

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★



for
Mommies
Universe

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟ BOOM

Οι γονείς ρωτούν, η Υπουργός απαντά

Μια διαφορετική συνέντευξη με την Υπουργό Παιδείας,
Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, **Σοφία Ζαχαράκη**

Cover Story

**ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ
ΜΑΜΑΔΕΣ ΤΟΥ BOOM**

★ ΤΑ 10 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ - ΤΟ ΑΙ ΑΠΑΝΤΑ ★ «ΜΑΜΑ, ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΧΑΣΩ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ» - Η ΜΑΣΤΙΓΑ ΤΟΥ
SILENT BULLYING ★ ΠΟΤΕ ΘΑ ΕΠΑΝΕΛΘΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ; ★ MARRIED SINGLE MOM - ΜΗΠΩΣ ΑΝΗΚΕΙΣ ΚΙ ΕΣΥ
ΣΤΙΣ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΕΣ ΜΑΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΝΕΣ ΤΟΥΣ; ★ ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

ΠΡΟΣΩΠΑ: ΛΕΝΑ ΠΑΠΑΛΗΓΟΥΡΑ, ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΑΛΕΙΦΕΡΟΠΟΥΛΟΣ, ΜΑΡΙΝΑ ΓΙΩΤΗ



Για υγεία από άλλο γαλαξία

Ζελεδάκια σε σχήμα αστεράκι & αρκουδάκι με γεύση σμέουρο & φράουλα

9 βιταμίνες, ιχνοστοιχεία,
πρεβιοτικά & προβιοτικά

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

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

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

INTERMED S.A. Pharmaceutical Laboratories

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



Anti-Lice Repel[®]

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σύστημα αντιμετώπισης
& πρόληψης ψειρών

Καλύτερα να κλαίνει οι ψείρες, παρά εσύ!



RESTORE

Λοσιόν/σαμπουάν
+ χτενάκι

• Για παιδιά από
2 ετών και άνω

PREVENT

Spray
απώθησης

• Κατάλληλο για όλη
την οικογένεια



ΑΟΣΜΟ

Σε εύχρηστη
μορφή spray

Χρησιμοποιείτε τα αντιψειρικά προϊόντα με ασφαλή τρόπο. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν πριν από τη χρήση.



Pharmaceutical Laboratories S.A.



61 χρόνια UNI-PHARMA.
Αξία για τον άνθρωπο.
Ευθύνη για την κοινωνία.

14^ο χλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά
Τηλ.: 210-80 72 512, Fax: 210-80 78 907
e-mail: unipharma@uni-pharma.gr
www.uni-pharma.gr

LAPIN HOUSE

lapinkids.com



POLO
RALPH LAUREN

VEJA

UGG®

KURT GEIGER

new balance

PUMA

MONCLER®

Timberland

Chloé

MICHAEL KORS

ZADIG & VOLTAIRE

MOON BOOT®

biomechanics®
NATURAL GROWING

g

Falcotto

NATURINO

asics

MIX MIND

BILLIEBLUSH

KARL
KARL LAGERFELD

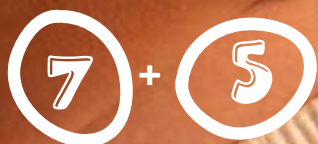
KENZO

DKNY

BOSS

SAVE THE DUCK
WE RESPECT ANIMALS.

m
75
χρόνια
Mustela®



λόγοι που οι μαμάδες
την εμπιστευόμαστε
με κλειστά μάτια!

Εδώ και **75 χρόνια**, η Νο1 μάρκα στη Γαλλία¹ φροντίζει αδιάκοπα, με αγάπη, ασφάλεια και αποτελεσματικότητα τα παιδιά μας, αξιοποιώντας φόρμουλες που παρασκευάζονται από φυσικά συστατικά με όσο το δυνατόν πιο πράσινες πρακτικές. Είναι εκεί, πάντα δίπλα μας, από την πρώτη κιόλας ημέρα της γέννησης του μωρού μας – ακόμα και των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Απαντά στις ανάγκες κάθε τύπου δέρματος με προϊόντα για κάθε στάδιο ανάπτυξης και είναι κοντά μας χειμώνα-καλοκαίρι, για να δημιουργούμε παρέα τις πιο τρυφερές οικογενειακές αναμνήσεις. Δεν γίνεται λοιπόν, παρά να γιορτάζουμε κι εμείς μαζί της, και να γιατί...

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



#1. Βρίσκεται δίπλα στους γονείς από το 1950, προσφέροντάς τους μια ευρεία γκάμα προϊόντων για την **καθημερινή ρουτίνα περιποίησης των μωρών και των παιδιών τους**.

#2. Τα προϊόντα της, με **96% συστατικά φυσικής προέλευσης** (κατά μέσο όρο), μπορούν να χρησιμοποιηθούν από την πρώτη κιόλας ημέρα της γέννησης!

#3. Μετά από καινοτόμο έρευνα, διακρίνει **τέσσερις διαφορετικούς τύπους δέρματος στα μωρά** –κανονικό, ξηρό, ατοπικό ή ευαίσθητο– και προσαρμόζει τον σχεδιασμό των προϊόντων της με τρόπο ώστε να καλύπτει τις ξεχωριστές τους ανάγκες.

#4. Γιατί καινοτομεί, αναπτύσσοντας, μέσα από μια μεγάλη έρευνα αιχμής, **το πρωτοποριακό πρόγραμμα EV.E.I.L.S** (Evaluation of Early Infant Life / focus on Skin), βασισμένο σε μη επεμβατικές ερευνητικές μεθόδους, το οποίο θέτει νέες βάσεις στην κατανόηση του βρεφικού δέρματος.



#5. Αξιοποιεί το καινοτόμο δραστικό συστατικό **Avocado Perseose®**, έναν συνδυασμό εξαιρετικά σπάνιων και πολύτιμων σακχάρων του αβοκάντο, που εξαгонται από μικροσκοπικές ποσότητες του φρέσκου καρπού, και είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά, που ενισχύουν τον φυσικό φραγμό του δέρματος και προστατεύουν από ερεθισμούς.

#6. **Σέβεται έμπρακτα το περιβάλλον**, επενδύει σε πράσινες πρακτικές και τεχνολογίες – έχει δεσμευτεί μάλιστα για μηδενικό αποτύπωμα άνθρακα μέχρι το 2030.

#7. Γιατί το 2018 έλαβε την **πιστοποίηση B Corp**, η οποία απονέμεται παγκοσμίως σε εταιρείες που ηγούνται της προσπάθειας για μια πιο συμπεριληπτική, ισότιμη και βιώσιμη οικονομία.

#8. Ένα προϊόν πρέπει να περάσει από τουλάχιστον **450 δοκιμές** και μετρήσεις προτού επιτραπεί η κυκλοφορία του στην αγορά.

#9. Γιατί... μέσα από το **Mustela® Foundation**, που ιδρύθηκε το 1982 και βρίσκεται υπό την αιγίδα του Fondation de France, στηρίζει την έρευνα και τους επαγγελματίες υγείας.

#10. Θέτει την **ασφάλεια μικρών και μεγάλων στο επίκεντρο**: Έχει μια αυστηρή «κόκκινη λίστα» συστατικών, όπως τα parabens, τα οποία απαγορεύονται ρητά στις συνθέσεις της.



#11. Το **100% των προϊόντων Mustela®** αξιολογούνται από **ανεξάρτητο τοξικολόγο**, προκειμένου να διασφαλιστεί η ανοχή και η ασφάλειά τους, τόσο για βρέφη όσο και για έγκυες ή θηλάζουσες μητέρες.

#12. Είναι μια **οικογενειακή επιχείρηση**, πιστή στις αξίες της, που δεν επαναπαύεται, αλλά βελτιώνεται διαρκώς, σε κάθε στάδιο της δραστηριότητάς της – από την προμήθεια των συστατικών και τη σύνθεση των προϊόντων μέχρι την παραγωγή και τη διανομή τους.



Για όλους αυτούς, και για εκατοντάδες ακόμα λόγους, αλλά κυρίως επειδή έχει κερδίσει επάξια την εμπιστοσύνη μας, γιορτάζουμε μαζί με τη **Mustela®** και ευχόμαστε πολλές ακόμα στιγμές γεμάτες αγνή, αληθινή φροντίδα, συγκίνηση αλλά και εκείνη την ακαταμάχητη μωρουδίλα που μας μαγεύει κάθε φορά και μένει ανεξίτηλη στη μνήμη για πάντα. Γιατί όπου υπάρχει **Mustela®**, υπάρχει ευτυχία, τρυφερότητα και αγάπη δίχως όρια!

Χρόνια πολλά, MUSTELA®!

Mustela®

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

Τα προϊόντα Mustela® διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

29 & 30 / 11
Anassa City Events

CHRISTMAS BOOM village

Ο πιο παραμυθένιος
προορισμός για μικρούς
και μεγάλους φέτος τα
Χριστούγεννα!



Για το αναλυτικό πρόγραμμα & πληροφορίες εισιτηρίων
www.boommag.gr @ @boommag.gr f boommag.gr

ANASSA
CITY EVENTS

Μια «ανάσα»
στο κέντρο της πόλης...



Κανελλόπουλου 4, Μητροπολιτικό Πάρκο, Γουδί

T: 2109917588. Email: info@anassacityevents.gr. www.anassacityevents.gr. @anassacityevents



Τραχαχανάκης

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΜΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Βιολογικό σιτάρι ολικής άλεσης ζυμωμένο με ολόκληρα φρέσκα βιολογικά λαχανικά (κολοκύθι, ντομάτα, πιπεριά, καρότο, μελιτζάνα, κρεμμύδι, σελινόριζα)

- ✓ ΥΨΗΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ
- ✓ ΙΔΑΝΙΚΗ ΠΗΓΗ ΠΡΟΤΕΪΝΩΝ
- ✓ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ, ΑΛΑΤΙ, ΖΑΧΑΡΗ, ΑΥΓΑ



ΧΩΡΙΣ
ΟΣΜΗ

Αφράτα κεφτεδάκια στον φούρνο με ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΡΑΧΑΝΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Κεφτεδάκια power balls τα οποία συνδυάζουν τη θρεπτική πυκνότητα του **Τραχαχανάκη με λαχανικά** με την πλούσια περιεκτικότητα του μοσχαρίσιου κιμά και του αυγού σε σίδηρο και πρωτεΐνες. Ένας **συνδυασμός φυτικών ινών, συμπλέγματος Β βιταμινών, ασβεστίου, καλίου και ενέργειας**, προερχόμενης από ολικής άλεσης βιολογικό σιτάρι. Είναι όχι μόνο πυκνά θρεπτικά αλλά και ιδανικά για finger foods για τους μικρούς μας φίλους που πιθανά δυσκολεύονται με το κρέας και τα λαχανικά.

ΥΛΙΚΑ

- 500γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- 80γρ. Τραχαχανάκης, βιολογικός τραχανάς με λαχανικά
- 1 κρεμμύδι λευκό
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 αυγό
- 150ml γάλα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. κέτσαπ
- 2-3 κλωνάρια μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 2-3 κλωνάρια φρέσκος δυόσμος ψιλοκομμένος
- 1 κ.γ. βασιλικός (ξηρός)
- 1 κ.σ. δυόσμος (ξηρός)
- 1 κ.γ. γλυκάνισος σε σκόνη (προαιρετικά)
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλέστε στον πολυκόφτη τον **Τραχαχανάκη με λαχανικά**. Προσθέστε το κρεμμύδι, το αυγό, το γάλα, τον ξερό δυόσμο και τον βασιλικό, το φρέσκο κρεμμυδάκι, το ελαιόλαδο και την κέτσαπ.

Αναμείξτε τον κιμά με αυτό το μείγμα και με τα φρέσκα μυρωδικά και αλατοπιπερώστε καλά.

Πλάστε σε μικρά μπαλάκια και ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C, για 15'.

Σερβίρετε με γιαούρτι.



Μια τρελή
ιδέα!



40 ΛΕΠΤΑ



ΕΥΚΟΛΟ



4 ΜΕΡΙΔΕΣ



Ανακαλύψτε εδώ
εύκολες, νόστιμες & υγιεινές συνταγές



Με την υπογραφή του Κυριάκου Μελά, αγαπημένου expert Chef στην υγιεινή μαγειρική και διατροφή για παιδιά, σε συνεργασία με τον Κλινικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο Γιώργο Λάντις.

Alouette

Fall/Winter 2025-26



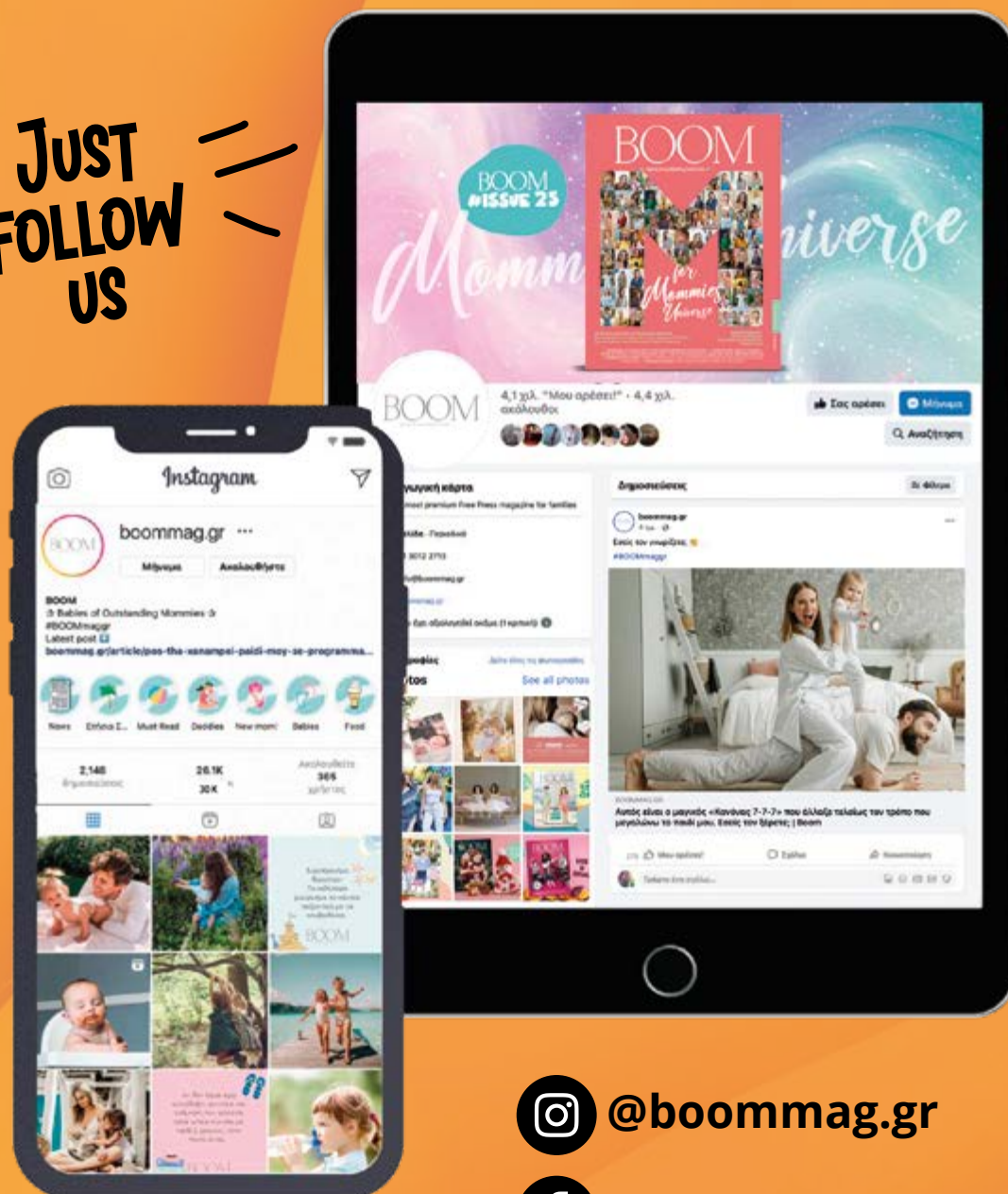
BACK TO SCHOOL

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

SHOP ONLINE : www.alouette.gr

WWW.BOOMMAG.GR
BOOM
★ babies of outstanding mommies ★

JUST
FOLLOW
US



 @boommag.gr

 boommag.gr

Strath® Kids
for better health
από το 1961!!!



