

BOOM

ΠΑΣΧΑ
ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ
#FOREVER

Easter loading

ΠΑΣΧΑΛΙΝΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ,
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΔΩΡΩΝ & DIY

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΒΑΠΤΙΣΗ

Βαπτιστικά, ιδέες
& 30 ανοιξιάτικα ονόματα
για το μωρό σας

Interviews

ΧΑΡΗΣ
ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΚΑΜΠΟΥΡΗ

Spread the light

THE
SPRING
EDITION

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024

#ISSUE 19

★ ΜΑΜΑ, ΤΙ ΘΑ ΠΕΙ ΓΚΕΪ; ★ ΟΙ SUPER SOS ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ ★ ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ
★ ΟΙ ΠΙΟ KIDS FRIENDLY ΠΟΛΕΙΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ ★ BOOM ASTEROLOGY: ΖΩΔΙΑ & ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Alouette

Spring Up!

Discover

SPRING
COLLECTION



Shop Online www.alouette.gr

Follow us    

InterMed Vitafix Gummies

Your kids' superpower!

Τι κι αν ο χειμώνας αποτελεί παρελθόν; Συνεχίστε και την άνοιξη να θωρακίζετε τον οργανισμό των παιδιών σας –κρατώντας μακριά τις ιώσεις– με τα λαχταριστά Vitafix Gummies της InterMed.

Τα Vitafix Gummies δεν περιέχουν ζάχαρη και είναι κατάλληλα για παιδιά από 4 ετών και άνω.



Vitafix Multi & Probio Gummies με γεύση φρούλας:

Ζελεδάκια σε σχήμα αρκούδα για τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, τη μείωση της κόπωσης, την προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες και τη φυσιολογική θυρεοειδική και γνωστική λειτουργία, με 9 βιταμίνες, πρεβιοτικά, προβιοτικά και ιχνοστοιχεία.

Δοσολογία: 1 ζελεδάκι/ημέρα.

Vitafix Immuno Gummies με γεύση σμέουρου:



Ζελεδάκια σε σχήμα αστεράκι για την ενίσχυση της άμυνας του ανοσοποιητικού και τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών, των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος, με βιταμίνη C, ψευδάργυρο και φυτικά εκχυλίσματα.

Δοσολογία: 2 ζελεδάκια/ημέρα.

KEEP IN MIND:

- Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας.
- Για οποιαδήποτε απορία, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

www.intermed.com.gr

 @intermed.com.gr  @intermed_sa

LAPIN HOUSE



lapinkids.com



POLO RALPH LAUREN DKNY BOSS MARC JACOBS KENZO KIDS



GOLDEN GOOSE



Barbour DSQUARED2

Billieblush

SAVE THE DUCK

MICHAEL KORS

SCOTCH & SODA

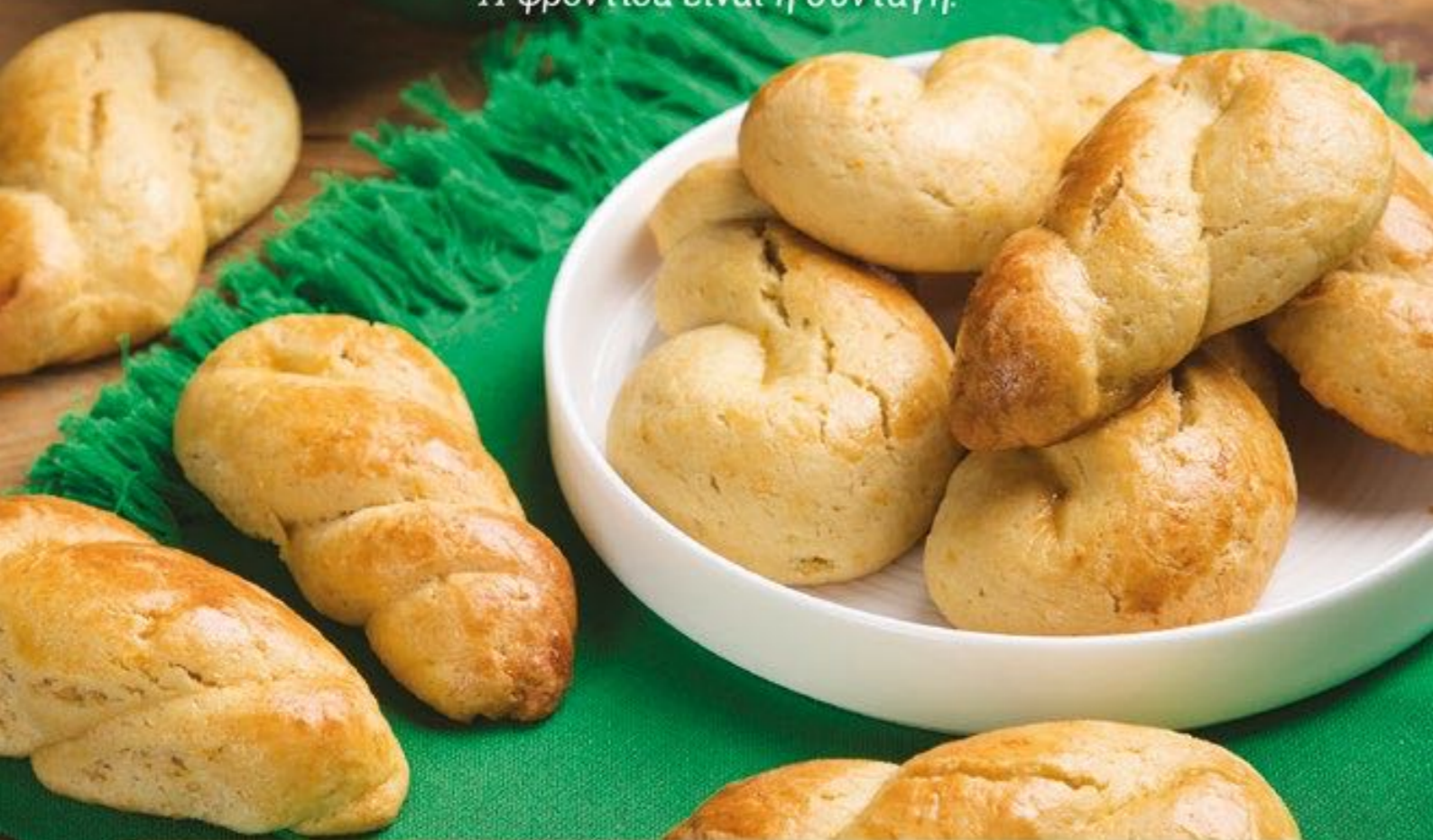
ZIMMERMANN

ZADIG & VOLTAIRE

VEJA

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.



Πασχαλινά κουλουράκια

Υλικά

- 500 γρ. αλεύρι Για Όλες τις Χρήσεις Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 120 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 150 γρ. ζάχαρη
- 25 ml χυμό πορτοκαλιού
- 100 ml φρέσκο γάλα
- 2 αυγά (1 για την επάλειψη)
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- 1/4 κ.γ. baking powder
- 1/4 κ.γ. μαγειρική σόδα
- Ψύσμα από 1 πορτοκάλι

Εκτέλεση

1. Σε μπολ χτυπάμε με μίξερ χειρός το βούτυρο 1-2 λεπτά, μέχρι ν' αφρατέψει.
2. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και χτυπάμε για 1-2 λεπτά ακόμα.
3. Προσθέτουμε το αυγό, συνεχίζοντας το χτύπημα.
4. Προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού, το γάλα, το ξύσμα πορτοκαλιού, το εκχύλισμα βανίλιας, το αλάτι, το baking powder και τη μαγειρική σόδα και χτυπάμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να ομογενοποιηθούν.
5. Προσθέτουμε το αλεύρι, ζυμώνοντας με τα χέρια, μέχρι να σχηματιστεί ζύμη μαλακή και εύπλαστη, που δεν κολλά στα χέρια.
6. Τυλίγουμε τη ζύμη με λαδόκολλα και τη βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.
7. Κόβουμε μπαλίτσες από τη ζύμη και πλάθουμε κουλουράκια σε σχήμα της αρεσκείας μας. Τα τοποθετούμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα.
8. Αλείφουμε τα κουλουράκια με αυγό και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, για 20-25 λεπτά, μέχρι να χρυσαίσουν.
9. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και απολαμβάνουμε σε θερμοκρασία δωματίου.



01.25
ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



00.25
ΧΡΟΝΟΣ
ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ



25
ΜΕΡΕΣ



ΕΥΚΟΛΟ
ΒΑΘΜΟΣ
ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ



ανέμη

η ποιότητα
που αξίζουν
τα παιδιά μας

Μοναδικές
Χειροποίητες
Λαμπάδες

CRAZY
MOTORS



για κάθε ηλικία
και γούστο

Θεσσαλονίκη

Εμπορικό Florida
(έναντι IKEA)
Τ. 2310474007

Αθήνα

Κέντρο
Παύλου Μελά 35
Τ. 2310237399

Καλαμάτα

Χαλάνδρι
Αγ.Παρασκευής 22
Τ. 2106857390

Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
Τ. 2721022949

anemishop.gr

anemishop @
anemitoy's f

Inglesina

QUID²

Ready for Boarding



Το εξαιρετικά μικρό και ελαφρύ καρότσι, ιδανικό για ταξίδια σε όλο τον κόσμο ακόμα και με το αεροπλάνο.

Ultra-compact
& extra light



Pampering ο'clock για τη μαμά... με PHARMASEPT!

Με ήπιες συνθέσεις και συστατικά φυσικής προέλευσης, η εξειδικευμένη σειρά **Mama's** προσφέρει ολοκληρωμένη φροντίδα του σώματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και μετά. Συμβάλλει στην εντατική ενυδάτωση, απαλότητα και ενίσχυση της ελαστικότητας της επιδερμίδας, με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση των ραγάδων.



Mama's Gentle Shower Gel: Εξαιρετικά ήπιο αφρόλουτρο καθημερινής χρήσης, εμπλουτισμένο με το πατενταρισμένο σύστημα απόσμηξης της Pharmasept. Είναι κατάλληλο για το σώμα και την ευαίσθητη περιοχή, ενώ, χάρη στην ειδικά μελετημένη σύνθεση με πρεβιοτικούς παράγοντες, βοηθάει στην εξισορρόπηση του μικροβιώματος.

Mama's Anti-stretch Marks Cream to Oil: Πλούσια κρέμα με τεχνολογία Cream-to-Oil για άμεση και αποτελεσματική απορρόφηση των ευεργετικών συστατικών στην επιδερμίδα. Είναι ειδικά σχεδιασμένη για την πρόληψη και αντιμετώπιση των ραγάδων που εμφανίζονται στο δέρμα λόγω εγκυμοσύνης και κατάλληλη για την ευαίσθητη περιοχή της κοιλιάς.

Mama's Firming Body Lotion: Απαλό γαλάκτωμα σώματος άμεσης απορρόφησης, που δρα κατά της χαλάρωσης. Είναι ειδικά σχεδιασμένο για την ενίσχυση της ελαστικότητας του δέρματος, ενώ χαρίζει και ήπια απόσμηξη. Η Dry-touch υφή του, με 100% φυσική πούδρα από αμινοξέα και ζάχαρη, προσφέρει μη λιπαρή υφή και ματ αποτέλεσμα, αφήνοντας απαλή αίσθηση στην επιδερμίδα.

PHARMASEPT

www.pharmasept.gr



BOOM

★ babies of outstanding mummies ★

JUST FOLLOW US

@boommag.gr

boommag.gr



WWW.BOOMMAG.GR

ΚΑΛΩΣΗΡΘΕΣ ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ



Εδώ ζούμε τη δική σου ιστορία
και ξεκινάμε να την γράφουμε

M@Z!

από την αρχή.

Από το νηπιαγωγείο



BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

village

15 & 16

IOYNI OY 2024



STAY TUNED

WWW.BOOMMAG.GR



name it

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ BOOM

A gift for super moms from Sparkling Wishes & BOOM!

ΔΩΡΟ



Με αφορμή τη Γιορτή της Μητέρας, στις 12 Μαΐου, με κάθε νέα συνδρομή, παίρνετε δώρο ένα βραχιόλι με μία καρδούλα και το πιο τρυφερό μήνυμα!

Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΤΑ 4 ΤΕΥΧΗ ΤΟΥ 2024

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

playmobil®

myLife

50



Καλώς ήρθατε στο εξοχικό μας σπίτι!

Αυτό το Σαββατοκύριακο σας περιμένουμε στο εξοχικό μας. Θα περάσουμε πολύ όμορφα. Θα φροντίσουμε τα μικρά ζωάκια, θα περιποιηθούμε τον κήπο μας και το βράδυ θα ψήσουμε πεντανόστιμα ζαχαρωτά!



71509 Εξοχικό σπίτι



71511 Υπαιθρια ανταλλακτική βιβλιοθήκη



71512 Φροντίζοντας τους σκαντζόχοιρους



71513 Μπάρμπεκιου με ζαχαρωτά



71510 Κήπος εξοχικού σπιτιού με κοτέτσι

www.playmobil.gr

* Τα παιχνίδια της σειράς "Εξοχικό σπίτι" κατασκευάζονται από 80% βιώσιμα υλικά κατά μέσο όρο.

Spread the light

Photo: Βασίλης Κουρούπης
Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Spread The Sparkle Events

Ειρήνη: T-shirt, αδιάβροχο μπουφάν, τζιν παντελόνι με κεντήματα και τσαντάκι Billieblush, hair clips, αθλητικά παπούτσια Puma | Όλα Lapin House

Πέτρος: Καρό πουκάμισο και T-shirt Polo Ralph Lauren, τζιν βερμούδα Timberland, γυαλιά ηλίου Komono Sunglasses, sneakers Veja | Όλα Lapin House

Fashion & Beauty

24. Kids fashion
Alouette | Lapin House | Name It

86. BOOM beauty
INTERMED | APIVITA | MUSTELA®
| FREZYDERM | PHARMASEPT |
LA ROCHE-POSAY | BOOM beauty guide



Interviews

72. Συζητάμε για τον **αυτισμό** με τις λογοθεραπεύτριες Σοφία Παπαφάνη και Δώρα Χαρατσάρη

74. «**Εφηβεία**: Η μεγάλη έκρηξη!» | Συνέντευξη με την ψυχολόγο Σοφία Ανδρεοπούλου

76. Δρ Χρύσα Σοφianoπούλου, εθνική συντονίστρια **PISA** | Γιατί το να ρωτήσεις το παιδί σου πώς πέρασε στο **σχολείο** έχει πολύ μεγαλύτερο νόημα από το να κυνηγάς την αριστεία...

82. Τι μας λένε οι **ζωγραφιές** των παιδιών για τον συναισθηματικό τους κόσμο; | Συνέντευξη με τον καθηγητή εικαστικών Κυριάκο Μούρτζη

Μόνιμες στήλες

20. **Είμαι η μάνα που** πιστεύει πως είναι βαρύ το φορτίο της μαμάς που «όλα τα μπορεί»

84. Food for thought | «Μαμά, τι θα πει γκέι;»

100. Κάνουμε scroll down στα πιο cute Instagram posts της **Δέσποινας Καμπούρη**

102. Daddy manual | **Χάρης Χριστόπουλος**

112. **BOOM ASTERology** | Ζώδια και ελεύθερος χρόνος

104. Ταξιδεύουμε στις πιο kids-friendly πόλεις της Ευρώπης



COVER



BOOM Approved Brands

BabyCare Natura | INGLESINA | MUNCHKIN | HAPPY | CYBEX | Philips Avent | CONVERSE | TOMS | MADE BRIDE BY ANTONIA | Baby Bloom | ΔΙΟΠΤΡΑ | ANEMH | ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | PLAYMOBIL | Lip Smacker

Αφιέρωμα Easter



32. Ο απόλυτος οδηγός αγοράς



36. **Πασχαλινές συνταγές** με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

38. **DIY** | Ανθοδέσμη από μακαρόνια, αυγά από τόσχα & άλλες ανοιξιότικες κατασκευές

40. Πάσχα στο χωριό | Γιατί δεν το αλλάζουμε με τίποτα

Pregnancy & New Parents

50. Οι πρώτες -super sos- **εξετάσεις της κύησης**

58. Αφιέρωμα Βάπτιση

59. 30 ανοιξιότικα baby names

BOOM

★ babies of outstanding mummies ★

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μία συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 14).

★ WWW.BOOMMAG.GR ★

@boommag.gr boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 19 | ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | ART DIRECTOR: ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | PR & COMMERCIAL DIRECTOR: ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | EDITOR IN CHIEF: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr | ASSISTANT EDITOR IN CHIEF: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ | EDITORS: ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ | PHOTOGRAPHERS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ, ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΟΥΡΟΥΠΗΣ | ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | FASHION DIRECTOR: ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | PHOTO DATABASE: SHUTTERSTOCK, FREEPIK, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ ΙΚΕ

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

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωσή του χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Το «BOOM» δεν φέρει καμία ευθύνη και δεν ταυτίζεται απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται από τους επιστήμονες και τους ειδικούς συνεργάτες του παρόντος τεύχους. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

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

Η νέα συλλογή Converse έφερε τα πάνω κάτω!

Ανθισμένα patterns, sparkling λεπτομέρειες και τολμηροί χρωματικοί συνδυασμοί αναδεικνύουν τις πλατφόρμες, τα μποτάκια και τα all-time classic Chuck Taylor στα απόλυτα It items της σεζόν!



Chuck Taylor All Star Move Platform Sparkle

Chuck Taylor All Star Lift Platform Floral

Chuck Taylor All Star Move Platform

Star Player 76 Easy On Canvas

Chuck Taylor All Star Easy On Floral

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Μητρότητα, μια σύνθεση φύλλων χαρτιού ιχνογραφίας

Όσο μεγαλώνω και, μάλιστα, τη στιγμή που το τρίτο μας μωρό μεγαλώνει μέσα στην κοιλιά μου, σκέφτομαι πλέον πολύ πιο συνειδητά πως η **μητρότητα**, να, είναι μια ονειρεμένη κατάσταση, είναι όμως συνυφασμένη και με προσωπικές ιστορίες «τρόμου», που κανένας άνδρας δεν μπορεί να καταλάβει, να νιώσει, να αντιληφθεί ή έστω να κατανοήσει.

Η κολλητή μου φίλη, ογκολόγος στο επάγγελμα, μας εξιστορεί συχνά πως στις δύο εγκυμοσύνες της –ακόμα και το καλοκαίρι– κυκλοφορούσε με κάτι σαν πόντσο (τώρα την ιστορία αυτή τη λέει για να γελάμε, αλλά μπορώ να φανταστώ πόσο επώδυνο ήταν τότε), προκειμένου οι ασθενείς της να μη δουν την κοιλιά της –μέχρι και στον 8ο μήνα– και τρομοκρατηθούν, θεωρώντας πως λόγω του επερχόμενου μωρού δεν θα μπορούσε να είναι συνεπής χρονικά με τις θεραπείες τους.

Όταν έμεινα έγκυος στον Οδυσσέα, είχα πάει σε μια συνέντευξη για τηλεοπτική εκπομπή και θυμάμαι πως, πριν ακόμη καθίσω στην καρέκλα απέναντι από τον πιθανό μελλοντικό εργοδότη μου, του είχα πει «πριν ξεκινήσουμε, πρέπει να σας πω πως είμαι 4 μηνών έγκυος». «Κάθισε» μου απάντησε αμέσως, δείχνοντας την καρέκλα που με περίμενε, και ένας τυφώνας ανακούφισης εισέβαλε στην καρδιά μου.

Πριν από λίγο καιρό και ενώ διένυα τον 4ο μήνα της εγκυμοσύνης μου, χρειάστηκε να επισκεφθώ έναν γιατρό. Καθώς με εξέταζε και μαθαίνοντας πως αυτή είναι η τρίτη μου εγκυμοσύνη, αυθόρμητα –δεν τον κατηγορώ– μου είπε «φαντάζομαι πως δεν δουλεύετε». Αλήθεια, γιατί το φαντάστηκε τόσο επιτόλαιο αυτό; Κι εγώ ήθελα να του απαντήσω «φαντάζομαι πως εσείς, βέβαια, αντεπεξέρχεστε με μεγάλη ευκολία και συνέπεια στο απαιτητικό πρόγραμμα ενός γιατρού χωρίς να σας επηρεάζει το πόσα παιδιά έχετε», αλλά τελικά κρατήθηκα.

Μια άλλη φίλη μου δεν πήρε τη δουλειά όταν «αποκάλυψε» –μα πώς το ξεστόμισε αυτό!– πως, ναι, επιθυμεί στο μέλλον να γίνει μητέρα. Κάποια άλλη, που ίσως είχε αποκρύψει αυτή την επιθυμία της, φαίνεται πως κρίθηκε καταλληλότερη για τη θέση. Και πόσες άλλες τέτοιες περιπτώσεις γνωρίζουμε...

Η μητρότητα, ξέρετε, είναι σαν πολλά φύλλα χαρτιού ιχνογραφίας, που το ένα τοποθετημένο επιμελώς πάνω στο άλλο συνθέτουν μια συνολική εικόνα που απαρτίζεται από πολλές άλλες, και μόνο όταν συντεθούν σωστά, δημιουργούν το τελικό –υπέροχο– αποτέλεσμα που όλοι βλέπουμε



Photo: The Dog Project

@myrto_kazi

στις μαμάδες. Τις δικές μας μαμάδες, τις φίλες μας, τον εαυτό μας και τις κόρες μας όταν γίνουν κι εκείνες μητέρες. Πόσα όμως χαρτιά ιχνογραφίας έχουμε όλες κάτω από το πρόσωπο της ευτυχισμένης, δυνατής μαμάς; (βλ. σελ. 20-21)

Για όλες εμάς τις μαμάδες όμως, η μητρότητα μοιάζει και λίγο με «σιωπηλή αδελφότητα». Μόλις περάσεις τις πύλες της, δεν έχει επιστροφή. Πάρνεις το χρίσμα. Η ζωή σου χωρίζεται στο πριν και το μετά.

Το πριν και το μετά της ύπαρξής σου ως μαμάς, που πλέον καθορίζει το είναι σου, την καθημερινότητά σου, την καρδιά, το σύμπαν σου.

Συχνά προσπαθείς –μάτια τις περισσότερες φορές– να θυμηθείς πώς ήσουν, και κυρίως ποια ήσουν πριν από εκείνη τη στιγμή. Το σημείο μηδέν του πρώτου κλάματος που σε έχρισε μητέρα, και συνειδητοποιείς πως η προηγούμενη ζωή σου εκείνο το millisecond έχασε αρκετή από τη φωτεινότητά της.

Δεν περνούσες καλά πριν; Μα φυσικά. Ίσως και καλύτερα ή, για να το θέσουμε πιο politically correct, «πιο ανέμελα» από τώρα. Ας το ομολογήσουμε, δεν είναι κακό.

Όμως σήμερα είσαι εδώ και είσαι μαμά. Και τίποτα δεν μπορεί να σου στερήσει αυτή την ιδιότητα, για την οποία παλεύεις και για την οποία δουλεύεις από την πρώτη στιγμή που ανοίγεις τα μάτια σου το πρωί μέχρι να αποκοιμηθείς το βράδυ, πιθανότατα πριν από το ίδιο σου το παιδί.

Με αυτό το editorial θέλω να μας υπενθυμίσω πως έχουμε μια μυστική υπερδύναμη που συχνά ξεχνάμε να αναγνωρίσουμε. Δεν θα μπω σε σύγκριση των δύο φύλων, θα πω όμως ότι είμαστε ευλογημένες, καθώς η φύση μάς έδωσε την τύχη να είμαστε εμείς που δημιουργούμε τη ζωή. Και αυτό δεν είναι απλά το «πώς ο κόσμος έχει φτιαχτεί». Η φύση, με πολύ καλά επιλεγμένες κινήσεις, αποφάσισε πως η γυναίκα μπορεί να ζήσει για 9 μήνες με δύο –ή τρεις ή ακόμα και τέσσερις– καρδιές μέσα στο σώμα της.

Και όταν αυτή η καρδιά βγει έξω από το σώμα της, τότε η δική της συνεχίζει να χτυπά για εκείνη την άλλη καρδιά. Που κάποτε ήταν δική της.

Στο BOOM που κρατάτε στα χέρια σας καλωσορίζουμε την άνοιξη, υπενθυμίζοντας στον εαυτό μας πόσο σπουδαίες, δυνατές και μοναδικές

είμαστε. Δεν χρειάζονται αποδείξεις, ούτε λόγια. Εμείς ξέρουμε καλά μέχρι πού μπορούμε να φτάσουμε.

Γεμίσαμε τις σελίδες του 19ου τεύχους μας (αλήθεια, τότε φτάσαμε ως εδώ;) με χρώματα, ανοιξιάτικες εικόνες και αισιοδοξία, και σας προσκαλούμε να υποδεχτείτε μαζί μας την πιο γλυκιά εποχή του χρόνου, που φέρνει αγαλλίαση στην καρδιά μας.

Καλή ανάγνωση!

Χαρούμενη άνοιξη, από εμένα, τα δύο μου Μπιθάκια, τον Τάσο, τη Μοάνα και το μικρό δελφινάκι που κολυμπάει στην κοιλιά μου.

Με αγάπη, Μυρτώ

ΜΕ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ

1-3

Δεν είναι πάντα εύκολο να κάνεις μπάνιο. Η αρχή όμως μπορεί να γίνει με ένα βιβλίο. ΜΕ ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

1-3

Ένα πρωτότυπο βιβλίο για τον συναρπαστικό κόσμο των σκληρών! ΜΕ ΚΟΠΤΙΚΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΕΛΙΔΑ

1-3

Πάρε το αεροπλάνο και ετοιμάσου για την πιο απίθανη βόλτα που έκανες ποτέ! ΜΕ ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

2+

Άσκησε την παρατηρητικότητά σου και ανακάλυψε όλα τα ζωάκια που κρύβονται στις σελίδες του βιβλίου.

3+

Ένα ιπποτικό παραμύθι για την εξυπνάδα και τη φιλία που μπορούν να νικήσουν τη σωματική δύναμη.

4+

Καλώς ήρθες στον κόσμο της επιστήμης! Πολλές ερωτήσεις και ακόμα περισσότερες απαντήσεις σε περιμένουν.

4+

Θέλεις να μιλήσουμε για την αυτοπεποίθηση; Έχουμε πολλά να πούμε!

5+

Η ζωή μπορεί να γίνει απολαυστική, το μόνο που χρειάζεται είναι λίγη μαγεία...

Είμαι η μάνα που πιστεύει πως είναι βαρύ το φορτίο της μαμάς που «όλα τα μπορεί»

- Από την Μιρτώ Κάτσι -



Είχα μόλις μπει στη 10η εβδομάδα της κύησης και ετοιμαζόμουν για το πάρτι του Οδυσσέα. Όταν έχεις παιδιά και μένεις πάλι έγκυος, το μωρό που κουβαλάς στην κοιλιά σου μπαίνει αυτόματα σε δεύτερη μοίρα. Είναι το ασυνείδητο ένστικτο της μάνας που θα κάνει φυσικά τα πάντα για να προστατέψει το νέο της μωρό, όμως δεν μπορεί να στερήσει τίποτα -απολύτως τίποτα- και από τα άλλα της παιδιά.

Έτσι λοιπόν, ανάμεσα σε δεκάδες εμετούς, ανακατωσούρα, απίστευτη εξάντληση και δύο παιδιά που, χωρίς ακόμη να γνωρίζουν για το αδερφάκι που έρχεται, είχαν τις ίδιες -άπειρες- απαιτήσεις από τη μαμά τους, ξεκίνησα να ετοιμάζω το πάρτι του γιου μου. Νιώθω ευλογία που μέσα από τη δουλειά μου έχω κάνει φίλες υπέροχες event planners, και κάπως έτσι έφτασα στη Σοφία Φάκου, για να μας οργανώσει το πιτζάμα πάρτι που είχε ονειρευτεί ο Οδυσσέας (βλ. σελίδες 80-81).

Μία ημέρα πριν από το πάρτι, σκέφτηκα πως θα ήταν χρήσιμο να μοιραζόμουν μαζί της το γεγονός ότι είμαι έγκυος, γιατί, πρακτικά, θα μπορούσα να προσφέρω ελάχιστη βοήθεια την ημέρα εκείνη. Και έτσι της έγραψα σε μήνυμα: «Δεν το λέω ακόμη, αλλά είμαι έγκυος στον τρίτο μήνα και περνάω δύσκολα. Δεν ξέρω καν αν θα καταφέρω να είμαι όρθια αύριο». Ανταλλάξαμε μερικά μηνύματα μαμαδένιας ευτυχίας και στο τελευταίο της μήνυμα «Βάστα γερά, σε λίγο όλα θα είναι πιο ανεκτά», απάντησα «Όλα καλά, εμείς οι μαμάδες όλα τα μπορούμε!».

Τότε ήρθε η δική της απάντηση.

«Με μέτρο όμως. Γιατί είναι μεγάλο το φορτίο της μαμάς που όλα τα μπορεί».

Εκείνη τη στιγμή κάτι έσπασε μέσα μου. Θυμάμαι το δευτερόλεπτο που διάβασα το μήνυμα και ξαφνικά τα μάτια μου θόλωσαν από τα δάκρυα. Ήταν οι λέξεις που χρειαζόμουν για να ξεσπάσω.

Γιατί άραγε οι μαμάδες να τα μπορούν όλα;
Γιατί να μη σπάνε ποτέ;
Γιατί να μην έχουν στιγμές που, απλά, δεν αντέχουν;
Δεν μπορούν;
Δεν έχουν άλλες δυνάμεις;
Από πού άραγε προκύπτουν όλες αυτές οι ανεξάντλητες υπερδυνάμεις και γιατί, ακόμα κι όταν ξέρουμε ότι μας τελειώνουν, εμείς συνεχίζουμε να προσποιούμαστε πως είναι ακόμα εκεί;

Θυμάμαι ότι σκούπισα γρήγορα τα μάτια μου και είπα: Ας το δοκιμάσω. Ας δοκιμάσω να πω κάποια στιγμή πως δεν μπορώ. Ας δοκιμάσω να δω πώς είναι να πεις ότι κάτι δεν μπορείς να το φέρεις εις πέρας. Έστω ένα από τα χιλιάδες πράγματα που έχουμε να κάνουμε καθημερινά.

Ξαφνικά, ένιωσα δυνατή. Θα το κάνω. Θα το καταφέρω.

«Μαμά» ακούστηκε μια φωνή. «Θέλω να με πας στον φίλο μου. Ο Αίας με περιμένει από τις 4 και εσύ όλη μέρα ξαπλώνεις και κοιμάσαι».

Η απόφαση που πήρα είχε μόλις ακυρωθεί.

Σηκώθηκα, πήγα στο μπάνιο για έναν ακόμα εμετό και, ενώ ήμουν ράκος, έβαλα τα αθλητικά μου για να πάω το παιδί μου στον φίλο του.

Είχα αποδεχθεί πως μάλλον είναι κάτι σαν «μητρική μοίρα», η μάνα τελικά όλα να τα μπορεί.

ΥΓ: Μόλις μπήκα στο αυτοκίνητο και κοίταξα τον γιο μου από τον καθρέφτη, ένα μεγάλο χαμόγελο εμφανίστηκε στα χείλη μου. Αυτή η υπερδύναμη της μαμάς παίρνει πίσω ατέλειωτη χαρά, αγάπη και τόνωση βλέποντας το δικό της θαύμα, το παιδί της, να χαμογελάει από ευτυχία. Η απόλυτη ανταμοιβή; Μα φυσικά! Η απόλυτη, μοναδική, ανώτατη «ανταμοιβή» για κάθε μητέρα που εύχεται και ζει για ένα μόνο πράγμα. Για να βλέπει τα παιδιά της (πρώτα υγιή και μετά) ευτυχισμένα!



