο από την εποχή του Covid-19), το ενυδατικό μου lip balm με SPF 50+ και το αντιηλιακό προσώπου Fusion Water από την ISDIN. Πορτοφόλι μπορεί να ξεχάσω να πάρω, τα παραπάνω όμως αποκλείεται.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Βλέπω το προσωπάκι του Αλέξανδρου γιατί, χρόνια τώρα, με το που ξυπνάει έρχεται στο δωμάτιό μας για να ξυπνήσει κι εμάς. Το αξιοθαύμαστο είναι ότι είναι καλύτερος και από ξυπνητήρι, δεν αργεί ποτέ.

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στο παιδί σου;

Αυτό που θαυμάζω στον Αλέξανδρο, και θα ήθελα να έχω κι εγώ έστω και λίγο, είναι η υπομονή και η επιμονή του όταν φτιάχνει μια κατασκευή. Θέλει να την κάνει όσο πιο τέλεια γίνεται, όσο χρόνο κι αν του πάρει, γιατί το κάνει πάντα με την καρδιά του.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Για εμένα τα παραμύθια μάς διδάσκουν πως, ακόμη και σε έναν φανταστικό κόσμο, υπάρχουν πλάσματα που μπορεί να έχουν σκληρή και άπονη καρδιά, αλλά μέσω της φιλίας, της συνεργασίας και της αγάπης επικρατεί το καλό, αποκαθίσταται η τάξη, είναι όλοι ευτυχισμένοι και στο τέλος ζουν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα! Είναι μια ευκαιρία για τα παιδιά να δουν αισιόδοξα τη ζωή μέσα από πολύχρωμες εικόνες.

Τι σου έχει μάθει το παιδί σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Είναι μαγικό το γεγονός πως ένα τόσο μικρό πλασματάκι, μιλώντας από την εποχή που είναι μέσα στην κοιλιά μας μέχρι και τώρα, μπορεί και αποσπά το μεγαλύτερο ποσοστό (για να μην πω, καλύτερα, όλο) της σκέψης μου. Όσο κι αν λέω ότι είμαι cool mommy και δεν κάνω υπερβολές, τόσο βλέπω ότι η σκέψη και η έγνοια μου είναι σε εκείνο.

Αν το παιδί σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα το συμβούλευες;

Αυτό που θα το συμβούλευα είναι να ζήσει τη ζωή σαν ένα ταξίδι απόκτησης γνώσεων και εμπειριών, εξερεύνησης και αναζήτησης του εαυτού του και του κόσμου. Να προσπαθήσει να δει τη ζωή σαν οδηγό ευτυχίας και όχι σαν προσπάθεια επιβίωσης. Σίγουρα θα βιώσει την απογοήτευση, την απόρριψη, τη στενοχώρια, ίσως νιώσει να τον πνίγουν οι ευθύνες, αλλά να μην το βάλει κάτω και κάθε φορά που νιώθει ότι κάτι τον τραβάει κάτω, να το κάνει σκαλοπάτι για να ανεβαίνει όλο και πιο ψηλά.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Να πάρω μια βαθιά ανάσα γιατί ξεκινάει ένα ταξίδι απόλυτης αφοσίωσης σε ένα πλασματάκι που είναι κομμάτι του εαυτού σου, της σάρκας σου, που θα αναζητάς να ακούσεις την αναπνοή του σε κάθε αγκαλιά, που στο κλάμα του θα αναστατώνεται όλος σου ο κόσμος και που κάθε του χαμόγελο θα κάνει τα πάντα γύρω σου να φαίνονται ασημάντα. Θα μεγαλώσεις έναν άνθρωπο στον οποίο θα προσπαθήσεις να περάσεις τις αξίες σου, να του δώσεις όσο περισσότερα εφόδια μπορείς, ώστε να τον κάνεις άξιο μέλος της κοινωνίας, να παίρνει μόνος του αποφάσεις για τη ζωή του γιατί, δυστυχώς, όσο κι αν το θέλω, δεν θα είμαι για πάντα δίπλα του.



Photo: Δανάη Ίσαρη

ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΙΔΡΑΣ

Ένας μπαμπάς Ironman μας μυεί στον κόσμο του παιδικού διαβήτη τύπου 1 

Δεν μπορώ να μπω –όσο κι αν προσπαθώ– στη θέση ενός γονιού που στους 9 μήνες ζωής της κόρης του λαμβάνει διάγνωση για παιδικό διαβήτη τύπου 1. Δεν μπορώ να φανταστώ πώς είναι να έχεις μια υπέροχη οικογένεια, δύο φανταστικά παιδιά, μια εξαιρετική δουλειά και, ξαφνικά... να πρέπει να διαχειριστείς κάτι τόσο μεγάλο. Και δύσκολο.

Η ιστορία του Γιάννη Βίδρα είναι λίγο πολύ γνωστή – είναι στέλεχος της Coca-Cola 3E, πρώην υπέρβαρος, νυν Ironman. Σε αυτήν τη συνέντευξη αποφασίσαμε να μη συζητήσουμε για όσα ήδη γνωρίζετε ή έχετε διαβάσει. Και η κουβέντα μας ήταν άκρως εποικοδομητική, απολαυστική και αισιόδοξη. Άλλωστε, όπως λέει ο Γιάννης, «η Όλγα φοράει αντλία όπως εγώ φοράω γυαλιά μυωπίας! Τόσο απλά».

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Απόσπασμα από την κουβέντα μας στο Pod.gr

Μυρτώ: Γιάννη, είσαι... Ironman. Πες μας λίγα πράγματα γι' αυτό.

Γιάννης: Το Ironman είναι ένας αγώνας τριάθλου. Το τρίαθλο είναι ένα αγώνισμα που, για να τερματίσεις, πρέπει να κολυμπήσεις 3.800 μέτρα, να ποδηλατήσεις 180 χιλιόμετρα και να τρέξεις, στο τέλος, άλλα 42 χιλιόμετρα. Νομίζω ότι από κάποιο σημείο και μετά το μυαλό θα σε πάει στον τερματισμό. Στις προπονήσεις, που τρέχω αρκετά, έχω πιάσει τον εαυτό μου να τρέχει μηχανικά. Ο εγκέφαλος δίνει την εντολή στα πόδια για να τρέξουν, χωρίς να περνά από το συνειδητό η όλη διαδικασία...

Μ: Αυτό συμβαίνει και στη ζωή σου; Μεταφορικά μιλώντας!

Γ: Ωραία ερώτηση αυτή! Κάποιες φορές, ναι. Προσπαθώ να μη μου συμβαίνει. Θέλω τα πράγματα που κάνω να τα καταλαβαίνω, να τα έχω στο συνειδητό, να τα νιώθω. Δεν μου αρέσει το autopilot, γενικά. Όχι για να ελέγχω τις καταστάσεις, απλά για να τις βιώνω.



Μ: Πάντως, η νέα γενιά μπαμπάδων είναι φανταστική. Είστε hands-on από την πρώτη μέρα της εγκυμοσύνης, και ήθελα να σε ρωτήσω –για να μπούμε κατευθείαν στα βαθιά– ποια είναι η επιθυμία ενός μπαμπά για τα παιδιά του;

Γ: Νομίζω, να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα και αυτό που επιθυμεί η ψυχή τους. Προφανώς και το κομμάτι τού να είναι υγιή και πάντα καλά είναι δεδομένο. Πέρα όμως από αυτό, εγώ θέλω τα παιδιά μου, σε μερικά χρόνια, να ασχοληθούν με αυτό που αγαπούν.

Μ: Γιάννη, πόσα κιλά ήσουν πριν διαγνωστεί η κόρη σου με ΔΤ1 και αλλάξεις τη ζωή σου;

Γ: Ήμουν 115 κιλά. Αυτό είναι το ρεκόρ μου. Πώς έφτασα στο σήμερα; Σταδιακά. Το κάθε κιλό που έχανα ήταν το κίνητρο για το επόμενο και για το επόμενο.

Μ: Σε βλέπω συνειδητοποιημένο και πολύ ήρεμο, κι αναρωτιέμαι αν έτσι μεγάλωσες με τον δικό σου μπαμπά. Αν το πρότυπό σου ήταν έτσι κι εσύ τώρα το αναπαράγεις και σου είναι εύκολο αυτό το μοντέλο.

Γ: Με τον μπαμπά μου, παρόλο που οι γνωστοί μας λένε ότι μοιάζαμε εμφανισιακά, δεν θεωρώ ότι είμαστε ίδιοι. Έχω αποφασίσει να κρατήσω τα χαρακτηριστικά του που μου άρεσαν. Ήταν ένας άνθρωπος αποφασιστικός, που, όταν σου έλεγε κάτι, ήξερες ότι αυτό που σου λέει, αυτό είναι. Ταυτόχρονα, θέλω να «πετάξω» τα πράγματα που δεν μου άρεσαν, όπως το να μην περνάω πολλές ώρες με τα παιδιά μου. Εγώ δεν πέρασα πολύ χρόνο μαζί του, καθώς δούλευε ασταμάτητα.

Μ: Σου έλειπε αυτό;

Γ: Αυτό μου έλειπε και είναι από τα πράγματα που έχω πάντα στο μυαλό μου, κάτι που δεν θέλω να λείψει στα παιδιά μου ποτέ.

Μ: Το έχεις καταφέρει;

Γ: Νομίζω πως ναι.

Μ: Φαντάζομαι ότι, εκτός από το γεγονός ότι έχεις μεγάλη επίδραση σε εμάς, τη μεγαλύτερη επίδραση την ασκείς στα παιδιά σου.

Γ: Ναι, αλλά όχι δυνατά. Όχι έντονα. Ειδικά ο γιος μου είναι αυστηρός κριτής. Μου κάνει συνέχεια παρατηρήσεις.

Μ: Γιάννη, θέλω να πούμε και για την κόρη σου αν μου επιτρέπει. Όχι όμως όλα αυτά που έχεις ήδη πει. Θέλω να μάθω πώς ενημερώνεται ένας μπαμπάς που έχει παιδί με διαβήτη; Είσαι ο μπαμπάς ο «τρελαμένος», που διαβάζει ξένες μελέτες και πάει στον γιατρό και του λέει τι διάβασε, ή εμπιστεύεσαι τον γιατρό, ή εμπιστεύεσαι το παιδί σου;

Γ: Ενημερώνομαι. Χρησιμοποιώ το Internet, πολύ προσεκτικά όμως. Δυστυχώς, στο Internet υπάρχουν πολλοί «γιατροί» που παραπλανούν. Υπάρχουν γονείς-γιατροί στα forums, στο Facebook. Το Facebook είναι μια πλατφόρμα που είναι ανεξέλεγκτη. Πρέπει να είσαι πάρα πολύ προσεκτικός.

Μ: Και, γνωρίζοντας ότι είναι παραπληροφόρηση, δεν μπορεί να μη σε επηρεάζει, γιατί λες ότι είναι το παιδί σου. Και αν μία στο εκατομμύριο...

Γ: Προσπαθώ να φιλτράρω την πολλή πληροφορία. Να ξέρω δηλαδή πού ψάχνω. Σίγουρα, σε καμία περίπτωση, κανένας γονιός και κανένα forum δεν αντικαθιστά την επιστήμη. Στο τέλος της ημέρας, ο γιατρός είναι αυτός που θα το συζητήσεις και υπάρχει μια ωραία σχέση ανάμεσα στον γιατρό και τον γονιό, γιατί ο γιατρός έχει το πτυχίο και τη γνώση, ο γονιός έχει την καθημερινότητα. Το μαγικό είναι αυτά τα δύο πράγματα να μπορείς να τα «παντρέψεις», να ακούς τον γιατρό, ο γιατρός να ακούει εσένα. Είσαι μια πηγή πληροφόρησης και για τον γιατρό. Ο διαβήτης δεν είναι άσπρο-μαύρο. Δηλαδή, πολλοί λένε ότι τον διαβήτη τον επηρεάζει το φαγητό. Είναι ένας από τους 35-40 λόγους που μπορεί να ανεβοκατεβάσει το ζάχαρο ενός παιδιού, όπως και το δικό μας. Δηλαδή, αν έχουμε άγχος, η ζέστη, το κρύο. Οπότε, καλείσαι να γίνεις εσύ ο γιατρός του παιδιού σου.

Μ: Ποιος είναι ο μεγαλύτερος μύθος για τον παιδικό διαβήτη που θα ήθελες να σταματήσει να υπάρχει;

Γ: Πως τα παιδιά με διαβήτη δεν τρώνε τίποτα, δεν τρώνε γλυκά. Εννοείται ότι τρώνε γλυκά. Τα παιδιά με διαβήτη τρέφονται πολύ σωστά, δεν στερούνται τίποτα. Στο σπίτι τρώμε γλυκά, αλλά όχι κάθε μέρα. Τη διατροφή που κάνουν οι άνθρωποι με διαβήτη μακάρι να την κάναμε όλοι.

Μ: Η κόρη σου δηλαδή πηγαίνει σε πάρτι; Βγαίνει; Θα πάει στο σπίτι μιας φίλης της;

Γ: Φυσικά. Τώρα έχει ξεκινήσει να πηγαίνει στο σπίτι φίλων της, όπως θα έκανε κάθε 9χρονο κοριτσάκι!