Πολυθρεπτικό σιρόπι για παιδιά
με 61 θρεπτικά συστατικά, βιταμίνη D
& ευχάριστη, γλυκιά γεύση!

ενισχύει τη
μνήμη και τη
συγκέντρωση

συμβάλλει
στη
βέλτιστη
πνευματική
απόδοση

βελτιώνει τη
σωματική αντοχή
κατά τη διάρκεια
άθλησης ή φυσικής
δραστηριότητας

ενισχύει το
μυοσκελετικό
σύστημα

συμβάλλει στη
φυσιολογική
λειτουργία του
ανοσοποιητικού
συστήματος

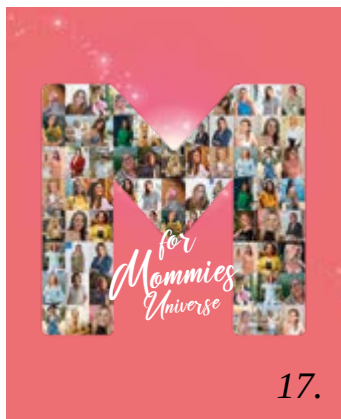


Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 99064/20.09.2023*

Healthcode
nature & science

Μενεμένης 13, 177 78, Ταύρος | Τ: 210 9408880
healthcode.gr | strath.gr | info@healthcode.gr |  biostrathgreece

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας
*Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης



17.

Γνωρίστε τις
μαμάδες του
BOOM

Αφιέρωμα Beauty

94. S'COOL DAYS με... Στοργή και Proderm!
96. Δυναμικά ξεκινήματα με τη FREZYDERM!
98. Παίρνουμε άριστα στην παιδική περιποίηση...
με τη σειρά Kids από τη Pharmasept
100. BOOM beauty guide

94.

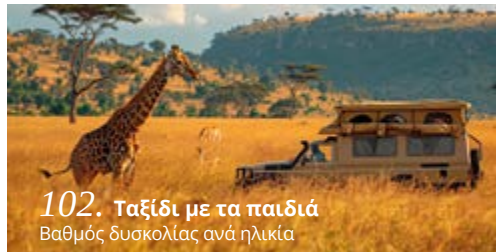


Pregnancy & New Parents

69. 10 & 1 ιδέες δώρων για baby shower
76. Αποκατάσταση μετά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό
| Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις σας
78. Επίσκεψη σε σπίτι με νεογέννητο | Οι απαράβατοι κανόνες

BOOMtastic issues

28. **Married Single Mom** - Μήπως ανήκεις κι εσύ στις παντρεμένες μαμάδες που μεγαλώνουν τα παιδιά μόνες τους;
82. Μυρτώ Κάζη: **Είμαι η μάνα που** πιστεύει πως μάνα είναι ευθύνη
84. «Δεν πειράζει, μαμά, δεν θέλω να χάσω τους φίλους μου»
| **Η μάστιγα του silent bullying**
86. Kids talk | Στο μυαλό της Νεφέλης
113. BOOM ASTERology | Πώς είναι τα μικρά μας αστεράκια στο σχολείο;



102. Ταξίδι με τα παιδιά
Βαθμός δυσκολίας ανά ηλικία

Interviews

58. Μαρίνα Γιώτη: «Τα λάθη και η αποτυχία είναι μέρος της επιτυχίας»
88. Λένα Παπαληγούρα: «Αισθάνομαι πολύ καλύτερα τώρα από ό,τι όταν ήμουν ελεύθερη, χωρίς παιδιά»
90. Ο Προμηθέας Αλειφερόπουλος θυμάται ακόμα το πρώτο χαμόγελο που του χάρισε ο γιος του και τρελαίνεται

★ WWW.BOOMMAG.GR ★ @boommag.gr boommag.gr

BOOM
★ babies of outstanding mommies ★

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 25 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025 | 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: ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΜΑΡΙΑ ΡΟΔΙΤΗ | ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | 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. Απόψεις και άλλες δηλώσεις που εκφράζονται από τρίτα μέρη (π.χ., επιστημονικούς συνεργάτες) είναι αποκλειστικά δικές τους και δεν αποτελούν απόψεις του «BOOM». Την ευθύνη για περιεχόμενο που δημιουργείται από τρίτα μέρη φέρουν αποκλειστικά τα μέρη αυτά. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

TIPAZ: 15.000

playmobil

ANIMALS
& FRIENDS

Καλωσορίσατε στον κόσμο των Animals & Friends!

71852
Animals & Friends:
Έπαυλη



71850
Animals & Friends:
Ωρα για μπάνιο



71851
Animals & Friends:
Βόλτα με τρενάκι



71853
Animals & Friends:
Πτήση με αερόστατο

71855
Animals & Friends:
Πάρτι στην έπαυλη



71854
Animals & Friends: Όχημα 4x4

editorial



Πείτε με γραφική ή ακραία φεμινίστρια, αλλά, όσο μεγαλώνω, τόσο ενισχύεται η πεποίθησή μου πως ακόμα και ο καλύτερος μπαμπάς του κόσμου μπορεί να προσφέρει μέχρι ένα 10% στο μεγάλωμα του παιδιού - μπορείτε να διαβάσετε αναλυτικά γι' αυτό και στο άρθρο με τίτλο «Married (but) Single Mom», που θα βρείτε στη σελίδα 28.

Αυτό όμως είναι το editorial του back to school τεύχους μας και πρέπει να σας εξηγήσω τι βλέπετε στο εξώφυλλό μας αλλά και στις σελίδες που ακολουθούν.

Βλέπετε γυναίκες.

Βλέπετε μαμάδες.

Βλέπετε φίλες μου αγαπημένες, με τις οποίες συνεργάζομαι εδώ και χρόνια και τους οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ.

Το BOOM που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένας –ακόμα– ύμνος στη μητέρα. Αυτήν τη φορά παίρνει το πρόσωπο των γυναικών με τις οποίες τόσο καιρό δουλεύω στα δύο μου περιοδικά, αυτών των μοναδικά ικανών πλάσμάτων, που αγαπώ και χρωστώ ευγνωμοσύνη, σε όλες μαζί και στην καθεμία ξεχωριστά.

Γι' αυτό και σας τις συστήνω.

Ξέρετε, πιστεύω ακράδαντα πως «τα πάντα εν σοφία εποιήσε». Αν ήταν αλλιώς, ο Θεός, το σύμπαν, η φύση θα είχαν δώσει και στον άντρα μέρος της δημιουργίας. Θα γεννούσαμε –σε ένα υποθετικό σενάριο– κάποιες φορές οι γυναίκες και κάποιες φορές οι άντρες, ή, τέλος πάντων, θα ήταν πιο μοιρασμένα τα πράγματα. Δίκαια και ισότιμα. Θα ήμασταν, για παράδειγμα, σαν την ιπποκαμπίνα, που εναποθέτει τα αυγά της στον ειδικό θύλακα στην κοιλιά του ιπποκάμπου κι εκείνος τα γονιμοποιεί, τα κυοφορεί, στη συνέχεια έχει συσπάσεις και γεννάει ωραιότατα στο νερό, όσο η ιπποκαμπίνα απολαμβάνει τα μπάνια της ανέμελη με τις επίσης ανέμελες ιπποκαμπίνες φιλενάδες της.

Η φύση όμως έκανε την επιλογή της στο 99,9999% των ειδών. **Η γυναίκα αναλαμβάνει εξ ολοκλήρου τη δημιουργία από το σημείο μηδέν.** Εννέα μήνες εγκυμοσύνης, εννέα μήνες συγκλονιστικών αλλαγών, σωματικών, ορμονικών, ψυχολογικών, μια συναρπαστική και άκρως μεταφυσική στιγμή γέννας, και έπειτα, μια ολόκληρη ζωή –μέχρι να φύγει από τον μάταιο τούτο κόσμο– απόλυτης αφοσίωσης, φροντίδας, στοργής και απεριόριστης αγάπης. **Αυτό που με δύο λέξεις λέμε:**

Μητρική Αγάπη. Ναι, με κεφαλαία και το Μ και το Α. Γιατί μαζί κάνουν την πιο μαγική λέξη όλου του πλανήτη.

MAMA

Ναι, είμαστε διαφορετικοί. Συγγνώμη, μπαμπάδες, σας αγαπώ πολύ και ξέρω πως είστε σπουδαίοι. Όμως η μάνα έχει μια ιερότητα.

Η μάνα δεν είναι μόνο αυτή που γεννά.

Μάνα είναι το χάδι.

Μάνα είναι το ζεστό φαγητό στο τραπέζι.

Μάνα είναι το «γιατί άργησες, παιδάκι μου, και ανησύχησα».

Μάνα είναι το «είμαι εδώ για εσένα, έλα στην αγκαλιά μου».

Μάνα είναι η υποστήριξη.

Μάνα είναι η αγωνία.

Μάνα είναι το γράμμα με τα λόγια αγάπης.

Μάνα είναι το «σ' αγαπώ, καληνύχτα».

Μάνα είναι η κολόνα, όταν όλα γκρεμίζονται.

Μάνα είναι το σκέπασμα ως τον λαιμό με το μυρωδάτο σεντόνι.

Μάνα είναι τα γεμιστά, με τη συνταγή της.

Μάνα είναι προσευχή.

Μάνα είναι άγγιγμα.

Μάνα είναι η πιο καθαρή μορφή αγάπης.

«Ο Θεός δεν μπορούσε να είναι παντού, γι' αυτό έφτιαξε τις μητέρες».

Σε αυτές τις μάνες και όλες εσάς τις αναγνώστριες του BOOM είναι αφιερωμένο αυτό το τεύχος. Σε όλες εμάς που παλεύουμε με τους δαίμονές μας, που αγαπάμε με όλη μας την καρδιά, που προσφέρουμε δίχως να περιμένουμε αντάλλαγμα, που κλαίμε, που γελάμε, που απολαμβάνουμε τη ζωή και που η καρδιά μας χτυπά δύο φορές.

Μία μέσα και μία έξω από το σώμα μας.

Σας εύχομαι καλή ανάγνωση και καλή επιστροφή στη σεπτεμβριανή ρουτίνα, που όλες μας αγαπάμε τόσο πολύ.

Με αγάπη,

Μυρτώ



Δείτε στη διπλανή σελίδα το δικό μου μαμαδίστικο σύμπαν.



Αν δει κανείς τις συνομιλίες μου μαζί τους, θα πιστέψει πως είμαστε απλά... τρελές. Τα e-mail που ανταλλάσσουμε ξεκινούν με ένα σημαντικό, νέο επαγγελματικό project στο BOOM ή το Yes I Do, και ενδιάμεσα μεσολαβούν φωτογραφίες και βίντεο με τα παιδιά μας που παίζουν/τρώνε/κοιμούνται/ζωγραφίζουν/σκαρφαλώνουν στα δέντρα... Ακολουθούν μεταμεσονύκτια μηνύματα εξαλλοσύνης για τον στρεπτόκοκκο που θέρισε την τάξη, επανερχόμαστε στο main θέμα για το περιοδικό που συζητάμε, και ξαναγυρίζουμε στο πόσο έχουμε ανάγκη να τα παρατήσουμε όλα και να βγούμε επιτέλους για ένα cocktail. Το ραντεβού κλείνεται, αλλά και οι δύο πλευρές ξέρουμε πως αυτό είναι ένα όνειρο ουτοπικό. Γιατί η εργαζόμενη μαμά έχει χρόνο για όλους τους άλλους εκτός από τον εαυτό της.

Αυτό όμως δεν έχει καμία σημασία.

Σημασία έχει η δύναμη και η σύνδεσή μας. Αυτό το αίσθημα πως όλες ανήκουμε στο ίδιο σύμπαν γυναικείας δύναμης.

Σε αυτό το BOOM, σας συστήνω με μεγάλη χαρά και συγκίνηση τις μαμάδες που είχα την τύχη να γνωρίσω μέσα από τη συνεργασία μας στα δύο μου περιοδικά. Μαμάδες που γνώρισα στη δουλειά και πολύ σύντομα έγιναν φίλες μου αγαπημένες. Αυτό είναι λοιπόν το δικό μου μαμαδένιο σύμπαν!



ΧΡΥΣΑ ΝΕΡΑΝΤΖΗ

Δεν μπορώ να θυμηθώ ακριβώς τι ένιωσα όταν τη γνώρισα για πρώτη φορά, αλλά ξέρω τι νιώθω τώρα κάθε φορά που τη συναντώ. Νιώθω την καρδιά μου να ζεσταίνεται από αγάπη. Η Χρύσα, συνιδιοκτήτρια του Anassa City Events και του Golden Food Concept μαζί με τον αδερφό της τον Γιάννη, δεν είναι απλώς συνεργάτιδα. Είναι η ομάδα μου. Είμαστε teammates. Την αγαπώ, εκείνη, την κόρη της Ειρήνης, τον άντρα της, τον αδερφό της και την υπέροχη μαμά της. Μιλάμε συνήθως μεταμεσονύκτιες ώρες, επικοινωνούμε με ένα βλέμμα και η μία δουλεύει για το καλό της άλλης. Πόσο τυχερή είμαι που απέκτησα μία τέτοια φίλη! Ένα θα σας πω, μακάρι όλες οι κόρες να είχαν μια μαμά σαν τη Χρύσα. Ο κόσμος μας θα ήταν πολύ πιο φωτεινός.

ΠΕΓΚΥ ΣΙΜΙΤΖΗ

Όταν όλα μοιάζουν χαοτικά, εμφανίζεται η Πέγκυ (I Wish Chic Events). Για να βάλει τάξη και να δημιουργήσει ακόμα ένα ονειρεμένο σκηνικό. Η (αερο)πλάνερ μου ξέρει όσο κανείς άλλος στη ζωή μου πώς να «μεταμορφώνει» τα συναισθήματά μου σε πράξη, σε όλα αυτά τα projects που διοργανώνουμε μαζί. Η Πέγκυ οργάνωσε όλα μας τα catwalks, από το πρώτο ως το τελευταίο, όπως επίσης τον γάμο μου, τη βάπτισμα του Οδυσσέα, της Ιριάνας, της Άριας. Η σούπερ οργανωτική μαμά του υπέροχου Διονύση έχει μια καρδιά από χρυσάφι και αξιοζήλευτο μυαλό. Την αγαπώ και της οφείλω –όπως πολλοί άνθρωποι ακόμα– ένα μεγάλο κομμάτι της οικογενειακής και επαγγελματικής μου ευτυχίας.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΥ

Η «φιλεναδίτσα» μου, όπως συνηθίζω να τη λέω, Marketing & Communications Director των LIERAC, ΡΗΥΤΟ και Roger & Gallet στην Ελλάδα, το νεραϊδένιο αυτό κορίτσι είναι η φίλη που όλες θα θέλαμε να έχουμε. Υποστηρικτική με πράξεις, σωστή επαγγελματίας, ηθική όσο δεν πάει και με άποψη και γαλλική αισθητική, η μαμά του πανέμορφου Αλέξανδρου και της ναζιάρας Έβας είναι η γυναίκα που έχει την ικανότητα να με εμπνέει καθημερινά.

ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΤΣΑΝΓΚΑΛΙΔΟΥ

Αν μας αφήσεις να μιλάμε για τους γιους μας, δεν θα κάνουμε ποτέ δουλειά, και αυτό το ξέρουμε και οι δύο. Γι' αυτό στα ραντεβού μας υπολογίζουμε διπλάσια ώρα. Την πρώτη ώρα την αφιερώνουμε στα αγόρια και μετά πιάνουμε δουλειά. Και έχουμε κάνει πολλά μαγικά πράγματα μαζί. Τη Βικτώρια τη γνώρισα πριν από χρόνια στη Mustela®, το γαλλικό brand που λατρεύουν οι μαμάδες και είναι το πρώτο που μου έρχεται στο μυαλό κάθε φορά που σκέφτομαι κάτι μαμαδένιο. Γιατί; Γιατί ξέρω ότι θα με καταλάβει!

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΤΣΙΜΠΑΡΔΗ

Η γιατρός των παιδιών μου, η γιατρός χιλιάδων παιδιών και, κυρίως, η γιατρός των νικητών της ζωής, των cancer survivors, η πιο ενημερωμένη παιδίατρος, η Κατερίνα μου, είναι μαμά της φα-ντα-στι-κής 15χρονης Ειρήνης και του σούπερ τύπου, του 12χρονου Νίκου. Η μέρα της ξεκινάει πολύ νωρίς το πρωί και τελειώνει πολύ αργά το βράδυ. Είναι πάντα διαθέσιμη για τις φίλες της (δεν ξέρω πώς μου μιλάει ακόμα, έπειτα από τα δεκάδες τηλεφωνήματα που της κάνω επαναλαμβάνοντας την ίδια ερώτηση), μια ήρεμη, ακούραστη δύναμη που προσφέρει απλόχερα φροντίδα σε ό,τι πιο ιερό έχει κάθε μάνα. Το παιδί της, Κατερίνα, σε αγαπώ ως τον ουρανό.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ

Θα σας πω απλά ότι είναι δύο φορές mom of twins, και μετά θα μπορούσα να μη γράψω τίποτα άλλο για τη φίλενάδα μου την Αλεξάνδρα. Επίσης, θα μπορούσαμε απλά όλες μας να υποκλιθούμε στο μεγαλείο της, στις αντοχές της και στην καθημερινότητά της, και εκεί να λήξει το θέμα. Θέλω όμως να σας μιλήσω για εκείνη. Η Αλεξάνδρα μου, μαμά της Λυδίας, της Άννας, της Μυρτώς και του Γιώργου, είναι Διευθύντρια Επικοινωνίας και Δημοσίων Σχέσεων στις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, δεν χάνει ποτέ καμία παρουσίαση βιβλίου (και μιλάμε για αμέτρητες παρουσιάσεις), είναι στο γραφείο από το πρωί και τα απογεύματα είναι υπόδειγμα μαμάς. Επί 4.

ΙΩΑΝΝΑ ΔΔΗ

Η Ιωάννα βλέπει τον κόσμο με χρώμα και φαντασία. Ό,τι κι αν αγγίξει, αποκτά... χρυσόσκονη – το ίδιο ισχύει και για τη μητρότητα. Δημιουργική, δοτική και γεμάτη ιδέες, είναι μια μαμά που μοιράζει καλοσύνη, έμπνευση και δυνατότητες της καινούρια πράγματα. Ταξιδεύει παρέα με τον σύζυγό της σε όλο τον κόσμο και μου υπενθυμίζει πως τα #mommygoals μπορούν να συνυπάρξουν με τα #couplegoals. Τη γνώρισα στο Κτήμα Ορίζοντες, όπου πραγματοποιήσαμε μαζί το πιο φαντασμαγορικό catwalk της ζωής μας. Και της χρωστάω πολλά.

ΑΘΗΝΑ ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Η Αθηνά, μαμά του κούκλου Ιάσονα, είναι η απόδειξη ότι μια γυναίκα μπορεί να είναι ταυτόχρονα εξαιρετική επαγγελματίας και αφοσιωμένη μητέρα. Με στρατηγική σκέψη, οργάνωση και ήθος, έχει ιδρύσει έναν από τους μεγαλύτερους οίκους νυφικών στην Ελλάδα, τον οίκο AthenaV, και η συνεργασία μας είναι πολυετής και άκρως δημιουργική. Πίσω από τις ιδέες της, τις υψηλές προσδοκίες και την αισθητική, κρύβεται μια μητέρα που μεγαλώνει τον γιο της με αξίες και απεριόριστη αγάπη.



ΕΛΛΗ ΠΕΤΑΛΙΔΟΥ

Η fashion icon μαμά γέννησε δύο μικρά fashion icons, την Τόνια και την Ιωάννα, και κάπως έτσι ζούμε μαζί τους μια σειρά από girly περιπέτειες γεμάτες κέφι και χαρά. Την Έλλη τη γνώρισα στη Wella Company και παρέα έχουμε τρέξει μερικά από τα μεγαλύτερά μας events, όπως μια σειρά από Yes I Do Catwalks. Αγαπώ το coolness, την ευαισθησία της και τον τρόπο που βλέπει παντού χρωματιστές πεταλούδες!

ΔΗΜΗΤΡΑ ΑΝΤΩΝΕΑ

Τα διεθνή blogs την αποθεύουν, το *Yes I Do* δεν προλαβαίνει να κάνει εξώφυλλα με τα νυφικά της, και εκείνη μπορεί να είναι στο ατελιέ της και να ακούει την αγαπημένη της μουσική ή να κάνει θαλάσσιο σκι σε κάποιο νησί, χωρίς να έχει συνειδητοποιήσει τι brand έχει δημιουργήσει. Τα super models αγόρια της, ο 15χρονος Ορφέας και ο 9χρονος Ωρίωνας, είναι τα δώρα της ζωής της, ενώ η Δήμητρα με τη σειρά της κάνει καθημερινά δώρα, νυφικά Made Bride, αληθινά έργα τέχνης, στις fashion-forward νύφες που την εμπιστεύονται. Καμιά φορά σκέφτομαι πως θα έπρεπε να ζει στη Νέα Υόρκη, αλλά δεν της το λέω...

ΚΑΡΜΕΛΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ

Την Καρμέλα την πρωτογνώρισα ως PR Manager του οίκου CHANEL στην Ελλάδα, κι ενώ γύρω μας είχαμε μεθυστικά αρώματα και άλλα εμβληματικά προϊόντα του πιο αγαπημένου brand στον πλανήτη, ξεκινήσαμε αμέσως και χωρίς δεύτερη σκέψη τη μαμαδο-κουβέντα. Ήξερα από το πρώτο λεπτό πως είχα απέναντί μου μια γλυκιά μητέρα, που χαρίζει στοργή και τρυφερότητα, και που καταφέρνει να ισορροπεί ανάμεσα στις πιο απαιτητικές επαγγελματικές προκλήσεις –που αντιμετωπίζει ως founder της KARMA PR– και τη μητρική αφοσίωση. Οι συνομιλίες μας ξεκινούν συνήθως με αφορμή ένα άρωμα CHANEL, για να καταλήξουν σε μια μαμαδένια εξομολόγηση που μας βρίσκει απολύτως σύμφωνες και τις δύο!

ΜΑΝΤΩ ΚΡΙΤΑ

Είναι σοβαρή, είναι κεφάτη, είναι δημιουργική, είναι ξεχωριστή. Με τη Μαντώ γνωριστήκαμε με αφορμή τη συνεργασία μας με το καινοτόμο ισπανικό beauty brand ISDIN, και από την πρώτη κιόλας μέρα θαύμασα τον δωρικό τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει τα πράγματα. Πάντα ένα βήμα μπροστά, πάντα έτοιμη για νέα projects, πάντα ενημερωμένη και άκρως ερωτευμένη με τον κύκλο γιο της.

ΝΑΣΙΑ ΤΣΟΥΜΠΡΗ

Η γνωριμία μας με τη Νάσια χάνεται στον χρόνο. Θα πρέπει να έκανα την εκπομπή «Everyday Girls» στο MTV όταν πρωτοσυνεργαστήκαμε, και τα έφερε έτσι η ζωή που, έκτοτε, κάθε χρόνο τρέχουμε πολλά και πολύ όμορφα πράγματα μαζί. Τρία Μπιθάκια είναι αυτά, αν τα βάλεις κάτω, επί 3 χρόνια το καθένα με Babyino, κάντε τις πράξεις και θα καταλάβετε! Θα πω ότι είναι μάλλον η πιο οργανωτική συνεργάτιδα που έχω και ότι θαυμάζω απεριόριστα το πώς υπερασπίζεται και προστατεύει το brand στο οποίο δουλεύει. Φυσικά, η Νάσια είναι και μια εξαιρετική μητέρα μιας υπέροχης κόρης.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΥ

Η Κατερίνα, ο άνθρωπος πίσω από ένα από τα πιο αγαπημένα μαμαδένια brands, την Inglesina, είναι μια αληθινή περσόνα. Το ίδιο και η κόρη της, η 4χρονη Μαρκέλλα, που νιώθω ότι μεγαλώνοντας θα κατακτήσει τον κόσμο. Με την Κατερίνα γνωριστήκαμε, όπως φαντάζεστε, στο BOOM, και χαίρομαι πολύ που η σχέση μας εξελίσσεται χρόνο με τον χρόνο.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΥΛΟΥΜΠΟΥΡΟΥ

Αδυνατώ να θυμηθώ πώς γνωριστήκαμε, αλλά ξέρω πως μας ένωσε το *Yes I Do*. Εκείνη δημιουργούσε τα πιο συγκλονιστικά μονόπετρα του κόσμου, εγώ είχα το περιοδικό... and the rest is history. Είμαστε οικογένεια, είναι η φίλη μου που λατρεύει όσο καμία ο Μπίθας (βασικό κριτήριο για εμένα αυτό), και για την οικογένειά μου είναι πολύ περισσότερα από μια πολύ καλή φίλη της μαμάς. Η Κατερίνα είναι υπόδειγμα μαμάς, είναι είδωλο, είναι έμπνευση, είναι η καλλιτέχνης της καρδιάς μου, και όλα μου τα κοσμήματα φέρουν την υπογραφή της, KK Jewelry Lab (#πολύαντικειμενική).

ΜΑΡΙΝΗ ΣΑΡΙΔΑΚΗ

Τη Μαρίνη τη γνώρισα μέσω της Κατερίνας Κουλουμπούρου, που, όπως σας είπα, είναι η πιο δημιουργική και ψαγμένη φίλη μου. Όταν την είδα για πρώτη φορά, την ένιωσα αυστηρή και σκέφτηκα πως κάτι δεν είχα καταλάβει καλά. Και είχα δίκιο. Είχα καταλάβει εντελώς λάθος. Η Μαρίνη είναι αυστηρή και απόλυτη μεν στη δουλειά της, είναι όμως η πιο ζεστή και κεφάτη συνεργάτιδα που θα μπορούσα να έχω! Αγαπώ τους ανθρώπους που ξέρουν τι θέλουν και είμαι σίγουρη πως έτσι θα είναι και ως μαμά. Αυτό εγώ το θεωρώ πρότυπο!



ΤΙΝΑ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ

Το κοινό μας hashtag είναι το #θαΤρελαθώ, γιατί με την Τίνα μοιραζόμαστε τον ίδιο –αδιανόητο– ενθουσιασμό για τα πράγματα! Μοιραζόμαστε επίσης και την εμπειρία της προωρότητας, καθώς και οι δύο έχουμε γεννήσει μικρούς μαχητές που έχουν εξελιχθεί σε μεγάλους, υπέροχους τύπους! Επικοινωνούμε χωρίς να μιλήσουμε και σε εκείνη οφείλω τον ροζ τυφώνα της Ρερρα, που κατέκλυσε το BOOM τους τελευταίους μήνες. Ξέρω πολύ καλά πως η συνεργασία μας είναι στην πολύ πολύ αρχή της. Ε, Τίνα;

ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΦΑΝΗ

Σε μια άλλη ζωή μπορεί και να ήμασταν αδερφές. Ή έστω ξαδέρφες. Αλλά ως εκεί, γιατί το δέσιμο με τη Σοφία μπορεί να ξεκίνησε με αφορμή τη συνεργασία Logocare-BOOM, είναι όμως χιλιάδες άλλα πράγματα πέρα από αυτό. Η μαμά του λατρεμένου μου Γιώργου και της μοναδικής Εύας είναι η φίλη μου που είναι πάντα «εκεί». Ξέρω πως είναι ένα τηλέφωνο μακριά για ό,τι τρελό περάσει από το μυαλό μου, και, ναι, ξέρω πως μεταξύ μας υπάρχει κάτι υπερφυσικό. Δεν το διαπραγματεύομαι. Υπάρχει!

ΔΩΡΑ ΧΑΡΑΤΣΑΡΗ

Το άλλο μισό της Σοφίας, η πάντα γλυκιά, πάντα χαμογελαστή και πάντα αισιόδοξη Δώρα είναι ένα κορίτσι-αληθινό διαμάντι και μια τρυφερή μαμά. Μαμά των δικών της παιδιών αλλά και δεκάδων άλλων παιδιών που έρχονται καθημερινά στο Logocare, ξέρω ότι με τη Σοφία τα φροντίζουν όλα σαν να ήταν δικά τους. Αγαπώ τον χρωματιστό τρόπο που αντιμετωπίζει τη ζωή και τον τρόπο που μεταφέρει τον πολύχρωμο κόσμο της στα ρούχα της!

ΜΑΡΙΛΙΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ

Η Μαριλία είναι η πιο κεφάτη, αισιόδοξη μαμά, γυναίκα, επαγγελματίας και φίλη. Τη γνώρισα στο BOOM, όπου μας γράφει τα πιο εμπεριστατωμένα άρθρα για γυναικολογικά θέματα. Όλες οι γυναίκες τις οποίες παρακολουθεί πίνουν νερό στο όνομά της, γιατί δεν υπάρχει άλλη τόσο διαβασμένη και μάχιμη γυναικολόγος. Και, παρά το βαρύ πρόγραμμά της, βρίσκει πάντα χρόνο για τη φοιτήτρια και super cool κόρη της, τη Δανάη, αλλά και για κάθε μας event, όπου έρχεται πάντα με ένα μεγάλο χαμόγελο και ντυμένη στην πένα. Στο γραφείο ακόμα απορούμε αν έχει δίδυμη αδερφή, γιατί αλλιώς δεν βγαίνει το πρόγραμμά της...

ΛΟΥΙΖΑ ΔΙΓΕΝΗ

Η Λουίζα εμφανίζεται πάντα ξαφνικά. Έρχεται με αυτό το χαμόγελο ζεστασιάς και ευτυχίας, σηκώνει μανίκια, λέει δύο κουβέντες και ξαφνικά, θυμάσαι και πάλι πως η ζωή μπορεί –και πρέπει– να είναι ωραία. Ψύχραιμη, δυναμική, αποτελεσματική. Η υπέροχη αυτή μαμά και pastry chef είναι γεννημένη για να πρωταγωνιστήσει σε κάποια παριζιάνικη σειρά του Netflix, όπου θα διδάσκει την τέχνη της ζαχαροπλαστικής. Φυσικά, δεν χρειάζεται να σας πω πως με τη The Cakers έχω κάνει όλα μου τα catwalks και οι τούρτες της έχουν συνοδεύσει τις πιο γλυκές στιγμές της ζωής μου.

ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΙΝΗ

Τη Γεωργία, μόλις τη γνωρίσεις, την ερωτεύεσαι. Τέλος κουβέντας. Να είναι το χαμόγελό της, να είναι η καλοσύνη της, να είναι αυτή η παιδικότητα που έχει το βλέμμα της; Η νούμερο ένα ανερχόμενη σχεδιάστρια νυφικών της Ελλάδας, καταφέρνει και προλαβαίνει –δεν ξέρω πώς– να είναι και μία τόσο στοργική και τρυφερή μαμά. Η Σταματία και ο Παύλος είναι πολύ τυχερά παιδιά που έχουν αυτήν τη μαμά, γιατί τέτοιες καρδιές δεν τις συναντάς συχνά.