Αφιέρωμα

SPRING EASTER

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

Spring has sprung... you better pick your TOMS!

Παστέλ, navy ή crochet; Οι επιλογές είναι αμέτρητες και ιδανικές για mini me εμφανίσεις!

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΦΗ

Youth Alpargata Washed Denim

Tiny Alpargata Denim Hearts

Like mother, like daughter

Crochet Valencia Espadrille

Natural Moroccan Crochet Alpargata Espadrille

Like father, like son

Woven Stripes Alpargata Rope 2.0 Espadrille

Navy Woven Stripes Alpargata Espadrille

www.toms.gr

@tomsgreece

Κεντρική διάθεση: One Retail North A.E., 212 0003709

TOMS WEAR GOOD

Φοράμε παπούτσια για καλό σκοπό!

Spread the light

Αεικίνητοι και γεμάτοι αστείρευτη ενέργεια, οι μικροί πρωταγωνιστές της άνοιξης παίρνουν φόρα και τρέχουν σαν σίφουνες στην εξοχή, σκορπώντας το φως, τη χαρά, την ίδια τη ζωή.

Photos: Βασίλης Κουρούπης



Location: Πύργος Μελισσουργού
Fashion direction: Μαριλού Θεοδωρίδου
Agency: New Model
Planning & Styling: Spread The Sparkle Events
Λουλούδια: Lazaros Flowers
Μπαλόνια: Master Fireworks and Balloons
Πατίνι, καρτσάκι: Tiny Toes

Ειρήνη: Φόρεμα με λουλούδια | Name It
Πέτρος: T-shirt και cargo παντελόνι | Όλα Name It



Πέτρος: Μακρυμάνικη μπλούζα και cargo παντελόνι | Όλα Name It

Ειρήνη: Μακρυμάνικο φόρεμα | Name It



Ειρήνη: T-shirt, αδιάβροχο μπουφάν, τζιν παντελόνι με κεντήματα και τσαντάκι Billieblush, hair clips, αθλητικά παπούτσια Puma | Όλα **Lapin House**

Πέτρος: Καρό πουκάμισο και T-shirt Polo Ralph Lauren, τζιν βερμούδα Timberland, γυαλιά ηλίου Komono Sunglasses, sneakers Veja | Όλα **Lapin House**



Πέτρος: T-shirt Marc Jacobs, παντελόνι Polo Ralph Lauren, sneakers Veja | Όλα **Lapin House**

Ειρήνη: Φόρεμα Lapin House σε Α γραμμή, στέκα και κορδέλα μαλλιών Cuini, γυαλιά ηλίου Komono Sunglasses, δερμάτινα πέδιλα Lapin Shoes | Όλα **Lapin House**



Ειρήνη: Φόρεμα, Ζακέτα, ψάθινο καπέλο, ψάθινο τσαντάκι με rompro και δερμάτινα πέδιλα Camper | Όλα **Alouette**

Πέτρος: Σετ πουκάμισο με βερμούδα, παπούτσια Levi's | Όλα **Alouette**



Πέτρος: T-shirt Paul Frank, παντελόνι και sneakers Camper | Όλα **Alouette**

Ειρήνη: Φόρεμα με τιράντες, σατέν bomber jacket, ψάθινο καπέλο και δερμάτινα πέδιλα Camper | Όλα **Alouette**

Πήγαμε για shopping στο πιο HAPPY κατάστημα του κέντρου!



Είτε είστε καλεσμένοι σε baby shower, είτε ψάχνετε δώρο για το βαφτιστήρι σας ή για έναν συμμαθητή του παιδιού σας που σας έχει καλέσει στο πάρτι του, το σίγουρο είναι πως εδώ σας περιμένουν τα πιο ποιοτικά και μοναδικά δώρα, που θα κάνουν πραγματικά happy τα παιδιά κάθε ηλικίας!



First things first! Εδώ θα βρείτε ΤΑ ΠΑΝΤΑ για το νεογέννητο, από τα απαραίτητα για το πρώτο του μπανάκι μέχρι οργανικά καλλυντικά και οργανικές μουσελίνες, αλλά και τα πιο χρήσιμα βρεφικά gadgets για ενημερωμένους γονείς με την υπογραφή της **Munchkin**, του κορυφαίου brand που δεν χρειάζεται συστάσεις.

Ακόμα, θα ανακαλύψετε μια μεγάλη ποικιλία από ξύλινα παιχνίδια και χειροτεχνίες arts & crafts, στα οποία προστέθηκαν πρόσφατα τα πρωτότυπα εκπαιδευτικά παζλ και παιχνίδια για μωρά της εταιρείας **Banana Panda**.



Και φυσικά, σας περιμένει, μεταξύ άλλων, όλη η συλλογή των αγαπημένων μας **Chilly's**.

BONUS: Γνωρίζατε πως πλέον μπορείτε να διαμορφώσετε το δικό σας μπουκάλι Chilly's όπως θέλετε, χαράζοντας, για παράδειγμα, το όνομά σας;



Καψάλη 8, Αθήνα. Τ: 2107294899

@instahappygr

www.instahappy.gr

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

EASTER Loading

Από λαμπάδες και παιχνίδια μέχρι ρούχα και παπούτσια, η ομάδα του BOOM ετοίμασε την απόλυτη λίστα με δώρα για παιδιά. Γονείς, νονοί και νονές, κρατήστε σημειώσεις!

Λαμπάδα με χειροποίητο soft toy, **Komorebi**



Λαμπάδα με βούρτσα μαλλιών, **Lapin House**, www.lapinkids.com

Λαμπάδα Το Πρώτο μου Πάσχα, **www.hamogelo.gr**



Λαμπάδα με Porsche Spyder Red, **Lapin House**, www.lapinkids.com



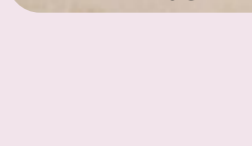
Λαμπάδες Make-A-Wish Νεράιδα με πόνι & Μικρός Πρίγκιπας, **www.makeawish.gr** και **www.alouette.gr**



Shiny Pink Easter Box, **The Angel**, www.theangel.gr



Χειροποίητες λαμπάδες με ξύλινη σβούρα, **Ανέμη**, www.anemishop.gr



Χειροποίητη λαμπάδα με μίνι φλογέρα, **Ανέμη**, www.anemishop.gr



Λαμπάδα Ρομπότ, **LifeLikes**, www.mylifelikes.gr



BOOM
petite

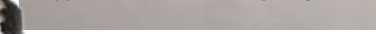
Τσάντα μητρότητας, **Zara Home**



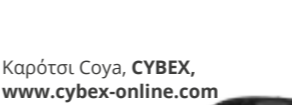
Priam Lux Carry Cot WINGS by Jeremy Scott, **CYBEX**, www.cybex-online.com



Φορμάκι, www.smallsbabyshop.com



Ελαφρύ καρότσι Maior σε χρώμα Taiga Green, **Inglesina**, www.inglesina.gr



Καρότσι Coqa, **CYBEX**, www.cybex-online.com



Φορμάκια Tender Comforts από οργανικό βαμβάκι, **Alouette**, www.alouette.gr



Μπιμπερό Natural Response, **Philips Avent**, www.philips.gr



Φορμάκι, **Lapin House**, www.lapinkids.com



Αποστειρωτής και στεγνωτήρας μπιμπερό, **Philips Avent**, www.philips.gr



Newborn Kit Paradise, **The Angel**, www.theangel.gr

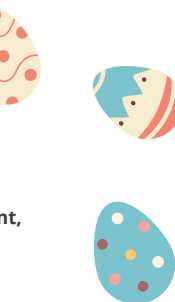
Επιτραπέζιο πτυσσόμενο καρεκλάκι φαγητού Fast, **Inglesina**, www.inglesina.gr



Lemo Chair & Learning Tower Set, **CYBEX**, www.cybex-online.com



Βρεφικό γυμναστήριο δραστηριότητας «Ουράνιο τόξο», **Hakuna Matte**, **Ανέμη**, www.anemishop.gr



Kids' favorites

Σετ μπλούζα ρολο πικέ και σορτς,
Alouette, www.alouette.gr



Ξύλινο παιχνίδι-πιάνο 18 πλήκτρων
μονής οκτάβας, **New Classic Toys**



«Οι πρώτες μου ερωτήσεις: Το σώμα μου» & «Οι πρώτες μου ερωτήσεις: Το διάστημα», **Εκδόσεις METAIXMIO, www.metaixmio.gr**



Φόρεμα, **Lapin House, www.lapinkids.com**

Φόρεμα με τούλι,
Name It



Παπούτσια Chuck Taylor All Star σε animal print, **CONVERSE, www.converse.gr**



Παπούτσια Alpargata που φωσφορίζουν στο σκοτάδι,
TOMS, www.toms.gr



Επιτραπέζιο παιχνίδι «Κυκλαδοπούλη»,
Πωλητήριο Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, **www.cycladic.gr**



Παιδική φωτογραφική κάμερα Artist που τυπώνει τις φωτογραφίες, **Hoppstar, www.hoppstar.com**



«Τρώγετα η ενσυναίσθηση;»,
Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr



Κοντομάνικο πουκάμισο, **Name It**



Παπούτσια Alpargata με floral print, **TOMS, www.toms.gr**

Τσάντα μελισσόυλα,
Stella McCartney



Παπούτσια Chuck Taylor All Star με λουράκι με φουσαλίδες, **CONVERSE, www.converse.gr**

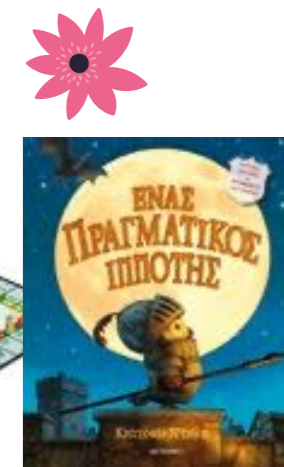
Παντελόνι Lapin House & μπλούζα Polo Ralph Lauren, **Lapin House, www.lapinkids.com**



Χάρτινα πιάτα σε σχήμα κουνελάκι και μπαλόνια Love Mix, **www.teleioparty.gr**



Επιτραπέζιο Μονοπόλυ «Ελλάδα Mega Έκδοση», **Winning Moves**



«Ένας πραγματικός ιππότης»,
Εκδόσεις METAIXMIO, www.metaixmio.gr



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



Πύργος Ιπποτών με δράκο και σιδηρουργό, **PLAYMOBIL, www.playmobil.gr**



Ξύλινη κουζίνα,
New Classic Toys

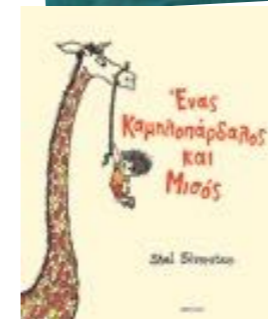
«Γράμμα στο φεγγάρι», **Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr**



Σκηνή «Σπιτάκι»,
Kitabu Books & Toys, www.kitabu.gr



Παιχνιδολαμπάδα Λούνα Παρκ,
PLAYMOBIL, www.playmobil.gr



«Ένας καμηλοπάρδαλος και μισός»,
Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr



Ξύλινο γκαράζ με ασανσέρ και 2 επίπεδα, Djeco, **Ανέμη, www.anemishop.gr**



Πίστα Carrera First Mario Kart™

2 & 1 πεντανόστιμες πασχαλινές συνταγές με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου!

Καμιά άλλη εποχή του χρόνου δεν νιώθουμε την ανάγκη να έρθουμε τόσο κοντά στην παράδοση όσο το Πάσχα, και τίποτα άλλο δεν μας φέρνει τόσο κοντά σε έθιμα και συνήθειες που έχουν φτάσει σε εμάς από γενιά σε γενιά, όσο οι συνταγές...



#1 Ατομικά λαμπρογυμνάκια με αλεύρι Ζην

Οδη στην παράδοση με το πιο κατάλληλο αλεύρι: αλεύρι Ζην ολικής άλεσης, που παράγεται από το δίκκοκο σιτάρι, ένα από τα αρχαιότερα είδη σιταριού που στην αρχαία Ελλάδα διακινούνταν μέσω του λιμανιού Ζέας, αλέθεται σε παραδοσιακό πετρόμυλο και είναι υψηλής διατροφικής αξίας.

Προετοιμασία: 30' | Χρόνος αναμονής: 1 ώρα και 20 λεπτά
| Χρόνος ψησίματος: 35' | Μερίδες: 6-8 | Βαθμός δυσκολίας: Μέτριο

Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι Ζην Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 16 γρ. μαγιά Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 550 γρ. νερό, χλιαρό ή σε θερμοκρασία δωματίου
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 15 γρ. ζάχαρη καρύδας (1 κ.σ.)
- 3 κ.γλ. σπόρους γλυκάνισου, κοπανισμένους
- ½ κ.γλ. αλάτι (για παιδιά άνω του ενός έτους)
- κόκκινα αυγά
- σουσάμι για το πασπάλισμα

Σκεύη: μίξερ, μπολ, ταψί

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



Συνταγή & φωτογραφία Little Hands

#2 Τσουρέκι Cheesecake



Traditional with a twist! Ναι στην παράδοση, ναι και στην καινοτομία, αρκεί να έχουμε το σωστό αλεύρι: Οι ζύμες που δίνει το αλεύρι για Τσουρέκι Μύλοι Αγίου Γεωργίου είναι πολύ ελαστικές κι έτσι μπορούν και αφομοιώνουν τα υψηλά ποσοστά ζάχαρης και λιπαρών που έχουν οι αγαπημένες μας συνταγές.

Προετοιμασία: 20' | Μαγείρεμα: 50' | Μερίδες: 8 | Βαθμός δυσκολίας: Μέτριο

Υλικά:

Για το τσουρέκι

- 540 γρ. αλεύρι για Τσουρέκι Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 3 κ.σ. γάλα
- 250 ml γάλα, χλιαρό
- 140 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 90 ml σπορέλαιο
- 2 αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 γρ. μαστίχα χίου
- 4 γρ. κακούλε
- 4 γρ. μαχλέπι
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι

Για τη γέμιση

- 400 γρ. τυρί κρέμα
- 2 αυγά
- 3 κ.σ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 50 γρ. σταφίδες
- 50 γρ. cranberries
- 3 κ.σ. σιμιγδάλι ψιλό

Για την επάλειψη

- 1 αυγό

Σκεύη: μπολ, μίξερ, ταψάκι διαμέτρου 26 εκ. με αποσπώμενη βάση

#3 Τάρτα με υρέμα βανίλιας και φράουλες

Το Πάσχα είναι και σήμα κατατεθέν της άνοιξης, που οι φράουλες έχουν την τιμητική τους. Γι' αυτό, δεν υπάρχει καλύτερος επιλογος για το πασχαλινό τραπέζι από μια δροσερή τάρτα με τραγανή βάση! Πώς θα την πετύχουμε; Με το Μαλακό αλεύρι Νο2 που προέρχεται από μαλακό σιτάρι. Η ονομασία «μαλακό» προσδιορίζει τις ζύμες του, που παρουσιάζουν πολύ μικρή ελαστικότητα προσφέροντας προϊόντα μαλακά και τραγανά.

Προετοιμασία: 90' | Μαγείρεμα: 30' | Μερίδες: 1 | Βαθμός δυσκολίας: Εύκολο

Υλικά:

Για τη βάση

- 250 γρ. αλεύρι Μαλακό Νο2 Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 125 γρ. βούτυρο
- 1 αυγό
- 90 γρ. ζάχαρη
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- 1 βανίλια
- λίγο αλάτι

Για τη γέμιση

- 1 λίτρο γάλα
- 200 γρ. ζάχαρη
- 2 αυγά
- 100 γρ. κορν φλάουρ
- 60 γρ. βούτυρο
- 1 βανίλια
- φρέσκες φράουλες
- σιρόπι από γλυκό του κουταλιού (προαιρετικά)

Σκεύη: μπολ, καθαρολάκι, ταρτιέρα μεσαίου μεγέθους



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

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή

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



4 + 1

εύκολες κατασκευές που φέρνουν την άνοιξη

- Από τη Μαρία Ιωαννάτου -



Pasta bouquet

Ποιο παιδάκι δεν τρελαίνεται για μακαρόνια φιογκάκια; Με αυτή την κατασκευή θα τα αγαπήσει ακόμα περισσότερο! Χρωματίστε τα με νερομπογιές σε διάφορες αποχρώσεις και κολλήστε τα πάνω σε ένα κομμάτι χαρτόνι ή μια λευκή κόλλα χαρτί. Προχωρήστε στη βάση της εναλλακτικής ανθοδέσμης σας, χρησιμοποιώντας λινάτσα και σπάγγο για να τη διακοσμήσετε. Το μπουκέτο σας είναι έτοιμο!

BOOM NOTE: Φανταστική ιδέα δώρου και για τη Γιορτή της Μητέρας!



Floral butterfly

Φέτος την Πρωτομαγιά ξεφύγετε από τα καθιερωμένα και φτιάξτε ένα στεφάνι σε σχήμα πεταλούδας. Τα υλικά που θα χρειαστείτε παραμένουν ίδια, το μόνο που αλλάζει είναι ο τρόπος που θα κολλήσετε μεταξύ τους τα ξυλαράκια που θα μαζέψετε από το δάσος. Αφού ολοκληρώσετε τον σκελετό για το στεφάνι σας, συνεχίστε δένοντας πάνω του τα λουλούδια με σκοινί. Και το βραβείο για το πιο όμορφο πρωτομαγιάτικο στεφάνι κερδίζει σίγουρα η οικογένειά σας!

Paper ladybug

Έχετε δει πιο όμορφη, χαριτωμένη και παιχνιδιάρικη πασχαλίτσα; Δεν θα πιστεύετε πόσο εύκολο είναι να τη φτιάξετε! Διπλώστε μια κόκκινη κόλλα χαρτί σε σιλ ακορντεόν και δέστε τη στη μέση ώστε να σχηματιστεί ένας φιόγκος. Έπειτα, κολλήστε τις δύο κάτω άκρες με ένα στρογγυλό κομμάτι χαρτόνι πάνω στο οποίο θα ζωγραφίσετε το πρόσωπό της. Μην ξεχάσετε τις κεραίες της! Στο τέλος, κολλήστε άνθη της αρεσκείας σας σε διάφορα σημεία της κατασκευής. Τέλειο!



Rabbit gift box

Θέλετε να εντυπωσιάσετε τους καλεσμένους σας με το πασχαλινό art de la table; Ετοιμάστε gift boxes σε σχήμα λαγού και γεμίστε τα με μικροσκοπικά σοκολατένια αυγά και άλλες λιχουδιές! Χρησιμοποιήστε ρολά από χαρτί υγείας, πιάστε τα στο κέντρο και κλείστε το κάτω μέρος με ένα κομμάτι χαρτόνι. Ζωγραφίστε με μαρκαδόρο το πρόσωπό του και κολλήστε τα αυτιά του -επίσης από χαρτόνι- στο πάνω μέρος. Ολοκληρώστε την κατασκευή με έναν διακριτικό φιόγκο από σπάγγο.



Colorful egg hunt

Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη και φτιάξτε μαζί με τα μικρά σας τα πιο πολύχρωμα πασχαλινά αυγά. Προμηθευτείτε φύλλα τσόχας σε διάφορα χρώματα, κόψτε τα σε οβάλ σχήμα, κολλήστε πάνω τους διάφορα διακοσμητικά -από κουμπιά μέχρι αυτοκόλλητα- και, αν θέλετε να τα κρεμάσετε, προσθέστε ένα κορδονάκι στο πάνω μέρος. Μία υπέροχη ιδέα και για να διακοσμήσετε τα πασχαλινά δώρα για τους αγαπημένους σας.



Πάσχα στο χωριό

Γιατί δεν το αλλάζουμε με τίποτα
(bonus: Μικρός οδηγός επιβίωσης!)



Μπορεί τα Χριστούγεννα και το καλοκαίρι να ψάχνουμε κι άλλους προορισμούς, αλλά το Πάσχα η επιλογή μοιάζει μονόδρομος. Όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο χωριό μας, όχι μόνο για πρακτικούς λόγους, αλλά και γιατί εγγυημένα θα περάσουμε όμορφα: Μας περιμένει κάθε χρόνο μια μεγάλη παρέα από φίλους και συγγενείς, και εμάς και τα παιδιά μας, και στέκια που ξέρουμε και εμπιστευόμαστε εδώ και χρόνια – από εστιατόρια και μπαράκια μέχρι μυστικές γωνιές στη φύση, όπου μπορείς να δραπέτεύσεις από τα πλήθη ακόμα και τον Δεκαπενταύγουστο. Και φυσικά διότι για πολλούς από εμάς είναι ένας προορισμός γεμάτος μαγικές αναμνήσεις, οι παλαιότερες από τις οποίες χάνονται στα βάθη των παιδικών μας χρόνων. Αναμνήσεις που απολαμβάνουμε να μοιραζόμαστε, πλέον, με τα παιδιά μας.

- Από τη Γεωργία Καριάνη -



Ground Picture/Shutterstock



Gabe Pierce/Unsplash

Ειδικά όμως το Πάσχα στο χωριό, πέρα από τα παραπάνω πλεονεκτήματα, έχει και μια μοναδική ατμόσφαιρα, την οποία συνθέτουν η ανοιξιτιάτικη, ανθισμένη φύση, η θάλασσα που σε προσκαλεί για την πρώτη βουτιά της χρονιάς (ενώ ακόμα δεν έχει πήξει από τους λουόμενους του καλοκαιριού), και βέβαια οι εγχώριες παραδόσεις: από τη λαμπάδα των νονών, που τα μικρά μας ανυπομονούν να ανάψουν το βράδυ της Ανάστασης, μέχρι το πλουσιοπάροχο γεύμα ανήμερα του Πάσχα.

Οδηγός επιβίωσης

Εύκολα, ωστόσο, μια πασχαλινή παράδοση μπορεί να εξελιχθεί σε εφιάλτη. Τα μαλλιά να πάρουν φωτιά από τη λαμπάδα, το λιωμένο κερί να στάξει στα καινούρια ρούχα, το γιορτινό τραπέζι να αποδειχθεί μαραθώνιος από κλαρίνα, τα παιδιά να κλαίνε γιατί δεν θέλουν να φάνε με τίποτα τα πασχαλινά εδέσματα που προσπαθούν να τα τάισουν με το ζόρι οι παππούδες (ούτε αρνάκι, ούτε κοκορέτσι, ούτε μαγειρίτσα), να τρομάξουμε μικροί μεγάλοι από τα βεγγαλικά ή να συνειδητοποιήσουμε ότι πρέπει να μοιραστούμε το εξοχικό με ξαδέρφια που μέχρι πριν από λίγες μέρες αγνοούσαμε εντελώς την ύπαρξή τους!

Η λίστα με τα σενάρια καταστροφής δεν έχουν τελειωμό, ειδικά αν στους χαρακτήρες του έργου προστίθενται ένα, δύο ή περισσότερα μικρά παιδιά. Πώς θα προλάβουμε ή θα αντιμετωπίσουμε τέτοιες δυσάρεστες καταστάσεις, ώστε στο τέλος να περάσουμε πραγματικά όμορφα το Πάσχα στο χωριό και όχι να καταλήξουμε να μετράμε αντίστροφα μέχρι την επιστροφή στην πόλη; Οι παρακάτω συμβουλές έχουν λειτουργήσει στη δική μας οικογένεια (όλες τις εποχές του χρόνου):

— Το πάμε μονά ζυγά με το πρόγραμμα των ημερών, για να μην πάρουμε υπερβολική δόση οικογενειακών επισκέψεων και συναναστροφών. Μία μέρα την αφιερώνουμε σε γεύματα με θείους και ξαδέρφια, την επόμενη σε εξορμήσεις στη φύση (μόνο για τη «στενή» οικογένεια) για αποφόρτιση και χαλάρωση, και ούτω καθεξής.

— Ακολουθούμε μόνο τις παραδόσεις που μας ταιριάζουν, προσπαθώντας να διαχωρίσουμε τις επιθυμίες μας από τα «πρέπει». Δεν πιεζόμαστε, για παράδειγμα, να μείνουμε ξύπνιοι μέχρι την ώρα της Ανάστασης, το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου, αν νιώθουμε εξαντλημένοι – μπορούμε πάντα να πάμε στη λειτουργία της επόμενης ημέρας. Ή δεν σουβλίζουμε αρνάκι αν δεν απολαμβάνουμε τη διαδικασία – αν θέλουμε να ακολουθήσουμε την παράδοση της πασχαλινής κρεατοφαγίας, ψήνουμε στον φούρνο.

— Αξιοποιούμε, από την άλλη, τις παραδόσεις που μας ταιριάζουν, για να δημιουργήσουμε όμορφες αναμνήσεις που μας φέρνουν πιο κοντά. Μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τον ελεύθερο χρόνο των ημερών για να φτιάξουμε πασχαλινές κάρτες και λαμπάδες στο σπίτι και να τυλίξουμε δώρα για τους αγαπημένους μας ή να μιλήσουμε για το νόημα και τις αξίες της γιορτής.

— Extra bonus! Καθώς δεν έχουμε επιλογές babysitting όλο τον χρόνο, οι διακοπές στο χωριό ανάμεσα σε φίλους και συγγενείς είναι η ιδανική ευκαιρία να ξεκλέψουμε μερικές ώρες για να βγούμε οι δυο μας για ένα ποτό χωρίς τα παιδιά μας.

BOOM NOTE: Φέτος, που η Πρωτομαγιά μεταφέρεται για την Τρίτη 7 Μαΐου, έχουμε έναν ακόμα λόγο να κάνουμε διακοπές στο χωριό: για να ακολουθήσουμε όλοι μαζί την παράδοση να μαζέψουμε λουλούδια από τις εξοχές της παιδικής μας ηλικίας και να φτιάξουμε στεφάνι!



Javi.indy/FreePik



Νονά είναι πολύ περισσότερα από το να αγοράζεις λαμπάδα και παπούτσια για το Πάσχα

Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες από νονές και νονούς: Αυτοί που μετά τη βάπτιση εξαφανίζονται, αργά ή γρήγορα, από τη ζωή του παιδιού, αφήνοντας πληγωμένους και απογοητευμένους βαφτιστήρι και γονείς. Οι νονοί που αναλαμβάνουν απρόσωπο ρόλο *Easter Pass*, οι οποίοι είναι ναι μεν τυπικοί στις υποχρεώσεις τους απέναντι στο παιδί, εξασφαλίζοντάς του κάθε χρόνο την παραδοσιακή λαμπάδα και το δώρο (παπούτσια ή ό,τι άλλο υπαγορεύει το εθιμοτυπικό των ημερών), αλλά όχι ουσιαστικά παρόντες στη ζωή του. Και υπάρχουν και οι «αληθινοί νονοί».

- Από τη Γεωργία Καρκάλη -



Lookstudio/freepik

Ποιοι είναι οι αληθινοί νονοί; Αυτοί που εκπληρώνουν τον ρόλο των πνευματικών γονέων με όλη τη σημασία της φράσης και που:

✿ Ακόμα κι αν δεν ανήκουν στη στενή οικογένεια, προσπαθούν να περνούν όσο γίνεται περισσότερο χρόνο με το βαφτιστήρι τους, από μωρό ακόμη, παρακολουθώντας το να μεγαλώνει σαν δεύτεροι γονείς.

✿ Εκμεταλλεύονται ακόμα και την τυπική αγορά δώρου ως μία ευκαιρία να πάνε μαζί του στα μαγαζιά και να μάθουν περισσότερα για τις προτιμήσεις, την αισθητική και τα ενδιαφέροντά του.

✿ Μοιράζονται με το βαφτιστήρι τους όχι μόνο υλικά αγαθά αλλά και εμπειρίες που πιστεύουν ότι θα το βοηθήσουν να εξελιχθεί, σωματικά και ψυχοσυναισθηματικά, όπως μια παράσταση παιδικού θεάτρου, μια εκπαιδευτική δράση σε μουσείο, αλλά και ένας αθλητικός αγώνας, μια εξόρμηση στη φύση.

Γιατί η φράση «χρειάζεται ένα χωριό για να μεγαλώσεις ένα παιδί» δεν αναφέρεται μόνο στις πρακτικές απαιτήσεις της ανατροφής του -όπως την προστασία του από κινδύνους- αλλά και στα πνευματικά ερεθίσματα που, από όσο περισσότερες πηγές προέρχονται (γονείς, δασκάλους, παππούδες, θείους, νονούς), τόσο πιο πλούσια είναι, διευρύνοντας το μυαλούδάκι του.

Και μην ξεχνάμε πως ο ρόλος του νονού είναι «ιερός» - κλισέ, μα 100% αληθινό. Γι' αυτό, αν αισθανόμαστε ότι δεν μπορούμε να τον φέρουμε εις πέρας, τότε ίσως είναι προτιμότερο να μην τον αναλάβουμε. Όμως, αν τον αναλάβουμε, τότε πρέπει να είμαστε «εκεί». Όχι μόνο με τα δώρα και τις λαμπάδες, αλλά και με τις αγκαλιές, τη ζεστασιά και την τρυφερότητα.



Αφιέρωμα
BABY

CYBEX

Let's go for the Gold

Μέγιστη ασφάλεια, εξαιρετική ποιότητα, πολυτέλεια και σύγχρονο design. Η σειρά Gold της CYBEX συνοψίζει όλα τα κορυφαία χαρακτηριστικά που αναζητούν οι up-to-date γονείς για τη μετακίνηση των παιδιών τους, και εγγυάται τις πιο όμορφες κι ανέμελες βόλτες.

- Από τη Μαρία Ιωαννάτου -



Balios S Lux: Welcome to urban life!

Shopping therapy, βόλτα στο πάρκο ή κυριακάτικο brunch; Το νέο Balios S Lux της CYBEX καλύπτει κάθε ανάγκη σας, καθώς διαθέτει σύστημα ταξιδιού με 4 διαφορετικές επιλογές μεταφοράς σε ένα μόνο πλαίσιο και είναι συμβατό με τα βραβευμένα βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου της CYBEX, με το Cot S και το αναπαυτικό Cocoon S. Το προηγμένο σύστημα ανάρτησης για ανεμπόδιστες βόλτες στους δρόμους της πόλης, η εργονομική ανάκλιση σε οριζόντια θέση και η νέα βελτιωμένη ζώνη που ρυθμίζεται με ένα τράβηγμα, το καθιστούν ιδανική επιλογή.



Είναι κατάλληλα από τη γέννηση έως περίπου 4 ετών (μέγιστο βάρος 22 κιλά) και διατίθενται στην υπέροχη, genderless και άκρως ανοιξιάτικη απόχρωση Almond Beige.

Gazelle S: All-in-One

Κάθε οικογένεια είναι διαφορετική και το ιδανικό καρότσι πρέπει να προσαρμόζεται αναλόγως, όπως το νέο Gazelle S της CYBEX που σας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσετε περισσότερους από 20 διαφορετικούς συνδυασμούς. Εξαιρετικά συμπαγές, πλήρως συμβατό με όλα τα βραβευμένα βρεφικά καθίσματα της CYBEX, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως σύστημα ταξιδιού εκτός αυτοκινήτου. Ξεχωρίζει για τον πρωτοποριακό μηχανισμό ασφαλείας one-pull harness, που σας επιτρέπει να ασφαλίσετε γρήγορα και εύκολα το παιδί στο καρότσι, με μία μόνο κίνηση, μέσα σε δευτερόλεπτα.



The safest rides...
from Birth to Teen!



CLOUD G i-Size

Κατάλληλο από 0 έως περίπου 24 μηνών (40-87 εκ., μέγιστο βάρος 13 κιλά)
Με πλήρως εργονομική οριζόντια θέση, καινοτόμο σύστημα κυκλοφορίας του αέρα, μηχανισμό περιστροφής 180° για εύκολη επιβίβαση ή αποβίβαση και Σύστημα Γραμμικής Προστασίας Πλευρικής Σύγκρουσης (L.S.P.) για 15% μεγαλύτερη ασφάλεια.