”
«Το πιο σημαντικό είναι να μη δημιουργήσουμε στα παιδιά με διαβήτη το αίσθημα της ντροπής. Η Όλγα φοράει αντλία όπως φοράω εγώ γυαλιά μυωπίας. Τόσο απλά!»

M: Ενημερώνεις τους γονείς χωρίς να επιβαρυνθεί το παιδί;

Γ: Ενημερώνουμε τους γονείς. Γενικότερα, η παρέα που έχουμε είναι πολύ εξοικειωμένη με τον διαβήτη της Όλγας. Βοηθάει πολύ και η τεχνολογία. Δηλαδή, όταν η Όλγα είναι στο σπίτι μιας φίλης της, εμείς μπορούμε μέσω του κινητού μας να βλέπουμε ανά πάσα στιγμή τη γλυκόζη στο αίμα της. Αυτό μπορεί να συμβεί και στο σχολείο της. Νιώθουμε πολύ ασφαλείς. Οπότε, και μια υπογλυκαιμία να συμβεί, θα τη διαχειριστούμε εκείνη την ώρα ακόμα και από μακριά.

M: Διαβάζοντας τις άπειρες ιστορίες και όλα αυτά που έχεις πει, εμένα το μυαλό μου πήγε στον Γιώργο, τον γιο σου, το πόσο δύσκολο θα ήταν και για εκείνον. Για ένα παιδί που μεγαλώνει σε μια οικογένεια, αρχικά ως μοναχοπαίδι, και μετά έρχεται ένα δεύτερο μωρό το οποίο, 9 μηνών, διαγιγνώσκεται με ΔΤ1, και όλοι πέφτουν πάνω του. Πώς τα διαχειρίζεται όλα αυτά ένα μικρό παιδί;

Γ: Όταν διαγνώστηκε η Όλγα, ο Γιώργος ήταν σχεδόν 9 χρόνων. Προφανώς και εκείνος πέρασε από όλη τη διαδικασία, που δεν ήταν εύκολη. Και, προφανώς, τον πρώτο καιρό η προσοχή έπεφτε πάνω στη μικρή, γιατί δεν μπορείς να κάνεις διαφορετικά. Όσο κι αν προσπαθήσεις... Θεωρώ ότι προσπαθήσαμε ώστε ποτέ ο Γιώργος να μη νιώσει ότι μπαίνει σε δεύτερη μοίρα. Προσπαθήσαμε πολύ να μη χαθούν οι ισορροπίες. Τώρα είμαστε ωραία. Είμαστε ολοκληρωμένοι.

M: Υπάρχει βέβαια και μια super mommy στην οικογένεια. Πόσο επηρεάζεται η ερωτική ζωή ενός ζευγαριού όταν έρχεται ένα πρόβλημα υγείας;

Γ: Ας μην κρυβόμαστε. Στην αρχή εξαφανίζεται. Δεν το σκέφτεσαι, δεν υπάρχει διάθεση. Δεν σημαίνει ότι δεν είσαι ερωτευμένος ή ότι δεν αγαπάς τον σύντροφό σου. Δεν έχεις ερωτική διάθεση, γιατί έχει έρθει κάτι το οποίο εκείνη τη στιγμή έχει γίνει νούμερο ένα προτεραιότητα. Είναι μακριά το νούμερο δύο. Το νούμερο ένα, ειδικά τον πρώτο καιρό, είναι πώς θα επιβιώσεις μέσα στην οικογένεια με ένα παιδί που σε έχει ανάγκη για να ζήσει. Είναι δύσκολο. Οπότε, δεν υπάρχει. Έρχεται μετά, σιγά σιγά, όταν κάποια πράγματα μπουν σε πρόγραμμα, όταν ηρεμήσεις.

M: Έχετε δεθεί περισσότερο, φαντάζομαι...

Γ: Οποσδήποτε... Έχω διαβάσει μια στατιστική που λέει ότι τα ζευγάρια χωρίζουν μόνο και από την εμφάνιση διαβήτη. Εμείς έχουμε έρθει πιο κοντά. Η γυναίκα μου είναι ήρεμη δύναμη. Βοηθάει πολύ και στο αθλητικό κομμάτι. Δεν θα μπορούσα να το κάνω όλο αυτό χωρίς την υποστήριξή της.

M: Τι θα έλεγες σε έναν γονιό που σήμερα το πρωί το παιδί του διαγνώστηκε με διαβήτη;

Γ: Θα του έλεγα ότι ο πρώτος καιρός θα είναι δύσκολος. Δεν μπορούμε να τα ωραιοποιούμε όλα. Θα περάσει διάφορα στάδια. Θα φοβηθεί, θα κλάψει, θα θέλει να μείνει μόνος του. Στο τέλος όμως, είναι στο χέρι του το τι θα κάνει αυτήν τη δυσκολία και πώς θα τη γυρίσει σε θετικότητα. Αν τον πάρει από κάτω, θα συνεχίσει να είναι έτσι και το παιδί. Αν πάρει την απόφαση να κοιτάξει τον διαβήτη στα μάτια και δεν τον αφήσει –γιατί δεν πρέπει και δεν χρειάζεται κανείς να αφήσει τον διαβήτη να κατακλύσει την οικογένεια–, όλα θα πάνε καλά.



Ο Γιάννης Βίδρας με την υπέροχη κόρη του, Όλγα, στο BOOM Village!

BOOM GAME!

Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;
Τα κεφτεδάκια της γιαγιάς μου.

Και το αγαπημένο φαγητό της κόρης σου;
Τα μακαρόνια.

Σε τι λες πάντα «ναι»;
Στα παιδιά μου.

Ποιο είναι το πιο τέλειο χαρακτηριστικό της κόρης σου;
Είναι πάρα πολύ δυναμική για την ηλικία της. Πιστεύω ότι είναι ηγέτιδα.

Ποιο είναι το πιο τέλειο χαρακτηριστικό του γιου σου;
Αν βάλει κάτι στο μυαλό του, θα το καταφέρει. Τον θαυμάζω γι' αυτό.

Ποια είναι η πιο ενοχλητική κουβέντα που έχεις ακούσει για τον σακχαρώδη διαβήτη;
Να πάμε να κάνουμε την ένεση στην τουαλέτα και όχι δημόσια.

Τι έχεις πάντα μαζί σου;
Δυστυχώς, το κινητό μου. Το χρησιμοποιώ πολύ και λόγω δουλειάς. Είναι ένα εργαλείο και δεν μπορώ να το αποχωριστώ, αλλά ούτε και θέλω.

Η πιο ωραία λέξη στον κόσμο είναι...
Μπαμπά, σ' αγαπώ.

Αν είχες μια super δύναμη, ποια θα ήταν αυτή;
Δεν ξέρω αν θα ήθελα να έχω super δύναμη. Ίσως να γύριζα λίγο προς τα πίσω, στο παρελθόν.



@yiannisvidras.trifordiabetes



Empowering Maasai Girl

Η ιστορία της Leah Lazaro Lukumay

«Το όνομά μου είναι Leah Lazaro Lukumay και είμαι ένα Maasai girl! Έκανα κλειτοριδεκτομή σε ηλικία 11 ετών και η οικογένειά μου με ανάγκασε να παντρευτώ έναν άντρα 60 ετών». Κάπως έτσι ξεκινά η διαδικτυακή μας κουβέντα με τη Leah, ένα 33χρονο κορίτσι από την Τανζανία που κατάφερε να «δραπετεύσει» από τις σκληρές παραδόσεις των Maasai και να ιδρύσει μια ΜΚΟ με σκοπό να πείσει τα κορίτσια και τις γυναίκες της φυλής της πως το σώμα τους ανήκει αποκλειστικά και μόνο σε εκείνες. Φαντάζεστε, βέβαια, πως ο αγώνας αυτός δεν είναι μια εύκολη υπόθεση.

Η συζήτηση αυτή με άλλαξε μια για πάντα και ανυπομονώ να φτάσει η κόρη μου σε κατάλληλη ηλικία για να τη διαβάσει κι εκείνη.

Διαβάστε, αναλογιστείτε και τέλος, αν θέλετε, συνδράμετε στον σπουδαίο αγώνα της Leah.

- Από τη Μυρτώ Κάτση -



Leah, πες μου την ιστορία σου...

Το όνομά μου είναι Leah Lazaro Lukumay και είμαι ένα Maasai gir! Έκανα κλειτοριδεκτομή σε ηλικία 11 ετών και η οικογένειά μου με ανάγκασε να παντρευτώ έναν άντρα 60 ετών. Ο μπαμπάς μου πέθανε όταν ήμουν δύο, επομένως ο αδερφός μου ήταν επικεφαλής της οικογένειάς μου, που είναι μια παραδοσιακή οικογένεια Maasai. Όταν ετοιμαζόμουν λοιπόν για τον γάμο, δραπέτευσα από την οικογένειά μου και έφτασα σε μια άλλη περιοχή. Εκεί, μια υπέροχη γυναίκα με καλή καρδιά με ανέλαβε και με πήγε στο

σχολείο. Όταν τελείωσα το σχολείο, γνώρισα τον σύζυγό μου που σπούδαζε τότε στο πανεπιστήμιο και ανήκε κι εκείνος στη φυλή Maasai.

Πώς είναι σήμερα η κατάσταση στη χώρα σου, την Τανζανία, όσον αφορά την κλειτοριδεκτομή;

Πολύ χειρότερη από πριν. Μετά τον νόμο του 1998 όπου η κυβέρνηση απαγόρευσε την κλειτοριδεκτομή, τα πράγματα χειροτέρεψαν, γιατί πλέον όλα γίνονται κρυφά. Παλαιότερα, ο ακρωτηριασμός και ο πρώιμος γάμος συνοδεύονταν από μεγάλες τελετές. Τώρα σταμάτησαν οι τελετές, αλλά τόσο ο ακρωτηριασμός όσο και ο πρώιμος γάμος πραγματοποιούνται κρυφά. Τι σημαίνει αυτό; Πως με το ίδιο μαχαίρι ακρωτηριάζονται 10 ή και περισσότερα κορίτσια στη σειρά.

Μπορώ να φανταστώ τις τραγικές συνέπειες αυτού που περιγράφεις, αλλά, αν θέλεις, πες μου κι εσύ.

Οι επιπλοκές είναι τεράστιες. Πολλά κορίτσια πεθαίνουν εξαιτίας της αιμορραγίας, κολλάνε ασθένειες εξαιτίας της χρήσης του ίδιου μαχαριού, χάνουν κάθε απόλαυση στο σεξ και έχουν μεγάλες δυσκολίες στη γέννα. Είναι τρομακτικό να λείπει ένα κομμάτι από το σώμα σου. Και την καρδιά σου. Από κάποια από αυτά υπέφερα κι εγώ.

Leah, μίλησέ μου για όσα κάνεις εσύ σήμερα στην κοινωνία των Maasai.

Η ευθύνη που έχω είναι πολύ μεγάλη. Εκπαιδεύω τα κορίτσια για τις αρνητικές συνέπειες της κλειτοριδεκτομής και του πρώιμου γάμου. Καθώς έχω υποστεί κλειτοριδεκτομή στα έντεκά μου, γνωρίζω καλά τις επιπτώσεις του ακρωτηριασμού των γεννητικών οργάνων. Έτσι, έχω δημιουργήσει μια ΜΚΟ που έχει στόχο να εκπαιδεύσει τα κορίτσια και τις γυναίκες των Maasai. Εδώ, για να καταλάβετε, η κουλτούρα μας υπαγορεύει το εξής: στις γυναίκες Maasai αρέσει ο σύζυγός τους να παντρεύεται πολλές φορές, κι έτσι η ίδια η γυναίκα τον ενθαρρύνει να παντρευτεί κι άλλες γυναίκες. Επίσης, οι γυναίκες είναι περήφανες όταν κάνουν κλειτοριδεκτομή, γιατί πιστεύουν πως έτσι θα αποκτήσουν πολλά παιδιά.

Μπορείς να μου περιγράψεις μια μητέρα Maasai;

Φυσικά, οι μητέρες Maasai έχουν έναν σκοπό. Να φροντίζουν τα παιδιά και τα ζώα, να μαζεύουν ξύλα και να μαγειρεύουν.

Αλλάζουν πιστεύεις τα πράγματα όσο περνάνε τα χρόνια;

Ναι, υπάρχουν πολλές αλλαγές, καθώς πολλές γυναίκες μάς εμπιστεύονται πλέον. Ακόμα και ηγέτες αποφάσισαν να αλλάξουν τη νομοθεσία σχετικά με τον ακρωτηριασμό των γεννητικών οργάνων μετά τη δράση μας.

Ποια είναι, άραγε, τα όνειρά σου για το μέλλον;

Ονειρεύομαι έναν κόσμο όπου δεν θα υπάρχει για τις γυναίκες ούτε ακρωτηριασμός γεννητικών οργάνων ούτε πρώιμος γάμος. Ονειρεύομαι τα κορίτσια της επόμενης γενιάς να έχουν δικαίωμα στην εκπαίδευση και να μπορούν να επιλέγουν οι ίδιες τους συζύγους τους. Θα ήθελα να δω γυναίκες επιχειρηματίες, για παράδειγμα, να φτιάχνουν σαπούνι προκειμένου να το πουλήσουν και να έχουν τα δικά τους χρήματα για να βοηθήσουν την οικογένειά τους.