ΤΕΡΡΥ ΡΑΪΣΗ

Με την Τέρρυ γνωριστήκαμε στα Εκπαιδευτήρια Δούκα. Η Τέρρυ είναι μια πολύ οργανωμένη επαγγελματίας, που, για να σε αφήσει να τη γνωρίσεις και να φτάσεις κοντά της, θέλει να σε εξετάσει καλά. Και εγώ αυτό το θαυμάζω πολύ. Γιατί μόνο έτσι μπορείς τελικά να χτίσεις σχέσεις με βάθος. Μου πήρε λίγο χρόνο αλλά τελικά τα κατάφερα και τη γνώρισα καλά, και μαζί κάνουμε πολύ ενδιαφέροντα πράγματα, που με εξελίσσουν ως επαγγελματία αλλά και ως μητέρα. Είναι δυναμική μαμά, είναι μια γυναίκα που εμπνέει τους ανθρώπους να κάνουν βήματα μπροστά. Σπάνιο χάρισμα αυτό.

ΣΤΕΛΛΑ ΚΡΙΤΣΙΜΗ

Αν η θετική ενέργεια είχε πρόσωπο, αυτό θα ήταν το πρόσωπο της Στέλλας. Αυτή η γυναίκα, μαμά του Billy και μιας χαριτωμένης μπέμπας, είναι μονίμως χαμογελαστή και έτοιμη να ενδώσει στο πιο τρελό, ξέφρενο project με το οικογενειακό brand κοσμημάτων Kritsimis Jewellery που έχει αναλάβει ως δεύτερη γενιά μαζί με τον αδερφό της. Έχει πάντα να σου πει κάτι καλό, να αναζητήσει και να βρει το θετικό, και φυσικά, όλο αυτό το καλό τής γυρίζει πίσω. Δουλεutaρού, multitasker, με αποθέματα ενέργειας που θα ταίριαζαν σε περσόνα AI, η Στέλλα είναι η μαμά που όλες θα θέλαμε για φίλη μας.



ΕΙΡΗΝΗ ΓΚΙΑΛΑ

Η Ειρήνη -ίσως η πιο προσδευτική μαμά που έχω γνωρίσει- έκανε επάγγελμα και απογείωσε αυτό που κάνει κάθε μητέρα. Το multitasking. Δημιούργησε την FSD Event Logistics, την πιο premium εταιρεία για VIP services σε γάμους και events. Είναι τρομερό πως ό,τι σε εμάς μπορεί να φαντάζει βουνό, για εκείνη είναι απλά... piece of cake. Με τη μοναδική ευγένεια και την επική ηρεμία που τη διακρίνουν, μπορεί να οργανώσει τα πάντα και να κάνει τα απολύτως αδύνατα εντελώς δυνατά. Ένα της λες, δέκα καταλαβαίνει, και τελικά κάνει εκατό. Τη θαυμάζω και είμαι στ' αλήθεια τυχερή που την έχω δίπλα μου σε όλα μας τα μεγάλα projects, από τα catwalks μέχρι τα BOOM Village.

ΕΛΛΗ ΦΛΕΓΓΑ

Η γυναίκα που έβαλε ξανά τη γυμναστική στη ζωή μου (ενώ είχε προσπαθήσει πριν μια στρατιά ανθρώπων) είναι η γυναίκα που μπορεί να καταφέρει τα πάντα. Μαμά τριών παιδιών και συνιδιοκτήτρια του υπέροχου Everybody στην Κηφισιά (μαζί με τη Rose, μία εξίσου εξαιρετική μαμά), έχει βρει τον τρόπο να ονειρεύεται και να πραγματοποιεί. Και αν κάτι λατρεύω στους ανθρώπους, είναι ακριβώς αυτό. Η Έλλη είναι τελειομανής, πάντα χαμογελαστή, δυναμική, και είμαι σίγουρη πως είναι από τις πιο cool mommies της χώρας.

ANNA ΓΛΑΝΤΖΗ

Με την Άννα γνωριστήκαμε πριν από πολλά χρόνια, όταν καμία μας δεν ήταν μαμά ακόμη. Η Άννα και η αδερφή της η Αναστασία έχουν μαζί το πολύ επιτυχημένο brand κοσμημάτων και δώρων LifeLikes, και είναι πάντα μόλις ένα τηλέφωνο ή ένα μήνυμα μακριά από οποιοδήποτε project κάνουμε και χρειαστούμε τη βοήθειά τους. Σήμερα η Άννα έχει δύο καταπληκτικά αγοράκια, τον Ηλία και τον Γιώργο, που εύχομαι να έχουν πάρει το ταλέντο της μαμάς τους!

ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΛΑΖΑΡΙΔΗ

Βάζω στο ποτήρι μου λίγο VULEVU και πίνω στην υγεία της! Γιατί με την Αφροδίτη γνωριστήκαμε και συνεργαστήκαμε με αφορμή την αγαπημένη μου πλέον ετικέτα κρασιού VULEVU, και ένιωσα από την πρώτη στιγμή αυτή την άνεση που σπάνια νιώθεις με ανθρώπους που ξέρεις τόσο λίγο. Από τότε δουλεύουμε δημιουργικά μαζί και πώς να μην συμβαίνει αυτό, όταν απέναντί σου έχεις μια χαμογελαστή γυναίκα, μια στοργική μαμά και μία τόσο σωστή επαγγελματία. Cheers!

ΧΡΙΣΤΙΑΝΝΑ ΝΤΟΥΜΑ

Αυτό το αέρινο πλάσμα που ζει σε ένα παράλληλο ροζ σύμπαν είναι η new designer της καρδιάς μας και του τελευταίου μας Yes I Do Catwalk. Μεταξύ γαλλικής δαντέλας και νεραϊδόσκονης, η Χριστιάννα έχει πάντα κάτι όμορφο να πει, κάτι θετικό να σκεφτεί και κάτι νέο να σχεδιάσει. Είμαι σίγουρη πως η κόρη της, εκτός από όμορφη, είναι κι ένα από τα πιο τυχερά κοριτσάκια του κόσμου, καθώς μεγαλώνει μέσα σε σφιχτές αγκαλιές.

YASMEEN MUHALHAL

Η Yasmeen, αυτή η πανέμορφη γυναίκα, δεν χρειάζεται να κάνει θόρυβο - η παρουσία της αρκεί. Σταθερή, διακριτική, με ουσία και βάθος, η μαμά της 15χρονης Celia είναι η γυναίκα που κάνει τα πάντα ήσυχα αλλά αποτελεσματικά. Η δουλειά της μιλάει από μόνη της και η αγάπη της για την οικογένειά της διαχέεται σε κάθε της κίνηση και βλέμμα. Γνωριστήκαμε στο Nasioutzik Mansion και ξέρω πως πλέον έχω μία νέα φίλη. Το χριστουγεννιάτικο πάρτι του Yes I Do που κάναμε μαζί είναι η απόδειξη πως όταν οι γυναίκες είναι ενωμένες, μπορούν να κάνουν θαύματα.

ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΝΤΕΜΙΡΗ

Γλυκιά σαν τα παγωτά του Zuccherino, η Ελισάβετ, μαμά του Ιωσήφ και του Βαγγέλη, είναι άμεση, αυθεντική και στις συνεργασίες μας πάντα «εκεί». Κρατάει με την ομάδα της μια πολύ απαιτητική επιχείρηση, τα Ζαχαροπλαστεία Zuccherino, ενώ ταυτόχρονα είναι μία στοργική μαμά, που ξέρω πως παίζει με τα παιδιά της σαν να είναι κολλητή τους. Το BOOM Village φυσικά δεν μπορεί να γίνει χωρίς εκείνη!

ΕΛΕΝΗ ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ

Η Ελένη, μαμά δύο γλυκύτατων παιδιών, είναι ήρεμη δύναμη. Λέει λίγα και εννοεί πολλά, ξέρει πολύ καλά τι θέλει πριν καν το ζητήσει, και πάντα το καταφέρνει. Κάνει surf μαζί με τα παιδιά της, ζει τη ζωή απολαμβάνοντας κάθε στιγμή και ταυτόχρονα κάνει την καθημερινότητα χιλιάδων μαμάδων πολύ πιο εύκολη, stylish και πολύχρωμη, εισάγοντας στην Ελλάδα μερικά από τα πιο αγαπημένα mommy brands, όπως Munchkin, Chilly's και Banana Panda. Μια βόλτα στο Happy, το κατάστημα που έχει στο Κολωνάκι, θα σας μεταφέρει στον μαγικό κόσμο της.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΙΧΟΠΑΝΟΥ

Η Κωνσταντινούλα μου, η λατρεμένη μου φίλη, η πιο γλυκιά και ταλαντούχα makeup artist, είναι μαμά της γλυκύτατης 5χρονης Λίλιαν, και από την ημέρα που γνωριστήκαμε –στο μακρινό τηλεοπτικό μας παρελθόν– είμαστε αχώριστες. Εξώφυλλα, γάμοι, βαπτίσεις, και όπου αισθάνομαι ότι χρειάζομαι έξτρα δόσεις θετικής ενέργειας, ξέρω αμέσως ποιον πρέπει να καλέσω. Έχει τον τρόπο να συνδυάζει τα κραγιόν με τη μητρότητα και τους γάμους με τα κοριτσιόστικα scrunchies, και κάπως έτσι, όταν είμαι κοντά της, νιώθω πως έχω πρόσβαση σε έναν πιο ροζ κόσμο.

ΡΙΤΣΑ ΜΠΙΡΖΑΜΑΝΗ

Στο κινητό μου την έχω αποθηκεύσει ως «Νεράιδα». Γιατί αυτό ακριβώς είναι. Η Ρίτσα, άνθρωπος-κλειδί στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, με τη μεγάλη καρδιά και το ταλέντο της να ενώνει ανθρώπους, προσφέρει απλόχερα καλοσύνη. Οι δύο –κουκλάρες– κόρες της, η Κωνσταντίνα και το Σοφάκι, ξέρω πως έχουν πάρει πολλά από τα χαρακτηριστικά της μαμάς τους και θα συνεχίσουν την παράδοση της... νεραϊδόσκονης.

ΣΟΦΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ

Τόσο η εμφάνιση όσο και η απίστευτη ενέργειά της, όταν τη συναντά κανείς, παραπέμπουν σε ένα κορίτσι 17 ετών! Η Σοφία όμως είναι μία έμπειρη και πολύ σκληρά εργαζόμενη μαμά τριών υπέροχων παιδιών. Όταν ήταν έγκυος στο τρίτο της παιδί, είχαμε ραντεβού στην εταιρεία της, την BRAVE, ακριβώς μία μέρα πριν γεννήσει. Τη θυμάμαι να πίνει ένα αναψυκτικό και να μου λέει «έλα, πες, σε ακούω». Και πράγματι με άκουγε. Λατρεύω το χιούμορ της, το ότι βρίσκει πάντα μία αφορμή να διασκεδάζει –παρά τα 3 παιδιά– αλλά και τις οικογενειακές τους φωτογραφίες στο Instagram. Είναι η χαρά της ζωής!

ΒΑΣΩ ΚΟΛΛΙΔΑ

Τη Βάσω την ξέρετε και δεν θέλει συστάσεις. Αυτό που ίσως δεν ξέρετε είναι πως, εκτός από εξαιρετική μαμά, αυτό το πλάσμα ξεχειλίζει από θετική ενέργεια και πως, στην περίπτωσή της, επαληθεύεται η εξαίρεση του κανόνα που λέει ότι δεν μπορεί να είσαι και πανέμορφη και πανέξυπνη. Ω ναι, γίνεται, και η Βάσω είναι ακριβώς αυτό το case. Έχει μια συναρπαστική ομορφιά μέσα κι έξω! Συνεργαστήκαμε στο BOOM Village, μέσα από τα Nayas Toys/Playmags, και ξέρω πως θα πηγαίνουμε μαζί στα projects μας για πολλά χρόνια ακόμα!

ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗ

Η κουμπάρα μου, η σύζυγος του αγαπημένου μου γυμναστή, η art director του περιοδικού που διαβάζετε τώρα, αλλά και κάθε τεύχους BOOM και Yes I Do, μου έκανε το μεγαλύτερο δώρο ζωής. Με έκανε νονά του γιου της, του ταλαντούχου αυτού πλάσματος που λέγεται Μάξιμος και έχει φέρει χρώμα στις ζωές μας. Της οφείλω το ότι γίναμε οικογένεια και της βγάζω το καπέλο για τον super cool και απίστευτα ψαγμένο τρόπο που μεγαλώνει το βαφτιστήρι μου. Πολλές φορές προσπαθώ να της μιιάσω.

ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

Η άλλη μαμά του γραφείου μας, η Τόνια, είναι μία πανέμορφη γυναίκα που συνδυάζει την ίδια στιγμή τη θηλυκότητα με το... «αλάνι». Δεν μπορώ να σας την περιγράψω αν δεν τη γνωρίσετε, θα σας πω όμως ότι ο Θάνος είναι εξαιρετικά τυχερός που μεγαλώνει δίπλα σε μια τέτοια μητέρα και της εύχομαι μέσα από την καρδιά μου να συνεχίσει να ζει τη ζωή της με τον αυθορμητισμό μικρού παιδιού. Γνωριστήκαμε πριν από πολλά χρόνια, σε μια τηλεοπτική εκπομπή, όταν καμία από τις δυο μας δεν είχε παιδί τότε, και νιώθω υπέροχα που συνεχίζουμε να δουλεύουμε μαζί.

Είναι βέβαιο πως, όταν πάρω το περιοδικό στα χέρια μου, θα συνειδητοποιήσω ότι ξέχασα τουλάχιστον 10 ακόμα μαμάδες που γνώρισα μέσα από τη δουλειά όλα αυτά τα χρόνια, και θα θέλω να βάλω τα κλάματα. Γι' αυτό δεσμεύομαι να επανέλθω άμεσα με πολλές ακόμα υπέροχες και τόσο μοναδικές γυναίκες που βρίσκονται στο δικό μου mommy σύμπαν. Μέχρι τότε, καθίστε στον καναπέ, κλείστε τα μάτια σας και σκεφτείτε. Ποιες μαμάδες έχετε κοντά σας, στη δουλειά, στην οικογένεια, στον φιλικό σας κύκλο; Τι μαγικό και ξεχωριστό έχει η καθεμία; Άραγε, τους το έχετε πει ποτέ; Πιστεύω πως ήρθε η ώρα να πούμε η μία στην άλλη όλα τα όμορφα που αισθανόμαστε.

Γιατί μόνο έτσι το mommy σύμπαν μας θα γίνει ακόμα πιο δυνατό!

MOTHER



shurkin_son/FreePik

MARRIED (but) SINGLE MOM

«Ρε Μυρτώ, τον ξέρεις τον Κ., δεν είναι σαν τον Μπίθα, το παιδί το μεγαλώνω μόνη μου» μου έγραψε στο μήνυμά της η φίλη μου η Γ., και για πρώτη φορά χρησιμοποίησε τον όρο «**Married Single Mom**» (MSM). Γνωρίζοντας πολλούς «Κ.» και πολλές «Γ.», που μεγαλώνουν μόνες τους τα παιδιά τους κάνοντας τεράστιες θυσίες, ενώ είναι παντρεμένες και το βράδυ κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι με τον άντρα τους, αποφάσισα, με κάθε επιφύλαξη, να γράψω αυτό το άρθρο.

Ένα άρθρο αφιερωμένο εξαιρετικά στις παντρεμένες, αλλά ταυτόχρονα single μαμάδες! Όλες αυτές τις σούπερ ηρωίδες που ζουν ανάμεσά μας.