CLOUD G



PALLAS G
IMPACT SHIELD



SIRONA G
REAR FACING

SIRONA G i-Size

Κατάλληλο από περίπου 3 μηνών έως 4 ετών (61-105 εκ., μέγιστο βάρος 19 κιλά)
Τοποθετείται με φορά προς τα πίσω, εξασφαλίζοντας έως και 50% υψηλότερα επίπεδα ασφάλειας. Διαθέτει μηχανισμό περιστροφής 360° για εύκολη επιβίβαση και αποβίβαση, και καινοτόμο σύστημα κυκλοφορίας του αέρα για μεγαλύτερη άνεση.

PALLAS G i-Size

Κατάλληλο από >15 μηνών έως 12 ετών (76-150 εκ., μέγιστο βάρος 50 κιλά)
Η ρυθμιζόμενη ασπίδα πρόσκρουσης μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών στον αυχένα κατά 40%, ενώ το καινοτόμο σύστημα εξαερισμού και το ύφασμα με 3D διχτυωτή ύφανση βελτιώνει την αναπνευστικότητα μέχρι και κατά 6 φορές.



SOLUTION G

SOLUTION G i-Fix

Κατάλληλο από περίπου 3 έως 12 ετών (100-150 εκ., μέγιστο βάρος 50 κιλά)
Το πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο διασφαλίζει ότι το κεφάλι του παιδιού παραμένει σε σταθερή θέση, ενώ η πλευρική προστασία σε περίπτωση σύγκρουσης προσφέρει ασφάλεια και υποστήριξη για χρόνια.

cybex
for all tomorrow's people

www.cybex-online.com

@cybexGR @cybex_global



Hey SPRING BABIES!

Η πιο όμορφη εποχή του χρόνου πλημμυρίζει την καρδιά μας με αρώματα, χρώματα και χαμόγελα. Η ταλαντούχα newborn photographer **Όλγα Κρεμασιώτη** αποτυπώνει μέσα από τον φακό της τις πιο τρυφερές στιγμές των μωρών της άνοιξης, μεταφέροντας φωτεινά μηνύματα αισιοδοξίας και τις πιο ηλιόλουστες και γλυκές νότες! Μα δεν είναι όλα τους σαν ζαχαρωτά;

Φωτογραφίες: @olga_kremastioti



SPRING IS NATURE'S WAY OF SAYING,
'LET'S PARTY!'

- Robin Williams



MAY YOU BLOSSOM LIKE A FLOWER 



SPRING: THE MUSIC OF OPEN WINDOWS.

- Terri Guillemets



Οι πρώτες -super sos- εξετάσεις της κύησης που πρέπει να γνωρίζεις



Από τη
μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο
Μαριλία Νικολαΐδου

Η αρχή είναι το ήμισυ του παντός! Έτσι και οι πρώτες εξετάσεις της κύησης είναι εξαιρετικά σημαντικές, καθώς δίνουν πολύτιμες πληροφορίες για την κατάσταση της μητέρας αλλά και για πιθανούς κινδύνους. Ποιες είναι όμως αυτές, ποιες νέες έχουν προστεθεί στη φαρέτρα μας και πότε πρέπει να πραγματοποιηθούν; Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή!

Οι γενικές εξετάσεις στην αρχή της κύησης

Οι γενικές εξετάσεις επαναλαμβάνονται σε τακτά διαστήματα κατά την κύηση, συνήθως κάθε μήνα, και είναι αιματολογικές και εξετάσεις ούρων. Στις αιματολογικές περιλαμβάνονται η γενική αίματος και η αξιολόγηση του αιματοκρίτη και των αποθεμάτων σιδήρου στον οργανισμό της μητέρας. Ο έλεγχος αντισωμάτων για ερυθρά, τοξόπλασμα και κυτταρομεγαλοϊό είναι επίσης βασικός, καθώς οξεία λοίμωξη από αυτά τα μικρόβια κατά τη διάρκεια της κύησης μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο έμβρυο. Ακόμα, πραγματοποιείται και ανίχνευση για αντισώματα ηπατίτιδας Β και C, καθώς και για τον ιό του AIDS (HIV). Ο έλεγχος του θυρεοειδούς είναι, τέλος, πολύ βασικός, αφού ενδεχόμενη δυσλειτουργία του προκαλεί προβλήματα στην ανάπτυξη του εμβρύου.

Έλεγχος για τη μεσογειακή αναιμία και την κυστική ίνωση

Η κυστική ίνωση είναι μία χρόνια κληρονομική νόσος. Το άτομο που φέρει μετάλλαξη στο ένα από τα δύο χρωμοσώματα 7 ονομάζεται φορέας και δεν έχει κανένα απολύτως σύμπτωμα. Στην περίπτωση που και οι δύο γονείς όμως είναι φορείς, η πιθανότητα να γεννηθεί παιδί που πάσχει είναι 25%. Οι μεταλλάξεις ανιχνεύονται με απλή εξέταση αίματος και η εξέταση αυτή τα τελευταία χρόνια έχει γίνει αυτό που αποκαλούμε «εξέταση ρουτίνας». Η συχνότερη μετάλλαξη στον ελλαδικό χώρο είναι η ΔF508, την οποία ελέγχουμε με μεγάλη ακρίβεια. Ωστόσο, υπάρχουν πολλές ακόμα μεταλλάξεις που μπορεί το ζευγάρι να ζητήσει να προστεθούν στον έλεγχο.

Ο έλεγχος για τη μεσογειακή αναιμία, από την άλλη, έχει καθιερωθεί εδώ και πολλά χρόνια στη χώρα μας, καθώς τα ποσοστά των ατόμων που είναι φορείς είναι υψηλά. Πρόκειται για μία κληρονομική νόσο που προκύπτει όταν δύο άτομα που είναι φορείς της μετάλλαξης του γονιδίου που συνθέτει την αιμοσφαιρίνη μεταβιβάσουν στο έμβρυο τα χρωμοσώματα που φέρουν τη μετάλλαξη. Η πιθανότητα να γεννηθεί παιδί με τη νόσο από δύο γονείς φορείς της μετάλλαξης είναι 25%.

Οι εξετάσεις για τη θρομβοφιλία

Ο έλεγχος της θρομβοφιλίας δεν αποτελεί μέρος του καθιερωμένου ελέγχου της κύησης και συνιστάται μόνο όταν υπάρχουν συγκεκριμένες ενδείξεις από το ιστορικό της μητέρας, μετά από σύσταση αιματολόγου. Να σημειώσουμε βέβαια πως είναι καλύτερο να πραγματοποιηθεί πριν από την κύηση, καθώς αρκετοί παράγοντες τροποποιούνται ούτως ή άλλως στην εγκυμοσύνη.

Μη Επεμβατικός Προγεννητικός Έλεγχος (NIPT: Non Invasive Prenatal Testing) – Λήψη τροφοβλάστης – Αμνιοπαρακέντηση

Θα ξεκινήσω λέγοντας πως και οι τρεις αυτές εξετάσεις εξετάζουν το γενετικό υλικό του εμβρύου και αξιολογούνται για τον έλεγχο τυχόν συνδρόμων. Ας τις δούμε όμως μία προς μία.

Ο Μη Επεμβατικός Προγεννητικός Έλεγχος (NIPT: Non Invasive Prenatal Testing)

περιλαμβάνει νέες μεθόδους και τεχνολογίες, με τις οποίες, χρησιμοποιώντας μικρή ποσότητα αίματος της μητέρας, μπορούμε να απομονώσουμε το ελεύθερο εμβρυϊκό DNA (free fetal DNA) που κυκλοφορεί στο αίμα της μητέρας και να πάρουμε πληροφορίες για τον καρυότυπο του εμβρύου, δηλαδή για τον αριθμό και τη δομή των χρωμοσωμάτων του. Μπορούμε λοιπόν μέσω του NIPT να ελέγξουμε το έμβρυο για την πιθανότητα τρισωμιών 13, 18 και 21 και για τα φυλετικά χρωμοσώματα. Η εξέταση αυτή γίνεται από τη 10η εβδομάδα, αυτό όμως που πρέπει να γνωρίζουμε είναι πως το αποτέλεσμά της είναι πιθανότητα και όχι διάγνωση. Γι' αυτό και στην περίπτωση που είναι «θετικό», προκύψει δηλαδή υψηλή πιθανότητα, πρέπει η έγκυος να προχωρήσει σε λήψη τροφοβλάστης ή αμνιοπαρακέντηση προκειμένου να επιβεβαιωθεί το αποτέλεσμα.

Διαβάστε
πολύτιμες συμβουλές
για την περίοδο
της εγκυμοσύνης –
αλλά και μετά – στα
άρθρα της Μαριλίας
Νικολαΐδου που
μπορείτε να βρείτε στο
www.boommag.gr



Η λήψη τροφοβλάστης (CVS – Chorionic Villus Sampling) και η αμνιοπαρακέντηση αποτελούν αυτό που λέμε «επεμβατικές μεθόδους ελέγχου του εμβρύου» και εφαρμόζονται όταν υπάρχει συγκεκριμένη ένδειξη. Πραγματοποιούνται με τη χρήση ειδικής βελόνας η οποία λαμβάνει μέσα από τη μήτρα είτε χοριακές λάχνες αν πρόκειται για τροφοβλάστη, είτε αμνιακό υγρό στην περίπτωση της αμνιοπαρακέντησης. Τα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων αποτελούν διάγνωση.

Η λήψη τροφοβλάστης πραγματοποιείται μεταξύ της 11ης και της 14ης εβδομάδας και επιλέγεται ως μέθοδος ελέγχου σε περιπτώσεις που χρειαζόμαστε μια γρήγορη διάγνωση, όπως, για παράδειγμα, σε περιπτώσεις που και οι δύο γονείς είναι φορείς κάποιας νόσου και θέλουμε να γνωρίζουμε γρήγορα αν νοσεί το έμβρυο, ή σε περιπτώσεις όπου διαπιστωθούν ανωμαλίες στην Αυχενική Διαφάνεια και υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για παρουσία κάποιου συνδρόμου. Με δεδομένο πως η τροφοβλάστη και το έμβρυο προέρχονται από το ίδιο αρχικό κύτταρο, δηλαδή το γονιμοποιημένο ωάριο, ξέρουμε πως έχουν και το ίδιο γενετικό υλικό. Έτσι, εξετάζοντας το γενετικό υλικό των χοριακών λαχνών, αποκτάμε μια ακριβή εικόνα για το γενετικό υλικό του εμβρύου. Το πλεονέκτημα της λήψης τροφοβλάστης έναντι της αμνιοπαρακέντησης είναι πως διενεργείται σε πρωιμότερο στάδιο της κύησης. Ανάμεσα στα αποτελέσματα που θα λάβετε από το CVS είναι και το φύλο του μωρού σας, επομένως, αν θέλετε να το κρατήσετε για έκπληξη, ενημερώστε τον γιατρό σας.

Η αμνιοπαρακέντηση γίνεται μετά τη 18η εβδομάδα κύησης ή και αργότερα. Συχνά, επιβάλλεται η πραγματοποίησή της σε περιπτώσεις συγγενών λοιμώξεων, όπως η λοίμωξη από κυτταρομεγαλοϊό ή τοξόπλασμα κατά τη διάρκεια της κύησης προκειμένου να διαπιστωθεί αν υπάρχει μόλυνση και του εμβρύου. Άλλη ένδειξη είναι η ανεύρεση δεικτών ενδεικτικών για κάποιο σύνδρομο στο υπερηχογράφημα Β' Επιπέδου, που πραγματοποιείται μεταξύ της 21ης και της 24ης εβδομάδας.

NOTE: Μετά τη λήψη τροφοβλάστης ή την αμνιοπαρακέντηση λαμβάνεται αντιβίωση, συνήθως για 4 ημέρες, και απαιτείται ξεκούραση για 2-3 ημέρες. Παρά το άγχος που προκαλεί η διαδικασία στις μέλλουσες μητέρες, η πιθανότητα επιπλοκών είναι πλέον μικρότερη από 0,5%. Θεωρούνται δηλαδή ασφαλείς μέθοδοι και απαραίτητες προκειμένου να διασφαλιστεί η γέννηση ενός υγιούς παιδιού.

Οι εξετάσεις μπορεί να αγχώσουν τους parents-to-be και ίσως σε κάποιους να φαίνονται πολλές ή «υπερβολικές», όμως συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο. Θα πρέπει να είμαστε ευγνώμονες ως γενιά που έχουμε στα χέρια μας το όπλο της πρόληψης, που μας δίνει τη δυνατότητα να αξιοποιούμε στο έπακρο όλα όσα μας προσφέρει η επιστήμη, για να φέρνουμε στον κόσμο υγιή και ευτυχισμένα μωρά!

Ιατρεία:

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

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com

Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

@marilianikolaidou

Electa, Aptica ή Aptica XT;

Εσείς τι τύπος Inglesina είστε;

Εδώ και σχεδόν 60 χρόνια καλωσορίζει τα μωρά με προϊόντα εύκολα στη χρήση, που όχι μόνο εξασφαλίζουν την ευεξία και την άνεσή τους, αλλά επιπλέον προσαρμόζονται έξυπνα στις ανάγκες κάθε οικογένειας. Τα ανανεωμένα συστήματα μεταφοράς Quattro της Inglesina είναι εδώ, σε μια νέα, σύγχρονη παλέτα χρωμάτων για να επιλέξετε αυτό που σας ταιριάζει περισσότερο!

#1 Πες μου τι καρότσι έχεις επιλέξει χωρίς να μου πεις τι καρότσι έχεις επιλέξει...

Electa

Είναι Σάββατο πρωί, μπαίνετε οικογενειακώς στο μετρό με προορισμό την Ακρόπολη για την καθιερωμένη καρτσάδα στη Διονυσίου Αρεοπαγίτου και θα καταλήξετε για φαγητό στην Πλάκα.



Δεν υπάρχει καταλληλότερο καρότσι από το ELECTA για τον μικρό σας hipster!

Είναι απίστευτα ελαφρύ (ζυγίζει 8,7 κιλά), εκπληκτικά compact (χωράει ακόμα και στο πιο μικρό πορτ-μπαγκάζ αυτοκινήτου πόλης), εξαιρετικά εύκολο στον χειρισμό χάρη στο πρωτοποριακό σύστημα σκελετού, ενώ έχει πρακτικό φερμουάρ, τεχνικά υφάσματα και χαρακτηριστικά που μπορούν να εκτιμήσουν μόνο οι urban style lovers!

Aptica

Έχετε συλλογή με τα πιο καινοτόμα baby gadgets, δεν υπάρχει εφαρμογή για νέους γονείς που να μην έχετε κατεβάσει, και φυσικά κάθε baby outfit έχει σεταριστέ χρωματικά με τα αντίστοιχα κουβερτάκια βόλτας.



Ο μικρός σας bon viveur θα απολαμβάνει τις βόλτες του μόνο στο ανανεωμένο και ιδιαίτερα κομψό APTICA.

Δεν είναι μόνο το εκλεπτυσμένο design και η quiet luxury αισθητική, αλλά οι επιπλέον λεπτομέρειες που εγγυώνται την άνεση του μωρού χειμώνα καλοκαίρι. Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα, η νέα θέση περιπάτου All Season: Είναι εξοπλισμένη με ένα άνετο κάλυμμα με επένδυση (Comfort Cover) που καλύπτει πλήρως την πλάτη για καλύτερη προστασία τον χειμώνα, ενώ στην καλοκαιρινή της εκδοχή, διαθέτει διπλό στρώμα από διαπνέον πλέγμα, επιτρέποντας την κυκλοφορία του αέρα και ευνοώντας τη θερμική άνεση του παιδιού.

Aptica XT

Η πρώτη ερώτηση που κάνετε στον παιδίατρο ήταν πότε θα μπορεί το μωρό να ταξιδέψει με ασφάλεια... Say no more!



Το APTICA XT είναι ό,τι χρειάζεται ο μικρός σας baby traveler! Διαθέτει και αυτό τη νέα θέση περιπάτου All Season, ενώ προσαρμόζεται δυναμικά σε όλα τα εδάφη χάρη στο αποκλειστικό Adaptive Cruise System. Επιπλέον, οι μεγάλοι τροχοί (διάμετρος: εμπρός 215 χιλ., οπίσθιοι 290 χιλ.) διασφαλίζουν ευέλικτο περίπατο σε όλα τα εδάφη ξεπερνώντας με ευκολία κάθε εμπόδιο, το πατενταρισμένο ανεξάρτητο σύστημα ρύθμισης των αναρτήσεων σε κάθε τροχό εξασφαλίζει απόλυτα την άνεση του παιδιού σε κάθε φάση της ανάπτυξής του, ενώ η διαμόρφωση των ελαστικών με διαφοροποιημένη εσωτερική διπλή επίστρωση μειώνει τους κραδασμούς αλλά και την πίεση που μεταφέρεται τόσο στο μωρό όσο και στη χειρολαβή εξαιτίας της σκληρότητας του εδάφους.

KEEP IN MIND:

- Τα καρότσια των συστημάτων Electa, Aptica και Aptica XT:
- Προσφέρουν τη δυνατότητα τοποθέτησης της θέσης περιπάτου με κατεύθυνση είτε προς τον γονιό είτε προς τα έξω.
 - Οι σκελετοί ανοίγουν και κλείνουν με ένα μόνο χέρι και, όταν είναι κλειστοί, στέκονται όρθιοι από μόνοι τους, χωρίς τα υφασμάτινα μέρη και οι χειρολαβές να ακουμπούν στο έδαφος.

Εκτός από το καρότσι, τα συστήματα μεταφοράς Quattro, Electa, Aptica και Aptica XT, περιλαμβάνουν:

#2 Απίστευτα άνετο και ευρύχωρο πορτ-μπεμπέ (διαστάσεις 79 x 37 εκ.) το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τουλάχιστον για τους πρώτους 5-6 μήνες της ζωής του μωρού. Διαθέτει ύφασμα με εσωτερική επένδυση που ευνοεί τη θερμομόνωση, ενώ τα τμήματα από διαπνέον υλικό διατηρούν το περιβάλλον δροσερό και καλά αεριζόμενο. Επιπλέον, το κάτω μέρος διαθέτει σύστημα ελέγχου εξαερισμού για τη ρύθμιση της ροής του αέρα και της θερμοκρασίας στο εσωτερικό του πορτ-μπεμπέ, και η κουκούλα από ύφασμα με ειδική επεξεργασία, για την προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία UV (δείκτης προστασίας 50+), διαθέτει επεκτεινόμενο σκιάδιο μπροστά, για προστασία από το άμεσο φως ακόμα κι όταν ο ήλιος είναι χαμηλά.

PLUS: Τα πορτ-μπεμπέ των συστημάτων μεταφοράς Quattro διαθέτουν το Welcome Pad®, ένα ειδικό, ανατομικό στρώμα που διασφαλίζει τη σωστή στήριξη της σπονδυλικής στήλης, σχεδιασμένο σε συνεργασία με μια ομάδα παιδίατρων και νεογολόγων, για να παρέχει την καλύτερη δυνατή άνεση στο μωρό και να το συνοδεύει κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του.



#3 Πρακτική βάση στήριξης Stand up, προκειμένου να γίνεται πιο εύκολη η μετάβαση από τη βόλτα με καρότσι ή το αυτοκίνητο στο σπίτι, χωρίς να διακόπτεται ο πολύτιμος ύπνος του μωρού!



#4 Βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου (40-75 εκ.) ECE R129/03 Darwin Infant & Darwin Infant Recline

Με τα συστήματα μεταφοράς Electa, Aptica και Aptica XT μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα στα βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου Darwin Infant και Darwin Infant Recline, ιδανικά για ήμερες βόλτες, άνετα και ασφαλή ταξίδια, κατάλληλα από τα 40 έως τα 75 εκ. ύψος. Διαθέτουν σύστημα Side Head Protection το οποίο παρέχει υψηλή προστασία σε περίπτωση πλευρικής σύγκρουσης. Το Darwin Infant Recline διαθέτει επιπλέον σύστημα ανάκλισης που επιτρέπει μια σχεδόν οριζόντια θέση για ήρεμο ύπνο ακόμα και όταν ταξιδεύετε.



Ολοκληρώστε το σύστημα μεταφοράς με τις πιο πρακτικές και stylish mommy bags!

ELECTA Day Bag
Dumbo caramel



APTICA XT
Adventure
Bag Taiga Green

APTICA Dual Bag
Resort Blue



Ηλεκτρικό θήλαστρο και μπιμπερό Natural Response της PHILIPS AVENT

Φυσικά σαν τον θηλασμό!

Δύο νέα must-haves μιμούνται στις λειτουργίες τους την αρχέγονη πράξη αγάπης ανάμεσα στη μαμά και το μωρό, συνδυάζοντας τα οφέλη της με τον πρακτικό σχεδιασμό ενός high-tech gadget. Έτσι, και οι μαμάδες κερδίζουν ελεύθερο χρόνο αλλά και οι μπαμπάδες αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο –και από νωρίς– στη ρουτίνα τσίματος!

- Από τη Γεωργία Καράννη -



Ηλεκτρικό θήλαστρο της Philips Avent

Ανοίγει μια νέα εποχή στη διαδικασία άντλησης του μητρικού γάλακτος, καθώς εξασφαλίζει την τέλεια ισορροπία αναρρόφησης και διέγερσης της θηλής: προσαρμόζεται απαλά στο μέγεθος και το σχήμα της, προσφέροντας ροή στο βέλτιστο επίπεδο. Το μυστικό της υπεροχής του; Ο σχεδιασμός του είναι εμπνευσμένος από τον τρόπο με τον οποίο πίνουν γάλα τα μωρά!



Γιατί το ξεχωρίσαμε αμέσως;

- Μια νέα μαμά δεν έχει καθόλου χρόνο για χάσιμο! Ευτυχώς, το νέο θήλαστρο, με τεχνολογία Natural Motion, αντλεί μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος σε λιγότερο χρόνο, χάρη στο μαξιλαράκι που διεγείρει τη θηλή και αντλεί το γάλα σαν το βρεφικό στοματάκι, και στην ταχεία μετάβαση του από τη λειτουργία διέγερσης σε εκείνη της άντλησης.
- Επειδή κάθε στήθος έχει διαφορετικό μέγεθος και σχήμα, το μαξιλαράκι σιλικόνης κάμπτεται απαλά και προσαρμόζεται τέλεια στη θηλή μας. Η εξατομίκευση επεκτείνεται στη μεγάλη ποικιλία ρυθμίσεων διέγερσης (8 επίπεδα) και άντλησης γάλακτος (16 επίπεδα) ώστε να καλύπτουν με ακρίβεια τις ανάγκες μας.
- Το σώμα μας, ήδη ταλαιπωρημένο από τον τοκετό, συνεχίζει να καταπονείται από τη ρουτίνα της φροντίδας του μωρού. Αυτό το θήλαστρο κάνει πιο ξεκούραστη από ποτέ τη διαδικασία άντλησης γάλακτος αφού μας επιτρέπει να το χρησιμοποιούμε ενώ καθόμαστε αναπαυτικά, με όρθια και όχι σκυμμένη πλάτη.
- Κουραστήκαμε από την άντληση; Απλά πατάμε το κουμπί έναρξης/παύσης που βρίσκεται στις άκρες των δαχτύλων μας και κάνουμε ένα διάλειμμα.
- Οι πολύσχολες μαμάδες, που επιστρέφουμε στη δουλειά σύντομα μετά τον τοκετό ή που απολαμβάνουμε τακτικές βόλτες με το μωρό, εκτιμάμε ιδιαίτερα τη διακριτικότητά του: με αθόρυβο μοτέρ και λεπτό σχεδιασμό, μας επιτρέπει να αντλήσουμε γάλα όπου κι αν βρισκόμαστε.
- Επειδή το mom's brain με τα κενά μνήμης δεν είναι μύθος, αποθηκεύουμε τις αγαπημένες μας ρυθμίσεις ώστε την επόμενη φορά να το χρησιμοποιήσουμε αμέσως.
- Μετά τη χρήση του το καθαρίζουμε εύκολα και κατόπιν συναρμολογούμε τα λίγα εξαρτήματά του σε μερικά δευτερόλεπτα.



BPA free



Μπιμπερό Natural Response

Είτε ταΐζουμε το μωρό με φόρμουλα είτε με το μητρικό γάλα που έχουμε αντλήσει με το ηλεκτρικό θήλαστρο της Philips Avent, αυτό το μπιμπερό, συμβατό με όλα τα προϊόντα της σειράς, συμπληρώνει ιδανικά τη ρουτίνα μας. Λειτουργεί με τον φυσικό ρυθμό που το μωρό επιλέγει να πίνει, να καταπίνει και να αναπνέει, όπως και στον θηλασμό. Διαθέσιμο σε πλαστικό και γυάλινο μπουκάλι, σε διαφορετικά μεγέθη, σχέδια και χρώματα, ήρθε να καλύψει όλες τις ανάγκες και τις φάσεις ανάπτυξης.

Γιατί το ξεχωρίσαμε αμέσως;

- Επιτρέπει στο μωρό μας να ελέγχει τον ρυθμό ροής του γάλακτος χάρη στη Natural Response Nipple θηλή του, που απελευθερώνει γάλα μόνο όταν πίνει και εμποδίζει τις διαρροές από τη μοναδική, ειδικά σχεδιασμένη οπή του, όταν σταματάει.
- Η βαλβίδα του κατά των κολικών είναι ειδικά σχεδιασμένη ώστε να προστατεύει το μικρό μας από την κατάποση αέρα κατά το τσίσμα, το προφυλάσσει από ενοχλήσεις – κι εμάς από άγρυπνες νύχτες!
- Αν συνδυάζουμε το τσίσμα με μπιμπερό με θηλασμό, έχουμε έναν ακόμα λόγο να το προτιμήσουμε, γιατί η φαρδιά, μαλακή και εύκαμπτη θηλή του, με σχεδιασμό που προσομοιάζει το γυναικείο στήθος, διευκολύνει το μωρό μας και στο πιάσιμο της και στην εναλλαγή, στη διάρκεια του 24ώρου, μεταξύ των δύο τρόπων τσίματος.
- Δεδομένου ότι κάθε μωρό έχει τον δικό του ρυθμό τσίματος και ανάπτυξης, οι θηλές του διατίθενται σε φάσμα ρυθμών ροής, ώστε να βρούμε την ιδανική για το δικό μας.
- Με λίγα εξαρτήματα και εργονομικό σχεδιασμό με φαρδύ λαμό, γεμίζει, καθαρίζεται και συναρμολογείται εύκολα, ώστε να έχουμε περισσότερο χρόνο για ύπνο και παιχνίδι!
- Με εύκολο κράτημα, ακόμα και για μικρά βρεφικά χεράκια, βοηθάει το μωρό μας να κάνει τα πρώτα του βήματα προς την αυτονομία – και στη ρουτίνα του τσίματος.
- Και επειδή η ασφάλεια είναι υπέρ των όλων, οι θηλές και τα μπιμπερό Natural Response δεν περιέχουν BPA.



BabyCare Natura

Νέα σειρά μωρομάντηλων της ΜΕΓΑ



NEA

Απαλά με το μωρό...
αλλά και με τη φύση!

Αν προσπαθούσα να υπολογίσω πόσα μωρομάντηλα έχω χρησιμοποιήσει από τότε που έγινα μαμά έως σήμερα, πιστεύω πως θα κάλυπτα μια επιφάνεια όση η έρημος της Σαχάρας – και πάλι, δεν ξέρω αν θα μου έφτανε! Επειδή όμως, μαζί με τη μητρότητα, ξύπνησε μέσα μου και η ανησυχία για τον κόσμο στον οποίο μεγαλώνουμε τα παιδιά μας –όσο κλισέ κι αν ακούγεται– κάθε φορά που σκέφτομαι πόσα απόβλητα παράγει ο καθένας από εμάς, νιώθω έναν κόμπο στο στομάχι. Τουλάχιστον να μπορούσαμε να χρησιμοποιούμε προϊόντα με το μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα...

Η απάντηση ήρθε με τα **BabyCare Natura**, τα νέα μωρομάντηλα με 0% πλαστικό στο μαντήλι, που, πραγματικά, θα ήθελα πάρα πολύ να υπήρχαν από τότε που τα παιδιά μου ήταν ακόμη μωρά.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Γιατί το καλύτερο μέλλον των παιδιών μας είναι επιλογή μας!

BabyCare Natura: Γιατί κέρδισαν μια θέση στην τσάντα μου

Με σχεδιασμό ακόμα πιο φιλικό για το περιβάλλον και με βάση το σύστημα αγνής φροντίδας Pure Care System, μας λύνουν τα χέρια –ποια μαμά, και ειδικά νέα, μπορεί να φανταστεί τη ζωή της χωρίς μωρομάντηλα;– εξασφαλίζοντας αποδεδειγμένη ασφάλεια για το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα. Από μαντήλι με 100% φυτικές ίνες, 0% πλαστικό και μοναδική σύνθεση που περιέχει αγνό νερό (πάνω από 96% της φόρμουλας), εμπλουτισμένα με οργανικό έλαιο βερίκοκου και συστατικά κυρίως φυσικής προέλευσης, καθαρίζουν απαλά και περιποιούνται την επιδερμίδα, βοηθώντας στην προστασία από ερεθισμούς και συγκάματα. Επιπλέον, είναι κλινικά ελεγμένα με άριστα αποτελέσματα από το Δερματολογικό Εργαστήριο Dermatest (Γερμανία) και συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας.

Κι επειδή οι μαμάδες δεν πάμε πουθενά χωρίς ένα –ή και περισσότερα– πακέτα μωρομάντηλων, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως τόσο η κανονική όσο και η travel pack συσκευασία τους, που μας επιτρέπει να τα παίρνουμε μαζί μας σε κάθε δραστηριότητα εκτός σπιτιού, από μια βόλτα στο πάρκο μέχρι ένα πολύωρο ταξίδι, είναι 100% ανακυκλώσιμες, συμβάλλοντας στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος.



Νέο μέλος μιας οικογένειας που αγαπά το περιβάλλον

Τα μωρομάντηλα BabyCare Natura ήρθαν να προστεθούν στη νέα γκάμα προϊόντων με σχεδιασμό Natura, πιο φιλικό στο περιβάλλον, με στόχο ένα μικρότερο περιβαλλοντικό αντίκτυπο, που περιλαμβάνουν επίσης υποκαθαριστές, σερβιέτακια και μαντήλια ντεμακιγιάζ, εμπλουτίζοντας τη φαρέτρα με ακόμα περισσότερες πράσινες επιλογές. Για την παραγωγή τους όπως και για τα υπόλοιπα προϊόντα της, η ΜΕΓΑ ακολουθεί υπεύθυνες περιβαλλοντικές πρακτικές: Τα χαρτοκιβώτια είναι 100% ανακυκλώσιμα και περιέχουν κατά 100% υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία, ενώ παράγονται με 100% πράσινη ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές (ΑΠΕ).

Δεν περιμέναμε τίποτα λιγότερο από τη ΜΕΓΑ, που έχει λάβει τη Διεθνή Πιστοποίηση Zero Waste to Landfill σε επίπεδο Platinum, καθώς το 2022 η μονάδα παραγωγής της πέτυχε ποσοστό 99,8% ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης. Μία 100% ελληνική εταιρεία, για την οποία ο σεβασμός προς το περιβάλλον αποτελούσε ανέκαθεν βασικό συστατικό της κουλτούρας και της δραστηριότητάς της.