Περίγραφέ μου το δικό σου έργο.

Δουλεύω ασταμάτητα –παρά τα χιλιάδες εμπόδια– εδώ και χρόνια προκειμένου να εκπαιδεύσω τα κορίτσια ώστε να μάθουν να ασχολούνται με πράγματα που θα τους αποφέρουν έσοδα για τις ίδιες και τις οικογένειές τους. Εκτός από το να φτιάχνουν σαπούνι, τους μαθαίνω κάποιες γεωργικές μεθόδους, πώς να φτιάχνουν ένα μελίσσι και να το διατηρούν ώστε να παράγουν μέλι και να το πουλάνε, ή, ακόμα, να φτιάχνουν κεριά αλλά και παραδοσιακά κοσμήματα.



Πόσο δύσκολο είναι να έρθει η αλλαγή;

Προσπαθώ με κάθε τρόπο να ενισχύσω την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον γυναικείο ακρωτηριασμό, χρησιμοποιώντας κάθε μέσο που έχω διαθέσιμο. Γνωρίζω καλά πως είναι πολύ δύσκολη η αλλαγή και θα πάρει χρόνια. Δεν θέλω να εξαναγκάσω κανένα κορίτσι να πάρει αυτήν την απόφαση. Θέλω πρώτα να κατανοήσει τους κινδύνους από την κλειτοριδεκτομή και μετά να αποφασίσει για εκείνη και το σώμα της. Σαν μαρτυρία χρησιμοποιώ πάντα τη δική μου ζωή. Τους λέω την ιστορία μου, μετά τους δίνω εναλλακτικές, όπως αυτές που περιγράφω παραπάνω, τους δίνω ένα μικρό κεφάλαιο για να ξεκινήσουν και παρακολουθώ στενά αν η επιχείρησή τους είναι βιώσιμη.

Πόσο σημαντικό είναι τα ίδια τα κορίτσια να μιλήσουν ενάντια στον ακρωτηριασμό του δικού τους σώματος;

Αυτό είναι το πιο σημαντικό. Να ενδυναμωθούν οι ίδιες οι γυναίκες για να προστατεύσουν το σώμα τους και να μπορέσουν να κάνουν επιλογές για εκείνες. Να επιλέξουν τον σύζυγό τους και να μην ακρωτηριάσουν τα γεννητικά τους όργανα. Εκεί πρέπει να εστιάσουμε.

”

Υπάρχει απόλυτη σχέση ανάμεσα στην κλειτοριδεκτομή και τον πρώιμο γάμο στη φυλή των Maasai. Ένα κορίτσι, αν είναι άνω των 9 ετών και υποστεί ακρωτηριασμό γεννητικών οργάνων, τότε οι γονείς του μπορούν να το παντρεύσουν με όποιον εκείνοι επιθυμούν, είτε το κορίτσι θέλει είτε όχι. Επομένως, είναι σημαντικό να κατανοήσετε στη Δύση πως ο πρώιμος γάμος και η κλειτοριδεκτομή είναι δύο άρρηκτα συνδεδεμένα γεγονότα.

Leah, πώς μπορούμε να συμβάλλουμε στον σπουδαίο αγώνα σου;

Μπορείτε να υποστηρίξετε τις γυναίκες στην Τανζανία κυρίως με κάποιο χρηματικό ποσό, όποιο κι αν είναι αυτό. Θα βρείτε τον τραπεζικό μας λογαριασμό στο site της ΜΚΟ και μπορείτε να μας κάνετε άμεση μεταφορά χρημάτων. Δεν φαντάζεστε πόσο μετράει εδώ και το κάθε ευρώ που θα φτάσει.

Αν μπορούσε σήμερα να πραγματοποιηθεί μία πιο πρακτική ευχή σου, ποια θα ήταν αυτή;

Να αποκτήσω μια μηχανή σαποουνιού, ώστε να μπορώ να έχω πολλές γυναίκες να δουλεύουν ακόμα πιο παραγωγικά. Έτσι θα έχουν εισόδημα και, άρα, δύναμη για να αντισταθούν στην παράδοση. Ακόμα –όμως είναι πολύ μακρινό όνειρο–, θα ήθελα να έχουμε ένα μικρό κτίριο για να βάλω μέσα τη μηχανή αυτή.



«Μα πόσο κοστίζει αυτή η μηχανή;»

τη ρώτησα. «2.800 αμερικάνικα δολάρια» ήταν η απάντηση που έλαβα, δηλαδή περίπου 6,5 εκατομμύρια σελίνια Τανζανίας. Όσο μιλούσαμε, το όνειρο εξελίχθηκε περισσότερο. «Θα ήθελα κι άλλα 1.300 ευρώ για την προμήθεια πρώτων υλών κι έπειτα 45 ευρώ τον μήνα για το μηνιαίο μίσθωμα του χώρου, ώστε να μπει κάπου το μηχανήμα αν το αγοράσουμε».

Θέλω να πω ένα τεράστιο ευχαριστώ στη σελίδα «Η Γεωγραφία είναι πολύ κουλ!», καθώς έτσι έμαθα για τη Leah και την προσέγγισα για να μιλήσουμε.

Σκέφτομαι πως εμείς, εδώ, από την ασφάλεια της Ευρώπης, μπορούμε να συνεισφέρουμε στον αγώνα της Leah. Όχι με αίσθημα φιλανθρωπίας ή λύπησης. Αντιθέτως, με αίσθημα σεβασμού και θαυμασμού προς μια σπουδαία γυναίκα.

Και επειδή ίσως έχετε απορίες:

• Η Ηνωμένη Δημοκρατία της Τανζανίας ή Τανζανία είναι χώρα της ανατολικής Αφρικής με πρωτεύουσα την Ντοντόμα και πληθυσμό περίπου 61 εκατομμύρια κατοίκους. Συνορεύει με την Ουγκάντα, την Κένυα, τη Ρουάντα, το Μπουρούντι, τη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, τη Ζάμπια, το Μαλάουι και τη Μοζαμβίκη, ενώ βρέχεται από τον Ινδικό Ωκεανό.

• Στην Τανζανία (και την Κένυα) βρίσκονται οι μεγαλύτεροι πληθυσμοί των Maasai.

• Οι Maasai είναι μια εθνοτική ομάδα, η πιο διάσημη φυλή της Αφρικής με 900.000 μέλη, που ασχολείται κυρίως με την κτηνοτροφία. Οι Maasai διανύουν μεγάλες αποστάσεις με τις αγελάδες τους για να βρουν νερό. Φημίζονται για τις πολεμικές τους ικανότητες και για τις παραδοσιακές πολύχρωμες φορεσιές τους – δυστυχώς όμως έχουν και την παράδοση της κλειτοριδεκτομής.

• Η κλειτοριδεκτομή (FGM – Female Genital Mutilation) είναι μία πρακτική κατά την οποία αφαιρείται ή καυτηριάζεται η κλειτορίδα μιας γυναίκας, ώστε τα γεννητικά της όργανα να αποτελούν μόνο ένα εργαλείο για αναπαραγωγή και όχι κάτι από το οποίο η γυναίκα μπορεί να έχει απόλαυση.

BOOM NOTE

Για να βρείτε το account της ΜΚΟ της Leah στο Facebook, γράψτε: **Teng'ena Community Development Organization**

Εδώ μπορείτε να στείλετε στη Leah όποιο ποσό επιθυμείτε: <https://tecodeo.or.tz/donate-now/>



Διεύθυνση για αποστολή πραγμάτων:
Teng'ena Community Development Organization
Attention to: Leah Lazaro Lukumay
P.O.Box 119
Monduli-Arusha-Tanzania
Post code: 23402 Engutoto

Fairytale CASTLE ESCAPE

Ραντεβού με ιππότες και πριγκίπισσες στα τέσσερα
πιο παραμυθένια κάστρα της Ευρώπης!

Επιβλητικά κάστρα, θρύλοι που ζωντανεύουν, ιστορίες για ιππότες, πριγκίπισσες και νεράιδες, εμβληματικά μνημεία αρχιτεκτονικής, αλλά και φαντάσματα και μάγισσες που έρχονται από το παρελθόν... Φέτος το φθινόπωρο ταξιδεύουμε σε τέσσερις ευρωπαϊκούς προορισμούς που φιλοξενούν τα πιο διάσημα κάστρα, ιδανικά για να τα επισκεφθείτε με τα παιδιά σας!

– Από τη Γεωργία Καρυάνη –

ΕΔΙΜΒΟΥΡΓΟ ΣΚΟΤΙΑ

Πάμε για κυνήγι φαντασμάτων!

Ξεκινάμε τα ταξίδια στα κάστρα από τη Σκωτία και την πρωτεύουσά της, το Εδιμβούργο. Η πόλη των θρύλων, των «στοιχειωμένων κάστρων», του Harry Potter και των καταπράσινων τοπίων περιμένει εσάς και τα παιδιά σας για ένα καθηλωτικό ταξίδι στο γοτθικό παρελθόν, γεμάτο μυστήριο, ομίχλη και τρομακτικές ιστορίες!

☀ Η περιήγησή σας θα ξεκινήσει από το **κάστρο του Εδιμβούργου**, που δεσπόζει στην κορυφή της πόλης από τον 12ο αιώνα – αν και ευρήματα δείχνουν ότι η περιοχή κατοικείται εδώ και περίπου τρεις χιλιάδες. Τα αντικείμενα που εκτίθενται στο εσωτερικό του, όπως τα μεσαιωνικά όπλα και τα βασιλικά κοσμήματα, θα γίνουν αφορμή για να μάθετε εντυπωσιακές ιστορίες για το παρελθόν της Σκωτίας.

☀ Η βόλτα σας θα συνεχιστεί στην Παλιά Πόλη, που έχει χαρακτηριστεί Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Οι πιο τολμηρές οικογένειες –με τα μεγαλύτερα παιδιά– αναζητήστε τις νυχτερινές ξεναγήσεις στο στοιχειωμένο Εδιμβούργο και ειδικά στις υπόγειες στοές του!

☀ Για τους λάτρεις του Harry Potter, το Εδιμβούργο προσφέρει θεματικές ξεναγήσεις (Potter Trail), όπου θα ακολουθήσετε τα χνάρια του διασημότερου μάγου: Θα δείτε τους δρόμους όπου η J.K. Rowling έγραψε τα βιβλία και τις γωνιές της πόλης που μετέτρεψε σε σκηνικό των ιστοριών της.

☀ Στον **παιδότοπο Wonder World** θα βρείτε παιχνίδια για όλες τις ηλικίες και ένα οικογενειακό καφέ. Αν μάλιστα ταξιδέψετε τις ημέρες του Halloween, θα βυθιστείτε στον κόσμο της πιο τρομακτικής γιορτής μέσα από ένα πλήθος από δραστηριότητες όπως χειροτεχνίες, θεματικά παιχνίδια και μεταμφιέσεις.

☀ Μία ημέρα στα **highlands** επιβάλλεται, έστω και με ομαδική εκδρομή με λεωφορείο. Για μεγαλύτερη αυτονομία, νοικιάστε αυτοκίνητο –αν νιώθετε εξοικειωμένοι με τον βρετανικό τρόπο οδήγησης– και επισκεφθείτε τις λεγόμενες «στοιχειωμένες» τοποθεσίες όπως το **Κάστρο Tantallon** και το **Παλάτι Folkland**. Ακόμα καλύτερα, διανυκτερεύστε σε ένα... στοιχειωμένο ξενοδοχείο!

Πώς θα πάτε: Το συντομότερο αεροπορικό ταξίδι για Εδιμβούργο διαρκεί έξι ώρες με μια ενδιάμεση στάση.

agsaz/Shutterstock

ΜΟΝ ΣΕΝ ΜΙΣΕΛ ΓΑΛΛΙΑ

Στο βασίλειο της Ραπουνζέλ!

Η καστροπολιτεία που μεταμορφώνεται σε νησί ανάλογα με τις φάσεις της παλίρροιας (!) είναι τόσο όμορφη και εντυπωσιακή, ώστε νομίζεις ότι δημιουργήθηκε με ψηφιακά μέσα στον κινηματογράφο. Κι όμως, είναι ένα βραχώδες νησί, με πληθυσμό περίπου 20 κατοίκους, που αποτελεί και αυτό ένα από τα **Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO** και χρονολογείται από το 700 μ.Χ.! Αποτέλεσε έμπνευση για το αγαπημένο παραμύθι όλων των κοριτσιών, τη Ραπουνζέλ, που ήταν κλειδωμένη στον πανύψηλο πύργο.

☀ Περιπατήστε στο επιβλητικό συγκρότημα του αβαείου αλλά και στον οικισμό της καστροπολιτείας. Είναι τόσο καλοδιατηρημένα, που θα σας μεταφέρουν νοερά πίσω στον Μεσαίωνα. Στις σχολικές αργίες (εκτός καλοκαιριού) διοργανώνονται και δραστηριότητες για τους μικρούς επισκέπτες που θέλουν να ανακαλύψουν την ιστορία και τα μυστικά του.