—Από τη Μυρτώ Κάτζη—

Σας καλωσορίζω στον κόσμο της married single mom, μιας γυναίκας που ζει με τον σύζυγό της, αλλά καταλήγει να σηκώνει μόνη της το 99,9% της οικογενειακής καθημερινότητας. Το υπόλοιπο 0,1% είναι όταν ο σύζυγος «κρατάει το παιδί» για να μπορέσει εκείνη να πάει τουαλέτα.

Τι σημαίνει married single mom;

Είναι ο όρος που περιγράφει τις γυναίκες που είναι παντρεμένες ή βρίσκονται σε μακροχρόνια σχέση, αλλά λειτουργούν ως single moms όσον αφορά την ανατροφή των παιδιών, τις δουλειές του σπιτιού και τις υποχρεώσεις του νοικοκυριού. Η διαφορά με τις χωρισμένες; Δεν έχουν το νομικό δικαίωμα να διαλέγουν ποια μέρα θα βλέπει ο μπαμπάς το παιδί – γιατί... μένουν στο ίδιο σπίτι, και έτσι, 7 ημέρες την εβδομάδα, 30 ημέρες τον μήνα, 365 ημέρες τον χρόνο, την απόλυτη ευθύνη του παιδιού την έχουν εκείνες.

Πάμε να δούμε λίγο τι λένε οι έρευνες παγκοσμίως:



Το **70% των γυναικών** δηλώνουν ότι επωμίζονται το μεγαλύτερο φορτίο των οικιακών υποχρεώσεων, ακόμα κι όταν εργάζονται το ίδιο με τον σύντροφό τους (Pew Research Center, 2023).



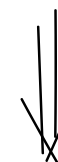
Από την άλλη, μόλις το **7% των ανδρών** δηλώνουν ότι νιώθουν «υπερφορτωμένοι» από τα γονεϊκά καθήκοντα.

Γιατί οι married single moms «εξαπλώνονται» επικίνδυνα;

Η MSM δεν είναι αποτέλεσμα κακής τύχης. Είναι αποτέλεσμα των κοινωνικών προσδοκιών, των ανισοτήτων μεταξύ των φύλων και της παρανόησης ότι ο άνδρας «βοηθάει» στο σπίτι, ενώ η γυναίκα απλώς το έχει στο «job description» της.

«Δεν είναι babysitting όταν το κάνεις για το δικό σου παιδί, Κ. Αυτό είναι γονεϊκότητα».

Πραγματικές μαρτυρίες από MSM που ζουν ανάμεσά μας



«Οι γιοι μας είναι 10 και 8 ετών και αυτά τα 10 χρόνια ο μπαμπάς τους δεν έχει ασχοληθεί ούτε μία φορά με το φαγητό τους. Ούτε ένα πρωινό, ένα μεσημεριανό ή έστω κάποιο βραδινό. Ποτέ. Δεν ξέρω αν πρέπει να βάλω τα κλάματα ή να καλέσω την Πρόνοια».

Μ., 35 ετών

«Είπε σε μια παρέα πως τα τρία μας παιδιά κοιμούνται από μωρά συνεχόμενα 8ωρα. Εν τω μεταξύ, κανένα από τα τρία δεν είχε κάνει συνεχόμενο τρίωρο τα πρώτα χρόνια. Προφανώς και δεν είχε ακούσει κανένα από αυτά τα εκατοντάδες βράδια το κλάμα τους. Τον ρώτησα τι παίρνει πριν κοιμηθεί για να το πάρω κι εγώ, και παρεξηγήθηκε».

Α., 42 ετών

«Είχα τραγική ημικρανία και του ζήτησα να ετοιμάσει τα παιδιά για το σχολείο. Τα έντυσε με τα αγαπημένα τους ρούχα και τα συνόδευσε περήφανος ως το σχολικό. Μόνο που στο σχολείο μας, τα παιδιά φορούν στολές. Μάλλον δεν το είχε παρατηρήσει, άσχετα αν η μεγάλη μας κόρη πάει ΣΤ' Δημοτικού».

Ε., 39 ετών

Married single mom – Ας τη γνωρίσουμε καλύτερα

Η MSM είναι ένα είδος μοναδικό στον πλανήτη. Ξέρει πότε λήγει το γάλα, πότε πρέπει να γίνει το επόμενο εμβόλιο του παιδιού της, έχει λίστα με τα πάρτι που έρχονται, παίρνει εκείνη τα δώρα, αγοράζει ρούχα όταν τα προηγούμενα δεν του κάνουν πια, γνωρίζει τους φίλους του παιδιού της (και τους γονείς τους), έχει τον πλήρη έλεγχο του ψυγείου, του πλυντηρίου, και γενικότερα του σπιτιού.



Είναι project manager, καθαρίστρια, δασκάλα, νοσοκόμα, μαγείρισσα και παιδοψυχολόγος.



Μιλάει μόνη της στον καθρέφτη, γιατί είναι ο μόνος «ενήλικας» που είναι εκεί. Συχνά, επίσης, κλαίει μόνη της.



Και πάμε στην εστία του κακού...

Το περιοδικό «Time», το 2020 είχε δημοσιεύσει ένα εξαιρετικό άρθρο, με αφορμή τον κορωνοϊό βέβαια, που έλεγε πως: «Όταν οι άντρες θεωρούν ότι βοηθούν στο σπίτι, αυτό δείχνει πως η ευθύνη θεωρείται σαφής ευθύνη της γυναίκας». Το ρήμα «βοηθάω» είναι που δημιουργεί τις παρανοήσεις. Γιατί, όταν βοηθάς κάπου, πάει να πει πως κάποιος άλλος έχει τη βασική ευθύνη.

Μια έρευνα που έγινε viral το 2017 από την εταιρεία Welch's, με βάση τις απαντήσεις 2.000 μαμάδων με παιδιά ηλικίας 5-12 ετών, βρήκε ότι:

Η μέση μητέρα εργάζεται **98 ώρες την εβδομάδα**. Δηλαδή, σαν να έχει σχεδόν **2,5 full-time jobs**.

Για να συγκρίνουμε λοιπόν:

Η πλήρης απασχόληση αντιστοιχεί σε 40 ώρες εργασίας την εβδομάδα.
98 ώρες x 4,3 εβδομάδες = 421 ώρες/μήνα!



Και αυτό είναι μόνο για τις δουλιές που σχετίζονται με το σπίτι και τα παιδιά. Αν εργάζεται κι εκτός σπιτιού, μπορείτε να προσθέσετε και τις ώρες αυτές!

Δεν βγαίνει η μαθηματική πράξη...

Η βάση δεδομένων του ΟΟΣΑ έχει στοιχεία γι' αυτό που ονομάζεται «unpaid labor» (απλήρωτη εργασία), όπως η φροντίδα των παιδιών, η καθαριότητα, το μαγείρεμα, κλπ. Πιο συγκεκριμένα, για την Ελλάδα, δείχνουν πως:

Οι μητέρες κάνουν κατά μέσο όρο 3,5-4 ώρες την ημέρα απλήρωτη οικιακή εργασία.

Αυτό σημαίνει, περίπου, 160 επιπλέον ώρες τον μήνα χωρίς αμοιβή.

Και συχνά χωρίς αναγνώριση.

Αν είσαι λοιπόν κι εσύ μία married single mom, να ξέρεις ότι δεν είσαι μόνη. Οι MSM είναι πολλές και είναι όλες τους ηρωίδες με κάπες μητρότητας και υπερδυνάμεις. Δες αν μπορείς να κάνεις αλλαγές, μην αφήνεις –όσο αυτό είναι εφικτό– μια κατάσταση να διαιωνίζεται. Το ότι μπορείς να καταφέρεις τα πάντα μόνη σου δεν σημαίνει πως θα το κάνεις κιόλας. Όσο για την αρχή του άρθρου και την κουβέντα της φίλης μου πως ο άντρας της δεν είναι σαν τον Μπίθα, θα σας πω –κι ας ακουστώ υπερβολική– πως πιστεύω ότι, ακόμα και ο καλύτερος σύζυγος του κόσμου (με κάποιες ελάχιστες εξαιρέσεις, για να μην τουςβάλω όλους στο ίδιο σακί), μπορεί να φτάσει στο 10% της προσφοράς αν συγκριθεί με οποιαδήποτε μητέρα. Είναι ίσως «ευχή και κατάρα» της φύσης που αναθέτει εξ αρχής και διά παντός, όπως φαίνεται, τη γονεϊκότητα στη μητέρα. Αν το δούμε και συμβολικά δηλαδή, η σύλληψη του μωρού ξεκινά από μία πράξη ευχαρίστησης για τους δύο εμπλεκόμενους. Μερικές ημέρες μετά, η γυναίκα βλέπει το θετικό τεστ και η φύση τής αναθέτει 9 μήνες εγκυμοσύνης, μια απαιτητική στιγμή γέννας και μια διετία ανάρρωσης και ανασυγκρότησης, που περνάει εξ ολοκλήρου από το δικό της σώμα.

Αν σκεφτεί κανείς αυτό, τότε οτιδήποτε άλλο πούμε είναι περιττό.

Με αγάπη και αγωνιστικούς χαιρετισμούς,
Μυρτώ



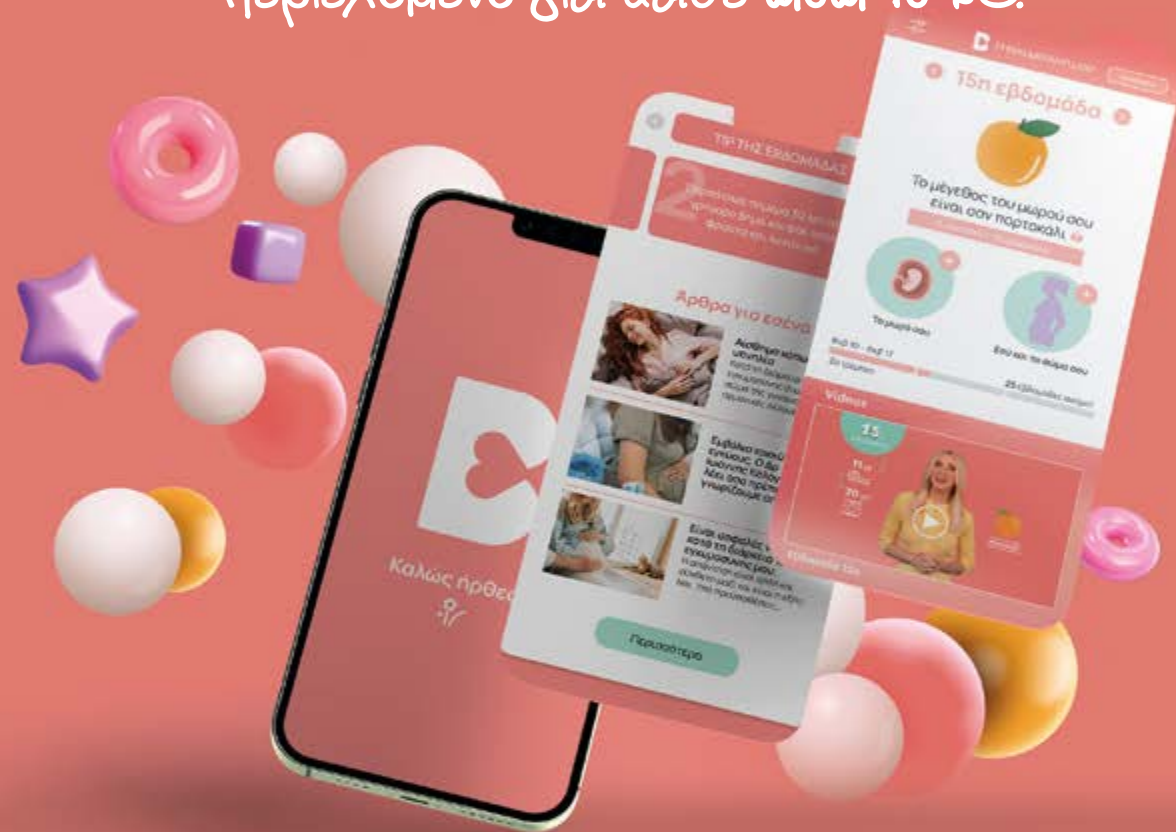
Coming soon



BABY
BOOM

by Myrto Kazi

Το πρώτο app με ελληνικό
περιεχόμενο για uάδε μου-to-be!



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

Βίντεο

Συμβουλές από ειδικούς

Αρθρογραφία

Προτάσεις διατροφής & άσκησης

Υπενθυμίσεις για σημαντικά ραντεβού

Η εφαρμογή Baby Boom θα είναι διαθέσιμη σε συσκευές iPhone και Android



BACK TO
SCHOOL

Σοφία Ζαχαράκη

ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

➔ «Γιατί το ιδιωτικό σχολείο είναι μονόδρομος;»



«Πότε θα ισχύσει για όλα τα σχολεία το ολοήμερο μέχρι τις 17:30;»

«Πότε θα βγουν τα νέα βιβλία του Δημοτικού;»



«Πότε θα μπει η σεξουαλική αγωγή σε όλα τα σχολεία;»



«Γιατί οι άδειες μητρότητας των αναπληρωτριών είναι μικρότερες;»



$2+2=4$

Σε αυτήν τη συνέντευξη εγώ δεν έχω τον ρόλο της δημοσιογράφου, αλλά της μεσολαβήτριας. Γιατί η συμφωνία που κάναμε με τη Σοφία Ζαχαράκη, Υπουργό Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, ήταν να απαντήσει με αμεσότητα, ειλικρίνεια και ζεστασιά στις δικές σας ερωτήσεις. Της μετέφερα λοιπόν τις αγωνίες, τις απορίες και τους προβληματισμούς σας, καθώς ξέρω καλά πως η εκπαίδευση δεν είναι μόνο η διδακτέα ύλη αυτή καθαυτή. Είναι το μέλλον της χώρας μας που χτίζεται μέρα με τη μέρα εντός και εκτός του σχολικού πλαισίου. Με αίσθημα ευθύνης αλλά και προσωπικής μου αισιοδοξίας πως, αν κάποια Υπουργός μπορεί –και θα καταφέρει– να αλλάξει τα δεδομένα στην παιδεία, τότε αυτή είναι με βεβαιότητα η Σοφία, σας μεταφέρω τις απαντήσεις της προς εκείνους που ξέρουν καλύτερα από όλους τι θα πει να μεγαλώνεις το αύριο. Εμάς, τους γονείς.

Σοφία, σε ευχαριστώ για τη δυνατότητα που μας έδωσες να μπούμε για λίγο στο χαρτοφυλάκιό σου. Συμβαίνει σπάνια με τους πολιτικούς, αλλά έχω τη βαθιά πεποίθηση πως όσα μας λες θα γίνουν πράξη μέσα στα επόμενα χρόνια. Το έχουμε όλοι ανάγκη.

Μια διαφορετική συνέντευξη



Οι γονείς ρωτούν, η Υπουργός απαντά.

Από τη Μυρτώ Κάζη

«Πότε θα αλλάξουν τα βιβλία της δευτεροβάθμιας που μετρούν πάνω από 20 χρόνια;»

Α' Ήδη έχει ξεκινήσει η διαδικασία συγγραφής νέων βιβλίων με βάση το ανανεωμένο πρόγραμμα σπουδών. Στο γυμνάσιο φέτος τα παιδιά θα έχουν νέα βιβλία πληροφορικής. Στόχος μας είναι τα πρώτα νέα εγχειρίδια να αξιοποιηθούν στα σχολεία από το 2026 στην ψηφιακή μορφή και από το 2027 σε έντυπη μορφή, ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες των μαθητών στη σύγχρονη εποχή. Μια πολύ σημαντική καινοτομία είναι ότι πλέον εισάγεται το πολλαπλό βιβλίο, έτσι ώστε ο εκπαιδευτικός να διαλέγει ποιο βιβλίο καλύπτει περισσότερο τις μαθησιακές ανάγκες των παιδιών και το προσδοκώμενο μαθησιακό αποτέλεσμα!