Μία μακροχρόνια ιστορία πράσινης καινοτομίας

Εδώ και δεκαετίες η ΜΕΓΑ πρωτοπορεί στις πράσινες προσεγγίσεις των προϊόντων με ιδέες όπως η παγκόσμια καινοτομία του Sensitive Concept στις σερβιέτες (1997). Έναν χρόνο μετά (1998), ακολούθησε το All Cotton Concept, όπου σε βασικές κατηγορίες των προϊόντων της αντικατέστησε το πλαστικό με βαμβάκι, μία φυσική βιοδιασπώμενη ίνα με μοναδικές ιδιότητες φιλικότητας προς το δέρμα, όπου αυτό ήταν τεχνικά εφικτό.

Σήμερα, που ο πλανήτης εκπέμπει SOS, κλιμακώνει τις προσπάθειες με σκοπό να ευθυγραμμίζει τους στόχους της με τους 17 Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs). Έτσι, τα τελευταία χρόνια έχει σχεδιάσει και υλοποιεί το Πρόγραμμα Βιωσιμότητας Act Green | Redesign – Reduce – Recycle, το οποίο βασίζεται στον επανασχεδιασμό των προϊόντων και των διαδικασιών, με στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος.



Αγάπη για τα παιδιά σημαίνει και φροντίδα για τον κόσμο στον οποίο θα μεγαλώσουν.

Σημαίνει προσιμότητα του πλανήτη, με την υγεία του οποίου είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένη η ύπαρξή μας.

Γνωρίζατε ότι...

Σύμφωνα με έρευνα, το 68% των γονέων αναζητά τρόπους να κάνει επιλογές πιο φιλικές προς το περιβάλλον και το 48% θεωρεί τα παιδιά του σημαντική κινητήρια δύναμη σε αυτή την προσπάθεια.

megadis.gr

[f](#) BabyCare.Greece [@](#) @babycare.greece

#BabyCare_wipes

Αφιέρωμα
ΒΑΠΤΙΣΗ




baby names
εμπνευσμένα από
την άνοιξη!

Το μικρό σας λουλουδάκι ετοιμάζεται να βαφτιστεί και η άνοιξη προσφέρει απλόχερα τα πιο υπέροχα, μοσχομυριστά ονόματα!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

- | | | |
|---------------|---------------|-------------------|
| 1. Αμαρυλλίς | 11. Ιάνθη | 21. Ντάλια |
| 2. Ανθή | 12. Ιολάνθη | 22. Ολίβια |
| 3. Άνθια | 13. Καμέλια | 23. Πασχαλιά |
| 4. Αυγή | 14. Λεμονιά | 24. Ροδάνθη |
| 5. Βιολέτα | 15. Λίλη | 25. Ρόζα |
| 6. Γαία | 16. Λουίζα | 26. Τριανταφυλλιά |
| 7. Γαρυφαλλιά | 17. Μανόλια | 27. Υακίνθη |
| 8. Δάφνη | 18. Μαργαρίτα | 28. Φιλάνθη |
| 9. Ευανθία | 19. Μελίτη | 29. Χλόη |
| 10. Θάλεια | 20. Μυρτώ | 30. Χρυσάνθη |

MADE BRIDE BY ANTONEA

Rebirth Junior

Occasion girls' dresses

Little butterflies, it's time
to spread your wings!

Όπως η χρυσανθίδα βγαίνει από το κουκούλι της και μεταμορφώνεται σταδιακά σε πολύχρωμη πεταλούδα που ανοίγει τα φτερά της, έτσι και το μωρό σας «μεταμορφώνεται» μέρα με τη μέρα, ξεδιπλώνοντας τη χάρη και την προσωπικότητά του. Αυτήν τη μεταμόρφωση γιορτάζει με τη συλλογή «Rebirth Junior» η σχεδιάστρια Δήμητρα Αντωνέα.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΣΩΤΗΡΗΣ ΤΣΑΚΑΝΙΚΑΣ

Πολυτελή υφάσματα μετατρέπονται σε άνετα και αέρινα παιδικά φορέματα, που διακοσμούνται με τρισδιάστατα λουλούδια, φτερά και άλλα statement items, με εξαιρετικά κομψούς, λεπτεπίλεπτους φιόγκους και περίτεχνα κεντημένα μοτίβα σε παστέλ αποχρώσεις, αλλά και στους πιο τολμηρούς και ζωηρούς χρωματικούς συνδυασμούς.



Με σήμα κατατεθέν τα 3D florals και πλήθος διθυραμβικών κριτικών σε Ελλάδα και εξωτερικό, το ατελιέ της Δήμητρας Αντωνέα αποτελεί σημείο αναφοράς για κάθε νύφη που ονειρεύεται ένα πραγματικά μοναδικό haute couture νυφικό που δεν μοιάζει με κανένα άλλο. Κι επειδή, εκτός από το ταλέντο της να δημιουργεί bridal trends, έχει και την ικανότητα να αφουγκράζεται τις επιθυμίες κάθε bride-to-be, ξεκίνησε πρόσφατα να σχεδιάζει τις junior συλλογές της, αφού πολλές μελλονύμφες μαμάδες της ζητούσαν να φτιάξει ένα tailor-made φόρεμα για την κορούλα τους που θα τις συνόδευε στην εκκλησία.

Αν λοιπόν παντρεύεστε και θέλετε να κάνετε την πιο εντυπωσιακή mother-daughter εμφάνιση, αν ετοιμάζετε τη βάπτιση της μικρής σας ή αν αναζητάτε ένα παιδικό φόρεμα για μια ξεχωριστή περίπτωση, τότε δεν έχετε παρά να επισκεφθείτε το ατελιέ Made Bride by Antonea.



MADE BRIDE
BY ANTONEA

www.madebride.gr

f Made Bride by Antonea

@madebride

Iconic βαπτιστικά από την Baby Bloom!

Το πρώτο επίσημο outfit του παιδιού σας πρέπει να αποτελείται από ρούχα και αξεσουάρ που ξεχωρίζουν για την κομψότητα, την άψογη εφαρμογή και τα φίνα υφάσματα. Ακριβώς όπως οι επιλογές που προσφέρει η Baby Bloom, το brand που εδώ και 10 ολόκληρα χρόνια λατρεύουν γονείς και νονοί!

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Photos: Artemis Papageraki
Art Director/Styling: Anna Mandreka

CLASSY BOYS ALERT!

Από εκλεπτυσμένα παπιγιόν, γιλέκα σε ιδιαίτερες γραμμές και περίτεχνα κουμπιά μέχρι fashion-forward φουλάρια, τα βαπτιστικά σύνολα της νέας συλλογής Baby Bloom θα μετατρέψουν τα αγοράκια σας σε λιλιπούτειους... gentlemen!



GIRLS' STYLE GOALS

Τα κορίτσια που βαπτίζονται φέτος θα φορέσουν elegant φορέματα -σε dusty pink, off-white και λευκό χρώμα-, με λεπτομέρειες από τούλι, 3D floral κεντήματα και embellished ζώνες, ενώ θα ολοκληρώσουν το look τους με εντυπωσιακά καπέλα και πρωτότυπα headbands.



* (Baby) Bloom... ready

Κάθε κολεξιόν της εταιρείας βαπτιστικών ειδών συνοδεύεται από χειροποίητο στολισμένο κουτί, λαμπάδα, λαδόπανα, εσώρουχα, ανατομικά παπουτσάκια, σετ κολυμπήθρας (με κεράκια, σαπούνι και μπουκάλι λαδιού) - όλα απόλυτα συνδυασμένα με τα ρούχα.

Baby Bloom

Felippa's garden



Η παραμυθένια βάπτιση που επιμελήθηκε η ομάδα της Melgrouplab αποτελεί ωδή στην άνοιξη



Πολύχρωμα λουλούδια, πεταλούδες, εντυπωσιακές αφίδες από μπαλόνια και άλλες girly λεπτομέρειες μετέτρεψαν τον υπέροχο χώρο του Anassa City Events σε έναν ονειρεμένο κήπο, με αφορμή τη βάπτιση της μικρής Φιλίππας. Από τη διακόσμηση της εκκλησίας με τις τροπικές ανθοσυνθέσεις μέχρι το venue της δεξίωσης με το Pinterest-approved candy bar και τα κομψά, floral tablecloths στις ροτόντες, ο ταλαντούχος **event planner Μελέτης Παγώνης** και η ομάδα της Melgrouplab δημιούργησαν έναν επίγειο παράδεισο γεμάτο χρώματα, αρώματα, ανοιξιάτικα vibes και fun διάθεση.



Credits

Planning & Styling: Melgrouplab
 Photography: Apostolis Platanias
 Venue: Anassa City Events
 Florals (church): Jim Labraco Custom Floral Artworks
 Florals (venue): Melgrouplab
 Furniture rentals: LH Event Rentals
 Favors: Melgrouplab
 Printables: Twenty2twins
 Catering: Golden Food Concept
 Candies: Maria's Cakes and Cookies
 Sound & Lighting: Karamalegos Bros
 Balloons: The Balloon Idea



PUT A SPRING ON IT

Την άνοιξη οι βαπτίσεις έχουν την τιμητική τους, γι' αυτό κι εμείς βρήκαμε μοναδικά δώρα εμπνευσμένα από την πιο αισιόδοξη και ανθισμένη εποχή του χρόνου!

- Από τη Μυρτώ Κάση -



Σετ φαγητού, Dior



Καρότσι Simply Flowers, CYBEX

Σετ δώρου MC's Mama & Me με αρωματικό κερί και βρεφικά παπούτσια, Marie-Chantal



Πλεκτό φορμάκι, Stella McCartney



Τσάντα αλλαγής πάνας, KENZO



Βρεφικά ανατομικά παπούτσια, Camper



Φορμάκι Bebe Petit Fours, Tutu Du Monde

Καπέλο για τον ήλιο, H&M



Βρεφικό πουκάμισο και σορτς, Gucci



Σετ μωρού με pillow mist, κρέμα και φυσικό σφουγγάρι Woodland Friends, Aurelia



Floral ολόσωμο μαγιό, Dolce & Gabbana



Βρεφικό σετ φόρμας, Marc Jacobs

Ολόσωμο μαγιό, Stella McCartney



Βρεφικό μαγιό, Monnalisa



Φορμάκι από 100% παρθένο μαλλί, Missoni



Αφιέρωμα KIDS

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

Δημιουργικό παιχνίδι με... Lip Smacker!

Με έμπνευση από τις πριγκίπισσες της Disney, και τις ταινίες «Frozen» και «Wish», τα προϊόντα Lip Smacker της Markwins ταξιδεύουν τα παιδιά σε έναν μαγικό κόσμο, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να μοιάσουν στις αγαπημένες τους ηρωίδες.



Living the fairytale

Μήπως η κόρη σας ονειρεύεται τον εαυτό της ως πριγκίπισσα του παραμυθιού; Τότε, οι κασετίνες καλλυντικών, που περιέχουν προϊόντα για τα χείλη, το πρόσωπο και τα νύχια, θα την ενθουσιάσουν!

Look fantastic

Παλέτες και σετ ομορφιάς με ποικιλία επιλογών για μοναδικές εμφανίσεις ή αλλιώς... να πώς η μικρή σας θα αναπτύξει τη φαντασία της!



LET'S play EVERYWHERE

Τα τσαντάκια ταξιδιών και βαλιτσάκια καλλυντικών περιλαμβάνουν έναν συνδυασμό καλλυντικών και αξεσουάρ για να τα έχει η νεραϊδούλα σας μαζί της πάντα και παντού - από την εκδρομή και το αυτοκίνητο μέχρι το σπίτι της γιαγιάς ή την παιδική χαρά.



LIP SMACKER
BEST FLAVOR FOREVER

Τα προϊόντα Lip Smacker είναι κατάλληλα για παιδιά άνω των 3 ετών και μπορείτε να τα βρείτε σε καταστήματα παιχνιδιών σε όλη την Ελλάδα.

Γιατί να επιλέξω το Νηπιαγωγείο των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα για το παιδί μου;

Το πρώτο σχολείο του παιδιού μας είναι και το πιο σημαντικό, γιατί, αν το αγαπήσει από νωρίς, αυτό θα επηρεάσει και τη μετέπειτα μαθητική του πορεία. Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα το γνωρίζουν πολύ καλά, γι' αυτό έχουν χτίσει ήδη από το Νηπιαγωγείο ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα πλούσιο σε ερεθίσματα, με στόχο την πολύπλευρη ανάπτυξη των παιδιών, αλλά και την ομαλή μετάβασή τους στο Δημοτικό.



Γ **εννημένοι πολίτες του κόσμου!** Η φιλοσοφία των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα έχει ελληνοκεντρικό χαρακτήρα, ευρωπαϊκή διάσταση και παγκόσμια προοπτική, και σε αυτούς ακριβώς τους άξονες έχει δομηθεί το εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα ήδη από το Νηπιαγωγείο. Σκοπός είναι οι μαθητές να αγαπήσουν το σχολείο, να μάθουν να κινούνται με ευελιξία, να γίνουν ανεξάρτητοι, να αποκτήσουν γερές βάσεις και παράλληλα να εξοικειωθούν από νωρίς με τα αγγλικά και άλλες ξένες γλώσσες καθώς και με άλλους πολιτισμούς. Επιπλέον, έχουν εμπλουτίσει το υποχρεωτικό πρόγραμμα με πλήθος δραστηριοτήτων που συμβάλλουν στη γλωσσική καλλιέργεια, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και βασικών αξιών ζωής, όπως και στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ε **ργαστήρι της φύσης!** Σε αυτό το σχολείο τα παιδιά απολαμβάνουν το προνόμιο να έρχονται καθημερινά σε επαφή με ένα πλούσιο φυσικό περιβάλλον και να επισκέπτονται έναν μεγάλο λαχανόκηπο που... μετατρέπεται σε τάξη! Στο πλαίσιο του προγράμματος «Εργαστήρι της φύσης», τα παιδιά φυτεύουν τα δικά τους φυτά, τα φροντίζουν, τα ποτίζουν, τα παρατηρούν μέρα με τη μέρα να μεγαλώνουν, συνειδητοποιώντας παράλληλα έννοιες όπως η διαδικασία και η υπομονή. Διαμορφώνουν οικολογική συνείδηση, μαθαίνουν να προστατεύουν και να αγαπούν το περιβάλλον, γίνονται ευσυνείδητοι καταναλωτές που σέβονται την εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών, ενώ αποκτούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Επιπλέον, το σχεδόν «υπό εξαφάνιση» ελεύθερο παιχνίδι στη φύση τους δίνει την ευκαιρία να καλλιεργήσουν τις κινητικές τους δεξιότητες, να εξερευνηθούν και να δοκιμάσουν τα όριά τους (πάντα με ασφάλεια)!

Ι **δέες και ερεθίσματα!** Σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά χρειάζονται κίνητρα και εμπειρίες που θα τα βοηθήσουν να αποκτήσουν γνώσεις με βιωματικό κι ευχάριστο τρόπο. Με διάφορες δράσεις, όπως, για παράδειγμα, το πρόγραμμα «Τα παιδιά παίζει... και μαθαίνει», οι εκπαιδευτικοί του σχολείου, έχοντας στη διάθεσή τους πλούσιο διδακτικό, εποπτικό και κατασκευαστικό υλικό, ενθαρρύνουν τα παιδιά να συμμετέχουν σε δημιουργικές δραστηριότητες μέσα από τις οποίες παρατηρούν, διερευνούν, πειραματίζονται, συγκρίνουν και ανακαλύπτουν. Μέσα από τις διαδικασίες αυτές ενισχύεται η έμφυτη περιέργειά τους, μαθαίνουν για τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους χρησιμοποιώντας όλες τους τις αισθήσεις, αντιλαμβάνονται τις δυνατότητές τους, κινητοποιούν τη φαντασία τους, επικοινωνούν, συνεργάζονται, αλληλεπιδρούν ανταλλάσσοντας ιδέες και απόψεις, αναλαμβάνουν ευθύνες, διεκδικούν τους ορίζοντές τους!

Τ **μήμα Συμβουλευτικής.** Μέσα από το συγκεκριμένο τμήμα του σχολείου χτίζονται από την πρώτη στιγμή σχέσεις εμπιστοσύνης και συνεργασίας με την οικογένεια του κάθε μαθητή. Οι γονείς, για παράδειγμα, σε προσωπικές συναντήσεις με ειδικούς, μπορούν να βρουν πρακτικές κατευθύνσεις σχετικά με όσα τους απασχολούν, αλλά και να παρακολουθήσουν τακτικές ομαδικές ομιλίες. Παράλληλα, η σύμβουλος συνεργάζεται καθημερινά με τους εκπαιδευτικούς για την ομαλή ένταξη των παιδιών στην τάξη, τη διεξαγωγή προγραμμάτων ψυχικής υγείας και τον έγκαιρο εντοπισμό και αντιμετώπιση τυχόν δυσκολιών. Ακόμα, οι πρωινές συναντήσεις των γονέων με τους εκπαιδευτικούς, δύο ώρες την εβδομάδα, και οι προσωπικές συναντήσεις τους με την Εκπαιδευτική Ψυχολόγο σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς, τους δίνουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν στενά την εξέλιξη του παιδιού τους.

Ο **λόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών.** Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα, μια ποικιλία προγραμμάτων μυεί τα παιδιά από νωρίς στις επιστήμες, τις τέχνες και τον πολιτισμό και κινητοποιεί το ενδιαφέρον για σφαιρική μάθηση. Εδώ τα παιδιά κάνουν τις πρώτες προσπάθειες να αποτυπώσουν γραπτά τις σκέψεις και τις ιδέες τους, αναπτύσσουν τη μαθηματική και την κριτική τους σκέψη, εξοικειώνονται με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, καλλιεργούν κινητικές δεξιότητες και εντάσσουν τον αθλητισμό στην καθημερινότητά τους, μαθαίνουν να ακολουθούν κανόνες, βελτιώνουν και εμπλουτίζουν τον προφορικό λόγο. Επιπλέον, πειραματίζονται με τους ήχους και τις μουσικές, τα διαφορετικά υλικά και τις τεχνικές ζωγραφικής και εκφράζονται μέσω αυτών, ενώ ανακαλύπτουν τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος και της φωνής τους καθώς παίζουν θέατρο ή κουκλοθέατρο.

Ν **ηπιάκια σε δράση!** Μορφωτικές και ψυχαγωγικές επισκέψεις, εμβληματικοί θεσμοί των εκπαιδευτηρίων, όπως Το Ελληνικό Πανηγύρι, αλλά και εθελοντικές δράσεις, στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά πολλές φορές μαζί με τους γονείς τους, τους προσφέρουν συνεχώς αφορμές και ευκαιρίες να κοινωνικοποιηθούν, να ανακαλύψουν την κλίση και τα ενδιαφέροντά τους, αλλά και να τα καλλιεργήσουν.

Α **νάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και μάθησης.** Υπευθυνότητα, ψυχική ανθεκτικότητα, αυτοέλεγχος, κοινωνικότητα, επίλυση προβλημάτων, ενσυναίσθηση, σεβασμός στη διαφορετικότητα, κριτική σκέψη, συνεργασία, επικοινωνία, δημιουργικότητα... είναι μερικά μόνο από τα απαραίτητα εφόδια που θα συνοδεύουν τα παιδιά σε όλη την πορεία της ζωής τους και μπορεί ακόμα και να καθορίσουν την εξέλιξή τους. Γι' αυτό και στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα εφαρμόζεται από το Νηπιαγωγείο και σε όλες τις τάξεις το πρόγραμμα «Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής». Οι μικροί μαθητές, μέσα από στοχευμένες ατομικές και ομαδικές δράσεις, αναπτύσσουν skills απαραίτητα για τη ζωή τους, κι έτσι σταδιακά ωριμάζουν και προετοιμάζονται για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση δυσκολιών και προκλήσεων που θα συναντήσουν στο μέλλον.

INFO:

Οι εγγραφές έχουν ξεκινήσει και το Σάββατο 20 Απριλίου τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα προσκαλούν υποψήφιους μαθητές και μαθήτριες Νηπιαγωγείου - Δημοτικού και τους γονείς τους στο καθιερωμένο Open Day.



www.geitonas.edu.gr

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Διεύθυνση: Βάρη Αττικής

Τηλέφωνο: 210 9656200

E-mail: mail@geitonas-school.gr



Αυτισμός

Ας τον αποκωδικοποιήσουμε

Ο αυτισμός το 2024 δεν μπορεί και δεν πρέπει να είναι ακόμα ταμπού. Φιλοξένησα στο rod.gr και στο «Ημανούλα ξέρει» τη **Σοφία Παπαφάνη** και τη **Δώρα Χαρατσάρη**, φίλες μου αγαπημένες, λογοθεραπεύτριες και δημιουργούς του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, για να συζητήσουμε χωρίς φίλτρο ένα θέμα που αφορά χιλιάδες γονείς. Παραθέτουμε ένα απόσπασμα αυτής της συνέντευξης.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Μυρτώ: Σήμερα θα μιλήσουμε για τον αυτισμό, ένα θέμα που, όπως διαβάζω και όπως με ενημερώσατε κι εσείς, αφορά 1 στα 50 παιδιά. Για να το πούμε σχηματικά, ένα παιδί κάθε δύο τάξεις βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού.

Δώρα: Πολλοί γιατροί περιγράφουν το φάσμα σαν το άσπρο, το μαύρο και το γκρι. Το γκρι όμως έχει πάρα πολλές αποχρώσεις, οπότε δεν ξέρεις σε ποια απόχρωση ακριβώς θα πέσεις. Ή, αντίστοιχα, μπορείς να το δεις σαν έναν κύκλο, και όσο πιο μέσα είσαι στον πυρήνα του κύκλου, τόσο περισσότερα χαρακτηριστικά του φάσματος έχεις, ενώ, όσο είσαι περιφερειακά του κύκλου, έχεις κάποια χαρακτηριστικά του φάσματος τα οποία μπορεί να σε εντάξουν στον αυτισμό με μια πιο γενική έννοια.

Σοφία: Ουσιαστικά, στον αυτισμό κάθε παιδί είναι μοναδικό. Είναι μία νευροβιολογική διαταραχή. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν πολλοί παράγοντες από πίσω που μπορεί να επηρεάσουν ένα παιδάκι.

Μ: Ας το πιάσουμε από την αρχή. Αν εγώ είμαι μια νέα μαμά, τι πρέπει να ελέγχω;

Δ: Το πρώτο και πιο σημαντικό από όλα που πρέπει να κοιτάζει ο γονέας είναι αν το μωράκι του έχει βλεμματική επαφή όταν έρχεται σε επαφή μαζί του, σίγουρα από 6 μηνών και πάνω. Θέλουμε το μωρό να μπορεί να αλληλεπιδρά με τον ενήλικα που ασχολείται μαζί του. Να έχει το κοινωνικό χαμόγελο, δηλαδή το συναίσθημα να αντιδρά όταν του λέμε τραγουδάκι, όταν παίζουμε μαζί του. Να βλέπουμε ότι η προσοχή του στρέφεται σε εμάς. Να του μιλάμε και να μπορεί να ανταποκρίνεται στο όνομά του.

Μ: Δηλαδή, μέσα στους πρώτους 6 μήνες, δεν μπορώ να ξέρω αν έχω ένα παιδάκι στο φάσμα.

Σ: Από 2 μηνών και πάνω, υπάρχουν μικρά χαρακτηριστικά. Αρχίζεις λίγο και δουλεύεις με το παιδί σου, αλλά παίζουν ρόλο η αλληλεπίδραση και η ανταπόκριση που έχει. Γιατί δεν περιμένεις κάτι από ένα βρεφάκι, αλλά ακόμα και από ένα γουργούρισμα, τον ήχο που θα κάνει, καταλαβαίνεις ότι επικοινωνεί. Εμείς το μετράμε αυτό.

Μ: Άρα, ο αυτισμός έχει να κάνει αρκετά με την αλληλεπίδραση.

Σ: Έχει να κάνει με την κοινωνική αλληλεπίδραση, την επικοινωνία και τη συμπεριφορά.

Μ: Οι άνθρωποι με αυτισμό όμως και προοδεύουν και είναι ευτυχισμένοι, σωστά;

Δ: Επειδή είπαμε ότι πρόκειται για φάσμα, υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι προοδεύουν, εξελίσσονται, πηγαίνουν εξαιρετικά καλά και ούτε αντιλαμβάνεσαι μελλοντικά ότι κάτι τους δυσκόλεψε παλαιότερα. Ωστόσο, υπάρχουν και οι άνθρωποι που δεν έχουν την ίδια εξέλιξη, για παράδειγμα, μπορεί να μην κατακτήσουν τη λεκτική επικοινωνία.



Μ: Πάντως, ο αυτισμός είναι ένα θέμα ταμπού. Νομίζω ότι ακόμα, το 2024, οι γονείς δεν θέλουν να το μοιράζονται.

Σ: Είναι δύσκολο. Ακόμα και όσο το δουλεύεις και το βλέπεις, αυτό που λέμε πάντα με τη Δώρα -γιατί είμαστε πολύ ειλικρινείς με τους γονείς- είναι ότι κατανοούμε τη στενοχώρια και το άγχος που ενδεχομένως έχουν. Ειδικά αν υπάρχει και η σύγκριση με ένα άλλο αδελφάκι, πιο «τυπικό».

Μ: Τα αδέρφια ενός παιδιού με αυτισμό πώς επηρεάζονται;

Δ: Στα αδέρφια πάντα υπάρχει αγάπη και αποδοχή. Ποτέ δεν μας έχει τύχει ένα παιδί να πει για το αδελφάκι του ότι είναι «κάπως». Για εκείνο είναι πάντα ο αδελφός ή η αδελφή του. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί τα αδέρφια τα θέλουμε βοηθούς σε όλη αυτή την προσπάθεια.

Μ: Τι μπορώ να κάνω λοιπόν για να έχω ένα «λειτουργικό παιδί»;

Σ: Θα πρέπει να ξεκινήσεις με αυτό που λέμε πρώιμη παρέμβαση. Όσο πιο μικρό είναι ένα πλασματάκι όταν ξεκινήσεις μαζί του, τόσο πιο εύκολα μπορείς να το «χτίσεις». Είναι σαν σφουγγάρι. Οτιδήποτε του δώσεις, το απορροφά. Θέλει παρέμβαση από ψυχολόγο, λογοθεραπευτή, εργοθεραπευτή, ενίοτε και κάθε μέρα, αν χρειάζεται. Όσο πιο πολύ δώσεις σε αυτή την ηλικία, τόσο πιο πολύ θα απορροφήσει. Οπότε, είναι σημαντικό να χτίσει το παιδάκι δεξιότητες και να μη χάσει στιγμή, γιατί ήδη αναπτυξιακά, όταν αργήσει να έρθει ένα παιδί με αυτισμό ή που υποψιάζεσαι ότι μπορεί να έχει αυτισμό, έχει χάσει κάποια στάδια.

Μ: Διαβάζω πως ο αυτισμός παρατηρείται στα αγόρια 4 φορές περισσότερο από ό,τι στα κορίτσια...

Σ: Σωστό. Τα κορίτσια βέβαια να πούμε πως έχουν ένα έμφυτο ταλέντο επικοινωνίας, οπότε αυτό που συμβαίνει είναι ότι πολλές φορές αργούν να διαγνωστούν με αυτισμό.

Μ: Θέλω τώρα να μιλήσουμε για το σύνδρομο Άσπεργκερ.

Δ: Πρόκειται ουσιαστικά για το πιο υψηλό από άποψη λειτουργικότητας σημείο στο φάσμα. Κυρίως εδώ εντοπίζονται δυσκολίες που έχουν να κάνουν με το κοινωνικό πλαίσιο. Τα παιδιά αυτά δυσκολεύονται στις κοινωνικές δεξιότητες, δεν μπορούν εύκολα να κάνουν παρέες, δεν αντιλαμβάνονται τα κοινωνικά μηνύματα που μπορεί να στείλουμε χωρίς να μιλήσουμε. Και πάλι όμως, παιδάκια που έχουν ενταχθεί σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης από πολύ νωρίς, μπορεί να είναι και παιδάκια που δεν θα καταλάβει κάποιος ότι βρίσκονται στο φάσμα.

Σ: Έχουν βρει την κλίση τους, είναι ευτυχισμένα.

Μ: Έχω παρατηρήσει ότι τα παιδιά με αυτισμό αγαπούν πολύ τις ρουτίνες. Θέλουν να είναι τα πράγματα έτσι και να γίνονται μόνο με έναν συγκεκριμένο τρόπο, και δεν μπορούμε να παρεκκλίνουμε από αυτό ποτέ. Εκεί πώς συμπεριφέρεται ο γονέας; Ακολουθεί τις ρουτίνες του παιδιού του; Ή προσπαθεί να τις εξομαλύνει, να καταλαιάσει αυτή την ένταση του παιδιού που θέλει τα πράγματα έτσι;

Σ: Οι ρουτίνες είναι αγαπημένη συνήθεια όλων! Και το λέω και το ξαναλέω, γιατί πολλοί άνθρωποι αγαπούν τη ρουτίνα και την οργάνωση, χωρίς να σημαίνει ότι βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού. Ωστόσο, συνήθως οι γονείς επιλέγουν τις ρουτίνες, γιατί τους διευκολύνουν στην καθημερινότητα, και μετά έρχονται σε εμάς και εμείς σπάμε τις ρουτίνες μία προς μία, για να μπορέσουμε να προκαλέσουμε και να δημιουργήσουμε τη λειτουργικότητα που θέλουμε. Δηλαδή, πρέπει να καταλάβουμε ότι μπορεί να έχουμε συνηθίσει μετά το σχολείο να κάνουμε κάτι πολύ συγκεκριμένο, ή να ακολουθούμε μια συγκεκριμένη διαδρομή για να φτάσουμε σπίτι, αλλά μπορεί κάποια στιγμή να βρέξει, να χιονίσει, να πρέπει να πάμε από άλλον δρόμο. Θα πρέπει να το αντιμετωπίσουμε ως κάτι φυσιολογικό και όχι ως κάτι που μας χάλασε την ημέρα και δεν μπορούμε να το διαχειριστούμε.

Μ: Τα παιδάκια με αυτισμό σε τι σχολείο πηγαίνουν;

Σ: Αυτή είναι μια μεγάλη συζήτηση! Θα ήθελα να υπάρχει ένα σχολείο «ενδιάμεσο». Υπάρχουν παιδιά τα οποία προτείνουμε να πάνε σε τυπικό σχολείο και να φοιτήσουν σε όσες τάξεις μπορούν να αντεπεξέλθουν, όχι γιατί ακαδημαϊκά θα φτάσουν τα άλλα παιδιά, αλλά γιατί κοινωνικά θα πάρουν ένα υγιές πρότυπο, με παράλληλη στήριξη πάντα.

Μ: Το ενδιάμεσο σχολείο υπάρχει σε άλλες χώρες; Υπάρχει κάποιο τέτοιο μοντέλο;

Σ: Φυσικά, ας μην παραβλέψουμε όμως και τα ειδικά σχολεία όπου υπάρχει εξειδικευμένο προσωπικό. Οπότε, δουλεύουν στοχευμένα πάνω στις δεξιότητες των παιδιών. Δεν υπάρχει όμως αυτή η δυνατότητα της κοινωνικοποίησης με «τυπικά» παιδιά, ώστε να μιμηθούν δεξιότητες τις οποίες ενδεχομένως δεν είχαν, αλλά, βλέποντάς τες καθημερινά, μπορούν να τις κατακτήσουν.

Μ: Υπάρχει παιδί που δεν μπορεί να πάει ούτε σε ειδικό σχολείο;

Σ: Όχι!

Μ: Να κλείσουμε αυτή την κουβέντα μας με τα σπουδαία πράγματα που κάνουν οι άνθρωποι με αυτισμό;

Σ: Υπάρχει μια μαγεία από πίσω, την οποία, αν τη δεις μέσα στη δουλειά, και το τι κατακτά κάθε παιδί, είναι απίστευτο, φανταστικό. Ας μη μιλάμε μόνο για τις περιπτώσεις των παιδιών που δεν θα μιλήσουν. Αν ακούσεις τη φωνή του παιδιού σου και είσαι στο σαλόνι και πεις «τι άκουσα τώρα»;, μπορεί να βάλεις τα κλάματα στιγμιαία, όπως θα τα έβαζα κι εγώ τη στιγμή της θεραπείας. Θα άκουγα τη φωνή, όχι τις λέξεις. Όλες τους οι κατακτήσεις, η προσαρμογή και η βελτίωση, όλα αυτά είναι άκρως συγκινητικά και απείρως σημαντικά.