☀ Επιβάλλεται να επισκεφθείτε την παραθαλάσσια πόλη Ετρετά για να θαυμάσετε από το παρατηρητήριο τους εντυπωσιακούς βραχώδεις σχηματισμούς της ακτογραμμής, αλλά και να κάνετε μια βόλτα στους ομώνυμους κήπους με τα πέτρινα γλυπτά, ένα τοπίο βγαλμένο από παραμύθι.

☀ Μιλήστε στα παιδιά για το κίνημα των ιμπρεσιονιστών ζωγράφων, που εμπνεύστηκαν από τα τοπία της Ετρετά. Και, φυσικά, εξερευνήστε το σπίτι και τους κήπους του **Ιδρύματος Claude Monet**, όπου θα δείτε τους πίνακες του Γάλλου δημιουργού να ζωντανεύουν μπροστά σας.

☀ Στη διάρκεια μιας βροχερής ημέρας (που δεν σπανίζει στον γαλλικό βορρά) αναζητήστε καταφύγιο στο ενυδρείο Nausicaá και, ενώ περιπλανιέστε μέσα από τα υδάτινα τούνελ του, δείτε από πολύ κοντά καρχαρίες, σαλάχια και γιγαντιαίες θαλάσσιες χελώνες.

☀ Η περιοχή όπου έγινε η ομώνυμη απόβαση δεν θα μπορούσε παρά να επιδεικνύει πλήθος πολεμικών μουσείων, αφιερωμένων στα γεγονότα που άλλαξαν τη ροή της ιστορίας, όπως το Airborne Museum και το διαδραστικό D-Day Experience (Dead Man's Corner Museum).

☀ Ανακαλύψτε τους γραφικότερους οικισμούς της Νορμανδίας. Ανάμεσα σε αυτούς, το παραθαλάσσιο **Ονφλέρ** και το φωτογενές λιμάνι του, **Vieux Bassin**, και βέβαια η ιστορική πρωτεύουσα **Ρουέν**, με τον καθεδρικό ναό που φέρει τοιχογραφίες του Monet, και την πλατεία όπου εκτελέστηκε η Ιωάννα της Λωραίνης – να μια αφορμή να μιλήσετε στα παιδιά για αυτή τη θαρραλέα γυναίκα.

Πώς θα πάτε: Αεροπορικώς μέχρι το Παρίσι, σε περίπου 3,5 ώρες, και από εκεί με τρένο, σε 2 ώρες και 15 λεπτά, μέχρι τη Χάβρη ή σε περίπου 5 ώρες μέχρι το Μον Σεν Μισέλ. Ακόμα καλύτερα, νοικιάστε αυτοκίνητο για τα πιο μαγευτικά road trips.

Dan Asaki/Unsplash

ΣΕΓΟΒΙΑ ΙΣΠΑΝΙΑ

Το παραμυθένιο κάστρο-έμπνευση για τη Χιονάτη της Disney

Στην ισπανική ενδοχώρα σας περιμένει μια μαγευτική πόλη χιλίων ετών, χτισμένη μέσα σε τείχη, **Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO από το 1985**, που θυμίζει μουσείο, αλλά ταυτόχρονα είναι γεμάτη ζωή.

☺ Το μεσαιωνικό κάστρο της πόλης είναι ένα από τα πιο καλοδιατηρημένα της Ευρώπης και αποτέλεσε έμπνευση για το εμβληματικό κάστρο που συναντάμε στο παραμύθι «Η Χιονάτη και οι 7 Νάνοι» της Disney. Οι μικροί ιππότες θα εκτιμήσουν ιδιαίτερα το πολεμικό μουσείο που φιλοξενεί σήμερα.

☺ Τα παιδιά θα μείνουν έκπληκτα μπροστά στο **Ρωμαϊκό Υδραγωγείο της πόλης**, ένα αρχαίο θαύμα της μηχανικής με δύο επίπεδα και 167 αψίδες, ανάμεσα στα μεγαλύτερα του κόσμου. Και, το πιο εντυπωσιακό; Αυτή η 2.000 ετών κατασκευή λειτουργούσε κανονικά μέχρι το 1907!

☺ Θα λιώσετε τα παπούτσια σας από το περπάτημα στα σοκάκια της παλιάς πόλης και δεν θα χορταίνετε από όμορφες εικόνες. Επιβάλλεται όμως μια στάση στον καθεδρικό ναό γοτθικού ρυθμού και στην **πλατεία Plaza Mayor** για το παραδοσιακό γλυκό **Ronche Segoviano**, με βασικά συστατικά τα αμύγδαλα και τον κρόκο αυγού.

☺ Οικογενειακό ταξίδι δεν νοείται χωρίς χαλάρωση –και εκτόνωση, για τους μικρούς ταξιδιώτες– στο πάρκο. Ανάμεσα στις καλύτερες επιλογές στη Σεγόβια είναι το **Paseo la Alameda del Parral**, όπου αυτή την εποχή τα παιδιά θα παίξουν με τα φθινοπωρινά φύλλα και τις πάπιες, ενώ εσείς φωτογραφίζετε τις φυλλωσιές στα άπειρα χρώματα της εποχής.

☺ Αν δεν σας αρκεί η πανοραμική θέα από σημεία όπως το παρατηρητήριο **Mirador de la Pradera de San Marcos**, ανεβείτε, κυριολεκτικά, επίπεδο: Ζήστε την εμπειρία ζωής μιας βόλτας με αερόστατο πάνω από τη Σεγόβια.

Πώς θα πάτε: Αεροπορικώς μέχρι τη Μαδρίτη (η απευθείας πτήση διαρκεί περίπου 3,5 ώρες) και από εκεί με τρένο – τα ταχύτερα δρομολόγια διαρκούν λιγότερο από μισή ώρα.

ΒΕΡΟΝΑ ΙΤΑΛΙΑ

Ρωμαίο, Ρωμαίο!

Καλώς ήρθατε στην παλιά πόλη, την πόλη του Ρωμαίου και της Ιουλιέτας, που αποτελεί **Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO**. Οι μικροί μας φίλοι θα τη λατρεύσουν, καθώς διαθέτει πλήθος δραστηριοτήτων ειδικά σχεδιασμένων για παιδιά.

☺ Το κάστρο **Castelvecchio** του 14ου αιώνα, από όπου θα ξεκινήσει η περιήγησή σας, αποτελεί εξαιρετικό δείγμα γοτθικής αρχιτεκτονικής ενώ αναστηλώθηκε πριν από σχεδόν έναν αιώνα! Είναι ένα εκτεταμένο κτιριακό συγκρότημα στο ιστορικό κέντρο της πόλης, με τεράστιο, καταπράσινο αίθριο με γλυπτά και μια εμβληματική γέφυρα πάνω από το ποτάμι του **Αδίγη**. Οι εσωτερικοί χώροι του είναι επισκέψιμοι, καθώς λειτουργούν σήμερα ως μουσείο έργων τέχνης που χρονολογούνται από τον Μεσαίωνα. Ακόμα, διοργανώνει και εκπαιδευτικά προγράμματα, που ταξιδεύουν τα παιδιά στη Βερόνα της εποχής των Σκαλιγκέρι, της δυναστείας που το έχτισε.

☺ Η βόλτα στο ιστορικό κέντρο περιλαμβάνει, απαραίτητως, στάσεις στις πλατείες **Piazza delle Erbe**, με το σιντριβάνι και την υπαίθρια αγορά της, και **Piazza Bra**, για πεντανόστιμη πίτσα σε κάποιο από τα εστιατόριά της, και φυσικά στο σπίτι του Ρωμαίου και της Ιουλιέτας, όπου θα αφηγηθείτε στους μικρούς ταξιδιώτες την πιο ρομαντική ιστορία του κόσμου.

☺ Η **Αρένα της Βερόνας**, ένα Κολοσσαίο σε μικρότερη κλίμακα που χρονολογείται από τον 1ο αιώνα μ.Χ., θα εντυπωσιάσει μικρούς και μεγάλους με τα 44 επίπεδά της, που μπορούν να φιλοξενήσουν πάνω από 20.000 θεατές. Μάλιστα, για τις οικογένειες με μεγαλύτερα παιδιά, μια βραδιά όπερας εδώ είναι εμπειρία ζωής.

☺ Αφιερώστε τουλάχιστον μία ημέρα στη λίμνη της Γκάρντα, με τα γραφικά χωριουδάκια που ατενίζουν το γαλάζιο σκαρφαλωμένα σε κατάφυτες πλαγιές, και στο τεράστιο λούνα παρκ της **Gardaland** με τις αμέτρητες δραστηριότητες – ό,τι πιο κοντινό έχει η Ιταλία σε Disneyland!

☺ Μια βροχερή ημέρα θα την περάσετε στο παιδικό μουσείο της πόλης, **Children's Museum Verona**. Μέσα από τα διαδραστικά εκθέματά του, που απευθύνονται σε ηλικίες έως 12 ετών, τα παιδιά θα ανακαλύψουν τις επιστήμες STEM με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο.

Πώς θα πάτε: Αεροπορικώς μέχρι Μιλάνο σε περίπου 2,5 ώρες και μετά, σε ακόμα 1 ώρα με το γρήγορο τρένο, για Βερόνα. Ή με απευθείας πτήση για Βερόνα, όπου όμως οι επιλογές δρομολογίων είναι πιο περιορισμένες.

Τα πιο cool
Instagram posts
μιας mommy
to follow

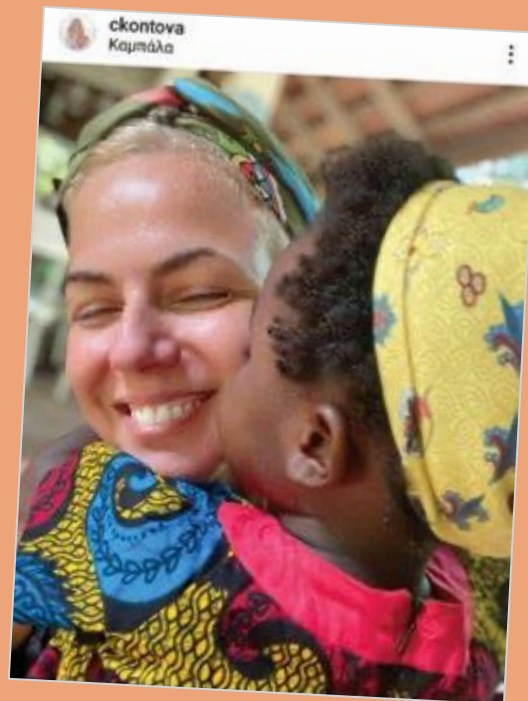


#FAMILYGOALS ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΟΝΤΟΒΑ & ADA

A mother is your first friend, your
best friend, your forever friend

Δηλώνει «μαμά της εμπειρίας», αν και ακόμα δεν έχει συνειδητοποιήσει ότι είναι μαμά! Δεν χορταίνει τα ταξίδια με την Ada, γεμίζοντας το Instagram feed μας με μαγικές εικόνες, ενώ παραδέχεται πως η μητρότητα της άνοιξε νέους ορίζοντες. Η σχεδιάστρια μόδας Χριστίνα Κοντοβά λιώνει για την κόρη της κι εμείς... με τον ισχυρό δεσμό που υπάρχει ανάμεσά τους.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Χριστίνα, έχουν περάσει περίπου 2,5 χρόνια από τη μέρα που είστε με την Ada μαζί στο σπίτι σας στην Αθήνα. Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που έχεις πάρει από τη μητρότητα όλο αυτό το διάστημα;

Έμαθα πώς είναι να αλλάζουν οι άνθρωποι μέρα με τη μέρα, πώς μεγαλώνουν, πώς εξελίσσονται. Η μητρότητα μου δίδαξε να είμαι πιο ανοιχτή, τόσο σε συναισθήματα όσο και σε καταστάσεις, αλλά και ότι όλα είναι ρευστά.

Θυμήσου την πρώτη φορά που άκουσες τη λέξη «μαμά». Ποιες σκέψεις και συναισθήματα σε κατέκλυσαν;

Η Ada με είπε μαμά πολύ γρήγορα. Η αλήθεια είναι πως τις μεγάλες γυναίκες στην Αφρική τις φωνάζουν *matas*, οπότε στην αρχή νομίζω ότι αυτό εννοούσε. Ήταν πολύ συγκινητικό! Το μοιράστηκα αμέσως με τις φίλες μου, αλλά εκείνη τη στιγμή αναρωτήθηκα κιόλας αν είπε εμένα μαμά. Δεν περίμενα να το ακούσω. Νομίζω ότι ποτέ δεν το περιμένεις. Αμέσως σκέφτηκα «είμαι τώρα εγώ μαμά!». Και είναι στιγμές που ακόμα το λέω στον εαυτό μου. Δεν το έχω συνειδητοποιήσει 100% και δεν ξέρω πόσος καιρός πρέπει να περάσει για να το καταλάβω.