Έλενα – Μαμά δύο παιδιών Γυμνασίου & Λυκείου

«Πότε θα μπει η σεξουαλική αγωγή σε όλα τα σχολεία;»

Α' Η σεξουαλική αγωγή έχει ήδη ενταχθεί πιλοτικά στα Εργαστήρια Δεξιότητων και από φέτος επεκτείνεται σε όλη την Ελλάδα, με υλικό προσαρμοσμένο στην ηλικία των παιδιών και με επιστημονική καθοδήγηση. Συγκεκριμένα, υπάρχει αναρτημένο υλικό που μπορεί να αξιοποιηθούν οι εκπαιδευτικοί για τη Β', τη ΣΤ' Δημοτικού και τη Β' Γυμνασίου.

Εύη – Μαμά του Χρυσόστομου, 9 ετών, και του Ιορδάνη, 6 ετών

«Γιατί στο δημόσιο σχολείο μας, στη Ρόδο, ζητούν να φέρνουμε χαρτί υγείας και κουζίνας;»

Α' Μαρία, θα ήθελα να μάθω περισσότερες λεπτομέρειες γι' αυτό, αλλά πρέπει να ξέρεις ότι είμαστε συνεχώς σε επαφή με τους δήμους μέσω των διευθύνσεων των σχολείων μας, έτσι ώστε να διευκολύνεται η αγορά των απαραίτητων υλικών και οτιδήποτε άλλο. Η αλήθεια είναι ότι γίνεται μεγάλη προσπάθεια και για τη βελτίωση του εξοπλισμού με τεχνολογικό υλικό και καινοτομίες, αλλά σίγουρα η προτεραιότητά μας πρέπει να είναι και όσα απαιτούνται στην καθημερινότητα.

Μαρία – Μαμά μαθητή 6 ετών

«Γιατί δεν υπάρχουν μόνιμοι νοσηλευτές στα γενικά σχολεία;»

Α' Ο θεσμός των σχολικών νοσηλευτών ενισχύεται σημαντικά. Ενδεικτικά σημειώνω τον αριθμό των νοσηλευτριών και νοσηλευτών που προσελήφθησαν τα τελευταία χρόνια. Το 2018-2019 είχαν προσληφθεί 999, ενώ το 2024-2025 ο συνολικός αριθμός έφτασε τους 2.045. Τον Απρίλιο του 2025 είχαν προσληφθεί όλοι οι διαθέσιμοι υποψήφιοι από τον πίνακα. Και φέτος έχουμε προβλέψει να προσληφθούν περισσότεροι νοσηλευτές.

Κατερίνα – Μαμά του Λεωνίδα, 4,5 ετών

«Πότε θα ισχύσει για όλα τα σχολεία το ολοήμερο μέχρι τις 17:30;»

Α' Ηλιάνα, το διευρυμένο ολοήμερο έχει επεκταθεί σε χιλιάδες σχολεία! Ήδη τα μισά σχολεία έχουν το διευρυμένο πρόγραμμα.

Ηλιάνα – Μαμά διδύμων 10 ετών

«Τι θα αλλάξει φέτος για τα νηπιαγωγεία;»

Α' Εφαρμόζονται νέα προγράμματα με περισσότερη δημιουργικότητα, κοινωνικο-συναισθηματική αγωγή και σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία. Ήδη έχουν αποσταλεί σετ ρομποτικής σε νηπιαγωγεία, ενώ εφαρμόζεται και η διδασκαλία του μαθήματος των αγγλικών, για το οποίο είμαι ιδιαίτερα περήφανη, καθώς ξεκίνησε όταν ήμουν Υφυπουργός Παιδείας. Δεν σας κρύβω ότι πιστεύω πάρα πολύ στην επίδραση του νηπιαγωγείου και θα ήθελα να εστιάσουμε στην πρώιμη παρέμβαση, έτσι ώστε να εντοπίζουμε νωρίς, ήδη από τον βρεφονηπιακό σταθμό, τυχόν μαθησιακές δυσκολίες. Επίσης, πολλά νηπιαγωγεία έχουν ανακαινιστεί μέσα στο καλοκαίρι με το πρόγραμμα «Μαριέττα Γιαννάκου», αλλά το πιο σημαντικό είναι οι διορισμοί μόνιμων εκπαιδευτικών που κάναμε μέσα στο καλοκαίρι και συγκεκριμένα μέσα στον Αύγουστο! Δώσαμε μάλιστα ιδιαίτερη έμφαση φέτος στον διορισμό νηπιαγωγών!

Αγγελική – Μαμά της Σοφίας, 5 ετών

«Γιατί το ολοήμερο περιορίζεται σε φύλαξη και όχι σε μελέτη;»

Α' Έχουμε δώσει οδηγίες ώστε να εντάσσεται η μελέτη και η προετοιμασία της επόμενης ημέρας. Η παιδαγωγική καθοδήγηση ενισχύεται ώστε το ολοήμερο να μην είναι απλώς φύλαξη, αλλά ουσιαστική μαθησιακή στήριξη.

Γιάννης – Μπαμπάς του Νίκου και της Κορίνας

«Είναι κατανοητό να μοιράζονται κάποια παιδιά την παράλληλη στήριξη, αλλά δεν θα έπρεπε να υπάρχει κάποιο κριτήριο για αυτό;»

Α' Συμφωνώ μαζί σου, Ασπασία. Γι' αυτό ενισχύουμε τις πιστώσεις για περισσότερους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής, ώστε να υπάρχει δίκαιη και αντικειμενική κατανομή με βάση τις ανάγκες των παιδιών. Φέτος μάλιστα εγκρίναμε αριθμό ρεκόρ –τμημάτων ανά τάξη– στην Ύδρα, αλλά γίνονται και πολύ σοβαρές προβλέψεις για βελτίωση της λειτουργίας των ΚΕΔΑΣΥ! Με καινούργια διαγνωστικά εργαλεία και ηλεκτρονική πλατφόρμα που θα λειτουργήσει μέχρι το τέλος του 2026 για να γίνονται οι αιτήσεις ψηφιακά. **Και όλα αυτά με αύξηση μόνιμου προσωπικού.**

Ασπασία – Μαμά του Πέτρου, 6 ετών

«Θα στηριχθούν τα ελληνόπουλα στο εξωτερικό;»

Α' Στηρίζουμε τα σχολεία του εξωτερικού με αποσπάσεις, οι οποίες έγιναν το καλοκαίρι νωρίτερα από ποτέ, ψηφιακές πλατφόρμες και νέες μορφές ενίσχυσης. Ενισχύσαμε το πιστοποιητικό ελληνομάθειας ενώ συνεχώς εγκρίνουμε νέα τμήματα ελληνικής γλώσσας στο εξωτερικό.

Τζένη – Μαμά δύο παιδιών στη Βασιλεία

BACK
to
SCHOOL

“

Ονειρεύομαι και επιθυμώ τα σχολεία και τα πανεπιστήμια του 2040 να είναι περισσότερο ψηφιακά και καινοτόμα, και να βασίζονται στη συμπερίληψη χωρίς αποκλεισμούς.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού

Q «Θα υπάρξει χρονιά χωρίς κενά σε δασκάλους και καθηγητές;»

A

Δεν σας κρύβω ότι ο προγραμματισμός των αναγκών κάθε χρονιάς είναι μια πολύ σύνθετη άσκηση! Από το 2019 μέχρι σήμερα, έχουν διοριστεί πάνω από 48.000 μόνιμοι εκπαιδευτικοί. Την ίδια στιγμή όμως αυξάνονται και οι ανάγκες για παράλληλη στήριξη ενώ δημιουργούνται απαιτήσεις για κάλυψη κενών εκπαιδευτικών θέσεων που προκύπτουν σε πολλές στιγμές μέσα στη χρονιά. Στόχος μας είναι η σχολική χρονιά να ξεκινά με περισσότερους εκπαιδευτικούς στη θέση τους.

Πόπη – Μαμά δύο παιδιών 12 και 7 ετών

Q «Γιατί οι άδειες μητρότητας των αναπληρωτριών είναι μικρότερες;»

A

Φωτεινή, ξέρω ότι αυτό είναι κάτι που προκαλεί έντονο προβληματισμό από πλευράς αναπληρωτών. Προτεραιότητά μας είναι συνεχώς να αυξάνουμε τον αριθμό των αναπληρωτών που διορίζονται ως μόνιμοι εκπαιδευτικοί στο Δημόσιο. Συνδέεται με την ομαλή λειτουργία των σχολείων μέσα στη χρονιά.

Φωτεινή – Μαμά 4 παιδιών, αναπληρώτρια νοσηλεύτρια

Q «Δεν θα έπρεπε το σύστημα να προβλέπει καλύτερη οργάνωση για τις οικογένειες αναπληρωτών;»

A

Αναγνωρίζουμε σαφώς την πίεση που αντιμετωπίζουν οι αναπληρωτές. Θα προσπαθήσουμε την επόμενη χρονιά να ανακοινώσουμε και εξετάζουμε μέτρα στέγασης και υποστήριξης για οικογένειες που μετακινούνται.

Λίλα – Μαμά δύο παιδιών, υποψήφια αναπληρώτρια

Q «Δεν θα έπρεπε η Πολιτεία να εξετάσει τη δυνατότητα θεσμοθέτησης προληπτικών ψυχολογικών τεστ κατά την πρόσληψη των εκπαιδευτικών και να τους παρακολουθεί συστηματικά κατά τη διάρκεια της θητείας τους;»

A

Η ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών είναι ένα κρίσιμο ζήτημα. Θεσμοθετούμε προγράμματα υποστήριξης και επιμόρφωσης με σεβασμό στην προσωπικότητα του κάθε εκπαιδευτικού.

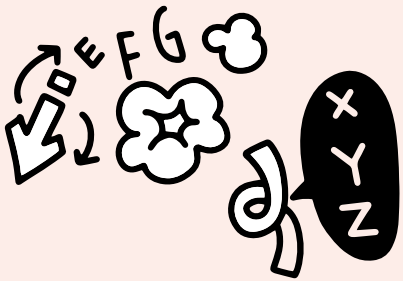
Ιωάννα – Μαμά δύο κοριτσιών 14 και 11 ετών

Q «Γιατί τα τμήματα έχουν πάνω από 25 παιδιά;»

A

Στόχος μας είναι μικρότερα τμήματα, ειδικά για τις πρώτες τάξεις.

Κωνσταντίνος – Μπαμπάς της Ιόλης και του Μάριου



Q «Δεν θα έπρεπε η γυμναστική να είναι καθημερινή;»

A Η σύνθεση του προγράμματος είναι μια απαιτητική άσκηση. Και είναι συνεχής η προσπάθεια να συνδυάζονται τα διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα για την κατάρτιση ενός πιο ολιστικού προγράμματος. Ήδη αποφασίσαμε την περαιτέρω ενίσχυση του μαθήματος της κολύμβησης στη Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού με τις διατάξεις που περάσαμε φέτος το καλοκαίρι. Στόχος μας είναι να βελτιώνονται συνέχεια οι συνθήκες, το περιεχόμενο και ο εξοπλισμός, καθώς και οι εγκαταστάσεις στα σχολεία για τη φυσική αγωγή.

Κάτια – Μαμά του Λάζαρου, 6 ετών

Q «Γιατί το ιδιωτικό σχολείο είναι μονόδρομος;»

A Γωγώ, η δημόσια εκπαίδευση πρέπει να είναι ισχυρή επιλογή. Επενδύουμε σε νέα προγράμματα σπουδών, ψηφιακά εργαλεία, υποδομές και επιμόρφωση ώστε κανείς να μην αισθάνεται ότι υποχρεώνεται να στραφεί στην ιδιωτική εκπαίδευση. Προφανώς η επιλογή σχολείου αποτελεί μία προσωπική απόφαση, αλλά θέλουμε να ενισχύουμε διαρκώς την ποιότητα της εκπαίδευσης που παρέχεται στο δημόσιο σχολείο. Γι΄ αυτό και αποκαταστήσαμε τη λειτουργία των προτύπων και πειραματικών σχολείων, ανακαινίζουμε σχολεία σε όλη την Ελλάδα, εγκαταστήσαμε διαδραστικούς πίνακες και σετ ρομποτικής, θα ανακαινίσουμε τα εργαστήρια φυσικών επιστημών, ενισχύουμε τα μουσικά σχολεία με νέο εξοπλισμό στα μουσικά όργανα, εξοπλίζουμε το δημόσιο σχολείο με απινιδωτές, ενώ ήδη φροντίσαμε για το πιο σημαντικό. Τον διορισμό σχεδόν 50.000 εκπαιδευτικών τα τελευταία 6 χρόνια ενώ συνεχίζουμε την αξιολόγηση των εκπαιδευτικών.

Γωγώ – Μαμά της Μιχαέλας, 8 ετών

Q «Γιατί πληρώνουμε τα κρατικά βιβλία στα ιδιωτικά σχολεία;»

A Στη δημόσια εκπαίδευση τα βιβλία δίνονται δωρεάν. Όσον αφορά τα ιδιωτικά, εξετάζουμε τρόπους μείωσης του κόστους, κυρίως μέσω της εισαγωγής ψηφιακών βιβλίων και καλύτερης διαχείρισης.

Φανή – Μαμά του Λουκά, 14 ετών

Q «Πότε θα βγουν τα νέα βιβλία του Δημοτικού;»

A Τα νέα βιβλία του Δημοτικού βρίσκονται ήδη στη φάση συγγραφής βασισμένα στα νέα αναλυτικά προγράμματα. Η μεγάλη καινοτομία είναι ότι πλέον θα έχουμε πολλαπλό βιβλίο για τα μαθήματα. Ήδη από φέτος οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να δουν ψηφιακά τις επιλογές και υπολογίζουμε ότι θα είναι διαθέσιμα στα παιδιά σε έντυπη μορφή το 2027. Μέχρι τότε θα μπορούν να τα δουν σε ψηφιακή μορφή.

Ηλιάνα – Μαμά του Ιάσονα, 10 ετών

Q «Το σχολείο μας είναι σε λυόμενο χωρίς θέρμανση. Πότε θα αλλάξει αυτό;»

A Ελευθερία, ήδη τρέχουν έργα αντικατάστασης λυόμενων και ενεργειακής αναβάθμισης σε όλη τη χώρα. Νέες σχολικές μονάδες χτίζονται μέσω συμπράξεων Δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, εναλλακτικά μέσω των κτιριακών υποδομών ενώ μέσα στο καλοκαίρι ανακαινίστηκαν εκατοντάδες σχολικές μονάδες σε όλη την Ελλάδα. Και, φυσικά, δεν σταματάμε εδώ. Τα επόμενα 4 χρόνια θα ανακαινιστούν πάνω από 2.500 σχολικές μονάδες σε όλη την Ελλάδα με τη δωρεά των τραπεζών Eurobank, Πειραιώς, Εθνικής, και Alpha Bank και το πρόγραμμα δημοσίων επενδύσεων από την ελληνική κυβέρνηση. Η αναβάθμιση της σχολικής στέγης είναι προτεραιότητά μας.

Ελευθερία – Μαμά του Κωνσταντίνου, 8 ετών

Q «Η Ελλάδα αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα υπογεννητικότητας, κάτι που ήδη επηρεάζει τον αριθμό μαθητών και τη βιωσιμότητα σχολικών μονάδων, κυρίως στην περιφέρεια. Τι θα κάνετε ώστε κάθε παιδί, ανεξαρτήτως τόπου κατοικίας, να συνεχίσει να έχει πρόσβαση σε ποιοτική εκπαίδευση;»

A Κανένα παιδί δεν θα μείνει χωρίς σχολείο, Μιχάλη. Στηρίζουμε τις μικρές μονάδες με εκπαιδευτικούς, τεχνολογικό εξοπλισμό, ψηφιακά μαθήματα μέσω του ψηφιακού φροντιστηρίου, επιλογές διαμονής και φθηνότερης μετακίνησης για τους εκπαιδευτικούς.