Δ: Καλό θα είναι να μην ξεχνάμε να βλέπουμε τη μαγεία στη μοναδικότητα του κάθε παιδιού. Τι είναι αυτό που κάνει την ψυχή του γαλήνια, τι το κάνει ευτυχισμένο.

Οι εξειδικευμένοι συνεργάτες του Logocare βοηθούν το παιδί με αυτισμό -όπου χρειάζεται- με συνθεραπεία (θεραπεία με δύο ειδικότητες παράλληλα), επιτυγχάνοντας καλύτερα αποτελέσματα:

- Επικεντρώνονται στην επικοινωνία (Εντατική Αλληλεπίδραση)
- Ενισχύουν την ομιλία (ABA, PECS, MAKATON)
- Αυξάνουν την αντίληψη και την προσοχή (TEACCH)
- Ενισχύουν τη βλεμματική επαφή
- Παρέχουν αισθητηριακά ερεθίσματα (Αισθητηριακή Ολοκλήρωση, πρωτόκολλο Wilbarger, Listening Program)
- Καλλιεργούν δεξιότητες συζήτησης (Social Skills, Video Modelling) και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων (Social Stories, Comic Strip Conversations)
- Παρέχουν εξωτερικά προγράμματα - παιδική χαρά, σουπερμάρκετ, καφετέρια κλπ.
- Στηρίζουν την οικογένεια - οργάνωση δωματίου, συμβουλευτική γονέα

logocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

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



«Εφηβεία: Η μεγάλη έκρηξη!»

Συνέντευξη με την ψυχολόγο Σοφία Ανδρεοπούλου

Οι έφηβοί μας βουλιάζουν στη σύγχυση και στη βία. Κι εμείς, οι γονείς τους, τι κάνουμε; Τους γκρινιάζουμε και καβγαδίζουμε μαζί τους. Η Σοφία Ανδρεοπούλου, MSc, ψυχολόγος-παιδοψυχολόγος, μέσα από το νέο της βιβλίο μας καθοδηγεί ώστε να αλλάξουμε στάση πριν να είναι πολύ αργά.

- Από τη Γεωργία Καριάνη -

Κυρία Ανδρεοπούλου, η εφηβεία θεωρείται ούτως ή άλλως μια δύσκολη περίοδος για παιδιά και γονείς. Ποιοι παράγοντες την κάνουν ακόμα δυσκολότερη στην εποχή μας;

Η αλήθεια είναι ότι η εφηβεία είναι σαφώς πιο πολύπλοκη σήμερα απ' ό,τι σε άλλες εποχές. Αφενός οι κοινωνικές αλλαγές και αφετέρου η μεγάλη χρήση του διαδικτύου έχουν επηρεάσει σε τεράστιο βαθμό τον τρόπο που νιώθουν και αντιδρούν τόσο οι έφηβοι όσο και οι γονείς. Δεν πρέπει επίσης να ξεχνάμε ότι οι σημερινοί έφηβοι έχουν ουσιαστικά ζήσει όλη τους τη ζωή σε κρίση (οικονομική, υγείας, αξιών), και αυτό επίσης τους έχει επηρεάσει. Έχουν μεγαλώσει με ενήλικες που συχνά ήταν κουρασμένοι, απογοητευμένοι, θυμωμένοι. Έχουν ρουφήξει την αρνητικότητα των ενηλίκων γύρω τους, όπως και τις συχνά κακές συμπεριφορές τους (για παράδειγμα, τις φωνές, τις υπερβολικές αντιδράσεις κ.λπ.). Όλα αυτά κάνουν τους εφήβους να νιώθουν μπερδεμένοι, απογοητευμένοι, και συχνά θυμωμένοι - ακριβώς όπως και οι γονείς τους.

Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ακριβώς οι ίδιες αλλαγές έχουν οδηγήσει και σε κάτι πολύ θετικό: οι έφηβοι σήμερα έχουν πολύ περισσότερες δυνατότητες να ανακαλύψουν ποιοι θέλουν να είναι και να κάνουν τις δικές τους επιλογές, χωρίς να καταπιέζονται από άκαμπτα πρότυπα όπως συνέβαινε σε προηγούμενες γενιές. Απλώς, οι πολλές επιλογές δημιουργούν και περισσότερο άγχος - και αυτό καλούμαστε να διαχειριστούμε ως ενήλικες.

Με ποια αιτήματα απευθύνονται συνήθως σε εσάς οι οικογένειες με εφήβους;

Οι περισσότερες οικογένειες που έρχονται στο γραφείο μου έχουν ως βασικό αίτημα να τους βοηθήσω να καβγαδίζουν λιγότερο. Η αλήθεια είναι ότι στα περισσότερα σπίτια η γκρίνια, οι φωνές και οι άσχημες συμπεριφορές είναι καθημερινό φαινόμενο - και αυτό εξουθενώνει τους πάντες. Οπότε είναι σημαντική η βελτίωση της επικοινωνίας ανάμεσα στους γονείς και τους εφήβους. Επίσης, αρκετοί έφηβοι έρχονται επειδή υποφέρουν, λειτουργούν με αυτοκαταστροφικούς τρόπους (αυτοτραυματισμοί, βία, εξαρτήσεις), πάσχουν από κατάθλιψη ή αγχώδεις διαταραχές, ή παρουσιάζουν διαταραχές διατροφής.

Όταν συνυπάρχουν στο σπίτι ένα παιδί στην εφηβεία με πολύ μικρότερα αδέρφια, πώς μπορούν κάποια μαθήματα που παίρνουμε από την ανατροφή του μεγαλύτερου παιδιού να αξιοποιηθούν στο πώς μεγαλώνουμε τα μικρότερα;

Αρχικά, συχνά εμείς οι γονείς δυσκολευόμαστε να μάθουμε καινούριους τρόπους για να λειτουργούμε, οπότε δεν είμαι καθόλου σίγουρη ότι ένας γονιός θα μάθαινε κάτι καλό από την ανατροφή του ενός παιδιού και θα το μετέφερε σε άλλο παιδί. Επιπλέον, ακόμα και αν συνέβαινε κάτι τέτοιο, δεν είμαι απόλυτα σίγουρη ότι θα ήταν καλό, δεδομένου ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό και ζει σε διαφορετικό περιβάλλον. Επομένως, κάτι που έκανα με το μεγάλο μου παιδί και είχε θετικά αποτελέσματα δεν σημαίνει ότι θα έχει θετικά αποτελέσματα και με το μικρότερο. Μάλλον πρέπει να προσπαθώ να καταλάβω τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού μου και να λειτουργώ ανάλογα. Το μόνο μάθημα που νομίζω πως ισχύει για την ανατροφή όλων των παιδιών είναι ότι, αν θέλουμε να αναπτυχθούν καλά, πρέπει κυρίως να φροντίζουμε να έχουμε καλή σχέση μαζί τους και να τους δίνουμε θετικό πρότυπο με τη δική μας στάση και συμπεριφορά.

Αν η νεότερη γενιά γονιών είμαστε πιο ευαισθητοποιημένοι και ενημερωμένοι για θέματα ψυχολογίας των παιδιών και των εφήβων, παρατηρείτε κάποιες θετικές αλλαγές από αυτό στα παιδιά και στους εφήβους αντίστοιχα;

Πράγματι, οι νεότεροι γονείς συχνά είναι πιο ευαισθητοποιημένοι και πιο ανοιχτοί από παλαιότερες γενιές. Η στάση αυτή βοηθάει τους εφήβους να είναι πιο ειλικρινείς με τους γονείς τους, να τους εμπιστεύονται περισσότερο και να νιώθουν την ασφάλεια να πειραματιστούν με τις δικές τους επιλογές. Ωστόσο, για να είναι ωφέλιμη, χρειάζεται να συνοδεύεται από την αίσθηση ότι ο γονιός πατάει στα πόδια του και ότι μπορεί να διαχειριστεί τα δύσκολα συναισθήματα που συχνά βιώνει ο έφηβος. Όταν ο γονιός δείχνει πως καταρρέει ή πως εξοργίζεται με την παραμικρή δυσάρεστη συμπεριφορά ή πρόβλημα του εφήβου, τότε ο έφηβος νιώθει τεράστια ανασφάλεια. Και τότε η ενημέρωση για τα θέματα της ψυχολογίας δεν βοηθάει καθόλου - αντίθετα, μπορεί να αυξάνει τη σύγχυση και των δύο. Πάνω απ' όλα, οι έφηβοι χρειάζονται γονείς που τους σέβονται, τους καταλαβαίνουν, και τους στηρίζουν.

Το βιβλίο *Εφηβεία: Η μεγάλη έκρηξη!* Και πώς θα επιβιώσετε ως γονείς της Σοφίας Ανδρεοπούλου κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα. www.dioptra.gr



Από τον κορυφαίο Αμερικανό συγγραφέα και εικονογράφο

Shel Silverstein!

Το γνωστότερο έργο του, **Το δέντρο που έδινε**, εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1964 και έχει μεταφραστεί μέχρι σήμερα σε πάνω από 30 γλώσσες παγκοσμίως! Μια διαχρονική ιστορία για την ανιδιοτέλεια της αγάπης και τη δοτικότητα.

Για μικρούς και μεγάλους.

3 πράγματα που ίσως δεν ήξερες για τα βιβλία του

Τα βιβλία του βρίσκονται στη λίστα με τα καλύτερα παιδικά βιβλία όλων των εποχών από το περιοδικό *Time*.

Είναι στις λίστες με τα πιο πολυ-δανεισμένα παιδικά βιβλία μεγάλων δημόσιων βιβλιοθηκών των ΗΠΑ αλλά και στις προτάσεις των βιβλιοθηκονόμων.

Η επιτυχία των βιβλίων του έγκειται στο γεγονός ότι αναφέρονται σε διαχρονικά θέματα, ενώ οι ιστορίες μπορούν να ερμηνευθούν πολυδιάστατα. Σε αυτό συμβάλλει και η ασπρόμαυρη, χαρακτηριστική εικονογράφηση.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΕΠΙΣΗΣ



ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

dioptra

Γιατί το να ρωτήσεις το παιδί σου πώς πέρασε στο σχολείο έχει πολύ μεγαλύτερο νόημα από το να κυνηγάς την αριστεία...

Η Δρ Χρύσα Σοφianoπούλου σε μια συνέντευξη που θα αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεστε

Γιατί οι Έλληνες μαθητές σημείωσαν από τις χαμηλότερες επιδόσεις παγκοσμίως στο πιο πρόσφατο πρόγραμμα PISA – ειδικά στα Μαθηματικά, την Κατανόηση Κειμένου και τις Φυσικές Επιστήμες; Τι σημαίνει αυτό για το εκπαιδευτικό σύστημα και την κοινωνία μας και πώς μπορούμε ως γονείς να υποστηρίξουμε τα παιδιά μας; Στις ερωτήσεις μας απάντησε η Δρ Χρύσα Σοφianoπούλου, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεματικής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, εθνική συντονίστρια PISA.

- Από τη Γεωργία Καριάνη -

Κυρία Σοφianoπούλου, πότε πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα το πρόγραμμα PISA από το οποίο προέκυψαν τα πιο πρόσφατα αποτελέσματα στη διεθνή κατάταξη;

Το πρόγραμμα PISA πραγματοποιείται κάθε τρία χρόνια από το 2000. Η τελευταία φορά που έγινε ήταν το 2022 και πήραν μέρος περίπου 690.000 μαθητές από 81 χώρες. Από την Ελλάδα συμμετείχαν περίπου 6.500 μαθητές από 242 σχολεία (Γενικά Λύκεια, ΕΠΑΛ, δημόσια και ιδιωτικά). Η επόμενη φορά θα είναι το 2025, ενώ το 2024 θα πραγματοποιηθεί, όπως πάντα, η πιλοτική φάση σε 43 σχολεία.

Με ποια κριτήρια επιλέγονται τα ελληνικά σχολεία που συμμετέχουν;

Συμμετέχουν όλοι οι τύποι σχολείων από όλες τις περιοχές της χώρας. Δηλαδή, δεν υπάρχουν κριτήρια επιλογής ή απόρριψης κάποιου σχολείου. Εφαρμόζεται η απλή τυχαία δειγματοληψία σε αστικές, ημιαστικές και αγροτικές περιοχές. Έτσι όλα τα σχολεία της Ελλάδας έχουν την πιθανότητα κάθε φορά να επιλεγούν στο δείγμα.

Ποιοι παράγοντες φαίνεται να παίζουν ρόλο στις επιδόσεις των μαθητών στο PISA στις διαφοροποιήσεις τους εντός Ελλάδας;

Αν και δεν έχει ολοκληρωθεί ακόμη η μελέτη των δεδομένων του PISA 2022, κάποιος βασικοί παράγοντες που αναδεικνύονται πάντα και φαίνεται να σχετίζονται με την επίδοση των μαθητών είναι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, το κοινωνικό-πολιτισμικό-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας, η ανατροφοδότηση των εκπαιδευτικών.

Επίσης, στο PISA 2022 είχαμε κάποια στοιχεία για τη χρήση των ψηφιακών συσκευών στην τάξη. Βρήκαμε λοιπόν ότι οι μαθητές που χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές (π.χ. tablets) κατά τη διάρκεια του μαθήματος, για εκπαιδευτικούς σκοπούς έως μία ώρα την ημέρα και όχι περισσότερο, φαίνεται να έχουν υψηλότερες επιδόσεις από εκείνους που δεν χρησιμοποιούν καθόλου. Το ίδιο εύρημα έχουμε και όταν χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές για ψυχαγωγικούς σκοπούς έως μία ώρα την ημέρα και όχι περισσότερο.

Παρατηρήσαμε, επιπλέον, ότι όταν τα σχολεία λειτουργούν και ως «εργαστήρια», όταν δηλαδή οι μαθητές κάνουν στο σχολείο τη δουλειά για το σπίτι σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς και τους συμμαθητές τους, έχουν υψηλότερες επιδόσεις και παράλληλα αυξάνεται η αίσθηση του ανήκειν στον σχολικό χώρο.

Ένα άλλο ενδιαφέρον στοιχείο είναι η συμβολή της ενεργού υποστήριξης που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά τους. Σε όλες τις χώρες του ΟΟΣΑ οι μαθητές που ανέφεραν ότι τρώνε συχνά ένα κύριο γεύμα με την οικογένειά τους, ότι τα μέλη της οικογένειάς τους αφιερώνουν χρόνο για συνομιλίες και ρωτούν για τη σχολική τους ημέρα, είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν καλύτερες επιδόσεις.

Στην πτώση των μαθητικών επιδόσεων διεθνώς στο PISA ποιον ρόλο φαίνεται να έπαιξαν η πανδημία και η τηλεεκπαίδευση;

Στο PISA 2022 σχεδόν όλες οι χώρες παρουσίασαν πτώση στις επιδόσεις τους. Αυτό ήταν αναμενόμενο λόγω της πανδημίας και των σχολείων που παρέμειναν κλειστά από 6 μήνες έως 1,5 χρόνο. Χιλιάδες σχολεία σε όλον τον κόσμο λειτουργούσαν εξ αποστάσεως. Οι μαθητές έπρεπε να προσαρμοστούν γρήγορα σε νέες τεχνικές διδασκαλίας και

μάθησης. Εκτός από την έλλειψη εκπαιδευτικού προσωπικού, τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας και το υψηλό ποσοστό απουσιών μαθητών, υπήρξαν και άλλα προβλήματα. Ο αντίκτυπος του κλεισίματος των σχολείων στους μαθητές είναι σύνθετος. Άλλοι παράγοντες που επηρέασαν τη μάθηση κατά την περίοδο αυτή ήταν η ποιότητα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας και ο βαθμός υποστήριξης που παρασχέθηκε σε μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Σύμφωνα με τα δεδομένα, οι περισσότεροι μαθητές σε χώρες του ΟΟΣΑ ανέφεραν ότι σπάνια αντιμετώπισαν τεχνικά προβλήματα μάθησης από απόσταση κατά το κλείσιμο των σχολείων. Ωστόσο, σχεδόν ένας στους δύο ανέφερε ότι τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα δεν είχε κίνητρο να ασχοληθεί με τα σχολικά του καθήκοντα. Ένας στους τρεις, επίσης, δυσκολεύτηκε να κατανοήσει τις σχολικές εργασίες κατά την ίδια περίοδο.

Σε ποιους παράγοντες αποδίδεται η μεγαλύτερη πτώση στις επιδόσεις των Ελλήνων μαθητών ειδικότερα και η διαχρονικά χαμηλή κατάταξή τους στο PISA;

Μία από τις παρανοήσεις στην ανάγνωση των αποτελεσμάτων του PISA είναι ότι συχνά δεν γνωρίζουν οι αναγνώστες τι ακριβώς αξιολογεί η έρευνα αυτή. Το PISA δεν είναι διαγωνισμός και σε καμία περίπτωση δεν έχει σχέση με την αριστεία. Το PISA μετράει τις γνώσεις και δεξιότητες που έχουν αποκτήσει οι 15χρονοι μαθητές έτσι ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν καταστάσεις της

καθημερινής ζωής. Η χαμηλή θέση λοιπόν της Ελλάδας εν μέρει δικαιολογείται από το γεγονός ότι στα σχολεία μας δεν διδάσκουμε αυτήν τη διάσταση. Οι μαθητές μας δεν γνωρίζουν, λόγω χάρη, πού και πώς αξιολογείται ένας μαθηματικός τύπος που μαθαίνουν. Μπορεί να τον ξέρουν πολύ καλά και να αριστεύουν σε μαθηματικούς διαγωνισμούς, αλλά δεν γνωρίζουν το πώς αυτός ο τύπος θα τους φανεί χρήσιμος όταν θα χρειαστεί να λύσουν ένα καθημερινό πρόβλημα, σε ένα αυθεντικό πλαίσιο δηλαδή.

Ανεξάρτητα από τις επιδόσεις των Ελλήνων μαθητών στο PISA, ποιο θεωρείτε εσείς ότι είναι το σημαντικότερο έλλειμμα του δικού μας συστήματος εκπαίδευσης στην προετοιμασία των παιδιών για το μέλλον τους; Και τι μπορεί να κάνει ένας γονιός γι' αυτό;

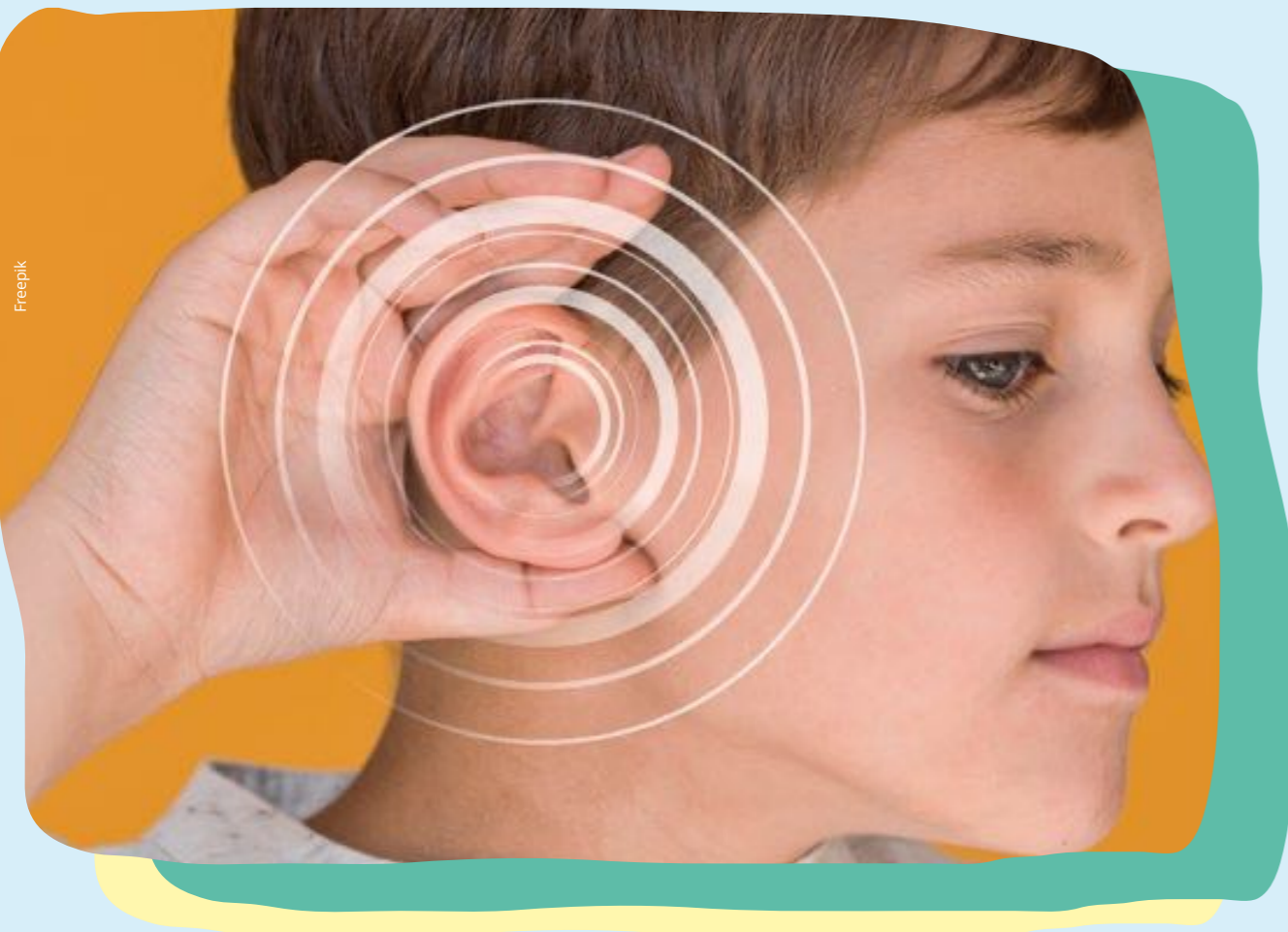
Εκτιμώ ότι το εκπαιδευτικό μας σύστημα είναι πολύ απαιτητικό. Αυτό θέλουμε για τους μαθητές μας; Να βγάζουμε από την Γ' Λυκείου, για παράδειγμα, μαθηματικούς και φυσικούς; Ή θέλουμε πολίτες του κόσμου με καλό θεωρητικό υπόβαθρο, αλλά και με δεξιότητες για να ζουν και να προσφέρουν σε μια παγκόσμια κοινότητα, σε μια σύγχρονη κοινωνία με σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα και το περιβάλλον; Στο σημείο αυτό λοιπόν εντοπίζω τη μεγαλύτερη αδυναμία του συστήματος.

Ένας γονιός, τώρα, καταρχάς θεωρώ ότι δεν πρέπει να κυνηγάει την αριστεία. Χρειάζεται να βλέπει το σχολείο ως έναν σημαντικό χώρο στον οποίο θα αναπτυχθούν οι μελλοντικοί πολίτες. Το σχολείο είναι η αυριανή κοινωνία και δημοκρατία και όχι ένα ατελείωτο φροντιστήριο για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Σε αυτόν τον ρόλο του λοιπόν πρέπει να επιμένει κάθε γονιός και αυτόν τον ρόλο να απαιτεί από τους εμπλεκόμενους στην εκπαιδευτική διαδικασία να υπηρετούν.



Στο Ακοολογικό-Ωτολογικό Τμήμα του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών

Πόνος, πυρετός, ακόμα και κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων ακοής συνδέονται με τις λοιμώξεις στα ευαίσθητα παιδικά αυτιά, αυτόν τον εφιάλτη για τόσους νέους γονείς που για να τον αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά και οριστικά πρέπει να απευθυνθούμε σε εξειδικευμένους επιστήμονες, με βαθιά γνώση, εμπειρία και ευαισθησία.



Freepix

«Πάνει το αυτάκι του και κλαίει. Φοβάμαι ότι πάλι έπαθε ωτίτιδα!»: Πρόκειται για ένα κοινό παράπονο των γονιών, ειδικά στη διάρκεια της πρώτης χρονιάς του παιδιού στο σχολείο, όταν ακόμα χτίζει το ανοσοποιητικό του σύστημα.

Για κάποια παιδιά όμως με ιδιαίτερη ευαισθησία στα αυτιά, οι ωτίτιδες είναι πολύ συχνές και μπορεί να τα ακολουθούν και σε μεγαλύτερες τάξεις. Τι σημαίνει αυτό; Αμέτρητες άγρυπνες νύχτες, με τους γονείς σε κατάσταση απελπισίας, να μην ξέρουμε πώς να ανακουφίσουμε το μικρό μας από τον πόνο και τον πυρετό, συστηματικές επισκέψεις στον παιδίατρο και τη μία αντιβίωση μετά την άλλη.

Το σωτήριο τσεκάπ

Οι συχνές ωτίτιδες, πέρα από τα επώδυνα συμπτώματα που προκαλούν, μπορεί να συνδέονται και με τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων ακοής. Για να τις αφήσουμε πίσω μας, αντί να πηγαίνουμε ξανά και ξανά στον παιδίατρο και να μας συνταγογραφεί αντιβιώσεις, είναι σημαντικό να απευθυνθούμε σε εξειδικευμένους και καλούς επιστήμονες. Όπως αυτοί που στελεχώνουν το Παιδιατρικό Τμήμα Ακοολογίας, Ωτολογίας, Νευρωτολογίας & Μονάδας Κοχλιακών Εμφυτεύσεων του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών στον Όμιλο Ιατρικού Αθηνών.

Σε ποιους απευθύνεται το τμήμα

Στο Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών, τα παιδιά αλλά και οι έφηβοι εξετάζονται από την πολυεπιστημονική ομάδα του κ. Ιωάννη Αθανασόπουλου, MD, PhD, Χειρουργού Παιδωτορινολαρυγγολόγου, που συμπληρώνεται από τους Πένη Γκούμα, MD, PhD, Παιδοψυχίατρο, Αλέξη Θεοδώρου, Κλινικό Ακοολόγο, Νικόλαο Μαρκάτο, Κλινικό Ακοολόγο-Λογοθεραπευτή, και Ευαγγελία Κουδουμνάκη, Λογοθεραπεύτρια. Οι ειδικοί, αφού διερευνούν τα αίτια, συστήνουν τις πλέον αποτελεσματικές και ασφαλείς θεραπευτικές προσεγγίσεις για κάθε περίπτωση. Και, φυσικά, το Ακοολογικό-Ωτολογικό τμήμα του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών εξυπηρετεί όλα τα περιστατικά που σχετίζονται με την ακοή ενός παιδιού. Απευθύνεται, για παράδειγμα, σε βρέφη που έχουν αποτύχει στον ανιχνευτικό έλεγχο ακοής στο μαιευτήριο ή δεν έχουν υποβληθεί σε αυτόν και σε παιδιά κάθε ηλικίας για τα οποία υπάρχει υποψία για βαρηκοΐα ή άλλες παθήσεις στα αυτιά - επειδή, για παράδειγμα, παρουσιάζουν δυσκολίες άρθρωσης και ακουστικής διάκρισης, καθυστέρηση στην ανάπτυξη του λόγου, μαθησιακές δυσκολίες ή διαταραχές ισορροπίας.

Γιατί, ακόμα κι αν δεν έχουμε βάλει στον οικογενειακό προγραμματισμό το τσεκάπ στον ΩΡΛ, η φυσιολογική ακοή ενός παιδιού έχει τεράστια σημασία τόσο για την ανάπτυξη της ομιλίας όσο και για τη νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ψυχική εξέλιξή του.



Ο Ιωάννης Αθανασόπουλος είναι Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Πατρών με μεταπτυχιακή ειδίκευση σε πλήθος ακαδημαϊκών ιδρυμάτων του εξωτερικού και δημοσιευμένο έργο σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά.

Σαν μεγάλη οικογένεια

Όποια κι αν είναι η διάγνωση, η ηλικία, τα συμπτώματα και οι ιδιαίτερες ανάγκες του μικρού ασθενή, το Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών τον αγκαλιάζει σαν μια μεγάλη οικογένεια. Προσφέροντας στο παιδί και στην οικογένειά του όλες τις απαραίτητες ιατρικές, κλινικές και εκπαιδευτικές υπηρεσίες, στέκεται στο πλευρό τους σε κάθε δοκιμασία υγείας και κάνει το ταξίδι μέχρι την ενηλικίωση όσο το δυνατόν πιο ομαλό, εύκολο και όμορφο.

Κι αν ένα παιδί εμφανίσει βαρηκοΐα;

Αξιολογείται από τη διεπιστημονική ομάδα για τον προσδιορισμό του τύπου, του βαθμού και των αιτιών της. Κατόπιν, μέσα από οικογενειακά και προσχολικά προγράμματα πρώιμης παρέμβασης, παρέχονται εξατομικευμένες υπηρεσίες ώστε το παιδί να προσαρμοστεί στα ακουστικά βοηθήματα και οι γονείς του να καθοδηγηθούν στην ανάπτυξη των γλωσσικών δυνατοτήτων του. Οι ειδικοί του Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών είναι διαρκώς στη διάθεση κάθε οικογένειας. Συμβουλεύουν και τους γονείς για τις εκπαιδευτικές επιλογές των παιδιών τους, και τους εκπαιδευτικούς για τους τρόπους με τους οποίους θα ανταποκριθούν στις ανάγκες ενός μαθητή με προβλήματα ακοής.

ODY'S Pajama Party

30 παιδάκια με πολύχρωμες πιτζάμες, ατέλειωτος χορός, μαξιλαροπόλεμος, λαχταριστή πίτσα, popcorn, μια τούρτα Barcelona (εντάξει, ποιος μπορεί να χαλάσει το χατίρι ενός 9χρονου ποδοσφαιριστή;) και, για το τέλος, προβολή ταινίας... Αυτά ήταν τα «συστατικά» ενός πρωτότυπου pajama party που λάτρεψαν τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς!

Planning: @sparklingday_events
 Animateurs: @the_partyheroes_cosplayers
 Cake & Candy bar: @zuccherino.gr
 Tailor-made δωράκια: @little_and_wild_
 Balloons: @bouboukis_gr
 Prints: @infinity_byioannapapapetrou
 Location: @house_124



Ο Οδυσσέας με τη γιαγιά Άννα.



Τα παιδιά διασκέδασαν παρέα με τους The Partyheroes Cosplayers.



Η Μυρτώ Κάζη με τη Σοφία Φάκου, ιδιοκτήτρια της Sparkling Day.



Τα δωράκια περιελάμβαναν μάσκα ύπνου και καλτσάκια, πάντα στο pajama theme του πάρτι!

Κυριάκος Μούρτζης

Ένας inspirational δάσκαλος εικαστικών

Σε όλη μας την κουβέντα νιώθω τα μάτια μου να γεμίζουν δάκρυα. Σπάνια συναντάς ανθρώπους να πιστεύουν τόσο πολύ στα παιδιά. Σκέφτομαι πόσο τυχεροί είναι οι μαθητές του και πόσο «ευλογημένος» είναι, όπως λέει και ο ίδιος, που, με κοινό παρονομαστή τη φαντασία, ζει κάθε μέρα χρωματιστές στιγμές με τους μαθητές του. Τελικά, τι μας λένε οι ζωγραφιές των παιδιών μας για τον συναισθηματικό τους κόσμο και πόσο πιο σημαντική είναι η διαδικασία από το τελικό αποτέλεσμα; Ο Κυριάκος Μούρτζης είναι αληθινή έμπνευση.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Θα μπω κατευθείαν στο ψητό! Πόσα πράγματα μας λένε οι παιδικές ζωγραφιές;

Όταν κοιτάζω μια παιδική ζωγραφιά, μαγεύομαι. Στόχος μου είναι να ανακαλύψω την πορεία της αισθητικής αγωγής, της φαντασίας και της δημιουργικότητας του συγκεκριμένου παιδιού, που θεωρούνται απαραίτητες για μια υγιή προσωπικότητα. Για να το κάνω όμως αυτό, πρέπει να συνδέσω τα χαρακτηριστικά της ηλικίας με τα στάδια της σχεδιαστικής του εξέλιξης.