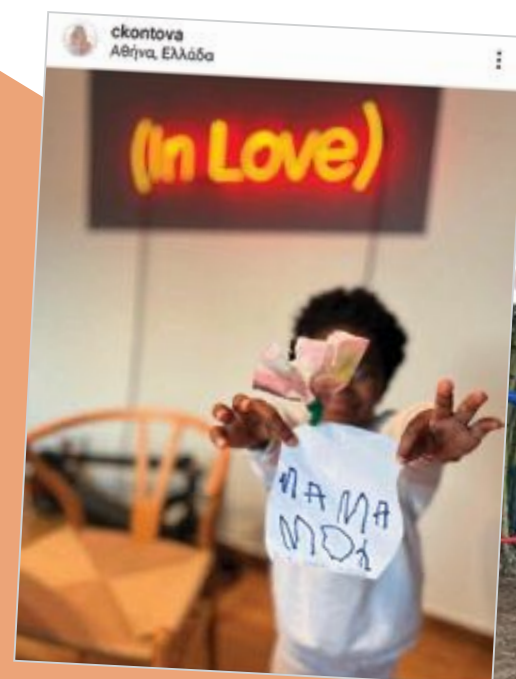
Μοιάζεις με την Ada;

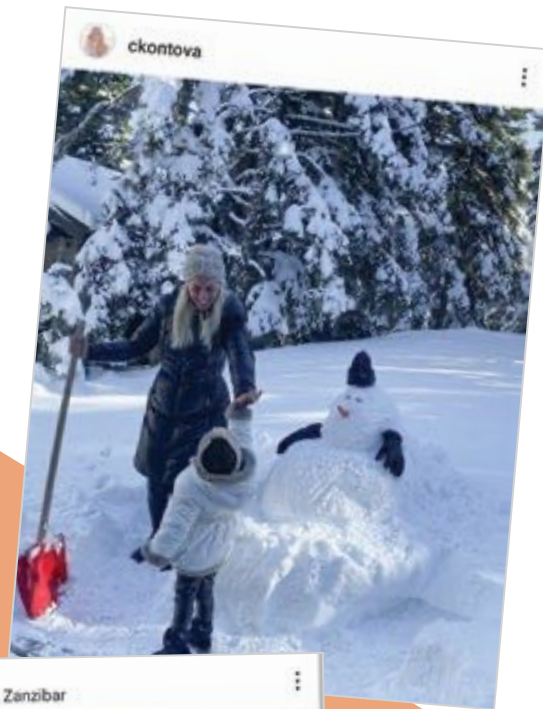
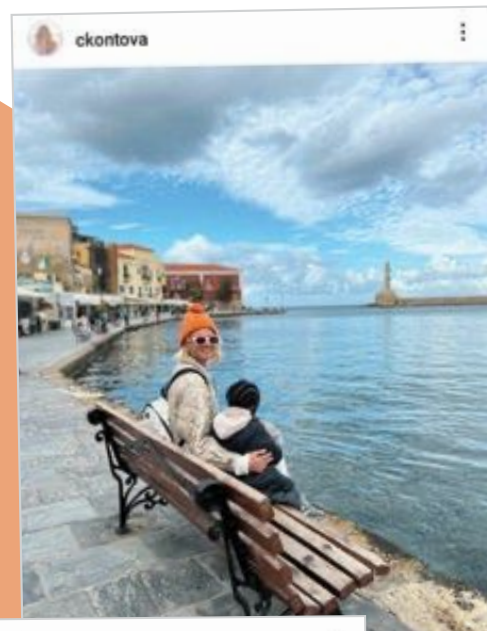
Έχουμε πολλά κοινά χαρακτηριστικά με την κόρη μου και αυτό με συγκινεί βαθιά. Παίρνω κι εγώ πολλά από εκείνη, αλλά και η Ada από εμένα. Γι' αυτό προσέχω τι θα δώσω από τη δική μου προσωπικότητα. Νιώθω ότι φέρω μεγάλη ευθύνη σε αυτά που θα της δείξω, θα της πω ή θα κάνω, αλλά ταυτόχρονα θέλω να στηρίξω την προσωπικότητά της, να μην την αλλάξω, να την αποδεχθώ.

Δέχεσαι μηνύματα για την υιοθεσία από άλλες μαμάδες ή από γυναίκες που σκέφτονται να ακολουθήσουν αυτόν τον δρόμο προς τη μητρότητα; Είναι πάρα πολλά τα μηνύματα που δέχομαι, ακόμα και τώρα, που έχουν περάσει πάνω από 2 χρόνια από τη στιγμή που μίλησα ανοιχτά για την υιοθεσία της Ada. Συνήθως, μου στέλνουν γυναίκες που έχουν άγχος για το πώς να ξεκινήσουν τη διαδικασία ή όσες δεν είναι σίγουρες αν θα στραφούν στην υιοθεσία ή αν θα κάνουν εξωσωματική γονιμοποίηση. Νομίζω ότι θέλουν να επικοινωνήσουμε για να ακούσουν αυτό το κάτι παραπάνω. Έχουν το άγχος της επιβεβαίωσης και θεωρώ ότι το διαδικαστικό είναι αυτό που τις φοβίζει περισσότερο. Είναι πολλά, επίσης, τα υιοθετημένα παιδιά που μου στέλνουν μηνύματα και μοιράζονται μαζί μου το πότε το έμαθαν ή πώς το έζησαν.

Υπάρχουν στιγμές που σκέφτεσαι τα παιδιά της Αφρικής;

Πολύ συχνά. Γι' αυτό και συνεχίζω να κάνω κάποιες δράσεις. Η αλήθεια είναι ότι, όσο ήμουν στην Ουγκάντα, αναρωτιόμουν πολλές φορές «αφού μπορώ, γιατί δεν υιοθετώ άλλο ένα παιδί;». Ξέρω όμως ότι έκανα το καλύτερο που μπορούσα για εμένα και την κόρη μου. Γι' αυτό και πιο πολύ προσπαθώ να έχω θετική σκέψη για αυτά τα παιδιά. Λέω στον εαυτό μου ότι θα βρουν τον δρόμο που έχει οριστεί από το σύμπαν για εκείνα. Δεν θέλω να στενοχωριέμαι ή να λυπάμαι. Πάντα με ρωτούσαν «πώς άντεχες να βλέπεις τη φτώχεια όσο ήσουν στην Ουγκάντα;» και έλεγα «εγώ δεν έβλεπα μόνο αυτό. Έβλεπα και τη χαρά τους». Δεν θεωρώ ότι είμαι ανώτερή τους. Ναι μεν έχω καλύτερες συνθήκες ζωής, αλλά ποτέ δεν ξέρεις πώς έρχονται τα πράγματα.





Γράφεις ένα γράμμα για να το διαβάσει η Ada όταν γίνει 18 χρόνων. Τι της λες;

Θα της έλεγα ότι θα έκανα ξανά από την αρχή όλη τη διαδικασία για να είμαστε μαζί. Και ότι δεν έχει σημασία το πώς, αλλά το ότι εμείς οι δύο -με κάποιον τρόπο- θα γινόμασταν οικογένεια. Ήδη βέβαια έχω καταγράψει σε ένα βίντεο 8-10 ωρών τα πάντα. Τις σκέψεις που έκανα πριν τη συναντήσω, προτού πάω στην Ουγκάντα και γίνει το matching, τη στιγμή που συναντηθήκαμε... Όλα, μέχρι και τη μέρα που φτάσαμε στην Ελλάδα, ώστε να το δει όταν μεγαλώσει. Να δει τη δική μου πλευρά.

Μοιράζεσαι συχνά στο Instagram στιγμιότυπα από τα ταξίδια σου με την Ada. Ποιο ταξίδι από όσα έχεις κάνει μαζί ξεχωρίζεις και γιατί;

Ξεχωρίζω το ταξίδι που κάναμε στη Ζανζιβάρη τα περασμένα Χριστούγεννα. Ακριβώς επειδή ήταν στην Αφρική, κατάλαβα ότι το παιδί μου αισθανόταν οικεία. Ένιωθε ότι βρισκόταν εκεί όπου ανήκει, στις ρίζες της. Η χαρά της και η διάθεσή της ήταν στα ύψη. Τελευταία, μου ζητάει συχνά να ξαναπάμε στην Ουγκάντα. Και σίγουρα θα το κάνουμε.

Εκτός από μαμά, είσαι και μια επιτυχημένη επιχειρηματίας-σχεδιάστρια μόδας. Πόσο εύκολο είναι να συνδυαστούν αυτοί οι δύο ρόλοι;

Οργανώνω έτσι τον χρόνο μου ώστε να τα καταφέρνω όλα. Και να είμαι συνεπής στη δουλειά μου, και να είμαι κοντά στην Ada, αλλά και να έχω τον προσωπικό μου χρόνο. «Ακούω» τις ανάγκες μου. Δεν υπάρχει μυστικό! Υπάρχουν βέβαια στιγμές που σκέφτομαι τον εαυτό μου πριν γίνω μαμά και λέω «τι εννοούσες όταν έλεγες ότι δεν έχεις χρόνο;».

Mommy guilt. Ένα τεράστιο κεφάλαιο για τις μαμάδες. Έχεις νιώσει μέχρι τώρα ενοχές ως μαμά;

Κάθε μέρα νιώθω ενοχές! Ξέρω όμως ότι κάνω το καλύτερο που μπορώ και ότι δεν είμαι τέλεια. Κάνω λάθη, μαθαίνω από αυτά και έχω το περιθώριο να γίνομαι ολοένα και καλύτερη. Και, ξέρεις... το θεωρώ υγιές αυτό.

Λες «μπράβο» στη μαμά Χριστίνα;

Δεν ξέρω για «μπράβο», ξέρω όμως ότι με παραδέχομαι για όσα έχω καταφέρει όσον αφορά τη μητρότητα. Αναγνωρίζω στον εαυτό μου ότι προσφέρω στο παιδί μου όσο το δυνατόν περισσότερες εμπειρίες. Θέλω να είμαι μια μαμά της εμπειρίας. Μπορεί να μην είμαι ανά πάσα στιγμή εκεί, γιατί όντως δουλεύω πολύ, αλλά, όταν είμαι με την Ada, φροντίζω να «γεμίζουμε» τον χρόνο μας δημιουργικά.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΗ ΦΡΑΣΗ...

Η Χριστίνα ως μαμά είναι... εκεί.

Η Χριστίνα πριν γίνει μαμά ήταν... πολύ ανεξάρτητη.

Το πρώτο πράγμα που κάνεις όταν ξυπνάς είναι... διαλογισμό.

Δεν φεύγεις ποτέ από το σπίτι χωρίς... την τσάντα μου.

Ο μεγαλύτερος φόβος σου είναι... να μην μπορώ να δω την Ada να μεγαλώνει.

Η αγαπημένη συνήθεια που έχετε με την Ada είναι... τα ταξίδια.

Don't forget
to follow her:

@ckontova

Πάνος Γεωργίου

Focus on what's important



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

Ο έμπειρος και καταξιωμένος φωτογράφος -κι αγαπημένος συνεργάτης του BOOM- φαίνεται πως έχει βρει τον τρόπο να εφαρμόζει τον βασικότερο κανόνα της τέχνης που υπηρετεί και στον ρόλο του ως μπαμπά: Εστιάζει δηλαδή στην ουσία και δεν αφήνει «σκιές» από στερεότυπα και ανώφελα «πρέπει» να του χαλάνε το πλάνο.

- Από την Εύα Ανυφαντή -

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

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

Flashback στη στιγμή που κράτησες για πρώτη φορά στην αγκαλιά σου την κόρη σου: Η σπουδαιότερη στιγμή στη ζωή μου, χωρίς αμφιβολία, ένα πρωτόγνωρο συναίσθημα που, ακριβώς επειδή δεν το ζεις συχνά, δεν ξέρεις πώς να εκφραστείς. Θες να κλάψεις, να γελάσεις, να φωνάξεις, κι όλα αυτά μαζί... Και ξαφνικά, όλα σβήνουν και λες «είμαι εγώ, εσύ και ο κόσμος από εδώ και πέρα».

Όταν την άφησες για πρώτη φορά στο σχολείο: Αυτό είχε πλάκα. Ένιωσα μια περηφάνια και παράλληλα μια χαρά που ήξερα ότι από εκείνη τη στιγμή και μετά η κόρη μου θα ξεκινήσει το δικό της ταξίδι στον κόσμο. Εντάξει, κι ένα μικρό άγχος, δεν λέω...

Την πρώτη φορά που έπεσε και χτύπησε με το ποδήλατο: Δεν θυμάμαι να έχει χτυπήσει με το ποδήλατο, όμως σίγουρα έχουμε ζήσει πολλές τούμπες. Πάντα η ίδια αγωνία και πάντα μέσα από το ίδιο πρίσμα που πολλαπλασιάζει την πραγματικότητα σε σημείο υπερβολής. Το κρατάω συνήθως, αλλά θα τρέμω πάντα στην ιδέα ότι έπαθε κάτι.

Σε ποια «μέθοδο» καταφεύγεις όταν θέλεις να αποφύγεις να πεις «όχι»: Χμ, δεν λέω σχεδόν ποτέ «όχι», οπότε όταν πρέπει, εκείνες τις ελάχιστες φορές, είναι ευκολότερο και για τους δύο, γιατί ξέρουμε ότι στη συγκεκριμένη περίπτωση δεν μπορεί να γίνει αλλιώς.