Μιχάλης – Μπαμπάς της Ίριδας και του Μάξιμου

Q «Σκέφτεστε μια πιο ριζική αλλαγή στο σύστημα εισαγωγής στα πανεπιστήμια, πέρα από μικρο-ρυθμίσεις; Αν ναι, προς ποια κατεύθυνση;»

A Εξετάζουμε μία συνολική μεταρρύθμιση που θα βασίζεται περισσότερο στη συνεχή αξιολόγηση και λιγότερο σε μία εξέταση, για δικαιότερο σύστημα. Είναι η ιδανική ώρα να ξεκινήσουμε τη συζήτηση για την αλλαγή του συστήματος.

Νικόλας – Μπαμπάς του Χρήστου και της Μαρίλιας

? Κλείνοντας και μία ερώτηση από εμένα.



Q Σοφία, πώς ονειρεύεσαι το σχολείο το 2040;

A Μυρτώ, ονειρεύομαι και επιθυμώ τα σχολεία και τα πανεπιστήμια του 2040 να είναι περισσότερο ψηφιακά και καινοτόμα, και να βασίζονται στη συμπερίληψη χωρίς αποκλεισμούς. Να είναι συνδεδεμένα με την κοινωνία και την αγορά εργασίας. Και, τέλος, το πιο σπουδαίο, να βοηθούν τα παιδιά να αναπτύσσουν δεξιότητες και να καλλιεργούν τα talenta τους.



Οι ερωτήσεις που δεχτήκαμε από γονείς ήταν πάρα πολλές και δυστυχώς δεν χώρεσαν όλες. Βάζουμε μια άνω τελεία και δεσμευόμαστε με την πρώτη ευκαιρία να συνεχίσουμε τη συζήτησή μας με την Υπουργό.

Αυτά είναι τα 10 επαγγέλματα του μέλλοντος σύμφωνα με το AI

Ζητήσαμε από το ChatGPT να μας πει τα
10 επαγγέλματα του μέλλοντος για τα επόμενα
10 έως 20 χρόνια. Να τι μας απάντησε.

JOBS
of the
FUTURE

1. Ειδικός Τεχνητής Νοημοσύνης (AI Specialist)

- Ανάπτυξη και διαχείριση αλγορίθμων και συστημάτων μηχανικής μάθησης.
- Παίζει ρόλο σχεδόν σε όλους τους τομείς: υγεία, μετακίνηση, εκπαίδευση, ασφάλεια.

2. Μηχανικός Βιώσιμης Ενέργειας (Sustainable Energy Engineer)

- Ανάπτυξη λύσεων σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας (ηλιακή, αιολική, υδροηλεκτρική).
- Ιδανικό για όσους αγαπούν τη φύση και την τεχνολογία.

3. Γενετιστής ή Βιοτεχνολόγος (Genetic Engineer/Biotechnologist)

- Εφαρμογή γενετικής στην ιατρική, τη γεωργία και τη φαρμακολογία.
- Εξαιρετικά σημαντικό για την εξατομικευμένη ιατρική και τις θεραπείες.

4. Ειδικός Κυβερνοασφάλειας (Cybersecurity Expert)

- Προστασία δεδομένων από επιθέσεις και hacking.
- Ζητείται παντού: από τράπεζες μέχρι νοσοκομεία.

5. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας με Ψηφιακή Εξειδίκευση

- Συνδυάζει την ψυχολογία με τα σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία.
- Αναγκαίος σε έναν όλο και πιο αγχωτικό ψηφιακό κόσμο.

6. Μηχανικός Ρομποτικής ή Αυτοματισμών

- Σχεδιάζει και διαχειρίζεται ρομποτικά συστήματα.
- Από τη βιομηχανία μέχρι τα νοσοκομεία και το διάστημα.

7. Εκπαιδευτής/Καθηγητής μέσω Τεχνολογίας (EdTech Specialist)

- Συνδυάζει την παιδαγωγική με τεχνολογικά μέσα (π.χ. εικονική/επαυξημένη πραγματικότητα).
- Μια νέα εποχή ξημερώνει για την εκπαίδευση.

8. Ειδικός στην Κλιματική Αλλαγή & Περιβαλλοντική Πολιτική

- Ανάλυση και διαχείριση επιπτώσεων της κλιματικής κρίσης.
- Απαραίτητος για κυβερνήσεις, επιχειρήσεις και διεθνείς οργανισμούς.

9. Δημιουργός Ψηφιακού Περιεχομένου/Εικονικών Κόσμων (Digital Content Creator/Metaverse Designer)

- Σχεδιάζει εμπειρίες για εικονικά περιβάλλοντα (π.χ. VR/AR).
- Ιδανικό για δημιουργικά παιδιά που αγαπούν την τεχνολογία.

10. Data Analyst ή Data Scientist

- Ερμηνεύει και προβλέπει τάσεις μέσα από μεγάλα σύνολα δεδομένων.
- Μπορεί να αξιοποιηθεί σε επιχειρήσεις, υγεία, αθλητισμό κ.α.

Το άρθρο του ChatGPT έκλινε έτσι:

Συμβουλή για τους γονείς: Περισσότερο, από το να προβλέψεις με ακρίβεια το επάγγελμα, αξίζει να καλλιεργήσεις στα παιδιά σου δεξιότητες όπως:

- Δημιουργική σκέψη
- Προσαρμοστικότητα
- Κριτική ικανότητα
- Ψηφιακή παιδεία
- Συνεργασία

Back to school parents' tips από τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Το χρυσό αλφάβητο των κανόνων

Εδώ και 30 χρόνια, τα Εκπαιδευτήρια Γείτονα έχουν χτίσει ένα εποικοδομητικό, σύγχρονο σχολικό «οικοσύστημα», που έχει στο επίκεντρο τη μόρφωση και τη γνώση, σε συνδυασμό πάντα με τα ενδιαφέροντα του παιδιού, με σκοπό να αναδείξει τις κλίσεις και τα ταλέντα του και να αξιοποιήσει στο μέγιστο τις δυνατότητές του. Ο ακρογωνιαίος λίθος σε αυτήν την προσπάθεια του σχολείου είναι –από την πρώτη στιγμή– η εντατική και ουσιαστική συνεργασία με τους γονείς κάθε μαθητή.

Η **Μαρία Παπαθανασίου** και η **Εύα Γρηγοριάδου**, Διευθύντρια και Υποδιευθύντρια αντίστοιχα των Α', Β', Γ' τάξεων του Δημοτικού, καθώς και η **Δήμητρα Δάμτσα**, Ψυχολόγος και Συντονίστρια του Τμήματος Συμβουλευτικής του σχολείου, έρχονται, χρόνια τώρα, σε καθημερινή επαφή όχι μόνο με τους μαθητές αλλά και με τους γονείς. Είναι πάντα εκεί για να συζητήσουν κάθε προβληματισμό τους, να βρουν από κοινού λύσεις, και γνωρίζουν πολύ καλά πως όσο κι αν αλλάξουν οι εποχές, ένα πράγμα μένει σταθερό: η αγωνία τους να σταθούν δίπλα στα παιδιά τους. Αξιοποιώντας την πολύτιμη, συσσωρευμένη εμπειρία τους λοιπόν, ετοίμασαν το χρυσό αλφάβητο των κανόνων για γονείς, για μία ευχάριστη, χωρίς «αναταράξεις» σχολική χρονιά!



www.geitonas.edu.gr

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

E-mail: mail@geitonas-school.gr. Διεύθυνση: Βάρη Αττικής. Τηλέφωνο: 2109656200

Αντί να πείτε «αν δεν τελειώσεις το διάβασμα, δεν έχεις βόλτα!», πείτε καλύτερα «αν τελειώσεις εγκαίρως το διάβασμα, θα έχεις χρόνο για βόλτα!», επειδή οι απειλές αναιρούν κάθε έννοια εμπιστοσύνης.

Βοηθήστε το παιδί να σας ανοιχτεί μετά το σχολείο. Ρωτήστε, για παράδειγμα, «τι παίξατε στο διάλειμμα με τους φίλους σου;» και όχι απλώς «πώς πέρασες;». Έτσι αποφεύγετε τις μονολοκτικές απαντήσεις και δείχνετε πραγματικό ενδιαφέρον.

Γίνετε κι εσείς παιδιά! Κατασκευάστε, ζωγραφίστε, παίξτε, τραγουδήστε και γελάστε μαζί με τα παιδιά σας. Το έχουν ανάγκη τόσο εκείνα όσο κι εσείς.

Δεν διορθώνουμε εμείς τα λάθη στις εργασίες του παιδιού! Είναι προτιμότερο να τα δει διορθωμένα από τη δασκάλα του, που είναι ο πλέον κατάλληλος άνθρωπος για να αξιολογήσει τη δουλειά και την πρόδοό του.

Εφαρμόστε για τις οδηγίες τον κανόνα «όσο λιγότερες, τόσο καλύτερα!» και διατυπώστε τες με θετικό τρόπο και σεβασμό προς το παιδί.

Ζητάμε από το παιδί να διορθώσει τα λάθη του στην Α' Δημοτικού, να σβήσει, για παράδειγμα, το γράμμα που δεν είναι σωστά γραμμένο, και επιμένουμε στη σωστή φορά των γραμμάτων. Ενθαρρύνουμε έτσι την προσπάθεια, αλλά δεν φοβόμαστε να επισημάνουμε το λάθος.

Ηπροετοιμασία της σχολικής τσάντας και της κασετίνας πρέπει να γίνεται μόλις τελειώσει η μελέτη. Δεν ξαναοιγεί η τσάντα το πρωί ούτε κάνουμε επανάληψη. Η μέρα πρέπει να ξεκινάει με χαρά και προσμονή!

Θαύματα μπορούν να κάνουν τα παιδιά, όταν ενισχύουμε την αυτονομία τους, τους δείχνουμε εμπιστοσύνη, τα επιβραβεύουμε και τα επαινούμε για κάθε τους μικρό κατόρθωμα.

Ιδανική ισορροπία σημαίνει: δώστε προτεραιότητα στην οργάνωση της μελέτης, βαρύτητα στα συναισθήματα και περισσότερο χρόνο για ελεύθερο παιχνίδι!

Καλλιεργήστε την αίσθηση του χρόνου με ακρίβεια, π.χ. «έχεις ακόμα δέκα λεπτά» και όχι «έχεις λίγο χρόνο ακόμα».

Λάθη κάνουμε όλοι! Να κάνετε λάθη λοιπόν, και να μην ντρέπεστε για αυτά. Μόνο έτσι τα παιδιά θα μπορέσουν να αποδεχτούν και τα δικά τους. Είναι σημαντικό, άλλωστε, μικροί και μεγάλοι να αναγνωρίζουμε τα λάθη ως μια ευκαιρία για να μάθουμε κάτι νέο.

Μεταποστειλίτε από το «κάνε ό,τι σου λέω» στο «κάνε ό,τι κάνω».

Να επαινείτε το παιδί σε κάθε ευκαιρία εστιάζοντας κυρίως στην προσπάθεια!

Ξεδιπλώστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους αφήνοντάς τα να βαρεθούν! Μην ξεχνάτε πως οι ώρες που βαριούνται μπορούν να είναι πιο παραγωγικές.

Όσο περισσότερο αγχώνονται οι μεγάλοι, τόσο περισσότερο εγκλωβίζονται τα παιδιά.

Ποτέ την Κυριακή το απόγευμα η μελέτη! Οργανώστε την Παρασκευή απόγευμα ή Σάββατο πρωί, και ποτέ μετά από παιχνίδι ή βόλτα.

Ρουτίνες σταθερές στο σπίτι! Βοηθούν τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά, ενώ παράλληλα αποκτούν τα απαραίτητα εφόδια, ώστε να οργανώσουν κατάλληλα τη ζωή τους στο μέλλον.

Σκοπός είναι να μάθει ένα παιδί να αντιμετωπίζει τόσο τις επιτυχίες όσο και τις ματαιώσεις που καθημερινά βιώνουμε όλοι μας, γιατί μέσα από αυτές τις εμπειρίες οδηγείται βήμα βήμα στην αυτονομία και την ωριμότητα.

Το παιδί χρειάζεται να μάθει σταδιακά πως ό,τι σχετίζεται με το σχολείο και τις υποχρεώσεις του αφορά το ίδιο και όχι τους γονείς του.

Υπάρχει για κάθε παιδί ένας ξεχωριστός ρυθμός ανάπτυξης, επεξεργασίας και ανταπόκρισης στα νέα δεδομένα και οφείλουμε να τον σεβόμαστε.

Φροντίστε να ανυπομονούν τα παιδιά για κάτι έπειτα από μια κοπιαστική μέρα, μαθαίνοντάς τα έτσι να απολαμβάνουν την κάθε στιγμή!

Χώρο μελέτης σταθερό και οργανωμένο! Και κυρίως, χωρίς πολλά, διαφορετικά ερεθίσματα, καθώς η τάξη οργανώνει τη σκέψη μας!

Ψηφίστε δημοκρατικά! Κουβεντιάστε μαζί τους και δείξτε εμπιστοσύνη στις αποφάσεις τους. Να είστε ανοιχτοί και να δίνετε επιλογές. Αφήστε τα παιδιά σας να ολοκληρώσουν τον συλλογισμό τους και ενδιαφερθείτε πραγματικά για τα θέματα που τα απασχολούν.

Ωρα για διάβασμα! Το παιδί πρέπει να ξεκινάει τη μελέτη του όσο το δυνατόν νωρίτερα. Ιδανικά, μισή ώρα αφότου επιστρέψει στο σπίτι. Όσο πιο αργά ξεκινήσει, τόσο πιο δύσκολα θα συγκεντρωθεί!

Κέντρο Ειδικής Αγωγής Logocare

5 & 1 λόγοι που δεν το αλλάζουμε με τίποτα

Τα δωμάτια μιας μονοκατοικίας με κήπο στην Κηφισιά μεταμορφώθηκαν σε χώρους παιχνιδιού, μάθησης, ουσιαστικής επικοινωνίας, διαχείρισης κάθε δυσκολίας και εντυπωσιακής εξέλιξης, με την αγάπη, την προσοχή και τη διεπιστημονική φροντίδα της ομάδας που σύστησαν δύο επαγγελματίες ειδικής αγωγής, η **Σοφία Παπαφάνη** και η **Δώρα Χαρατσάρη**.

Εμπνεύσει: BOOM Team

Ευτυχώς, ζούμε στην εποχή που οποιαδήποτε δυσκολία του παιδιού μας έχει πάψει να θεωρείται ταμπού και μπορούμε να επιλέξουμε επαγγελματίες και κέντρα ειδικής αγωγής που θα το υποστηρίξουν ώστε να τη διαχειριστεί αποτελεσματικά και να μεγαλώσει όπως ονειρεύεται: ήρεμο, χαρούμενο και γεμάτο δεξιότητες που θα το βοηθήσουν να πετύχει τους στόχους του.

Ακριβώς αυτό συμβαίνει στο Logocare, που δημιούργησαν το 2016 η Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη σαν ένα σπίτι ανοιχτό για κάθε οικογένεια, όπου τα παιδιά παίζουν, μαθαίνουν, δημιουργούν, κοινωνικοποιούνται και εξελίσσονται μέρα με τη μέρα στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.