Μέσα από μια παιδική ζωγραφιά, όταν κάποιος έχει τις παραπάνω γνώσεις, μπορεί να καταλάβει τον διάλογο που δημιουργείται ανάμεσα στο παιδί και το σχέδιο, τους συμβολισμούς και τη συναισθηματική του ταύτιση με αυτό που δημιουργεί. Μπορεί να ανακαλύψει την πλοκή της ιστορίας και τις σχεδιαστικές αποφάσεις που πήρε, προκειμένου να επιλύσει πιθανά σχεδιαστικά προβλήματα. Μπορεί όμως και να παρερμηνεύσει πιθανά γεγονότα που παρουσιάζονται στην αναπαράσταση του σχεδίου, αφού κανένας άλλος εκτός του παιδιού δεν γνωρίζει αν είναι ρεαλιστικά, φανταστικά ή αν προέρχονται από την επιρροή του οπτικού πολιτισμού*. Και αυτή είναι μια μεγάλη παγίδα για τους ενήλικες. Γι' αυτό τον λόγο, στα σχέδια που αναλύω αναφέρομαι στη σχεδιαστική εξέλιξη του παιδιού, χωρίς να κάνω συναισθηματικές και ψυχολογικές διαγνώσεις.

*Οπτικός πολιτισμός: Είναι τα σύμβολα, οι εικόνες και οι οπτικοποιημένες πληροφορίες που δέχονται καθημερινά τα παιδιά από την τηλεόραση, το διαδίκτυο, τα βιβλία, τα social media κ.ά., και τα αναπαράγουν με στόχο να εξελίξουν τη σχεδιαστική τους ικανότητα.

Ως γονείς, έχει νόημα να παρατηρούμε τις ζωγραφιές των παιδιών μας; Κι αν ναι, πέρα από τα όμορφα, τι άλλο μπορούμε να διακρίνουμε; Μπορούμε, για παράδειγμα, σε μια ζωγραφιά να «δούμε» ένα παιδί που υφίσταται κακοποίηση ή bullying;

Συγγραφέας παιδικών βιβλίων, δάσκαλος εικαστικών και «αναλυτής» παιδικών ζωγραφιών στο Instagram. Κυριάκο, η ζωή σου είναι πλημμυρισμένη από χρώμα! Πόσο τυχερός νιώθεις που ασχολείσαι με παιδιά;

Νιώθω πραγματικά ευλογημένος, όχι απλά τυχερός. Η συνεχής τριβή μου με όλες αυτές τις «μικρές» φανταστικές προσωπικότητες με κάνει να παραμένω κι εγώ παιδί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να έχω αρκετά αποθέματα φαντασίας, διάθεσης να βρίσκω λύση σε πιθανά προβλήματα και να χαμογελώ αληθινά. Για εμένα, το να μπω στο ατελιέ και να κάνω μάθημα, να γράψω ένα παιδικό παραμύθι ή να αναλύσω μια παιδική ζωγραφιά είναι ο τρόπος μου να ξεκινήσω έναν «διάλογο» με το παιδί επί ίσους όρους. Είναι η στιγμή που θα αποκτήσουμε μια κοινή εμπειρία, θα βρούμε κοινούς κώδικες επικοινωνίας και θα δημιουργήσουμε δεσμούς, όλα αυτά με ανιδιοτέλεια και με κοινό σημείο σύνδεσης τη φαντασία.

Έχει μεγάλο νόημα να παρατηρούν και να θαυμάζουν οι γονείς τις ζωγραφιές των παιδιών τους, κυρίως γιατί είναι οι δημιουργίες και οι προσπάθειές τους.

Για να μπορέσει όμως ένας ενήλικας να βοηθήσει στην εξέλιξη της αισθητικής αγωγής ενός παιδιού, πόσο μάλλον ένας γονιός, οφείλει να κάνει τρία πράγματα:

1. Να δείχνει ενδιαφέρον για τη διαδικασία και όχι για το αποτέλεσμα.
2. Να το ενθαρρύνει να εκφραστεί ελεύθερα και όχι να το καθοδηγεί ως προς το πώς και το τι.
3. Να επιβραβεύει συγκεκριμένα σημεία του σχεδίου και όχι να λέει ένα γενικό και αόριστο μπράβο.

Κατά τη γνώμη μου, υπάρχουν φορές που μπορεί ένας ενήλικας να «δει» τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού ή κάτι άσχημο που μπορεί να συμβαίνει στη ζωή του. Όμως αυτό δεν μπορεί να το «δει» μέσα από ένα μόνο σχέδιο. Θυμηθείτε αυτό που είπα και πιο πάνω. Ελλοχεύει η παρερμηνεία, καθώς ο ενήλικας δεν γνωρίζει αν η αναπαράσταση είναι ρεαλιστική, φανταστική ή έχει επηρεαστεί από τον οπτικό πολιτισμό.

Θα σας δώσω ένα παράδειγμα: Ένα παιδί κάνει ήρωες με μαύρο χρώμα, σχεδιάζει κορίτσια με μελαγχολικά μάτια, ή κάνει συνεχώς μάχες και σκοτωμούς. Και ρωτάω: Μήπως αυτό το παιδί έχει αγαπημένο ήρωα τον Batman; Μήπως είδε όλη τη σεζόν της «Wednesday» στο Netflix; Μήπως παίζει πολλές ώρες «Call of Duty» στο PlayStation; Πριν αγχωθεί ένας γονιός και βγάλει κάποιο γρήγορο συμπέρασμα, προτείνω να μελετήσει πρώτα τις παραμέτρους και το περιβάλλον του παιδιού και αν συνεχίζει ακόμα να ανησυχεί, να ζητήσει τη βοήθεια ενός ειδικού.

Λίγο να σε «παρακολουθήσει» κανείς, καταλαβαίνει αμέσως πόσο πολύ πιστεύεις στα παιδιά. Τι τους λες άραγε για να πιστέψουν και εκείνα στον εαυτό τους;

Τι όμορφο αυτό που μου λες! Σ' ευχαριστώ! Βασικά, τα ακούω πριν πω κάτι. Εκτός από το να λερωνόμαστε με χρώματα, πηλούς, να κατασκευάζουμε μαγικούς κόσμους και να γνωρίζουμε παρ' όλα αυτά καλλιτεχνικά ρεύματα και καλλιτέχνες, τους δίνω χώρο και χρόνο μέσα στο ατελιέ για τις ιδέες τους, τις εικαστικές τους λύσεις. Τα αφήνω να πειραματιστούν, να αποτύχουν και να προσπαθήσουν ξανά. Είμαι δίπλα τους για να τα διευκολύνω όταν χρειαστεί να ολοκληρώσουν αυτό που έχουν αποφασίσει, δίνοντάς τους διαδρομές για να επιλέξουν και όχι λύσεις. Και τότε λένε με ενθουσιασμό: «Τα κατάφερα!». Έτσι πιστεύουν στον εαυτό τους. Κι εγώ νιώθω περήφανος που ήμουν εκεί όταν συνέβη αυτό.

Γιατί μεγαλώνοντας η φαντασία μας εξαφανίζεται; Τι λάθος κάνουμε εμείς οι μεγάλοι;

Σταματάμε να είμαστε παιδιά. Ακόμη τη λογική μας και όχι την καρδιά, μας ενδιαφέρει τι λέει ο διπλανός και όχι το υποσυνείδητό μας. Φοβόμαστε να κάνουμε λάθη. Η φαντασία στερείται λογικής, κοινωνικών στερεοτύπων και «πρέπει», και τα παιδιά την έχουν απόφραξη, καθαρή και σε υπερπλεόνασμα. Δεν αρνούνται το συναισθημά τους, η κοινωνία δεν τα έχει «δηλητηριάσει» ακόμα με στερεοτυπικές απόψεις, και τα «πρέπει» είναι ελάχιστα στην καθημερινότητά τους. Για τον Πικάσο «για να ζωγραφίσεις, πρέπει να κλείσεις τα μάτια και να τραγουδήσεις», ας μην το ξεχνάμε αυτό.

Η κόρη μου λατρεύει να ζωγραφίζει και κυρίως λατρεύει να ζωγραφίζουμε μαζί. Όταν λοιπόν ζωγραφίζω μαζί της, αισθάνομαι μια ανεμελιά, μια απελευθέρωση! Πώς λειτουργεί εκείνη τη στιγμή η τέχνη στον εγκέφαλό μας;

Ένα από τα βασικότερα οφέλη, κατά τη γνώμη μου, είναι ότι μέσα από την τέχνη οι άνθρωποι μπορούν να καταλάβουν, να χειριστούν και να εκφράσουν με δημιουργικότητα και ασφάλεια τα συναισθηματικά τους. Αυτό που κάνεις με την κόρη σου ονομάζεται «Συνεργατικό Σχέδιο». Συνεργάζεστε δηλαδή για να σχεδιάσετε κάτι παρ'εα. Η μία μαθαίνει από την άλλη πώς να σχεδιάζει, πώς να αποτυπώνετε στο χαρτί μια πλοκή μαζί και τελικά έχετε μια δική σας, μοναδική στιγμή και εμπειρία. Και κάπως έτσι περνάτε καλά, δημιουργείτε δεσμούς μεταξύ σας και κοινές εμπειρίες. Και όταν όλα αυτά συμβούν, το μυαλό παράγει οξυτοκίνη, την ορμόνη της αγάπης και η σχέση σας αποκτά εμπιστοσύνη. Υπέροχο δεν είναι;

Τι σε έχουν διδάξει οι μικροί σου μαθητές;

Με έχουν διδάξει να εμπιστεύομαι το παιδί. Μα πάνω απ' όλα να κοιτάζω τον άνθρωπο στα μάτια, να ακούω όσα λέει με την καρδιά μου και να προσφέρω αγάπη χωρίς χωρίς αντάλλαγμα. Όπως ακριβώς κάνουν και οι μαθητές μου καθημερινά στην τάξη.

Και ποιο είναι το πιο σπουδαίο πράγμα που θα ήθελες να μάθουν από εσένα όταν τελειώνει το μάθημά σας;

Ωραία ερώτηση. Θα ήθελα να μπορέσω να βοηθήσω τα παιδιά να αντιληφθούν και να αποδεχτούν ότι το σπουδαιότερο απ' όλα είναι η διαδικασία και όχι το αποτέλεσμα ενός εικαστικού έργου. Στη διαδικασία κρύβονται οι ιδέες που θα τους έρθουν, οι λύσεις που θα σκεφτούν στα σχεδιαστικά τους προβλήματα, τα υλικά με τα οποία θα λερωθούν και θα λερώσουν τα χέρια τους και η ελευθερία της έκφρασης που θα νιώσουν από το πρώτο σημάδι στο χαρτί μέχρι την ολοκλήρωση της ζωγραφιάς. Αυτό έχει σημασία.

Αντί επιλόγου, ζήτησα από τον Κυριάκο να μοιραστεί μαζί μας μία παιδική ζωγραφιά (με την άδεια των γονιών και του παιδιού) και να μας την αναλύσει!

Ένα σχέδιο που, σύμφωνα με την ηλικία του παιδιού, θα έπρεπε να βρίσκεται στο προσηχηματικό στάδιο, 4-7 ετών. Επειδή όμως υπάρχει επιρροή από τον οπτικό πολιτισμό, θεωρείται σχεδιαστικά πιο εξελιγμένο. Παρατήρηση-αντιγραφή και τελικά εξέλιξη της σχεδιαστικής ικανότητας. Επιπλέον, υπάρχει μια πολύ έντονη συναισθηματική ταύτιση, η οποία φαίνεται στις λεπτομέρειες και στο θάρρος του παιδιού να χρησιμοποιήσει πινέλο, αντί για την ασφάλεια του μαρκαδόρου! Ζωγράφος: Ηλιάνα



Περισσότερες αναλύσεις θα βρείτε στο προφίλ του Κυριάκου στο [@kyrmtour](https://www.instagram.com/kyrmtour)

«Μαμά, τι θα πει γκέι;»

Η ερώτηση του Οδυσσέα και τι του απάντησα

- Από την Μυρτώ Κάζη -

Η αλήθεια είναι πως, με τα παιδιά μας, έχουμε επιλέξει με τον Τάσο να είμαστε απολύτως ειλικρινείς. (OK, μόνο στο θέμα του Άγιου Βασίλη έχουμε κάνει μια μικρή έκπτωση στην ειλικρίνειά μας.)

«Μαμά, τι είναι γκέι;» με ρώτησε χθες το βράδυ ο Οδυσσέας λίγο πριν τον πάρει ο ύπνος. «Το συζητάμε με τους φίλους μου και ο ένας λέει ότι είναι οι Αποηγίτους και ο άλλος πως είναι απλοί χάρτες» μου είπε, ζητώντας μια επίσημη απάντηση από εμένα.

Δεν θα πω ψέματα, εκείνη την ώρα πάγωσα λίγο, γιατί δεν περίμενα να τεθεί ένα τέτοιο θέμα από το παιδί πριν καν κλείσει τα 10 του χρόνια. «Είναι δύο άνθρωποι του ίδιου φύλου που αγαπιούνται» απάντησα ενστικτωδώς, για να μου πει ένα δυνατό «ίιου» που προσπάθησα να το ηρεμήσω, εξηγώντας του πως κανείς δεν ξέρει πού θα βρει την αγάπη. Τότε ήρθε ένας νέος προβληματισμός στο μυαλό μου: Να του πω την αλήθεια, ότι, ναι, εγώ είμαι άνετη με αυτό ως κάτι απολύτως φυσιολογικό, όμως, από την άλλη, μήπως έτσι του επιβάλλω την άποψή μου και τον πιέζω να το αποδεχτεί; Εκεί τα βρήκα λίγο δύσκολα. Ευτυχώς –για εμένα– η στιχομυθία μας κράτησε αυτά τα ελάχιστα δευτερόλεπτα και κατάφερα να πάρω τον χρόνο μου για να σκεφτώ καλύτερα.

Περνώντας οι ημέρες έκανα μερικές σκέψεις που θέλω να τις μοιραστώ μαζί σας... Σκέφτομαι πως μπορούμε να εκφράσουμε τη δική μας άποψη για την ομοφυλοφιλία, χωρίς να προσπαθήσουμε να την επιβάλλουμε στο παιδί. Μπορείτε να πείτε, για παράδειγμα, «εγώ ερωτεύτηκα τον μπαμπά σου και αυτό είναι το "σωστό" για εμένα. Όμως, όπως εσύ αγαπάς να τρως παγωτό σοκολάτα και εγώ παγωτό φράουλα, έτσι και σε αυτό το θέμα δεν υπάρχει σωστό για όλους». Ακόμα, νιώθω πως, πριν δώσουμε μεγάλες εξηγήσεις, θα πρέπει να κατανοήσουμε τι ακριβώς θέλει να μάθει το παιδί. Μπορεί μία απάντηση μιας πρότασης να αρκεί, όπως έγινε στη δική μας περίπτωση.

Συζητώντας με φίλες μου για το συμβάν, σκέφτηκα πως έχει σημασία να διερευνήσουμε τι πρόσημο έχει δώσει το παιδί μας στη λέξη που άκουσε. Αν άκουσε ένα μεγαλύτερο παιδί να κοροϊδεύει έναν φίλο του με αυτή. Και, γονείς, ας μην ξεχνάμε να ακούμε. Προφανώς θα μιλήσετε και θα δώσετε απαντήσεις, αλλά ακούστε τι έχει να σας πει το παιδί σας σχετικά. Μην κλείσετε δηλαδή τη συζήτηση πριν πει και το παιδί σας αυτά που θέλει να πει. Αν πάλι δείτε ότι το συγκεκριμένο θέμα προβληματίζει έντονα το παιδί, βρείτε αφορμές να επαναφέρετε τη συζήτηση. Αν όμως εκείνο σας δείξει πως έχει καλυφθεί, τουλάχιστον προς το παρόν, μην επιμείνετε. Θα σας το υπενθυμίσει μόνο του όταν έχει νέες απορίες! Τέλος, ήθελα να σας πω κάτι που το έχω δει πολύ συχνά να συμβαίνει. Μην προβληματίζεστε αν, για παράδειγμα, ο γιος σας σας ζητήσει να βάψει τα νύχια του ή να φορέσει λίγο από το ρουζ σας. Ειδικά στις προσχολικές ηλικίες αλλά και αργότερα, τα παιδιά «παίζουν» με τα δυο φύλα χωρίς αυτό να σημαίνει το παραμικρό για τον μετέπειτα σεξουαλικό τους προσανατολισμό. Ας μη στοχοποιούμε συμπεριφορές επηρεασμένοι από στερεότυπα που έχουμε στο μυαλό μας!

Και θέλω να σας υπενθυμίσω πως είναι πολύ σκέι να σας πιάσουν τα παιδιά σας απροετοίμαστους. Και με εμένα έτσι συνέβη, παρόλο που είχα διαβάσει πάρα πολύ για αυτό και πίστευα πως ήμουν πανέτοιμη για μια τέτοια κουβέντα. Μπορείτε να επανέλθετε με απαντήσεις όταν θα αισθανθείτε πιο έτοιμοι. Το θέμα δεν έκλεισε, μπορεί να ανοίξει ξανά έπειτα από λίγες ημέρες.

Σήμερα το πρωί, πριν ολοκληρώσω το άρθρο μου, κάλεσα την ψυχολόγο και φίλη μου Αλεξία Βερνίκου για να με βοηθήσει, και σας παραθέτω σχηματικά όσα μου είπε:

- Είναι πολύ σημαντικό να απαντάμε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις των παιδιών μας, πάντα με γνώμονα την ηλικία τους. Η αλήθεια είναι μονόδρομος και πολύ καλύτερη ακόμα και από τα μικρά, αθώα ψέματα.
- Η παραπληροφόρηση, όπως σε όλα τα θέματα, έτσι και εδώ, είναι ΠΑΝΤΑ πολύ πιο επικίνδυνη από τη σωστή πληροφόρηση, η οποία πρέπει να πηγάζει από εμάς, τους γονείς.
- Η «σωστή» απάντηση έχει να κάνει με το τι πιστεύουμε εμείς αλλά και το τι ισχύει στη χώρα που ζούμε και μεγαλώνουμε τα παιδιά μας, και επομένως οφείλουμε να ακολουθούμε τους «ρυθμούς» της. Δεδομένου, για παράδειγμα, ότι κάποια στιγμή το παιδί μπορεί να μας ρωτήσει «γίνεται να υπάρχουν στο ίδιο σπίτι δύο μαμάδες ή δύο μπαμπάδες;», η απάντηση πλέον είναι «ναι, γίνεται».

Και μια τελευταία, δική μου σκέψη κλείνοντας: Το ακούω ότι πολλοί γονείς θα πουν πως δεν επιθυμούν το παιδί τους να είναι ομοφυλόφιλο, κυρίως για να είναι –αν το θέσουμε έτσι– προστατευμένο από το bullying και όλα τα κοινωνικά στερεότυπα, που, δυστυχώς, ακόμα υπάρχουν. Ακούω επίσης πως όλοι οι γονείς ένα πράγμα επιθυμούμε: να μεγαλώσουμε υγιή και ευτυχισμένα παιδιά. Στην περίπτωση λοιπόν, που ανοίγαμε με τον γιο μου μια τέτοια –πιο μεγάλη– κουβέντα στην εφηβεία του, θα του έλεγα ακριβώς το ίδιο με αυτό που του απάντησα σήμερα: κανείς δεν ξέρει πού θα βρει την αγάπη, σημασία έχει να τη βρει. Προσωπικά, εύχομαι για τα παιδιά μου να είναι ευτυχισμένα υπό οποιουδήποτε όρους, και αυτό θα προσπαθήσω να του εξηγήσω αν μου ξαναθέσει το θέμα. Προς το παρόν, φαίνεται πως απλά ζητούσε μια εξήγηση της λέξης και τίποτα παραπάνω.

Ευτυχώς, γιατί πήρα τον χρόνο μου να προετοιμαστώ.

Με όλη μου την αγάπη,
Μυρτώ

Αφιέρωμα

BEAUTY

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννάτου, Μαρία Ροδίτη
Photos: Δανάη Ίσαρη

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr @boommag.gr

SAY CHEESE... με UNIDENT Kids

Ο απόλυτος σύμμαχος για υγιή δοντάκια!

Από τη ρουτίνα των μικρών μας δεν λείπει ποτέ η ειδικά σχεδιασμένη σειρά για την καθημερινή φροντίδα και προστασία των ευαίσθητων παιδικών δοντιών και ούλων της InterMed, που –χάρη στις super cute συσκευασίες της– μετατρέπει το βούρτσισμα... στο πιο ευχάριστο παιχνίδι.

Οι φθοριούχες οδοντόπαστες Unident Kids Toothpaste με γεύση τσιχλόφουσκας:

- Καταπολεμούν την τερηδόνα
- Δυναμώνουν δόντια και ούλα
- Προστατεύουν από την πλάκα

Unident Kids Mouthwash: Φθοριούχο στοματικό διάλυμα καθημερινής χρήσης με γεύση τσιχλόφουσκας. Καταπολεμά την τερηδόνα, δυναμώνει τα δόντια και τα ούλα, και προστατεύει από την πλάκα. Μην το καταπίνετε! Η εφαρμογή του προϊόντος να γίνεται υπό την επίβλεψη ενήλικα. Για παιδιά κάτω των 6 ετών, συμβουλευθείτε τον οδοντίατρό σας.

Unident Kids Prebio Toothpaste με πρεβιοτικά: Εξειδικευμένη, μη φθοριούχος οδοντόπαστα με φυσικά συστατικά και φυσική γεύση ροδάκινου, για τη φροντίδα των πρώτων βρεφικών δοντιών (από 6 μηνών)

- Εξισορροπεί τη στοματική χλωρίδα
- Προστατεύει από την τερηδόνα και τα οξέα

Φθοριούχος οδοντόπαστα Unident Kids Toothpaste 1000 ppm (από 2 ετών και άνω)

Φθοριούχος οδοντόπαστα Unident Kids Toothpaste 500 ppm (από 2 ετών και άνω)

Φθοριούχος οδοντόπαστα Unident Kids Toothpaste 1400 ppm (από 6 ετών και άνω)

*Βουρτσίζουμε τα δοντάκια πρωί, μεσημέρι και βράδυ, μετά τα γεύματα και πάντα υπό την επίβλεψη ενήλικα.

Η καθημερινή φροντίδα του μωρού έχει όνομα... **LA ROCHE-POSAY!**

Καμία μαμά δεν κάνει εκπτώσεις όταν πρόκειται για την περιποίηση της ευαίσθητης επιδερμίδας του παιδιού της. Αντιθέτως, αναζητά την ποιότητα, την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα σε κάθε προϊόν που χρησιμοποιεί. Όλα αυτά που προσφέρει δηλαδή η **La Roche-Posay**, η #1 μάρκα φροντίδας του δέρματος που συνιστούν οι δερματολόγοι παγκοσμίως*!



WEAR SUNSCREEN AND... CHASE THE SUN!

Οι ηλιόλουστες ημέρες της άνοιξης είναι εδώ, οπότε δεν φεύγουμε από το σπίτι χωρίς τα νέα, καινοτόμα αντηλιακά **ANTHELIOS UVMUNE 400 DERMO-PEDIATRICS FLUID SPF 50+** και **ANTHELIOS UVMUNE 400 DERMO-PEDIATRICS SPRAY SPF 50+** της **La Roche-Posay**. Είναι εξαιρετικά ανθεκτικά και κατάλληλα ακόμα και για το πιο ευαίσθητο παιδικό δέρμα και το δέρμα με τάση ατοπίας, δερματολογικά και παιδιατρικά ελεγμένα, ενώ προσφέρουν προστασία από τις ultra μακρές UVA ακτίνες.



Είτε στο σπίτι είτε στα πρώτα οικογενειακά ταξίδια, αυτά είναι τα προϊόντα που χρειάζεστε για την περιποίηση της βρεφικής επιδερμίδας!



IT'S BATH TIME!

Η ώρα του μπάνιου μπορεί να γίνει ακόμα πιο απολαυστική χάρη στο κρεμώδες αφρόλουτρο **LIPIKAR SYNDET AP+** της **La Roche-Posay**. Καταπραΰνει άμεσα το δερματάκι του μωρού, αφού προσφέρει ενυδάτωση, και είναι κατάλληλο για το ευαίσθητο, πολύ ξηρό δέρμα με τάση κνησμού, αλλά και για το τριχωτό των βρεφών, καθώς και για την αντιμετώπιση της νινίδας.

BYE-BYE, DRY SKIN

Μετά το μπανάκι και για βελούδινο δερματάκι... επιλέξτε το **LIPIKAR BAUME AP+M** της **La Roche-Posay**, ένα balm κατά του κνησμού και κατά της υποτροπής, για το ατοπικό και με τάση αλλεργίας δέρμα με έντονη ξηρότητα. Καταπραΰνει άμεσα ενώ παράλληλα θρέφει και επανορθώνει τον επιδερμικό φραγμό.

NOURISH & PROTECT

Το balm πολλαπλών χρήσεων **CICAPLAST BAUME B5+** της **La Roche-Posay** είναι το It item για τους καθημερινούς ερεθισμούς και την αλλαγή πάνας του μωρού σας. Χάρη στην ολοκληρωμένη σύνθεσή του, καταπραΰνει, θρέφει και προστατεύει το ξηρό δέρμα, συμβάλλοντας στην αποκατάσταση της λειτουργίας του φραγμού.

*Έρευνα που διεξήχθη στην αγορά δερμοκαλλυντικών από την AplusA και συνεργάτες, Ιαν.-Μάιος 2023, που περιελάμβανε δερματολόγους από 34 χώρες, αντιπροσωπεύοντας πάνω από το 80% του παγκόσμιου ΑΕΠ.

SPRING IS ALL AROUND

Πρώτες ανοιξιάτικες βόλτες παρέα με τα βρεφικά και παιδικά αντηλιακά **FREZYDERM Sun Care**

Είτε η φετινή άνοιξη σας βρει να απολαμβάνετε ατέλειωτους περιπάτους με το μωράκι σας στο καρότσι είτε να οργανώνετε κυριακάτικα πικνίκ με τα μικρά σας στη φύση, η αντηλιακή σειρά **SUN CARE** της **FREZYDERM** για βρέφη, νήπια και παιδιά θα γίνει ο πολύτιμος σύμμαχός σας.



Η εμπλουτισμένη του σύνθεση με χαμομήλι προστατεύει από την αφυδάτωση και τους ερεθισμούς.

Είναι ανθεκτικό στο νερό και κατάλληλο για άτομα με ατοπική προδιάθεση ή/και δυσανεκτικά στα οργανικά φίλτρα.

TEACH THEM YOUNG

Η σωστή αντηλιακή προστασία ξεκινά από νωρίς, με το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Baby Sun Care SPF 25** για βρέφη 6-12 μηνών. Διαθέτει μόνο φυσικά φίλτρα και σύνθεση εμπλουτισμένη με βιταμίνη E και πανθενόλη, ειδικά σχεδιασμένη για να σέβεται τη φυσιολογία του ευαίσθητου βρεφικού δέρματος.

NOT AN ORDINARY MILESTONE

Τα πρώτα του βήματα, οι πρώτες λεξούλες, τα πρώτα παιχνίδια στον ήλιο... Μαζί με όσα θα αλλάξουν μετά τον πρώτο χρόνο της ζωής του παιδιού σας, είναι και το αντηλιακό του. Το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Infant Sun Care SPF 50+** για νήπια 1-3 ετών διαθέτει μόνο φυσικά φίλτρα και δημιουργεί ένα φιλμ προστασίας με γαλάζιο φυτικό χρώμα, που υποδεικνύει την ακριβή περιοχή εφαρμογής χωρίς να αφήνει λευκή ή γαλάζια χροιά.



KIDS JUST WANNA HAVE SUN

Η άνοιξη προδιαθέτει τα παιδιά για αμέτρητες βόλτες με το ποδήλατο, play dates με συμμαθητές στην παιδική χαρά, ανέμελες στιγμές κάτω από τον ηλιόλουστο ουρανό. Με λίγα λόγια, το παιχνίδι δεν σταματάει ποτέ! Το αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Kids Sun Care SPF 50+** για παιδιά 3+ ετών έχει φωτοσταθερά φίλτρα νέας τεχνολογίας για πολύ υψηλή ηλιοπροστασία και εξασφαλίζει μακρά παραμονή στο δέρμα.

Κατάλληλο για άτομα με ερυθρήματα και φωτοευαισθησία.



FREZYDERM

www.frezyderm.gr Frezyderm Baby @frezyderm

MUSTELA® Σειρά Stelatopia®

Φροντίζει απαλά το βρεφικό και παιδικό ατοπικό δέρμα

Η σειρά που έχουν λατρέψει γονείς και παιδιά επανασυστήνεται!

Σχεδιασμένα για το βρεφικό και παιδικό ατοπικό δέρμα, με βασικά ενεργά συστατικά το πατενταρισμένο εκχύλισμα ηλιανθελαιού και το Βιολογικό αβοκάντο, τα προϊόντα της σειράς Stelatopia®, χωρίς άρωμα, δερματολογικά ελεγμένα και με κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, καταπραΰνουν το δέρμα και μειώνουν τους ερεθισμούς.



Σαμπουάν σε μορφή αφρού Stelatopia® Foam Shampoo Mustela®:

Καθαρίζει απαλά, καταπραΰνει το τριχωτό της κεφαλής και ξεβγάζεται εύκολα, χωρίς να προκαλεί δάκρυα.

Αφροντούς για σώμα και μαλλιά Stelatopia® Cleansing Gel Mustela®:

Αντισταθμίζει την ξηρότητα από το σκληρό νερό του μπάνιου και καταπραΰνει το αίσθημα τραβήγματος και κνησμού, αφήνοντας το δέρμα απαλό.

Λάδι καθαρισμού Stelatopia® Cleansing Oil Mustela®: Καθαρίζει απαλά και επανορθώνει το βρεφικό και παιδικό δέρμα*, καθώς μειώνει άμεσα το αίσθημα ερεθισμού και καταπραΰνει το αίσθημα τραβήγματος, ενώ αφήνει ένα προστατευτικό φιλμ με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας.

Η Νο1 μάρκα στη Γαλλία¹ που βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950, προσφέροντας εξειδικευμένα και ασφαλή στη χρήση προϊόντα από την πρώτη ημέρα της γέννησης* για όλες τις καθημερινές ρουτίνες περιποίησης του μωρού και του παιδιού, έχει την απάντηση και στο πρόβλημα που απασχολεί εκατοντάδες παιδιά και τους γονείς τους.

Stelatopia®+ Κρέμα αναπλήρωσης λιπιδίων κατά του κνησμού Lipid-replenishing Cream, Anti-itching Mustela®:

Κρέμα αναπλήρωσης λιπιδίων κατά του κνησμού με πιστοποίηση COSMOS ORGANIC. Ενισχύει και εξισορροπεί τον επιδερμικό φραγμό για να αποκαταστήσει τη φυσική αμυντική ικανότητα του ατοπικού ή με τάση για ατοπία δέρματος! Μειώνει τους ερεθισμούς και καταπραΰνει το αίσθημα κνησμού. (Διατίθεται σε συσκευασίες των 150 και 300 ml.)