Όταν σου είπε για πρώτη φορά πως θα βγει μόνη με τις φίλες της: Ακόμα είναι νωρίς για έξοδο με φίλες, σε πάρτι όμως έχει πάει μόνη της. Δεν ξέρω... πάλι χαίρομαι που αρχίζει να μαζεύει εμπειρίες στη ζωή της και προσπαθώ να μη σκέφτομαι αρνητικά. (Εντάξει, πάω κανένα μισάωρο νωρίτερα από την ώρα που έχω πει ότι θα περάσω να την πάρω, αλλά συνήθως περιμένω στο αμάξι!)

Terrible twos ή εφηβεία; Ποια φάση είναι πιο δύσκολη: Η εφηβεία σίγουρα, αν και ακόμη δεν είναι εκεί, αλλά πάμε σιγά σιγά... Παρ' όλα αυτά, σκέφτομαι να μη σπαταλήσω την ενέργεια που έχουμε μεταξύ μας μόνο για να ανησυχώ. Λέω να κάνω ό,τι έκαναν και οι δικοί μου γονείς μ' εμένα. Να εμπιστεύομαι, να είμαι εκεί όταν χρειάζεται, και να κάνω όσο το δυνατόν πιο σαφές ότι δεν είμαι εδώ για να την κρίνω, αλλά για να την υποστηρίζω για πάντα.

Πότε ήταν η τελευταία φορά που είπες στον εαυτό σου «μπράβο, είμαι καλός μπαμπάς»: Ευτυχώς, μου το λέει η ίδια και δεν χρειάζεται να το σκέφτομαι!

Ποια είναι τα τρία πράγματα που σου έχει μάθει η κόρη σου για τη ζωή και για ποιους λόγους θα ήθελες να της μοιάσεις: Αγνότητα, απλότητα και ενσυναίσθηση. Θέλω να πάρω την ενέργειά της και τη στάση της σε αυτό, γιατί τα συγκεκριμένα στοιχεία του χαρακτήρα μας είναι και τα πρώτα που εξασθενούν με τα χρόνια.

Πες μας τρία skills που ανέπτυξες από τότε που έγινες μπαμπάς: Ξεκάθαρα την πολυλειτουργικότητα, την υπομονή και την ευελιξία.

Ποιο είναι το μυστικό ώστε να είσαι cool μπαμπάς και ταυτόχρονα να βάζεις και όρια: Δεν ξέρω αν είμαι cool μπαμπάς... Το σημαντικό είναι να ανακαλύψουμε μαζί με τα παιδιά μας τα όρια και να κατανοήσουμε ποια είναι αυτά.

Γιατί λένε πως οι κοριτσομπαμπάδες είστε πιο τυχεροί από όλους τους άλλους: Ίσως γιατί τα κορίτσια αγκαλιάζουν ευκολότερα τους μπαμπάδες από ό,τι τα αγόρια, και η αγκαλιά του παιδιού σου είναι κάτι ανεπανάληπτο και τρομερά αναζωογονητικό. Ένας χαμός από συναισθήματα.



@panosgeorgiou

INTERVIEW

Μαρίνα Κουταρέλλη

12 υποθετικά σενάρια με αφορμή τον εορτασμό των 12 χρόνων του Spetses Mini Marathon

Το **Spetses Mini Marathon (SMM)** γίνεται χολιγουντιανή ταινία με πρωταγωνίστρια τη Sharon Stone, αποκτά «αδερφάκι» στο Κέιπ Τάουν, καθώς και μια νέα, εντυπωσιακή κατηγορία, το kitesurf! Εντάξει, μπορεί όλα αυτά να μην ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα (ακόμη), αλλά είναι μέρος των ευρηματικών απαντήσεων της **Μαρίνας Κουταρέλλη** στα 12 σενάρια που της δώσαμε, με αφορμή τα 12 κεράκια που θα σβήσει φέτος η διοργάνωση που εμπνεύστηκε και έμελλε να αλλάξει μια για πάντα το τοπίο του αθλητισμού στην Ελλάδα. Οι απαντήσεις της είχαν –για ακόμα μία φορά– αυτό το μοναδικό effect που έχει στα πράγματα η Μαρίνα. Μοιάζουν να βρίσκονται στη σφαίρα της φαντασίας, όμως όλοι ξέρουμε πως η Μαρίνα δεν μιλάει ποτέ με υποθέσεις... Πάντα έχει κάτι στο μυαλό της!

- Συνέντευξη στη Μυρτώ Κάζη -

Photos: Kosmas Koumianos Studio



* Σενάριο 1

Μαρίνα, ο δήμαρχος της Νέας Υόρκης που παρακολουθεί φανατικά το SMM σου στέλνει ένα επίσημο mail για να σου πει ότι θα ήθελε φέτος στις 29/9 να οργανώσεις έναν μααραθώνιο στην πόλη του. Τι του απαντάς;

2 σε 1 θα σκεφτόμουν, και αμέσως θα αναζητούσα τον τρόπο για να το κάνω πράξη! Άλλωστε, το New York City Marathon συγκαταλέγεται μεταξύ των κορυφαίων ετήσιων διοργανώσεων τρεξίματος μεγάλων αποστάσεων στις Ηνωμένες Πολιτείες και είναι ένας από τους παγκόσμιους μααραθωνίους. Γιατί όχι λοιπόν μαζί Spetses Mini Marathon και New York City Marathon, συνδυάζοντας το πάθος και την ένταση της μίας διοργάνωσης με το μέγεθος και την ιστορία της άλλης;

* Σενάριο 2

Αν σου ζητούσαν να επιλέξεις μία μόνο κατηγορία μεταλλίου για όλους τους συμμετέχοντες του SMM, ποια θα ήταν αυτή;

Σίγουρα το χρυσό μετάλλιο! Για εμάς, όπως αποδεικνύει και το motto μας #2winis2participate, καθένας που συμμετέχει είναι νικητής, αφού η πιο σημαντική αναμέτρηση είναι αυτή που δίνεις με τον εαυτό σου!

* Σενάριο 3

Βρίσκεσαι στην αφετηρία του SMM και χτυπάει επίμονα το κινητό σου. Είναι η κολλητή σου που σου λέει πως χρειάζεται τη στήριξή σου και θέλει να επιστρέψεις εκτάκτως για εκείνη. Τι κάνεις;

Την καλώ στις Σπέτσες, φυσικά! Υπάρχει καλύτερος τρόπος να ξεχάσεις ό,τι σε απασχολεί από το να γίνεις μέρος της μεγάλης γιορτής του Spetses Mini Marathon; Η ατμόσφαιρα που δημιουργείται τις ημέρες της διοργάνωσης στο νησί δεν είναι αυτή που χαρακτηρίζει απλώς ένα αθλητικό event. Είναι η ενέργεια και η διάθεση που υπάρχουν σε μια παρέα με φίλους που αγαπιούνται πολύ!



Φέτος το Spetses Mini Marathon γιορτάζει τα 12 χρόνια του. Θα πραγματοποιηθεί στις Σπέτσες από τις 29 Σεπτεμβρίου ως την 1η Οκτωβρίου 2023.

* Σενάριο 4

Σε παίρνει τηλέφωνο ένας ολυμπιονίκης μεγάλων αποστάσεων και σου ζητάει να τρέξει στο επόμενο SMM. Ξέρεις πολύ καλά πως, αν έρθει, ο αγώνας θα είναι άδικος για τους άλλους αθλητές, όμως δεν μπορείς να του αρνηθείς. Τι σκέφτεσαι να κάνεις;

Δεν χρειάζεται να σκεφτώ κάτι και αυτό γιατί η τεράστια επιτυχία του Spetses Mini Marathon βασίζεται στη συνύπαρξη ερασιτεχνών και κορυφαίων αθλητών που δίνουν κάθε χρόνο το παρών, συμμετέχοντας από κοινού στα αθλήματα της διοργάνωσης. Αυτό είναι κάτι που μας κάνει πολύ χαρούμενους, αφού, μέσω της δικής μας διοργάνωσης, έχει ανοίξει ο δρόμος της συμμετοχής σε ανθρώπους για τους οποίους η μεγαλύτερη επιβράβευση είναι η συμμετοχή!

* Σενάριο 5

Είσαι στο γραφείο σου δύο μήνες πριν από το επόμενο SMM και σκέφτεσαι να προσθέσεις ένα άθλημα ακόμα. Ποιο είναι αυτό;

Μα και βέβαια το kitesurf! Αν και οι αρχάριοι σε boardports, θαλάσσια σπορ και kite-flying είναι αρκετοί, το kitesurf χρειάζεται απλώς ένα καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και έναν καλό εκπαιδευτή. Φυσικά, εμείς έχουμε ήδη τον καλύτερο, αφού ο Γιάννης Δρυμνώνος είναι έτοιμος να αναλάβει δράση, πείθοντας και τους πιο διστακτικούς!

* Σενάριο 6

Και μήπως να προσθέσεις και μία κατηγορία;

Χωρίς δεύτερη σκέψη η ηλικιακή κατηγορία που θα προσέθετα είναι αυτή των 12-15 ετών στους παιδικούς αγώνες. Για την ομάδα μας εξάλλου, τα παιδιά και το διαρκώς αυξανόμενο ενδιαφέρον τους για συμμετοχή στη διοργάνωση αποτελούν κίνητρο να τα ικανοποιήσουμε. Στην προσπάθειά μας αυτή άλλωστε έχουμε πάντα δίπλα μας και την ομάδα του BOOM, που φροντίζει να κάνει την εμπειρία των μικρών μας φίλων κάθε χρόνο ανεπανάλγητη, με εκπλήξεις που κάνουν τις στιγμές τους μοναδικές, όπως η παρουσία σούπερ ηρώων στη γραμμή της εκκίνησης των παιδικών αγώνων!

* Σενάριο 7

Γράφεις ένα βιβλίο για το SMM. Τι τίτλο έχει;

«Νίκη είναι η Συμμετοχή», ποιος άλλος καταλληλότερος από αυτόν;

* Σενάριο 8

Το SMM γίνεται κινηματογραφική ταινία. Σε καλούν στο brainstorming για την ηθοποιό που θα σε υποδυθεί. Ποια χολιγουντιανή ηθοποιό τους προτείνεις;

Θα ήθελα πολύ να με υποδυθεί η Sharon Stone! Νομίζω πως πρόκειται για το απόλυτο πρότυπο γυναίκας, που, κυνηγώντας το όνειρό της στην υποκριτική, κατάφερε να εμπνεύσει χιλιάδες άλλες γυναίκες να κάνουν πράξη και τα δικά τους όνειρα. Ελπίζω πως κι εμείς με τη σειρά μας μέσα από το Spetses Mini Marathon καταφέρνουμε να φέρουμε ανθρώπους πιο κοντά στους στόχους τους.

* Σενάριο 9

Αν μπορούσες να επιλέξεις ένα τραγούδι που θα γινόταν αναπόσπαστο κομμάτι της διοργάνωσης, ποιο θα ήταν αυτό;

Αυτό που σκέφτομαι είναι ένα κομμάτι-σταθμός, που σαν στόχο έχει να φέρει κοντά ανθρώπους από διαφορετικά μέρη της γης, με διαφορετικές ιστορίες και όνειρα, και βεβαίως αναφέρομαι στο «We are the world». Το τραγούδι αυτό, που αποτελεί έναν ύμνο αφιερωμένο σε όλα τα παιδιά του κόσμου, είναι για εμάς περισσότερο επίκαιρο από ποτέ, αφού στο φετινό Spetses Mini Marathon σε συνεργασία με το Community Trust Spetses θα συγκεντρωθούν χρήματα με στόχο την ανέγερση της Α' Παιδιατρικής Κλινικής στο νησί των Σπετσών. Μια πρωτοβουλία για την οποία είμαστε εξαιρετικά συγκινημένοι και χαρούμενοι!

* Σενάριο 10

Έχεις τη δυνατότητα να μεταφέρεις για μία χρονιά το SMM σε οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη επιθυμείς. Πού το πραγματοποιείς;

Στο Κέιπ Τάουν! Πρόκειται για μια πόλη με ασύγκριτο φυσικό πλούτο που είναι γνωστή και ως Mother City, αφού είναι ο τόπος γέννησης του πολιτισμού στη Νότια Αφρική. Ακόμα, είναι μια πόλη που βρίσκεται στη χώρα που χαρακτηρίστηκε ως «Έθνος Ουράνιο Τόξο», γιατί αποτελεί σημείο συνάντησης διαφορετικών εθνικοτήτων, κι εμείς δεν έχουμε σταματήσει 12 χρόνια τώρα να αγκαλιάζουμε και να προωθούμε μέσα από τη διοργάνωσή μας τη διαφορετικότητα και τη συμπεριληψη, έννοιες επίκαιρες όσο ποτέ άλλοτε.

* Σενάριο 11

Το πιο γνωστό παγωτατζίδικο στις Σπέτσες θέλει να δημιουργήσει μια γεύση παγωτού ειδικά για το SMM. Ποια θα είναι αυτή;

Vegan σοκολάτα με αγκοκέρασο, φυσικά! Μια γεύση που δεν αποκλείει κανέναν κι είναι και ασύλληπτα απολαυστική.

* Σενάριο 12

Είναι Οκτώβριος του 2033. Πώς είναι το SMM;

Ακριβώς όπως και σήμερα! Συνταγή που πετυχαίνει άλλωστε δεν την αλλάζεις, έτσι δεν είναι;



Ακολουθήστε το @spetses_marathon στο Instagram για να μαθαίνετε όλα τα τελευταία νέα της διοργάνωσης.

Για δηλώσεις συμμετοχής, μπίετη στην επίσημη ιστοσελίδα του θεσμού: spetsesmarathon.com



**ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ
ΑΘΗΝΩΝ**

Παιδιατρικό Κέντρο
Αθηνών

**ΝΕΟ ΤΜΗΜΑ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ**



Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών

Νέο Τμήμα Διαταραχών των Λιπιδίων
για τη μείωση του κινδύνου πρώιμων
καρδιαγγειακών παθήσεων σε παιδιά

Το νέο Τμήμα Διαταραχών των Λιπιδίων του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών παρέχει πλήρη φροντίδα σε παιδιά και εφήβους με διαταραχές των λιπιδίων, με απώτερο στόχο τη μείωση του κινδύνου για πρώιμες καρδιαγγειακές παθήσεις.

Τι είναι οι διαταραχές των λιπιδίων

Πρόκειται για καταστάσεις που επηρεάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τα τριγλυκερίδια στο αίμα. Οι διαταραχές των λιπιδίων μπορεί να οδηγήσουν σε αθηροσκλήρωση (στένωση των αρτηριών), η οποία αυξάνει την πιθανότητα καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού. Τα πολύ υψηλά επίπεδα τριγλυκερίδιων μπορούν επίσης να προκαλέσουν παγκρεατίτιδα.

Σκοπός του Τμήματος Διαταραχών των Λιπιδίων

Η ομάδα που απαρτίζει το Τμήμα Διαταραχών των Λιπιδίων του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών λειτουργεί με γνώμονα τον σεβασμό στη διαφορετικότητα του κάθε παιδιού, δημιουργώντας ένα εξατομικευμένο σχέδιο θεραπείας προσαρμοσμένο στις ανάγκες του. Κάθε οικογένεια μπορεί να λάβει την υποστήριξη και καθοδήγηση που χρειάζεται για να προχωρήσει στις απαιτούμενες αλλαγές. Οι παρεμβάσεις αφορούν κυρίως οδηγίες για την αλλαγή της διατροφής και του τρόπου ζωής του παιδιού, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις συνιστάται η συστηματική χορήγηση φαρμάκων, που θα συνδράμουν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

Ο συνδυασμός της εμπειρίας, της κατάρτισης και της τεχνογνωσίας των ιατρών και των διατροφολόγων του τμήματος προσφέρει σε κάθε παιδί την καλύτερη δυνατή καθοδήγηση και θεραπεία για τη μείωση των επιπέδων των λιπιδίων στο αίμα.

Στελέχωση

Η ομάδα στελεχώνεται από τον παιδοενδοκρινολόγο Δρ. Αριστοτέλη Παναγιωτόπουλο καθώς και από έμπειρους διατροφολόγους που εξειδικεύονται στη φροντίδα παιδιών με διαταραχές των λιπιδίων. Παράλληλα, υπάρχει η δυνατότητα συνδρομής καρδιολόγων και άλλων παιδιατρών, όποτε παρίσταται ανάγκη.

Η δημιουργία του νέου αυτού τμήματος αποτελεί την έμπρακτη απόδειξη της δέσμευσης του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών να επενδύει στην επιστημονική καινοτομία, στην εξειδίκευση και σε βιοϊατρικό εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας.



Δρ Αριστοτέλης Παναγιωτόπουλος
Παιδοενδοκρινολόγος Διαβητολόγος
Διευθυντής του Τμήματος Διαταραχών των Λιπιδίων
Επιστημονικός Συνεργάτης του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών

BOOM NOTE

Το Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών αποτελεί μία ολοκληρωμένη νοσοκομειακή δομή, η οποία λειτουργεί παράλληλα με τη Γενική Κλινική του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, στο Μαρούσι. Είναι εξοπλισμένο με τεχνολογία αιχμής και διαθέτει τον πλέον σύγχρονο βιοϊατρικό εξοπλισμό και υλικοτεχνική υποδομή. Μέσα από διαρκή εκπαίδευση αλλά και συνεχόμενη εξειδίκευση, η επιστημονική ομάδα του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών εξασφαλίζει τις καλύτερες συνθήκες διερεύνησης, παρακολούθησης, νοσηλείας και αντιμετώπισης των παθήσεων των μικρών ασθενών.

Η επιστημονική του ομάδα, κατανοώντας την ιδιαιτερότητα του κάθε παιδιού, λαμβάνει υπόψη τη φυσιολογία και την κλινική εικόνα των μικρών ασθενών, ώστε να παρέχει εξειδικευμένη και ολοκληρωμένη υποστήριξη σε κάθε παιδιατρικό περιστατικό με απόλυτο σεβασμό στη διαφορετικότητα του καθενός από αυτά.



**ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ
ΑΘΗΝΩΝ**

Παιδιατρικό Κέντρο
Αθηνών

Postcards από το 1ο BOOM Village!

Το BOOM Village by Zewa ήταν το πρώτο φεστιβάλ του BOOM!
Αποφασίσαμε να γνωριστούμε από κοντά και... έτσι κι έγινε!
Στον πιο πράσινο κήπο της Αθήνας, το οJo City Escape, περισσότερα
από 2.000 παιδάκια με τους γονείς τους πέρασαν ένα ονειρεμένο
διήμερο, γεμάτο παιχνίδια, αγκαλιές, παγωτά και χαμόγελα!

Και φυσικά, ανανεώσαμε ήδη το ραντεβού μας για του χρόνου!

BOOM
★ babies of outstanding mummies ★
village by Zewa





IT TAKES
A BOOM VILLAGE
TO... MAKE A
CHILD HAPPY!



BOOM Village CELEBRITIES



Πρώτη μέρα στο σχολείο

Instagram inspiration

Οι *celebrity parents* ανά τον κόσμο μας δίνουν ιδέες για τις πιο *Instagram approved* λήψεις από την πρώτη ημέρα των παιδιών τους στο σχολείο.

- Από τη Μαρία Ιωαννάτου -

Νικολέττα Ράλλη

Πρώτη φορά σχολείο για την κόρη της Νικολέττας Ράλλη και, όπως αποκάλυψε η παρουσιάστρια στο IG προφίλ της... «ένα δάκρυ κύλησε».



Δημήτρης Μακαλιάς

«Ετοιμοι για όλα!» έγραψε ο ηθοποιός στη λεζάντα της φωτογραφίας του γιου του, καθώς περιμένει το σχολικό λεωφορείο για την πρώτη ημέρα στο σχολείο.



Nick Cannon

Ο γιος του παρουσιάστρη, Golden, κρατά υπερήφανα έναν μαυροπίνακα με το όνομα της δασκάλας του, την ηλικία του και το επάγγελμα των ονείρων του. Καταπληκτική ιδέα!



Vanessa Lachey

The ultimate Instagram click! Εμπνευστείτε από το εντυπωσιακό backdrop μπροστά από το οποίο φωτογραφίζονται τα παιδιά της ηθοποιού κι ετοιμαστείτε για τις πιο fun λήψεις!



Λένα Παπαληγούρα

Brotherhood goals! Με μια κοινή φωτογραφία των δύο γιων της, Αναστάση και Αντώνη, η ηθοποιός εύχεται καλή σχολική χρονιά σε όλα τα παιδιά!



Jessica Simpson

Style icons! Τα παιδιά της τραγουδίστριας και σχεδιάστριας μόδας ποζάρουν στον φακό της μαμάς τους με το χαμόγελο της ευτυχίας ζωγραφισμένο στα πρόσωπά τους!



Angelina Jolie

Η βραβευμένη με Όσκαρ ηθοποιός απαθανατίζει την κόρη της, Zahara, μαζί με τις συμφοιτήτριές της, αποδεικνύοντας πως παραμένει «χαζομαμά» όσα χρόνια κι αν περάσουν.



Chiara Ferragni

Η διάσημη influencer και επιχειρηματίας Chiara Ferragni και ο σύζυγός της, Fedez, ποζάρουν χαμογελαστοί μαζί με τον μικρό Leo, καλωσορίζοντας τη νέα σχολική χρονιά.

Katherine Heigl

Ο μικρός Joshua περιμένει το σχολικό και η μαμά του αναρωτιέται: «Θα αρχίσω να κλαίω ή θα τρέχω μέσα στο σπίτι για τις επόμενες επτά ώρες φωνάζοντας "ελευθερία"!».



Ετεοκλής Παύλου

Η χαριτωμένη Μελίτα περνάει το κατώφλι του σχολείου και ο περήφανος μπαμπάς της αναρωτιέται πόσο γρήγορα μεγαλώνει!



BOOM ASTROLOGY

Back to school, ready and cool!

BOOM TEAM

Πώς τα πάνε με το σχολείο τα μικρά μας αστέρια; Ποιο είναι το αγαπημένο τους μάθημα, τι τα δυσκολεύει και πού παίρνουν Άριστα 10;



Κριός

Το τερπνόν μετά του ωφελίμου

Δεν είναι πάντα εύκολο να μετατρέψεις το homework σε παιχνίδι αλλά στην περίπτωση του μικρού Κριού είναι απαραίτητο, γιατί δεν γίνεται αλλιώς! Μπορεί να μελετάει όλο το απόγευμα, αρκεί να βρεθούν tricks που θα δημιουργήσουν σασπένς και θα κρατήσουν το ενδιαφέρον του αμείωτο. Και κάπως έτσι, οι βασικοί κανόνες γραμματικής γίνονται ποιηματάκι, η προπαίδεια τραγουδάκι και η επανάληψη στους άθλους του Ηρακλή μόνο με παντομίμα... (για περισσότερες ιδέες, γυρίστε στη σελίδα 48!).



Ταύρος

Μη μου τους κύκλους τάραττε

Η πειθαρχία κυλάει στο αίμα του μαθητή Ταύρου και με το που γυρίσει από το σχολείο θέτει μόνος του σε εφαρμογή το πρόγραμμα: Αφού φάει, θα αδειάσει την τσάντα και θα ξεκινήσει το διάβασμα, πρώτα Γλώσσα, μετά Μαθηματικά, τελευταία Ιστορία. Όλα καλά, αρκεί να μην προκύψουν μεγάλες, και κυρίως, ξαφνικές αλλαγές. Αν για παράδειγμα -μόνο για σήμερα!- το μάθημα των Αγγλικών γίνει μία ώρα νωρίτερα (ή ακόμα χειρότερα αργότερα), τότε ποιος τον ακούει...



Δίδυμοι

He is so excited, he just can't hide it

«Μαμά, ήξερες ότι όταν πάμε Πέμπτη τάξη θα μπαίνουμε στο εργαστήριο και θα κάνουμε πειράματα;». Οι 20 συμμαθητές δεν είναι αρκετοί για τον μικρό «δημοσιοσχεσίτη» Δίδυμο, γι' αυτό έχει φίλους από όλες τις υπόλοιπες τάξεις, κι έτσι μαθαίνει πρώτος τα νέα κι είναι μονίμως ενθουσιασμένος για όλα τα ωραία που έρχονται! Οκέι, καμιά φορά μπορεί να ξεχάσει δυο τρεις φωτοτυπίες ή την κασετίνα του κάτω από το θρανίο, αλλά συμβαίνουν αυτά...



Καρκίνος

High emotional intelligence

Το τρυφερό και υπομονετικό Καρκινάκι μπορεί να κάνει αντιγραφή μια δύσκολη λέξη όσες φορές χρειαστεί προκειμένου να τη μάθει σωστά και να ζωγραφίσει όλα τα γεωμετρικά σχήματα χωρίς να ξεφύγει γραμμούλα, χωρίς να κουραστεί ούτε να παραπονεθεί. Είναι πολύ καλό στη Γλώσσα (Γλωσσική Νοημοσύνη), τα Μαθηματικά (Λογική/ Μαθηματική Νοημοσύνη), αλλά εκεί που παίρνει Άριστα 10 με τόνο, είναι στη Συναισθηματική Νοημοσύνη!



Λέων

Born to be a legend

Γεννημένο για μεγάλα πράγματα, το μικρό Λιονταράκι σαρώνει σε πρωτιές και βραβεία, και χωρίς μεγάλη προσπάθεια! Τελειώνει το homework στο πι και φι, δύσκολα του ξεφεύγει λάθος και ξέρει πάντα τη σωστή απάντηση. Και εννοείται, πως τις περισσότερες φορές θα είναι πρόεδρος της τάξης... Έτσι είναι οι ηγέτες, ξεχωρίζουν από μικροί!



Παρθένος

Όλα εν τάξει!

Την πρώτη μέρα της νέας σχολικής χρονιάς όλες οι τσάντες μοιάζουν βγαλμένες από διαφήμιση: Τα μεγάλα βιβλία στις πίσω θήκες, τα τετράδια στη μέση και μπροστά η κασετίνα με τρία τουλάχιστον ξυσμένα μολύβια, δύο γόμες, ξύστρα και ξυλομπογιές με τα βασικά χρώματα στη σειρά. Η σχολική τσάντα του μικρού Παρθένου, πραγματικό case study, για λόγους που ακόμα ερευνώνται, θα είναι έτσι κάθε μέρα (και στο σχολασμα!) για όλη την υπόλοιπη χρονιά.