Μαλακτική κρέμα προσώπου Stelatopia® Emollient Face & Eyelids Cream Mustela®: Προσφέρει ενυδάτωση με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας, ενώ καταπραΰνει το δέρμα και το αίσθημα κνησμού και καύσου.



Τα προϊόντα Mustela®:

*Έχουν ως βασικό ενεργό συστατικό το Βιολογικό αβοκάντο και 96% φυσικά συστατικά κατά μέσο όρο**

¹Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τμχ. & αξία, Γαλλία
*Συμπεριλαμβανομένων των νεογμών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας
**Κατά μέσο όρο στη βρεφική και παιδική σειρά

Mustela®

Get summer ready with APIVITA BEE SUN SAFE!

Νέας γενιάς φυσικά αντηλιακά, βελούδινα γαλακτώματα και δροσιστικές κρέμες-gel είναι τα πρώτα που μπαίνουν στη βαλίτσα των διακοπών!

Νότες από λευκά λουλούδια, βερίκοκο, περγαμόντο και θαλασσινό αλάτι. Με μια φράση, το ελληνικό καλοκαίρι αιχμαλώτισε η APIVITA στην καινοτόμο σειρά αντηλιακών που προστατεύει την επιδερμίδα και αγαπά τη φύση.

After sun δροσιστική και καταπραϊντική κρέμα-gel για πρόσωπο & σώμα που ανακουφίζει και προσφέρει άμεση ενυδάτωση κι αναζωογόνηση.

Λεπτόρρευστη κρέμα προσώπου DRY TOUCH SPF 50 για υψηλή προστασία, με ελαφριά, μη λιπαρή, cream-gel υφή. Είναι πολύ ανθεκτική στο νερό, απορροφάται άμεσα και αφήνει την επιδερμίδα φρέσκια και ενυδατωμένη.

BEE SUN SAFE / BEE ECO CONSCIOUS Τα αντηλιακά APIVITA BEE SUN SAFE:

- Είναι εμπλουτισμένα με το πολυδύναμο θαλάσσιο φύκος *Laminaria Digitata* και το πατενταρισμένο εκχύλισμα πρόπολης της APIVITA, προσφέροντας άμεση ενυδάτωση που διαρκεί και προστασία από τη φωτογήρανση.
- Έχουν δημιουργηθεί σύμφωνα με την προσέγγιση **CLEAN BEAUTY, CLEAN OCEAN**, είναι ασφαλή και φιλικά προς την επιδερμίδα και το περιβάλλον, και τηρούν τις αρχές βιώσιμης ανάπτυξης.
- Προσφέρουν ολοκληρωμένη προστασία ευρέος φάσματος, καθώς δεν προστατεύουν μόνο από την UVA και UVB ηλιακή ακτινοβολία, αλλά και από τις ακτίνες IR, που έχουν την ιδιότητα να διεισδύουν βαθύτερα στην επιδερμίδα και να επιταχύνουν την εμφάνιση των πανάδων, όπως και από τις ακτίνες Blue Light, που προέρχονται από τον ήλιο και τις οθόνες κι επιταχύνουν την πρόωρη γήρανση.

Τα μοναδικά σε αντηλιακού κυκλοφορούν σε δύο ρουχες με πανέμορφα μοτίβα, ενώ το εξωτερικό τους ύφασμα είναι κατασκευασμένο από 100% ανακυκλωμένα μπουκάλια.

Κρέμα προσώπου κατά των πανάδων και των ρυτίδων για πρόληψη ή/και αντιμετώπιση των σημαδιών φωτογήρανσης και γήρανσης, με βελούδινη υφή. Με χρώμα ή χωρίς και με δείκτη προστασίας **SPF 50**.

Ενυδατική κρέμα-gel προσώπου SPF 50 για υψηλή προστασία, με ελαφριά, μη λιπαρή, cream-gel υφή, που χαρίζει άμεση ενυδάτωση που διαρκεί και αίσθηση φρεσκάδας.

Ενυδατικό αναζωογονητικό γαλάκτωμα για πρόσωπο & σώμα SPF 50 με απολαυστική, ελαφριά υφή που απορροφάται άμεσα. Ενυδατώνει την επιδερμίδα και είναι πολύ ανθεκτικό στο νερό.

Από τις αποσκευές της μαμάς δεν γίνεται να λείπει η **ενυδατική αντηλιακή λοσιόν για παιδιά με δείκτη προστασίας SPF 50**, που εφαρμόζεται εύκολα χωρίς να αφήνει λευκά κατάλοιπα. Είναι πολύ ανθεκτική στο νερό, δερματολογικά ελεγμένη και υποαλλεργική. (Συνιστάται για νήπια και παιδιά 1+)

SPRING BEAUTY starts here

Νέα σεζόν, νέοι στόχοι! Ξεκινάμε με τα essentials που θα χαρίσουν... την απόλυτη εμπειρία φροντίδας σε όλη την οικογένεια.

Κρεμώδες αφρόλουτρο χωρίς άρωμα, κατάλληλο για νεογέννητα, βρέφη, παιδιά και ενήλικες με δέρμα με τάση αποξήρανσης, Lipikar Syndet AP+, **LA ROCHE-POSAY**.



Your little angel deserves the best

Από την καθημερινή ρουτίνα του μικρού σας δεν πρέπει να λείπουν τα κορυφαία προϊόντα βρεφικής και παιδικής περιποίησης!

Απαλό αφρόλουτρο με φυτικά εκχυλίσματα, ευδατικούς παράγοντες και βιταμίνες για τον καθημερινό καθαρισμό του σώματος και των μαλλιών του μωρού. Ευδατώνει σε βάθος και καταπραύνει την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, Baby Care Mild Bath, **PHARMASEPT**.

Ευδατική αντηλιακή λωσιόν για παιδιά, που προστατεύει από την UVA & UVB ακτινοβολία, Bee Sun Safe Hydra Sun Kids Lotion SPF 50, **APIVITA**.



Κρέμα talc για την περιποίηση της βρεφικής επιδερμίδας. Προσροφά την επιφανειακή υγρασία και αφήνει ένα λεπτό στρώμα προστασίας της επιδερμίδας από την επαφή με ερεθιστικούς παράγοντες, Baby Liquid Talc, **FREZYDERM**.



Balm κατά του κνησμού και κατά της υποτροπής, με σύνθεση κατάλληλη για βρέφη, παιδιά και ενήλικες με πολύ ξηρό, αποτικό ή με τάση αλλεργίας δέρμα, Lipikar Baume AP+M, **LA ROCHE-POSAY**.



Κρέμα εντατικής προστασίας, κατάλληλη για χρήση σε κάθε αλλαγή πάνας, Baby Care Extra Calm Cream, **PHARMASEPT**.



Τζελ άρνικας με βιολογική καλέντουλα, που καταπραύνει τα χτυπήματα και τους μώλωπες από πτώσεις (από 9 μηνών και άνω), Gel Arnica & Calendula Bio, **MUSTELA**®.

Απαλός αφρός καθαρισμού για την καθημερινή υγιεινή του βρεφικού δέρματος, Baby Foam, **FREZYDERM**.



Κρέμα χεριών και λίκμα, Pure Princess Hand Cream & Nail File Ariel, **MAD BEAUTY**.



Ορός προσώπου, για μείωση της λιπαρότητας, σύσφιξη των πόρων και αντιμετώπιση των ατελειών, The Skin Pharmacist Niacinamide & Zinc PCA Serum, **INTERMED**.



Αντηλιακή κρέμα προσώπου κατά των πανάδων και των ρυτίδων με χρώμα Bee Sun Safe Anti-Spot & Anti-Age Defense Tinted Face Cream SPF 50, **APIVITA**.



Bloom like a flower

Μαμάδες, με τα κατάλληλα skincare items, η επιδερμίδα σας θα «ανθίσει», όπως ακριβώς συμβαίνει και με τα λουλούδια την άνοιξη!



Νέο μασώμενο ζελεδάκι ομορφιάς! Συμπλήρωμα διατροφής με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία Glow Me Up, **MY ELEMENTS**.



Υγρά μαντήλια νετακιγιάζ με υαλουρονικό οξύ Pom Pon All Skin Types, **MEGA**.



Απαλό υγρό καθαρισμού για την ευαίσθητη περιοχή EveryDay Chamomile Care, **MEGA**.



Δροσιστική μάσκα ενάντια στους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο γύρω από τα μάτια Eva Belle Refreshing Hydrogel Eye Mask, **INTERMED**.



Ισχυρή αντιγηραντική μάσκα με πραγματικό χρυσό Eva Belle Gold Hydrogel Face Mask, **INTERMED**.



Πλούσια κρέμα με τεχνολογία Cream-to-Oil, για την πρόληψη και αντιμετώπιση των ραγάδων που εμφανίζονται στο δέρμα λόγω εγκυμοσύνης, Mama's Anti-stretch Marks Cream to Oil, **PHARMASEPT**.



Αντηλιακό spray για εφαρμογή ακόμα και εν κινήσει. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και πάνω από το μακιγιάζ, Sun Screen On The Move SPF 50, **FREZYDERM**.



Οδοντόπαστα ενάντια στην κακοσμία του στόματος Unident Pharma Fresh Care, **INTERMED**.



Συμπλήρωμα διατροφής βιταμίνης D3 1000 IU/σταγόνα, με καινοτόμο και υψηλής ακρίβειας αντλία, D3 fix drops 1000, **INTERMED**.



The 1:1 Diet by Cambridge Weight Plan

Επιχείρηση Επαναφορά σιλουέτας

Αν ο δείκτης της ζυγαριάς αρνείται πεισματικά να επιστρέψει στα προ-εγκυμοσύνης και γενικά στα επιθυμητά επίπεδα, μήπως σαμποτάρουν την προσπάθειά μας κάποιοι παράγοντες που δεν έχουμε σκεφτεί – που ίσως θεωρούμε ακόμα και συμμάχους μας; Και, κυρίως, πώς θα πετύχουμε τον στόχο μας;



Οι πρώτοι μήνες με το μωρό είναι μια μαγική και ανεπανάληπτη περίοδος της ζωής μας, η οποία όμως συνοδεύεται από τις δικές της προκλήσεις. Σε αυτές, ίσως προστίθενται και οι ανησυχίες μας για τις αλλαγές που παρατηρούμε στο σώμα μας μετά την κύηση. Ειδικά αν, παρόλο που προσπαθούμε να ακολουθήσουμε συγκεκριμένες οδηγίες καλής διατροφής και άσκησης, ο δείκτης της ζυγαριάς μοιάζει να αρνείται πεισματικά να μετακινηθεί προς τα κάτω και να επανέλθει στα προ-εγκυμοσύνης, και γενικά στα επιθυμητά, επίπεδα.

Γιατί η απώλεια βάρους μοιάζει μερικές φορές με άθλο;

Έλλειψη ύπνου και εξάντληση: Δυσκολεύει την προσπάθεια απώλειας κιλών από πολλές απόψεις. Από τη μια πλευρά, συντελεί σε ορμονικές ανισορροπίες. Από την άλλη, όταν ως νέα, άπνη και εξαντλημένη μαμά αισθανόμαστε ότι μας λείπει ενέργεια, μπορεί να καταφεύγουμε σε γεύματα υψηλών θερμίδων στην προσπάθειά μας να την αναπληρώσουμε, χωρίς μάλιστα αυτά να παρέχουν απαραίτητα πραγματική θρέψη.

Θηλασμός: Ίσως έχουμε ακούσει το αντίθετο, δηλαδή ότι βοηθάει στην απώλεια κιλών. Αλλά αυτό δεν ισχύει πάντα, καθώς το σώμα προσπαθεί να διατηρήσει ένα συγκεκριμένο βάρος για να το χρησιμοποιήσει ως απόθεμα και να συνεχίσει τον θηλασμό ακόμα και σε συνθήκες έλλειψης τροφής (έτσι είναι «προγραμματισμένο» από την προϊστορική εποχή!). Μπορεί επίσης ο θηλασμός να μας προκαλεί πιο έντονη πείνα. Αυτό σημαίνει πως καλό είναι να επενδύσουμε σε γεύματα ισορροπημένα, χορταστικά και με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία (και, όχι, ούτε μια εγκυμονούσα ούτε μια θηλάζουσα «πρέπει να τρώει για δύο»!).

The 1:1 Diet | Ο σύμμαχός μας

Πολλές νέες μαμάδες επισκέπτονται τα γραφεία των συμβούλων της The 1:1 Diet by Cambridge Weight Plan ζητώντας βοήθεια στη διαχείριση του βάρους τους. Αρχικά, πρέπει να γίνει σαφές πως μια γυναίκα που είναι έγκυος ή θηλάζει δεν μπορεί να ακολουθήσει κανένα πρόγραμμα της The 1:1 Diet, λόγω των αυξημένων (και ειδικών) αναγκών της σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Αλλά από τη στιγμή που μια γυναίκα πληροί πλέον τα κριτήρια ασφαλείας για να ξεκινήσει το πρόγραμμα που της ταιριάζει, τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά: η απώλεια βάρους και λίπους γίνεται σύντομα ορατή στη μέτρηση των πόντων.



Πώς;

Η The 1:1 Diet συνδυάζει απολαυστικά θρεπτικά προϊόντα με γεύματα τόσο εύκολα, ώστε παρασκευάζονται μέσα σε δύο μόλις λεπτά ή δεν χρειάζονται καθόλου προετοιμασία! Τα προγράμματά της, λοιπόν, που εξατομικεύονται ανάλογα με τους στόχους και τις ανάγκες μας, είναι ιδανικά για την περίοδο της φροντίδας ενός μικρού παιδιού, όταν ο χρόνος είναι ιδιαίτερα περιορισμένος (το ίδιο και η ενέργειά μας). Επιπλέον, ο προσωπικός σύμβουλος που παρέχει η The 1:1 Diet σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος μπορεί να βοηθήσει μια γυναίκα να διαχειριστεί το βάρος της, να συντηρήσει το αποτέλεσμα και να αλλάξει μόνιμα διατροφικές συνήθειες. Και όλα αυτά ενώ απολαμβάνει υπέροχες γεύσεις.

About

Μαζί με τον προσωπικό σύμβουλο της The 1:1 Diet σχεδιάζουμε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής που συνδυάζει απολαυστικά προϊόντα της The 1:1 Diet (όπως ένα χορταστικό porridge, ένα λαχταριστό μπουλ σπαγγέτι ή Thai noodles, ροφήματα, smoothies, σοκολατένια bites) με γεύματα που προετοιμάζουμε στο σπίτι σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται από το πρόγραμμα. Οι εβδομαδιαίες συναντήσεις μας και η επικοινωνία μαζί του μέσω τηλεφωνημάτων ή μηνυμάτων όσο συχνά το επιθυμούμε εξασφαλίζουν την καθοδήγηση αλλά και την κινητοποίηση που χρειαζόμαστε. Μάλιστα, η συνεργασία μας συνεχίζεται και μετά την επίτευξη του στόχου μας, στο στάδιο της συντήρησης.

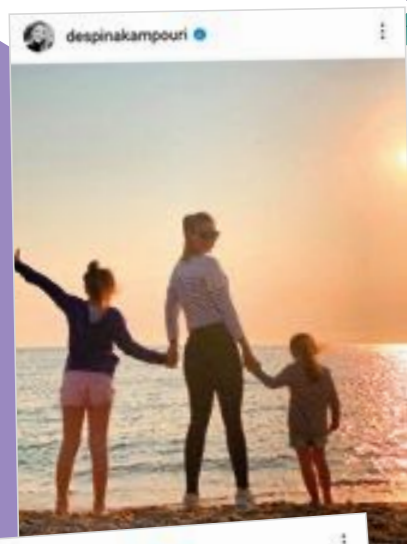
Η The 1:1 Diet ιδρύθηκε τη δεκαετία του 1960 από τον Dr Alan Howard, συνεργάτη, επί πενήντα χρόνια, του Πανεπιστημίου του Κέιμπριτζ, και έκτοτε έχουν δημοσιευθεί δεκάδες μελέτες σχετικά με τις βασικές συστάσεις της, την ένας-προς-έναν υποστήριξη, τα προϊόντα και το πρόγραμμα, αποδεικνύοντας με συνέπεια την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά της.

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®

www.one2onediet.gr

The 1:1 Diet by Cambridge Weight Plan Greece @one2onediet.gr



ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΜΠΟΥΡΗ

The mom next door

Κάνουμε scroll down στα πιο cute Instagram posts της!

Θέλει η αγκαλιά της να αποτελεί «καταφύγιο» για τις δύο κόρες της, τη 12χρονη Έλενα και την 7χρονη Χριστίνα. Γι' αυτό προσπαθεί καθημερινά να αφουγκράζεται τις ανάγκες τους, να είναι στοργική και πάντα εκεί, χωρίς όμως να τις «πνίγει» με την αγάπη, την προσοχή και την προστατευτικότητά της. Η Δέσποινα Καμπούρη, όπως λέει, δεν απέχει από το μοντέλο της σύγχρονης Ελληνίδας μαμάς και εσείς δεν έχετε παρά... να το διαπιστώσετε στη συνέντευξη που ακολουθεί!

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



Δέσποινα, θυμήσου τη στιγμή που έμαθες ότι είσαι έγκυος στο πρώτο σου παιδί. Πώς ένιωσες; Ήταν κάτι που περίμενες ή προέκυψε;

Η πρώτη εγκυμοσύνη μου ήρθε γρήγορα και ξαφνικά. Παρότι ήθελα να γίνω μητέρα από μικρή, όταν έμαθα ότι ήμουν έγκυος, έπαθα σοκ. Μου πήρε χρόνο να συνειδητοποιήσω τι συνέβαινε. Μετά, όταν κατάλαβα ότι και ο άντρας μου ήταν χαρούμενος με αυτήν την προοπτική, ένιωσα ανακούφιση.

Σήμερα, η Δέσποινα ως μαμά μοιάζει με αυτό που είχες κατά νου από μικρή, πριν αποκτήσεις τις δύο κόρες σου;

Θεωρώ ότι δεν είμαι πολύ μακριά από αυτό που είχα στο μυαλό μου. Είμαι μια συνηθισμένη μαμά, όπως οι περισσότερες. Προσπαθώ να είμαι στοργική και να αφιερώνω χρόνο στα παιδιά. Χαίρομαι να τις βλέπω να μεγαλώνουν και να ανθίζουν, ενώ στενοχωριέμαι αφάνταστα όταν τις βλέπω να κλαίει ή να είναι θλιμμένες. Πιστεύω ότι δεν απέχω από το μοντέλο της σύγχρονης Ελληνίδας μαμάς.

Μοιάζεις ως μαμά με τη δική σου μητέρα;

Αρκετά! Προσπαθώ να κερδίζω την εμπιστοσύνη τους για να μου λένε τα εσωψύχά τους, κάτι που έκανε και η μαμά μου με εμένα. Θυμάμαι από μικρή να είναι το λιμάνι και το καταφύγιο μου. Ήταν αυτή η αγκαλιά που, είτε είχα κάνει λάθος ή σωστό, με έκανε να αισθάνομαι όμορφα. Της τα έλεγα όλα. Δεν τη φοβόμουν. Αυτό θέλω να κάνω κι εγώ με τις κόρες μου. Να γίνω το καταφύγιο τους. Ένα ακόμα κοινό μας χαρακτηριστικό είναι ότι φροντίζω να μην «πνίγω» τα κορίτσια από αγάπη, υπερπροστασία και προσοχή.

Έχεις μιλήσει δημόσια για την εμπειρία σου με την επιλόχειο κατάθλιψη μετά τη γέννηση της Έλενας. Αν σήμερα είχες μπροστά σου μία νέα μαμά, που «φλερτάρει» με τη μελαγχολία αλλά δυσκολεύεται να το αποδεχθεί, τι θα της έλεγες;

Θα της έλεγα να μη στενοχωριέται και να μην απογοητεύεται, γιατί αυτό είναι ένα προσωρινό συναίσθημα και ότι, αργά ή γρήγορα -καθώς κάθε περίπτωση έχει άλλη διάρκεια-, θα γίνει καλά και θα περάσει μοναδικές στιγμές με το μωράκι της. Μπορεί όλο αυτό να μοιάζει εφιάλης, αλλά το τέλος είναι πάντα καλό!

Γνωρίζω ότι οι κόρες σου είναι δύο εντελώς διαφορετικές προσωπικότητες. Τι είναι αυτό που θαυμάζεις στην καθημία;

Στην Έλενα θαυμάζω την προσήλωση και την πειθαρχία της απέναντι στον πρωταθλητισμό (σ.σ. ασχολείται με το τένις). Θυσιάζει αρκετά πράγματα για ένα παιδί της ηλικίας της. Χάνει πάρτι και εκδρομές για να μπορεί να είναι καλά προετοιμασμένη, ώστε να συμμετάσχει σε ένα πρωτάθλημα ή τουρνουά. Αυτό δείχνει αυτοσυγκράτηση και αυτοπειθαρχία, που εύχομαι να έχει σε όλη της τη ζωή. Στη Χριστίνα θαυμάζω το ταμπραμέντο της, τον άκρατο ενθουσιασμό της. Έχει έναν αφιλόδοτο τρόπο σκέψης και εκδήλωσης συναισθημάτων. Λέει πάντα αυτό που σκέφτεται και μου αρέσει πολύ. Α! Και το ταλέντο της στον χορό. Τρελαίνομαι με τον τρόπο που χορεύει και εκφράζεται μέσα από τις κινήσεις του σώματός της.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΗ ΦΡΑΣΗ...

Αν τα παιδιά σου ήταν χρώματα, θα ήταν... τα πιο φωτεινά: ροζ, mint green ή το χρώμα της λεβάντας.

Το αγαπημένο φαγητό και των τεσσάρων σας είναι... τα ψάρια και τα θαλασσινά. Έχουμε πολύ διαφορετικά διατροφικά γούστα σαν οικογένεια. Για παράδειγμα, η Χριστίνα λατρεύει την πίτσα, ενώ η Έλενα τρελαίνεται για burger.

Όταν έγινες μαμά της Έλενας, έμαθες... πώς είναι να αγαπάς ανιδιοτελώς.

Όταν έγινες μαμά της Χριστίνας, έμαθες... ότι η μητρότητα, ακόμα κι αν έχεις περάσει δύσκολα την πρώτη φορά, στη δεύτερη σου επιφυλάσσει ακόμα πιο υπέροχα πράγματα.

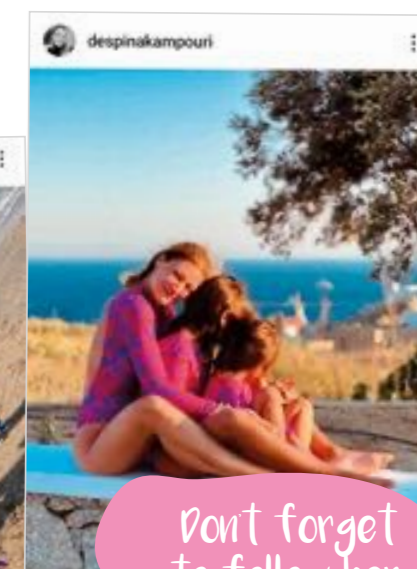
Η νέα beauty εμμονή σου είναι... τα καλοσηματισμένα φρύδια.

Το αγαπημένο σου fashion item είναι... τα πουλόβερ.

Ονειρεύεσαι για τις κόρες σου να... κάνουν αυτά που πραγματικά θέλουν και όχι αυτά που πρέπει.

BOOM INFO:

Αυτήν την περίοδο παρακολουθούμε τη Δέσποινα Καμπούρη καθημερινά στην πρωινή ψυχαγωγική εκπομπή του MEGA «Πάμε Δανάη!».



Don't forget to follow her:

@despinakampouri

Διαβάστε όλη τη συνέντευξη στο www.boommag.gr

Χάρης Χριστόπουλος

Dad: The best title he's privileged to have!

Από μικρός πίστευε ότι δεν θα κάνει οικογένεια, σήμερα όμως είναι ένας πανευτυχής μπαμπάς δύο αγοριών: του 3χρονου Χρήστου και του μόλις ενός έτους Νικόλα. Ο καταξιωμένος φωτογράφος Χάρης Χριστόπουλος περιγράφει στο BOOM την πατρότητα ως την πιο σπουδαία και αλτρουιστική πράξη που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος, και εξομολογείται ότι... δεν αντέχει ούτε μία μέρα μακριά από τα παιδιά του. Κυριολεκτικά.

- Από τη Μαρία Ροζίτη -



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

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

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

Η πρώτη ιδιότητα που αναφέρετε στο Instagram είναι «μπαμπάς». Καταλαβαίνω ότι αυτός ο ρόλος σας έχει καθορίσει. Αλήθεια, θυμάστε τον εαυτό σας πριν κάνετε παιδιά;

Τώρα πια είναι σαν να μη θέλω να θυμάμαι. Είναι τόσο δυνατό αυτό που βιώνω, που δεν ανατρέχω στο παρελθόν. Σκέφτομαι συνέχεια τα παιδιά μου, σε σημείο ανησυχητικό (γέλια). Για παράδειγμα, δεν μπορώ να φύγω πια εκδρομή τα Σαββατοκύριακα, όπως έκανα κάποτε, γιατί θέλω να είμαι με την οικογένειά μου. Φανταστείτε ότι πρόσφατα οργάνωσα μια εξόρμηση στην Πελοπόννησο με φίλους, η σύζυγός μου με παρότρυνε να πάω, και, αφού ξεκίνησα και έφτασα μέχρι την Κόρινθο, γύρισα πίσω.

Συμπεραίνω ότι ήταν μια απόλυτα συνειδητή επιλογή σας η πατρότητα...

Ακριβώς! Ενάμιση χρόνο πριν γεννηθεί ο Χρήστος άρχισα να θέλω να γίνω γονιός. Από παιδί πίστευα ότι δεν θα κάνω οικογένεια, γιατί η λογική λέει «όχι». Το συναίσθημα λέει «ναι». Αν αναλογιστεί κανείς ότι η ζωή έχει δυσκολίες, το ίδιο και οι σχέσεις των ανθρώπων, ο χρόνος είναι ελάχιστος, οι χαρές λίγες και η καθημερινότητα είναι πια ένας αγώνας επιβίωσης, τότε θα καταλάβει αυτό που λέω. Ειδικά από το 2010 και μετά, που ήρθε η οικονομική κρίση, είχα στο μυαλό μου αυτές τις σκέψεις και έλεγα «γιατί να το περάσει ένας άνθρωπος αυτό;». Μου πήρε χρόνια να αλλάξω αυτή την αντίληψη και, συζητώντας με τη γυναίκα μου, κατάλαβα ότι είναι τελικά η πιο σπουδαία και αλτρουιστική πράξη που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος.

Ας κάνουμε ένα flashback στις εγκυμοσύνες της συζύγου σας, Anita Brand...

Από την πρώτη στιγμή που έμαθα ότι η Anita είναι έγκυος μέχρι και την ημέρα που γέννησε -και τις δύο φορές- ήμουν μαζί της σε κάθε ραντεβού με τον γιατρό. Για εμένα, η γυναίκα μου ήταν σαν ένα κρυστάλλινο, εύθραυστο βάζο... Της συμπεριφερόμουν σαν το πιο ευαίσθητο λουλούδι του κόσμου, γιατί μέσα της ήταν η αγάπη μου.

Ήσασταν παρών στους τοκετούς;

Ναι, και τις δύο φορές. Και αυτό που δεν θα ξεχάσω ποτέ είναι ο ατελείωτος φόβος που είχα μέχρι να βεβαιωθώ ότι όλα είναι καλά. Τη στιγμή που έβγαινε το βρέφος και έβλεπα ότι ήταν υγιές, έπεφτα στο πάτωμα και έκλαιγα με αναφιλητά για πολλή ώρα. Έκλαιγα από ευτυχία. Δεν μπορούσα να συνέλθω με τίποτα στη θέα των μωρών μου. Ήταν η πιο δυνατή στιγμή της ζωής μου.

Οι πρώτες μέρες με τα μωρά σας... Πώς ήταν; Τι σκεφτόσασταν;

Ήμουν ο πιο ευτυχισμένος και περήφανος άνθρωπος στον κόσμο! Όταν γυρίσαμε από το μαιευτήριο στο σπίτι με τον Χρήστο, ήθελα να του δείξω πού θα μένει, πώς ζουν οι άνθρωποι, να του γνωρίσω τον κόσμο. Ανυπομονούσα. Στο δεύτερο μωρό, τον Νικόλα, ήταν διπλή η χαρά μου. Δεν πίστευα ότι είχα ένα ακόμα παιδί. Σκεφτόμουν πώς θα είναι η ζωή μας με ένα νέο μέλος στην οικογένεια, αλλά και πώς θα το δεχθεί ο μεγάλος γιος μας. Όλα πήγαν τέλεια. Με τη γυναίκα μου θέλουμε να κάνουμε πολλά παιδιά. Το λιγότερο τέσσερα. Ίσως και πέντε.

Κι όταν μένετε μόνοι με τα παιδιά στο σπίτι... Πώς περνάτε;

Μένω συχνά μόνος στο σπίτι μαζί τους. Τρελαίνομαι! Έχω πολύ ενεργό ρόλο στο μεγάλωμά τους από την πρώτη ημέρα. Τα κάνω μπανάκι κάθε βράδυ, τα αλλάζω 10 φορές την ημέρα, τα ταίζω, τα πηγαίνω βόλτα και τα κοιμίζω. Η Anita δουλεύει, εγώ έχω την ευχέρεια να μην εργάζομαι, οπότε έχω αναλάβει σχεδόν τα πάντα και μου αρέσει πολύ αυτό. Το απολαμβάνω.

Όταν δεν κοιμούνται, τι γίνεται; Ποια είναι η λύση;

Τους λέω ιστορίες και προσπαθώ να τους αποσπάσω την προσοχή. Μπορεί να τα κουνάω για μία ώρα ολόκληρη μέχρι να κοιμηθούν, να τους χαϊδεύω τα μαλλιά, να τα φιλάω. Φροντίζω, επίσης, να δημιουργώ πάντα ένα ήσυχο περιβάλλον, με ήμیفως και σωστή θερμοκρασία. Στα παιδιά δεν αρέσουν καθόλου η φασαρία και οι θόρυβοι.

Ποια είναι η συνήθεια που απολαμβάνετε περισσότερο με τους γιους σας;

Να πηγαίνουμε εκδρομές! Θέλω να τους ξεναγήσω στον πλανήτη, στα μέρη που εγώ αγάπησα και που είμαι σίγουρος ότι κι εκείνοι θα λατρεύουν. Μπορεί τώρα να είναι πολύ μικροί και να μη θυμούνται όλους τους προορισμούς που έχουμε επισκεφθεί, όμως στο μέλλον, που θα μεγαλώσουν, θα δημιουργήσουν δυνατές αναμνήσεις. Γιατί, τι είμαστε; Βιώματα. Αντιγράφουμε τους γονείς μας. Υποσυνείδητα, θυμόμαστε τα ωραία πράγματα που κάναμε με τους δικούς μας. Αυτά θέλω λοιπόν να θυμούνται και τα παιδιά μου. Την ωραία παραλία που τα πήγαμε ο μπαμπάς τους, τη φύση που απολαμβάναμε παρέα.

Τους φωτογραφίζετε συχνά;

Ναι! Μπορεί να βγάλω και 50 φωτογραφίες την ημέρα τον καθένα, αλλά πάντα κρατώ τις 5 καλύτερες. Έχω συγκλονιστικό αρχείο με τους γιους μου. Από τον περασμένο Σεπτέμβριο, οπότε και ο μεγάλος ξεκίνησε τον παιδικό σταθμό, τον τραβάω κάθε μέρα στο ίδιο σημείο την ίδια φωτογραφία, για να φτιάξω στο τέλος της χρονιάς ένα κολάζ ή βίντεο με την ανάπτυξή του.

Ζητάτε συμβουλές από άλλους μπαμπάδες ή από ειδικούς για θέματα που αφορούν τα παιδιά;

Πριν γίνω μπαμπάς ξεκίνησα να διαβάζω πολύ για τη γονεϊκότητα και πλέον έχω καταλήξει σε 2-3 σπουδαίους ξένους παιδοψυχιάτρους. Αν έχω κάποια απορία, ανατρέχω στα βιβλία τους. Και, ευτυχώς, ό,τι έχω εφαρμόσει μέχρι σήμερα στα παιδιά μου βλέπω ότι λειτουργεί. Είναι χαρούμενα. Γενικά, προσπαθώ να αφογκράζομαι τις ανάγκες τους. Όταν τα βλέπω να νυστάζουν και να έχουν ένα χαμόγελο στα χείλη, ή να τρώνε γεμάτα χαρά, ξέρω ότι κάτι έχω κάνει καλά. Κάποιες φορές λοιπόν λειτουργώ και με το ένστικτο.

Κλείνοντας, θέλω να μου πείτε ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις για έναν μπαμπά το 2024.

Να μπορεί να κατανοεί και να αφογκράζεται το παιδί του. Να το βλέπει σαν μία άλλη, αυτόνομη οντότητα και να καταφέρει να το «οπλίσει» με την εξυπνάδα και την ικανότητα να αναγνωρίζει τη χαρά και το καλό. Να κάνει ευτυχισμένους και δυνατούς ανθρώπους, με προσωπικότητα. Δεν έχει σημασία ούτε το επάγγελμα, ούτε η κοινωνική τάξη, ούτε η οικονομική επιφάνεια.

Πρώτη φορά στο εξωτερικό με παιδιά;

Αυτές είναι οι πιο kids-friendly πόλεις της Ευρώπης

Για το πρώτο σας οικογενειακό ταξίδι εκτός συνόρων, θέλετε έναν προορισμό σχετικά κοντινό, με πολλές επιλογές δραστηριοτήτων για παιδιά και, πάνω απ' όλα, απόλυτα ασφαλή, όπως αυτοί που ακολουθούν.

- Από τη Γεωργία Καρυάνη -

Pajor Pawel/Shutterstock

ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ

Βγαλμένη από παιδική ζωγραφιά

Η σουρεαλιστική αρχιτεκτονική του Antoni Gaudí, που έδωσε τον χαρακτήρα της στην ισπανική πόλη του Νότου, με τη φαντασία και την παιχνιδιάρικη διάθεσή της, απευθύνεται κυρίως στα παιδιά – και στο παιδί που έχουμε όλοι μέσα μας.

☉ Στο Park Güell (parkguell.barcelona), Μουσείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, η αισθητική των γλυπτών και των μωσαϊκών του Gaudí συνδυάζεται με την ομορφιά της φύσης και τη θέα στην πόλη, δημιουργώντας ένα αυθεντικό θεματικό πάρκο. Εδώ θα βρείτε και το παραμυθένιο σπίτι του αρχιτέκτονα που πλέον λειτουργεί ως μουσείο.

☉ Το ενυδρείο L' Aquàrium Barcelona (www.aquariumbcn.com) σας προσκαλεί σε ένα μαγικό ταξίδι στα γυάλινα τούνελ με τους καρχαρίες και τα σαλάχια, στις δεξαμενές με τις εντυπωσιακές μέδουσες αλλά και στον υπαίθριο χώρο όπου ζουν οι πγκουίνοι.

☉ Όσες ώρες και να μπορείτε να διαθέσετε για το Μουσείο Επιστημών CosmoCaixa (cosmocaixa.org) δεν είναι ποτέ αρκετές! Πρόκειται για τον πλανήτη σε μικρογραφία, που περιλαμβάνει αναπαραγωγές κάθε περιβάλλοντος, από την Ανταρκτική μέχρι τα τροπικά δάση της. Μέχρι τον Ιούνιο του 2024 έχει και μια περιοδική έκθεση με οστά δεινοσαύρων από την Παταγονία.

☉ Το λούνα παρκ Tibidabo Amusement Park (tibidabo.cat), αγαπημένος προορισμός για οικογένειες, έχει παιχνίδια που χρονολογούνται από το 1928 και πανοραμική θέα στην πόλη.

☉ Επειδή σίγουρα θα θέλετε να δείτε τη Γοτθική Συνοικία (και αξίζει), κάντε το μέσα από μια ειδική οικογενειακή ξενάγηση, που μυεί μικρούς και μεγάλους στην ιστορία και την αρχιτεκτονική της ιστορικής γειτονιάς και περιλαμβάνει, απαραίτητως, τοπικές λιχουδιές – όπως τα churros με τη λιωμένη σοκολάτα, κάτι σαν τους δικούς μας λουκουμάδες!



ΚΟΠΕΓΧΑΓΗ

Σαν μεγάλη παιδική χαρά!

Θεωρείται, από πολλούς, η πιο φιλική στις οικογένειες πόλη της Ευρώπης, όχι μόνο για να ταξιδεύεις αλλά και για να ζεις εκεί. Ακόμα και λίγες ημέρες είναι αρκετές για να καταλάβουμε το γιατί.

☺ Στους Κήπους Τινόλι (www.tivoli.dk), το δεύτερο παλαιότερο λούνα παρκ στον κόσμο, θα διασκεδάσετε στα παιχνίδια του με σήμα κατατεθέν το vintage καρουζέλ, θα εξερευνήσετε τους κρεμαστούς κήπους και τον πορτοκαλέωνα, ολάνθιστους την άνοιξη, θα απολαύσετε θεατρικές παραστάσεις και συναυλίες.

☺ Πάνω από 4.000 διαφορετικά είδη, από εξωτικά ερπετά μέχρι ελέφαντες και καμηλοπαρδάλεις, σας περιμένουν στον ζωολογικό κήπο της Κοπεγχάγης. Διαβάστε το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων για να έχετε την ευκαιρία να δείτε από κοντά πώς αρμυγούν τις αγελάδες ή πώς ταΐζουν τα μαϊμούδάκια (www.zoo.dk).

☺ Και ποιο παιδί δεν εντριγκάρει η ιστορία των Vikings; Θα την ανακαλύψετε με τον πιο ζωντανό τρόπο στο Εθνικό Μουσείο της Δανίας (en.natmus.dk) και ειδικά στην παιδική πτέρυγα, Children's Museum, οι επισκέπτες της οποίας έχουν την ευκαιρία να γίνουν μικροί θαλασσοπόροι αλλά και να μαγειρέψουν σε μεσαιωνική κουζίνα. (Πόσο θα θέλαμε κι εμείς ένα Boredom Button, το κουμπί του μουσείου που διώχνει αμέσως την ανία με μικρές εκπλήξεις.)

☺ Τα πιο χαρακτηριστικά μνημεία της πόλης γίνονται παιχνίδια, ενσωματώνοντας και την τεχνολογία, σε μια παιδική χαρά σαν καμία άλλη στην Ευρώπη, στο Fælledparken.

☺ Το street food είναι από μόνο του μια εμπειρία στην Κοπεγχάγη – τα παιδιά θα λατρέψουν τα δανέζικα γλυκά με τη γέμιση και τη σφολιάτα, που μπορούν να απολαύσουν σε έναν ξύλινο πάγκο σε κάποια από τις αγορές τροφίμων, όπως η Reffen.

Daniel Salutarri/Unsplash

ΛΟΝΔΙΝΟ

Ραντεβού με τον Paddington!

John Cameron/Unsplash

Με αχανή, καταπράσινα πάρκα, μερικά από τα ομορφότερα μουσεία στον κόσμο και αξιοθέατα αφιερωμένα στις αγαπημένες τους ταινίες, ποτέ δεν είναι υπερβολικά νωρίς για να αρχίσει η μύηση ενός μικρού ταξιδιώτη στο all-time classic Swinging London.

☺ Το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας (www.nhm.ac.uk) είναι, χωρίς καμία αμφιβολία, ένα από τα μεγαλύτερα, πιο εντυπωσιακά και kids-friendly στην Ευρώπη. Φήμες λένε ότι άπειρα παιδιά, βγαίνοντας από τις αίθουσες με τους σκελετούς των δεινοσαύρων, τις τεράστιες σεκόγιες αλλά και τα διαδραστικά εκθέματα, δήλωσαν ότι θέλουν να γίνουν βιολόγοι – ή παλαιοντολόγοι.

☺ Στο ενυδρείο Sea Life (www.visitsealife.com) δεν θα ξεκολλού με τίποτα από τα γυάλινα τούνελ, την αίθουσα με τους καρχαρίες, αλλά και το τροπικό δάσος με τους κροκόδειλους και τα πιράνχας – και πιθανότατα ούτε εσείς.

☺ Οι φαν του Harry Potter θα μάθουν όλα τα μυστικά των γυρισμάτων της αγαπημένης τους σειράς ταινιών και βιβλίων στα στούντιο της Warner Bros. στο Λονδίνο (www.wbstudiotour.co.uk). Όλοι οι φιλότεχνοι θα ανεβάσουν τον πήχη πιο ψηλά παρακολουθώντας παραστάσεις της πλούσιας θεατρικής σκηνής της πόλης.

☺ Οι μικροί σινεφίλ θα συνεχίσουν να ανακαλύπτουν τις κινηματογραφικές καταβολές του Λονδίνου ακολουθώντας τις θεματικές ξεναγήσεις που διοργανώνονται, σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, για τις ταινίες «Paddington» και «Shrek».

☺ Στη διάρκεια μιας ηλιόλουστης ημέρας, μπειτε στο εμβληματικό London Eye (www.londoneye.com) που θα σας ανεβάσει στα ουράνια για να θαυμάσετε, με απόλυτη ασφάλεια μέσα από τις γυάλινες καμπίνες του, θέα 360 μοιρών στην πόλη.

☺ Η λιακάδα συνεχίζεται; Κάντε το όπως οι Άγγλοι και βγείτε για πικνίκ στα πάρκα της πόλης, με τις λίμνες, τις καντίνες και τις παιδικές χαρές – όχι μόνο στο Hyde Park αλλά και στους λόφους του Greenwich Park, που έδωσε το όνομά του στην ομώνυμη ζώνη ώρας.

ΜΟΝΑΧΟ

Μια πόλη παραμυθένια!

Μπορεί να γίνει άνετα το πρώτο σας ταξίδι στη Γερμανία, χάρη στο μικρό, κουκλίστικο κέντρο της πόλης όπου κυκλοφορείτε εύκολα ακόμα και με βρεφικό καροτσάκι. Και, φυσικά, βρίσκεται σε μια περιοχή γεμάτη κάστρα.

☺ Η βόλτα στο ιστορικό κέντρο περιλαμβάνει απαραίτητα μια στάση στην Πλατεία Marienplatz – φροντίστε μόνο να είστε εκεί ακριβώς στις έντεκα το πρωί για να παρακολουθήσετε την παράσταση του υπεραιωνόβιου ρολογιού, Glockenspiel.

☺ Στο Μουσείο Επιστήμης και Τεχνολογίας του Μονάχου, Deutsches Museum (www.deutsches-museum.de) θα δείτε live πειράματα χημείας, θα παρακολουθήσετε επιδείξεις λειτουργίας παλιών σιδηροδρόμων, θα μάθετε πώς φτιάχνονται οι γέφυρες αλλά και το ψωμί, και θα εξερευνήσετε τις επιστήμες με διαδραστικά εκθέματα. Μια βροχερή ημέρα θα συνεχιστεί ιδανικά στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας της πόλης, Museum Mensch und Natur (mmn-muenchen.snsb.de).

☺ Στο μεγαλύτερο θεματικό πάρκο της Βαυαρίας, Skyline Park (www.skylinepark.de) πέρα από τα κλασικά παιχνίδια -τρενάκια, καρουζέλ, τροχοί κ.λπ., σας περιμένουν προτάσεις υψηλής αδρεναλίνης για εφήβους και άνω, όπως το ψηλότερο roller coaster στην Ευρώπη.

☺ Η άνοιξη και το καλοκαίρι είναι τέλειες εποχές για να εξερευνήσετε την καταπράσινη φύση της Βαυαρίας, όπου φωλιάζουν και τα παραμυθένια κάστρα Neuschwanstein και Linderhof – ακόμα κι αν δεν έχετε αυτοκίνητο, από το Μόναχο διοργανώνονται ημερήσιες εξορμήσεις.



Martha Datsenko/Shutterstock

ΠΑΡΙΣΙ

Εδώ που εκπληρώνονται τα όνειρα των παιδιών!

Σίγουρα, δεν υπάρχει παιδί που δεν ονειρεύεται να ταξιδέψει στην Disneyland. Πέρα από αυτό όμως, θα εκπλαγείτε -μικροί και μεγάλοι- με τις αμέτρητες, ονειρεμένες επιπλέον επιλογές που επιφυλάσσει στα παιδιά η αιώνια Πόλη του Φωτός...

☺ Θα ξεκινήσετε από την Disneyland (www.disneylandparis.com), εννοείται, που περιλαμβάνει πέντε θεματικά πάρκα με άπειρα παιχνίδια, όπως η Fantasyland, που μας προσκαλεί για μια επίσκεψη στο Κάστρο της Ωραίας Κοιμημένης, και η Discoveryland, με τη σχεδόν διαστημική διαδρομή του Star Wars Hyperspace Mountain. Ιδανικά, καλό είναι να το συνδυάσετε με διαμονή, γιατί μία μέρα δεν είναι ποτέ αρκετή.

☺ Στο Κέντρο Πομπιντού (www.centrepompidou.fr) θα ανακαλύψετε ότι πιο ενδιαφέρον από τη μοντέρνα και σύγχρονη τέχνη, και ένα κτίριο-αρχιτεκτονικό ορόσημο της πόλης, ενώ τα παιδιά διασκεδάζουν στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο για ηλικίες 2-10 ετών του πρώτου ορόφου. Γνωρίζετε όμως ότι και το Μουσείο του Λούβρου (www.louvre.fr) διαθέτει μια αίθουσα για παιδιά 7-11 ετών;

☺ Εξερευνήστε τους Κήπους του Λουξεμβούργου, που ο Ναπολέων είχε αφιερώσει στα παιδιά της πόλης. Τις kids-friendly καταβολές τους επιβεβαιώνουν η λίμνη με τις βάρκες, το καρουζέλ αλλά και το θέατρο με τις μαριονέτες. Τον Πύργο του Άιφελ μπορείτε να τον συνδυάσετε με μια βόλτα στο Parc du Champ de Mars.

☺ Το Parc de la Villette, ωστόσο, θα γίνει ημερήσια εκδρομή, για να προλάβετε να επισκεφθείτε τους κήπους του, τις παιδικές χαρές του, αλλά και το μεγαλύτερο μουσείο επιστημών στην Ευρώπη, Cité des Sciences et de l'Industrie (www.cite-sciences.fr).

☺ Αν δεν φάτε κρέπες στο Παρίσι, τότε πού; Τέλειες επιλογές για κρεπερί είναι η μικροσκοπική La Crêperie Française στη Rue Dauphine, που θα αναγνωρίσετε από τις ουρές κόσμου, και η Culture Crêpes στη Rue Saint-André des Arts.



Soyoung Han/Unsplash



Photo: Γιάγκος Παπαδόπουλος



+πλευση (σύμπλευση)

All aboard!

Άγιος Ευστράτιος, Αρκεοί, Ερείκουσα, Ηρακλειά, Θύμιανα, Κάσος, Κίναρος, Σίκινο, Τέλενδος, Φούρνοι, Ψέριμος... Μικρά νησιά σκορπισμένα στο Αιγαίο και το Ιόνιο, που μπαίνουν συνήθως στα ραντάρ μας λίγο πριν από το καλοκαίρι, όταν ψάχνουμε εναλλακτικούς προορισμούς διακοπών. Τα μέλη της εθελοντικής ομάδας +πλευση όμως τα επισκέπτονται off season και υπάρχει σοβαρός λόγος.



Photo: Θεοδωρή Βασαριώτης



Η +πλευση είναι ταξίδι, είναι θάλασσα, είναι εμπειρία ζωής, είναι η αγάπη για τον συνάνθρωπο, η ανάγκη για ανιδιοτελή προσφορά, είναι σχολείο, είναι ομάδα, είναι οικογένεια, είναι ζωή.

Μαμά, τι είναι η +πλευση;

Η +πλευση είναι μια Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία, αμιγώς εθελοντικού χαρακτήρα, που ταξιδεύει στα μικρά ακριτικά και απομονωμένα νησιά της Ελλάδας και:

- Προσφέρει δωρεάν ιατρικές υπηρεσίες
- Ενισχύει τις εκπαιδευτικές δομές
- Πραγματοποιεί έργα υποδομής
- Διοργανώνει επιμορφωτικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις (από ομιλίες για θέματα πρόληψης και υγείας, μέχρι εκπαιδευτικά εργαστήρια ρομποτικής και περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, ακόμα και παραστάσεις θεάτρου σκιών κ.ά.)

Με τα δικά τους λόγια...

«Η +πλευση ξεκίνησε από μια ομάδα εθελοντών με φουσκωτά σκάφη –μεταξύ των οποίων και γιατροί– που ήθελαν να προσφέρουν στα μικρά νησιά της Ελλάδας ιατρική φροντίδα, αλλά και άλλου είδους στήριξη, όπως, για παράδειγμα, έργα υποδομής. Το + λοιπόν σηματοδοτεί τη συνεισφορά, ενώ η λέξη πλευση επιλέχθηκε επειδή η αποστολή μας γίνεται κυρίως με φουσκωτά σκάφη. Επίσης, η λέξη σύμπλευση θα μπορούσε να ερμηνευτεί και ως εξής: να πλέεις μαζί με κάποιον προς την ίδια κατεύθυνση, κυριολεκτικά ή με τον ίδιο σκοπό, μεταφορικά. Έτσι γίνεται και στην ομάδα μας, μαζί ταξιδεύουμε και μαζί προσφέρουμε!»

Τα συν και τα πλην

Οι αντιξοότητες είναι πολλές και οι καιρικές συνθήκες δεν είναι πάντα με το μέρος τους, όμως, όπως λένε στο BOOM τα μέλη της ομάδας: «τη μεγαλύτερη δυσκολία τη συναντάμε όταν, εξετάζοντας κάποιον κάτοικο, διαπιστώνουμε ότι έχει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας που χρήζει άμεσης ιατρικής περίθαλψης. Ναι μεν, έχουμε συμβάλει στο να γίνει η διάγνωση, ωστόσο, αναλογιζόμαστε ότι, αν ζούσε σε κάποιο αστικό κέντρο και είχε πιο εύκολη πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες, θα είχε γίνει έγκαιρη διάγνωση ή, ίσως, και πρόληψη».

Τους ρωτάμε πώς έχουν καταφέρει να χωρέσουν στη ζωή τους τον εθελοντισμό. «Η +πλευση με έναν μαγικό τρόπο σε κάνει να νιώθεις ότι ξαφνικά έχεις πολύ ελεύθερο χρόνο, αυξάνει τις ικανότητές σου και γεμίζει την ψυχή σου, ώστε να μπορείς να ανταποκριθείς στην καθημερινότητα», απαντούν. Άλλωστε η χαρά, η ικανοποίηση και η ηθική ανταμοιβή που αντλούν από τη δράση τους είναι τόση που μπορεί να μη χωράει σε λόγια, αλλά καθρεφτίζεται στα «χαμόγελα στα πρόσωπα των κατοίκων κάθε ηλικίας, τα σπιτικά κέρασματα που κάποιοι φέρνουν απλόχερα στα ιατρεία, τα βεγγαλικά κατά την άφιξη και αναχώρηση, την εν γένει υποδοχή και τη γιορτή όταν φτάνουμε στα λιμάνια, αλλά και την επιθυμία των νησιωτών να δώσουμε υπόσχεση ότι θα τους επισκεφτούμε ξανά!».

Τα μαθηματικά της +πλευσης

Το 2024 είναι επετειακή χρονιά για την ομάδα καθώς συμπληρώνει 10 χρόνια, στη διάρκεια των οποίων...

- Έχει διανύσει πάνω από 4.380 ναυτικά μίλια.
- Έχει πραγματοποιήσει 9 εαρινούς διάπλους στο Αιγαίο, 10 φθινοπωρινές αποστολές, μια ειδική αποστολή με τον Ε.Ο.Δ.Υ., και το περασμένο φθινόπωρο μια αποστολή στα χωριά της Καρδίτσας, Πεδινό, Μεταμόρφωση, Παλαμά και Βλοχό.
- Μετρά πάνω από 100 εθελοντές.
- Στο πλαίσιο της δράσης της έχουν γίνει περισσότερες από 15.300 δωρεάν εξειδικευμένες εξετάσεις σε πάνω από 7.900 άτομα και έργα ύψους άνω των 750.000 ευρώ που έχουν βελτιώσει την καθημερινότητα και τις συνθήκες διαβίωσης σε 36 νησιά.

Note: Η +πλευση γιορτάζει τα 10 χρόνια λειτουργίας μαζί με τα νησιά και τους νησιώτες που επισκέπτεται κάθε χρόνο! Ο Επετειακός Διάπλους 2024 θα πραγματοποιηθεί από 18 έως 28 Απριλίου σε Ηρακλειά, Σίκινο, Χάλκη, Τήλο, Νίσυρο, Ψέριμο, Τέλενδο και Δονούσα.

Αν θέλετε να στηρίξετε ΤΩΡΑ το έργο της, μπορείτε να κάνετε κατάθεση σε τραπεζικό λογαριασμό:
Τράπεζα: Alpha Bank
IBAN: GR39 0140 9600 9600 0200 2000 965
Δικαιούχος: ΣΥΜΠΛΕΥΣΗ ΑΜΚΕ

Ή να στείλετε email στο donatesymplefsi@symplefsi.org για να βρείτε επιπλέον τρόπους συνεργασίας.



www.symplefsi.org

f Symplefsi
@symplefsi

ASTEROLOGY

Πώς περνάνε τον ελεύθερο χρόνο τους τα μικρά μας αστέρια;

Κριός



Θα ζήσει ελεύθερο πουλί...

«WOW! Μαμάαα, βγες γρήγορα να δεις μια φωλιά που έχτισαν τα πουλάκια στη βεράντα / κοίτα, έμαθα να κάνω σπαγγάτο (στο πεζοδρόμιο) / γιατί να γυρίσουμε από τώρα, αφού δεν νύσταξα ακόμα / να κρεμάσουμε μια κούνια στο δέντρο!» Ο χειμώνας πέφτει λίγο βαρύς στα Κριαράκια –είναι άλλωστε παιδιά της άνοιξης– οπότε δεν τα ενδιαφέρει ακριβώς τι θα κάνουν, αρκεί να βρίσκονται εκτός σπιτιού όλη μέρα, κάθε μέρα. (Προσοχή στα μικροατυχήματα – πάνω στον ενθουσιασμό μπορεί να χτυπήσουμε και λίγο.)

Ταύρος

Ξέρει τα μυστικά του κήπου

Έχουμε και λέμε: γλαστράκια, χώμα, φτυάρι, ποτιστήρι, γάντια κήπου και φυτά. Τώρα που έχει όλο τον εξοπλισμό, ο «επίμονος κηπουρός» του ζωδιακού είναι έτοιμος να μεταμορφώσει τον κήπο σας σε Βερσαλλίες. Σε όλα τα παιδιά αρέσει η κηπουρική γιατί τη βλέπουν σαν παιχνίδι, αλλά λίγο μετά τη βαριούνται, όπως όλα τα παιχνίδια. Εξάιρεση, ο μικρός Ταύρος. Όχι μόνο απολαμβάνει να περιποιείται τα φυτά, αλλά έχει την υπομονή και την υπευθυνότητα να τα φροντίζει μέχρι να μεγαλώσουν. Κι επειδή την άνοιξη έχει και τα γενέθλιά του, ευκαιρία να καθιερώσετε την παράδοση σε κάθε γενέθλια να φυτεύετε μαζί κι ένα δεντράκι!

Δίδυμοι

#Bettertogether

Εξοπλιστείτε με τυροπιτάκια, λουκανικοπιτάκια, κοτομπουκιές, πίτσες, κέικ, χυμούς, διπλάσιες προμήθειες από ό,τι συνήθως για τσαστάκια και, γενικά, να είστε σε ετοιμότητα: Δεν υπάρχει περίπτωση να γυρίσει από το σχολείο χωρίς να έχει κανονίσει να έρθουν μαζί οι φίλοι του για παιχνίδι. Και το Σαββατοκύριακο εννοείται πως το πρόγραμμα είναι κλεισμένο πρωί-απόγευμα με πάρτι. Τον ελεύθερο χρόνο τον απολαμβάνουμε μόνο όταν είμαστε ΜΑΖΙ και όσο περισσότεροι, τόσο καλύτερα.

Καριίνος



Ξυπνά ο καλλιτέχνης μέσα του

Η μέρα μεγάλωσε, η νύχτα μικρυνε και αυτό είναι ένα μικρό πρόβλημα για το μικρό σας, που αγαπάει λίγο παραπάνω το χουζούρι όλο τον χρόνο και πόσο μάλλον τώρα, αφού η άνοιξη φέρνει υπνηλία. Φέρνει όμως και διάθεση ευφορίας, έμπνευση αλλά και όρεξη για δημιουργία! Που σημαίνει πως τον υπόλοιπο ελεύθερο χρόνο του, το αγαπησιάρικο και υπερταλαντούχο Καρκινάκι θα σας γεμίζει με ανθοδέσμες και θα σας φτιάχνει τα πιο εντυπωσιακά DIY δώρα: Ψηφιδωτό ουράνιο τόξο, δεντράκια από ποπκόρν, προβατάκια από βαμβάκι είναι μερικά μόνο από τα νέα διακοσμητικά που θα στολίζουν πλέον το σαλόνι σας...

Λέων

The show must go on

Δεν υπάρχει άλλο παιδί που να απολαμβάνει τόσο πολύ τα παιχνίδια μίμησης και ρόλων όπως το γεννημένο για μεγάλα πράγματα Λιονταράκι. Τη μία στιγμή μπορεί να έχει στήσει εικονικό παγωτατζίδικο στο σαλόνι και να παίζει όλους τους ρόλους μόνο του, ύστερα να εξαφανίζεται για λίγα λεπτά και μετά να επιστρέφει κανονικός σταρ με το караόκε του, για να δώσει μια prime συναυλία – «σ' το αφιερώνω, μαμά!». Πώς να μη συγκεντρώνει όλα τα φώτα και τα χειροκροτήματα;

Παρθένος

New boss in town

Ο μικρός «κλώνος της Marie Kondo» θα γίνει με μεγάλη χαρά το δεξί σας χέρι στο project οργάνωση ντουλάπας, που αυτή την εποχή έχει την τιμητική του. Η χαρά του δεν περιγράφεται, όταν, αφού κάνετε decluttering και επιλέξει ποια ρούχα ή παιχνίδια δεν χρειάζεται πια, θα τα προσφέρετε σε έναν οργανισμό. Τον υπόλοιπο ελεύθερο χρόνο του ανυπομονεί να ξεδιπλώσει το ταλέντο του ως μικρός master chef, να σας ζυγίζει τα υλικά και να σας διαβάσει τα βήματα για τις συνταγές που απαιτούν ακρίβεια και λεπτομέρεια, ή να πλάθει κουλουράκια στο σχήμα της αλφαβήτας.

Ζυγός



Ανταποκριτής του National Geographic kids edition

Ο Σπιρτούλης του ζωδιακού θέλει να ξέρει τα πάντα γενικώς και ειδικώς. Τώρα, για παράδειγμα, τον ενδιαφέρει πολύ να μάθει ποια ζωάκια ξυπνάνε από τη χειμερία νάρκη, από πού έρχονται τα χελιδόνια και πώς ακριβώς γίνεται η επικοινωνία... Ο Sir Attenborough είναι το είδωλό του και δεν χορταίνει να παρακολουθεί ντοκιμαντέρ και να βγαίνει μετά στη φύση με τον μεγεθυντικό του φακό, να παρατηρεί έντομα και να συλλέγει βότανα, ξυλαράκια με περίεργα σχήματα ή «ημιπολύτιμους» λίθους από τις παραλίες...

Σκορπιός

Born to be wild

Γεννημένος μαχητής, ο μικρός Σκορπιός καταπιέστηκε λίγο στους κλειστούς χώρους τον χειμώνα και τώρα δεν χορταίνει να βρίσκεται έξω... Γι' αυτό, τσάντα, παγούρι, ποδήλατο, πατίνι, απαραίτητως κράνος και επιγονατίδες, και φύγαμε για νέες περιπέτειες και επόμενες πίστες! Εννοείται πως κάθε πρόταση για θεματικά πάρκα είναι ευπρόσδεκτη, ειδικά αν έχουν και τοίχο αναρρίχησης...

Τοξότης

Το κάλεσμά της φύσης

Ο αεικίνητος και δυναμικός Τοξότης είναι πάντα σε ετοιμότητα για μικρές ή μεγάλες εξορμήσεις, αλλά, και σε περίπτωση που δεν έχετε προγραμματίσει κάποιο ταξίδι, δεν πτοείται καθόλου και θα βγει για πικ νικ στην αυλή. Ένα σακίδιο που περιλαμβάνει χάρτη, πυξίδα και μεγεθυντικό φακό είναι πάντα έτοιμο στην πόρτα του δωματίου, δεν υπάρχει περίπτωση να μην κερδίσει το μεγάλο έπαθλο σε κυνήγι κρυμμένου θησαυρού και εννοείται πως έχει ξεκαθαλίσει όλες τις παιδικές σειρές βιβλίων που περιλαμβάνουν στην περιγραφή τη λέξη «περίπτεια».

Αιγόκερως

Στην Άγρια Δύση

Το βλέπετε εδώ και καιρό πως το Αιγοκεράκι σας αναζητά μια δραστηριότητα ανάμεσα σε χόμπι και σπορ... Δεν υπάρχει επιλογή που να του ταιριάζει περισσότερο από την ιππασία, και αυτή είναι η καλύτερη εποχή για να ξεκινήσει. Είναι υπάκουο και θα ακολουθεί πιστά τις οδηγίες του εκπαιδευτή, λατρεύει τα ζώα, έχει την υπομονή και την επιμονή για να χτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης με το άλογο αλλά και την υπευθυνότητα να το ταΐζει και να το φροντίζει μετά... Τι περιμένετε λοιπόν;

Υδροχόος

He wants to break free

Ωραίες οι απογευματινές δραστηριότητες και τα χόμπι, αλλά τίποτα δεν ενθουσιάζει τον μικρό σας επαναστάτη όσο το ελεύθερο παιχνίδι. Εξοπλιστείτε με τα απολύτως απαραίτητα, πάρτε μαζί προαιρετικά έναν χαρταετό ή μια μπάλα και ξεχυθείτε στις εξοχές, τα πάρκα και τα βουνά. Αφήστε το Υδροχόο σας να τρέξει, να παίξει, να εξερευνήσει, να ανακαλύψει, να κάνει δημόσιες σχέσεις, να δοκιμάσει τα όριά του –πάντα με ασφάλεια– και να ζήσει πρωτόγνωρες εμπειρίες.

Ιχθύες

Βουτιά στην τέχνη

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα στα μουσεία –και άλλους πολιτιστικούς οργανισμούς– έχουν σχεδιαστεί για παιδιά όπως τα μικρά ψαράκια, που η φαντασία και η δημιουργικότητά τους δεν γνωρίζουν όρια! Τι χρειάζονται λοιπόν; Ερεθίσματα, νέους τρόπους έκφρασης και ενθάρρυνση για να καλλιεργήσουν τα ταλέντα τους και να βρουν την κλίση τους. Όχι μόνο την άνοιξη, αλλά όλο τον χρόνο.



Καλό για σένα, καλό για όλους:

**Όλα αλλάζουν...
Εμείς παραμένουμε δίπλα σας
περισσότερο από ποτέ.**

**ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ**

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.