Ζυγός

The balance of wisdom

Γλώσσα ή Μαθηματικά; Ιστορία ή Φυσική; Για τον μικρό Ζυγό δεν υπάρχουν τέτοια διλήμματα, γι' αυτό και στην ερώτηση «ποιο είναι το αγαπημένο σου μάθημα;», θα απαντήσει «όλα», και το εννοεί! Γιατί σε κάθε ένα από αυτά ανακαλύπτει νέα ερεθίσματα, εκπλήξεις, γνώσεις και κίνητρα για να γίνεται όλο και καλύτερος...



Σκορπιός

Επόμενη πίστα

Το μόνο πρόβλημα του μαθητή Σκορπιού, από τον παιδικό σταθμό μέχρι το πανεπιστήμιο, είναι το πρωινό ξύπνημα και πιο συγκεκριμένα, το ξυπνητήρι. Από τη στιγμή που ξεπερνάει το «σοκ» όμως, και για όλη την υπόλοιπη ημέρα δεν τον προλαβαίνει κανείς! Τελειώνει το homework σε χρόνο dt και φυσικά το αγαπημένο του μάθημα είναι η Γυμναστική γιατί εκεί εκτονώνει την ανεξάντλητη ενέργειά του.



Τοξότης

Keep calm and stay positive

Όλοι οι μαθητές, όσο καλά κι αν έχουν προετοιμαστεί, πάντα σε ένα διαγώνισμα έρχονται αντιμέτωποι με ερωτήσεις που δεν θυμούνται ή δεν έχουν προλάβει να διαβάσουν καλά τις απαντήσεις. Εκτός αν είναι Τοξότες, που είτε από τύχη, είτε από αισιοδοξία πέφτουν πάντα μέσα στα προγνωστικά! Κατά τ' άλλα, το αγαπημένο τους μάθημα είναι -τι άλλο;- η Γεωγραφία.



Αιγόκερως

The rock

Θα έρθει μια μέρα που όλοι οι μαθητές, ειδικά τα πρώτα χρόνια στο σχολείο, θα ξεχάσουν μια φωτοτυπία με ασκήσεις, ένα task, την ορθογραφία, ότι αύριο πάνε εκδρομή... Εξαιρείται ο μαθητής Αιγόκερως. Ήρεμη δύναμη, πάντα συγκεντρωμένος, συνεπής και ακούραστος, απολαμβάνει όσο τίποτα να βάζει στόχους και να κατακτά τη μία κορυφή μετά την άλλη.



Υδροχόος

1+1=2; Μισό λεπτό, να το συζητήσουμε!

Κάθε πρόβλημα Μαθηματικών έχει και τη λύση του. Για τον μαθητή Υδροχόο όμως, δεν μπορεί να είναι μόνο μία... Υπάρχουν τουλάχιστον τρεις και θα βρει την πιο απίθανη! Όπως θα καταφέρει αντίστοιχα να προσεγγίσει κι ένα θέμα έκθεσης ή ένα λογοτεχνικό κείμενο με τους πιο ευφάνταστους και ανατρεπτικούς τρόπους. Η δημιουργική σκέψη δεν είναι μάθημα, είναι όμως δεξιότητα και σε αυτό παίρνει Άριστα.



Ιχθύες

The artist

Το τετράδιο της αντιγραφής του είναι πραγματικό έργο τέχνης, ακόμα και στην ορθογραφία δεν κάνει ούτε μία μουντζούρα (μα πώς τα καταφέρνει;!) και βγαίνει πάντα πρώτος στους διαγωνισμούς ζωγραφικής. Γεννημένος καλλιτέχνης, ο μικρός Ιχθύς, το μόνο που χρειάζεται είναι χώρος και ενθάρρυνση, για να αφήσει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του να καλπάζουν και να ξεδιπλώσει όλο του το ταλέντο.

Βόρεια Προδοσία

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

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

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care
Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place | Χολαργός
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγιο
Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνους
24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House | Χαλάνδρι
Café | Κηφισιά
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Courage | Νέα Πεντέλη
Different Beast | Κηφισιά
Dizer | Πεύκη
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Praktiker - Γρηγόρης Μικρογέματα | Μεταμόρφωση
La petite fleur | Κηφισιά
Piu Verde | Παπάγιο
Recipre Bar | Κηφισιά
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
The Dalliance House | Κηφισιά
Trois | Κηφισιά
Yellow | Κηφισιά
Yellow Tunes Club | Πεύκη
Zambri | Κηφισιά
Zilions | Κηφισιά

Αθήναον | Νέα Φιλαδέλφεια
Απολλώνιον Bakery | Κηφισιά, Πάτημα Χαλανδρίου,
Μαρούσι, Χολαργός, Ν. Ερυθραία, Χαλάνδρι, Βριλήσσια
Αρτοποιείο «Βυζάντιο» | Πάτημα Χαλανδρίου
Βόρας | Κηφισιά
BENETH Food Hall | Μεταμόρφωση, Άνω Πάση, Ν.
Ηράκλειο
Γρηγόρης Μικρογέματα | Μαρούσι, Φιλοθέη, Νέα
Ιωνία, Χολαργός
Ζαχαροποιείο «Στεργίου» | Νέα Φιλαδέλφεια,
Μεταμόρφωση
Ζαχαροποιείο «Ντάση» | Καλογρέζα
Μέγα café | Κηφισιά
Πολύ Αγορά | Φιλοθέη
Ράμπια | Ψυχικό
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζί της ταϊνίας | Χαλάνδρι
Φούρνος Βριλήσσιων | Βριλήσσια
Φούρνος BENETH | Κ. Πεύκη

Καταστήματα
Dress Affair | Χαλάνδρι
Kibabu Books & Toys | Κηφισιά
Master Fireworks and Balloons | Ν. Ψυχικό
Milksakes and Dreams | Golden Hall
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
SafeBebe | Νέο Ψυχικό
Sports Books | Κηφισιά
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweeties | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
Autism | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης | Χαλάνδρι, Κηφισιά

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
DentAid | Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
MediHall | Κηφισιά
Regen Clinic-Χολαργός
Βενίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή
Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Γκούμα Βικτώρια - Παιδίατρος | Χαλάνδρι
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερίνα Θεοφάνη | Μαρούσι
Καθολυράτου Αγγελική - Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
Κουτσάδημου Θεοδώρα - Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρόντα - Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Λογιστή | Κηφισιά
Μαυτζή Γεωργία - Παιδίατρος | Βριλήσσια
Μπαμπινιώλου Αικατερίνη - Παιδίατρος | Κηφισιά
Μηλίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπόσου Πηνελόπη - Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασιλική - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυναικολόγος
| Ψυχικό
Πασιουρέλη Θεοφανώ - Παιδοψυχίατρος | Νέα
Ερυθραία
Σύρρου Αρετή - Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Τζενάρο Καστάντο - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πεύκη
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Κώνστας Πενταγιάνης | Χαλάνδρι
Χαλιδάου Νάνσυ - Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία

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

Κομμωτήρια
23 Hair Creations | Πεύκη
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
IKONOMAKIS | Χαλάνδρι
Magic Mirror - Kids Hair Salon | Χαλάνδρι

Queen Bee Beauté | Νέο Ψυχικό
Teo Hair Design | Κηφισιά
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι

Χώροι Εκδηλώσεων
House 124 | Χαλάνδρι
Politeia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές
Άλσος Νυμφών | Αφίδες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι

Ξενοδοχεία
Chitell Attik | Μαρούσι
Chitell Olympic | Μαρούσι
Seminamis Hotel | Κηφισιά

Βορειοανατολική Προδοσία
Παιδικό Σταθμό - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Η χώρα της Μαίρης Πόμπας | Αγία Παρασκευή
Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
BENETH Food Hall | Αγία Παρασκευή
Καταστήματα
Paris Flowers | Άγιος Στέφανος
Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Νευρολόγος Μαρτίνα - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Αγία Παρασκευή
Σόφρα Κατερίνα - Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή

Beauty Spots
Fairynails | Αγ. Παρασκευή
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή
Χώροι Εκδηλώσεων
Κτήμα Ιωάννη | Δριμό

Μεσόγεια-Φόρεια Μεσόγεια Αττικής
Παιδικό Σταθμό - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς
| Κορωπί

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

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

Καταστήματα
Beacoup Handicrafts | Παλλήνη

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

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

Κομμωτήρια
Mini Max Παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη

Χώροι Εκδηλώσεων
Μεσογειακή Αλή | Παιονία
Πύργος Μελισσοουργού | Καλύβια Θωρακού
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Δυτικά Προδοσία
Παιδικό Σταθμό - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Παιδευσας Kids Academy | Ελευσίνα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Kids LAB | Ίλιον
NEPAIDΩΣΧΟΝΗ | Ίλιον
Το Έπτα με τον Κίτσο | Αγιάλαιο

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Apolis Lounge & Beat | Πετρούπολη
E-beat | Περιστέρι
Everest | Αγιάλαιο
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Tits or Treat | Περιστέρι
Unique | Σπάτα
Urban Corner | Κερατσίνι
Γρηγόρης Μικρογέματα | Χαϊδάρι, Περιστέρι
Ζαχαροποιείο «Πάτσας» | Περιστέρι

Καταστήματα
Liatris Ateller Floral | Πετρούπολη
ORAMA OPTICS | Αγιάλαιο

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

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

Κέντρα Αθήνας
Παιδικό Σταθμό - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Dorothy Spot | Αθήνα
Sunny | Φυλοπόπου
Οδείο Φίλιππος Νίκας | Αθήνα

Μουσεία
Ελληνικό Παιδικό Μουσείο | Αθήνα Κέντρο
Μουσείο Ηρακλείων | Ήρακλειο
Μουσείο Παραμύθων | Παγκράτι
Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης | Πλάκα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Mini & Mou | Αθήνα Κέντρο
Yolens | Κολωνάκι

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

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Beauty killed the beast | Κεραμεικός

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Veththerapy - Καρανάσιος Αλέξανδρος | Γλυφάδα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολαβγλή Μαριάννα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Veththerapy - Καρανάσιος Αλέξανδρος | Γλυφάδα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολαβγλή Μαριάννα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Veththerapy - Καρανάσιος Αλέξανδρος | Γλυφάδα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολαβγλή Μαριάννα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Veththerapy - Καρανάσιος Αλέξανδρος | Γλυφάδα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολαβγλή Μαριάννα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Veththerapy - Καρανάσιος Αλέξανδρος | Γλυφάδα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολαβγλή Μαριάννα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα

Καταστήματα
Baby Bloom | Αθήνα
IK Jewellery Lab by Katerina Kouliouboutou | Βύρωνα
Once upon a show | Κολωνάκι
Stona Bambini | Αττική
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Βιβλιοπωλείο διάτρωτα Books & Life | Αθήνα
Πολυχώρος Μεταξύ | Αθήνα
Στοά Μπόλνη | Σύνταγμα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
GM Clinic | Κολωνάκι
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Κυριακάκης Μαριάννα - Παιδίατρος | Ίλιστα
Νικόλη Θανοπούλου - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Τσιούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΟΡΛ Ενηλίκων
& Παιδών | Αθήνα
Φαρμακείο Μαργαρίτας | Αθήνα

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

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

Ξενοδοχεία
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός

Νότια Προδοσία
Παιδικό Σταθμό - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Μικροδρόμο | Γλυφάδα
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Τσοδούλα | Άνω Γλυφάδα

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

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

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Bakery | Ηλιούπολη
Bella Vespa | Γλυφάδα
Dio Mio | Βούλα
Dream House | Νέα Σμύρνη
Ellis | Π. Φάληρο
Everest | Γλυφάδα, Μοσχάτο
Hocafe | Καλλιθέα, Π. Φάληρο
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Hagen-Dazs | Π. Φάληρο
Holy Spirit | Γλυφάδα
Karyk | Γλυφάδα
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Moortings | Βουλιαγμένη
Napolitino | Π. Φάληρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Paul | Γλυφάδα
Rumors | Βουλιαγμένη
TGI Fridays™ | Μαρίνα Φλοαβίου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakes | Γλυφάδα
Zucchertino | Π. Φάληρο, Νέα Σμύρνη

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Veththerapy - Καρανάσιος Αλέξανδρος | Γλυφάδα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολαβγλή Μαριάννα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Veththerapy - Καρανάσιος Αλέξανδρος | Γλυφάδα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολαβγλή Μαριάννα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα

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

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Veththerapy - Καρανάσιος Αλέξανδρος | Γλυφάδα
Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολαβγλή Μαριάννα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα

Καλό για σένα, καλό για όλους:

Όλα αλλάζουν...
Εμείς παραμένουμε δίπλα σας
περισσότερο από ποτέ.

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

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

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

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

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

ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ



It's Vitafix Gummies o'clock!

Ώρα για ένα boost στον
οργανισμό των παιδιών σας!

Τα Vitafix Gummies
δεν περιέχουν
ζάχαρη και είναι
κατάλληλα
για παιδιά από 4
ετών και άνω.