Γιατί είναι η νούμερο ένα επιλογή μας

- #1 Μικροί και μεγάλοι το ερωτεύονται με την πρώτη ματιά:** Στεγάζεται σε μια τετραώροφη κουκλίστικη μονοκατοικία με κήπο και μεγάλα παράθυρα, με ζωγραφιές στους τοίχους και πολλά παιχνίδια, από αιώρες και σκάλες αναρρίχησης μέχρι καβαλέτα, μαριονέτες και παζλ. Μοιάζει με παιδότοπο αλλά ταυτόχρονα εμπνέει ασφάλεια και ηρεμία, ώστε όλα τα παιδιά να το εμπιστευτούν και να νιώθουν άνετα.
- #2 Καλύπτει τις ανάγκες κάθε οικογένειας:** Προσφέρει υπηρεσίες λογοθεραπείας, εργοθεραπείας, αισθητηριακής ολοκλήρωσης, διάγνωσης και αντιμετώπισης μαθησιακών δυσκολιών και παιδο-ψυχολογικής υποστήριξης για παιδιά και εφήβους κάθε ηλικίας, σε ατομικά αλλά και ομαδικά προγράμματα. Όποια κι αν είναι η δυσκολία ή η διάγνωση του παιδιού μας, από καθυστέρηση λόγου και ομιλίας, δυσπραξία και ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες μέχρι αυτισμό και ΔΕΠ-Υ, η ομάδα του Logocare, που περιλαμβάνει πάνω από 22 επαγγελματίες ειδικής αγωγής, θα προσφέρει μια ολοκληρωμένη και στοχευμένη θεραπευτική παρέμβαση.
- #3 Η παρέμβαση δεν τελειώνει με τη συνεδρία:** Η ομάδα του Logocare πλαισιώνει την οικογένεια με πλήθος υπηρεσιών που εκτείνονται στην καθημερινότητά της, όπως η οργάνωση χώρου και μελέτης στο σπίτι, η υποστηρικτική καθημερινή μελέτη με βάση την ύλη του σχολείου, η παράλληλη στήριξη, η επικοινωνία με το σχολείο του παιδιού καθώς και με άλλους φορείς.
- #4 Είναι σε συνεχή επικοινωνία με τους γονείς:** Το Logocare προσφέρει πλήρη ενημέρωση και καθοδήγηση μέσα από τη face-to-face επαφή αλλά και μέσα από μια πλατφόρμα ανατροφοδότησης.
- #5 Υποστηρίζει και τα αγγλόφωνα παιδιά:** Παρέχει υπηρεσίες παρέμβασης και στα αγγλικά.
- &1 Αισθανόμαστε ότι είμαστε η προτεραιότητά του:** Διαμορφώνει το πρόγραμμα των θεραπειών ανάλογα με τις ανάγκες μας, ενώ οι ειδικοί του είναι πάντα στη διάθεσή μας να μας ακούσουν και να μας υποστηρίξουν σε ό,τι προκύψει. Σε κάθε οικογενειακή πρόκληση, είναι σημαντικό να νιώθουμε ότι έχουμε δίπλα μας επαγγελματίες με αληθινό ενδιαφέρον και κατάρτιση, κι αυτό η Σοφία και η Δώρα το γνωρίζουν, και το εφαρμόζουν, πολύ καλά.

logocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

www.logocare.gr ΛογοCare @logocare_

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

Στο καλλιτεχνικό εργαστήρι Craft It, τα παιδιά ανακαλύπτουν τον εαυτό τους μέσα από την τέχνη

Περάσαμε με την εικαστικό Άννα Φαφαλιού ένα φωτεινό απόγευμα στον πολύχρωμο χώρο που δημιούργησε στο Χαλάνδρι και χωρίς να το καταλάβουμε, αφήσαμε με μεγάλη ευκολία τα κινητά, πιάσαμε τα πινέλα και συνειδητοποιήσαμε τι εννοεί όταν τονίζει πως το **Craft It** «δεν είναι απλώς ένα εργαστήριο τέχνης, αλλά ένα περιβάλλον που ευνοεί την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της δημιουργικότητας κάθε παιδιού, μικρού ή μεγάλου!».

- Από την Εύα Ανυφαντή -

Q Άννα, πώς αποφάσισες να δημιουργήσεις το Craft It;

A Η απόφαση να δημιουργήσω το Craft It προήλθε από την ανάγκη μου να προσφέρω στα παιδιά έναν ασφαλή και εμπνευσμένο χώρο, όπου μπορούν να εκφραστούν δημιουργικά, να μάθουν και να εξελιχθούν καλλιτεχνικά, μακριά από τις καθημερινές πιέσεις. Μέσα από ποικιλία εργαστηρίων που προσφέρουμε εδώ, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να πειραματιστούν με διάφορες μορφές τέχνης, όπως ζωγραφική, κεραμική, κατασκευές και άλλες δραστηριότητες που ενισχύουν τη φαντασία τους, ενώ η αλληλεπίδραση με άλλους μικρούς καλλιτέχνες και η καθοδήγηση από έμπειρους δασκάλους συμβάλλουν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και στην αυτοπεποίθησή τους.

Q Γιατί θα πρότεινες σε έναν γονιό να επιλέξει ένα καλλιτεχνικό εργαστήρι ως εξωσχολική δραστηριότητα για το παιδί του;

A Για μένα, ένα καλλιτεχνικό εργαστήρι είναι η καλύτερη εξωσχολική δραστηριότητα, γιατί είναι ένα πολύτιμο «εργαλείο» προσωπικής ανάπτυξης, μέσω του οποίου ενθαρρύνονται η δημιουργικότητα, η αυτοέκφραση και η ομαδικότητα. Ειδικά σε μια εποχή που τα παιδιά είναι περιστοιχισμένα από οθόνες, ένα εργαστήρι καλλιτεχνικής έκφρασης τους δίνει την ευκαιρία να απομακρυνθούν έστω για λίγο από την τεχνολογία, και να συνδεθούν με την πραγματική ζωή μέσω της δημιουργίας. Επίσης, μέσα από την τέχνη, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν συναισθήματα, σκέψεις και ιδέες που δεν μπορούν να εκφράσουν ακόμα με λόγια, αλλά και να εξερευνήσουν τη φαντασία τους και να βρουν νέες προσεγγίσεις σε διάφορα θέματα. Επιπλέον, η εξοικείωση με την τέχνη βελτιώνει τις κινητικές δεξιότητες και ενθαρρύνει τα παιδιά να σκέφτονται κριτικά και να επιλύουν προβλήματα με δημιουργικό τρόπο.



Αφού πειραματίστηκε από μικρή με διαφορετικές μορφές τέχνης, η εικαστικός, γλύπτρια και εκπαιδευτικός Άννα Φαφαλιού σπούδασε στη Σχολή Καλών Τεχνών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και το Λονδίνο. Δουλειές της έχουν παρουσιαστεί σε γκαλερί και φεστιβάλ σε όλο τον κόσμο, έχει πραγματοποιήσει και ατομικές εκθέσεις, ενώ έχει τελήσει λέκτορας, μεταξύ άλλων, στο NYU και το King's College.

Μην ξεχνάμε και κάτι πολύ βασικό, πως όταν τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι μπορούν να δημιουργήσουν κάτι μοναδικό, αναπτύσσουν μια αίσθηση ικανοποίησης και υπερηφάνειας. Αυτή η αίσθηση της επιτυχίας ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, καθώς συνειδητοποιούν ότι οι ιδέες και οι δημιουργίες τους έχουν αξία. Και παρόλο που η αυτοπεποίθηση είναι στενά συνδεδεμένη με την αποδοχή της αποτυχίας και τη διαδικασία της μάθησης, στα καλλιτεχνικά εργαστήρια, τα παιδιά μαθαίνουν ότι δεν χρειάζεται να είναι τέλεια σε αυτό που κάνουν, καθώς εδώ η διαδικασία της δημιουργίας είναι εξίσου σημαντική με το τελικό αποτέλεσμα. Η ικανότητα λοιπόν να αποδέχονται και να μαθαίνουν από τα λάθη τους ενισχύει την ανθεκτικότητα και την αυτοπεποίθησή τους.

Q Τελικά, όλα τα παιδιά είναι καλλιτέχνες;

A Πιστεύω ότι όλα τα παιδιά έχουν μια καλλιτεχνική πλευρά. Η τέχνη τούς επιτρέπει να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να εξερευνήσουν τον κόσμο γύρω τους.

Q Μπορείς να μοιραστείς μαζί μας μια αντίδραση ενός παιδιού σε εργαστήριό σου, κάτι που σε άγγιξε;

A Ένα παιδί μου είπε πως νιώθει «σαν αληθινός καλλιτέχνης»! Αυτό σημαίνει ότι έχει βρει έναν χώρο όπου μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα και να αναγνωρίσει την αξία της δημιουργικότητάς του. Αυτή η αντίδραση ήταν πραγματικά μαγευτική και αποτυπώνει την ουσία της δημιουργικής διαδικασίας σε ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά μπορούν να εξερευνήσουν τις προτιμήσεις και τα ταλέντα τους, να αναπτύξουν δεξιότητες και να οικοδομήσουν αυτοπεποίθηση. Η αίσθηση ότι ανήκουν σε έναν κόσμο τέχνης και δημιουργίας μπορεί να έχει μακροχρόνιες επιδράσεις, επηρεάζοντας όχι μόνο την καλλιτεχνική τους πορεία αλλά και την προσωπική τους ανάπτυξη. Και είναι αυτές οι στιγμές που μας δίνουν την επιβεβαίωση ότι η δουλειά που κάνουμε για να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εκφράσουν την ατομικότητά τους και να ανακαλύψουν τη χαρά της δημιουργίας σιγά σιγά ανθίζει.

MUST KNOW ABOUT CRAFT IT:

- Τα παιδιά μπορούν να παρακολουθήσουν εδώ εργαστήρια ζωγραφικής, κεραμικής και κατασκευών, ενώ υπάρχουν και πολλά προγράμματα για τους μικρότερους φίλους της τέχνης, όπως messy play, book play, μουσικοκινητική και άλλα.

- Στο Craft It μπορείτε να οργανώσετε και το πάρτι γενεθλίων σας!

- Μαμά και μπαμπά, στο Craft It υπάρχει θέση και για εσάς, σε ειδικά εργαστήρια και εκδηλώσεις, όπου έχετε την ευκαιρία να δημιουργήσετε όμορφες αναμνήσεις μαζί με τα παιδιά σας. Και φυσικά, εδώ προσφέρονται και εργαστήρια ενηλίκων, όπως κεραμική, κόσμημα (που αγαπήθηκε πολύ την περασμένη χρονιά!), ζωγραφική και άλλα.



CRAFT IT

Craft It | Art School: Σαχτούρη 56, Χαλάνδρι | craftitschool@gmail.com | 6972278228

Fashion session starts with Alouette!

Άνετες φόρμες σε υπέροχα χρώματα, denim παντελόνια, φούτερ με statement prints, ultra stylish sneakers και μποτάκια. Το πρόγραμμα της νέας σχολικής χρονιάς περιλαμβάνει... πολλή παιδική μόδα, με τα πιο fun και urban cool outfits από την Alouette.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Μπλούζα με παγέτες και ανάγλυφα στοιχεία

Φόρεμα με κέντημα και ανάγλυφα υφασμάτινα στοιχεία

BACK TO SCHOOL

Γιλέκο-μπουφάν με patch, Five Star

Πουλόβερ με λεοπάρ σχέδιο



Σετ φόρμας φούτερ, Greenwich Polo Club με ανάγλυφα στοιχεία

Μεταλλιζέ γιλέκο-μπουφάν διπλής όψης, Paul Frank, τζιν παντελόνι με κεντήματα, True Blue, ισοθερμική τσάντα φαγητού, Kuromi Purple Laces



Σετ φόρμας, Paul Frank με κέντημα

Σετ φόρμας βελουτέ με χνουδωτά στοιχεία

Ζακέτα φούτερ με μεταλλιζέ νήμα, σακίδιο πλάτης τρόλεϊ νηπιαγωγείου, Kuromi Face



Παντελόνι φόρμας με τσέπες, Five Star



www.alouette.gr

f Alouette S.A. @alouette_official_

Dress the new season with Lapin House!

School ready, Style steady!

Η νέα σεζόν φέρνει μαζί της αέρα φρεσκάδας και ανανέωσης. Από άνετα sneakers και statement σακίδια πλάτης μέχρι κομψά co-ord σέτ, στα καταστήματα **Lapin House** και στο **lapinkids.com** θα βρείτε τα πιο μοντέρνα fashion items για να αναβαθμίσετε την γκαρνταρόμπα των μικρών σας style icons.

- Επιμέλεια: Μαρία Ιωαννίδου -



over the rainbow

Υποδεχόμαστε το φθινόπωρο με fancy αξεσουάρ, πολύ χρώμα και τα πιο θετικά vibes!

- Από την Εύα Ανυφαντί -



Γαλοτσάκια πεταλούδα, Sophia Webster

Γαλοτσες με επένδυση Cats and Dogs, LIEWOOD



Ομπρέλα, Vilac



Γιλέκο-μπουφάν Five Star, Alouette, www.alouette.gr



Αδιάβροχο και γαλοτσάκια Earth Friends, Stella McCartney

Βαμβακερή μπλούζα, KENZO



Αδιάβροχο και γαλοτσάκια με φιόγκους, Hatley



Juno jacket, Konges Sløjd



Λεοπάρ φούτερ με φερμουάρ, Mini Rodini



Πανωφόρι Noam Pile, LIEWOOD



Αδιάβροχο και γαλοτσάκια με δεινοσαυράκια, Hatley



Τσάντα Billieblush, Lapin House, www.lapinkids.com

Τσάντα Kane House, State Bags



Sneakers Veja, Lapin House, www.lapinkids.com



Chuck Taylor All Star Starry, CONVERSE, www.converse.gr



«AFTER EVERY STORM, THERE IS A RAINBOW!»

Τσάντες Kane Fuzzy Soccer Balls και Metallic Clouds, State Bags



Σάκες Pet-à-Porter και Jewellery Box, Jeune Premier, www.smallable.com



Παπούτσια Geox Marvel Captain America, Alouette, www.alouette.gr



Κάλτσες, Mini Rodini

After school

Σχολάσαμε! Ώρα για χαλάρωση, διασκέδαση και ατέλειωτο παιχνίδι!



Σετ σινεμά «32 Ιστορίες για Καληνύχτα», Moulin Roty, Up Up and Away, www.upupandaway.gr



«Το βήμα που μπορώ!», Φρόσω Φωτεινάκη, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr



«Τα χρώματα της χλόης», Κατρίνα Τσάνταλη, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr



Σετ παιχνιδιών περιποίησης κατοικίδιων Pet care set, New Classic Toys, www.instahappy.gr



Σετ με 200 κομμάτια PLAYMAGS, Magnetic Race Track, Nayas Toys, www.nayastoys.com



Mini Robot Miko, Harrods

Walkie Talkie μονόκερος με γκλίτερ, Konges Sløjd



Λούτρινο μολύβι, Amuseables, Jellycat

Παιδική φωτογραφική κάμερα Rookie σε χρώμα Blubelle, Hoppstar, www.hoppstar.com

Πατίνι 2 σε 1 Highwaykick 1 Push and Go & κράνος, Scoot and Ride, www.scootandride.gr



Junior & Disney: Ο Πίτερ Παν και το πειρατικό πλοίο του Κάπτεν Χουκ, PLAYMOBIL, www.playmobil.gr



JUNIOR: Απορριμματοφόρο όχημα, PLAYMOBIL, www.playmobil.gr

Every day is a CONVERSE day

Επιστρέφουμε στο σχολείο με αυτοπεποίθηση και τα πιο cool παπούτσια!

Δευτέρα :

Omega Trainer Easy-On

Τρίτη

Chuck Taylor All Star Doodles Easy On

Τετάρτη

Omega Trainer Easy On

Πέμπτη

Chuck Taylor All Star Move Platform

Παρασκευή

Chuck Taylor All Star Spiderweb Easy On



Ανακαλύψτε ολόκληρη τη συλλογή, με τα νέα αλλά και all-time classic Converse, στο site της: www.converse.gr | [f CONVERSE](https://www.facebook.com/CONVERSE) | [@converse.greece](https://www.instagram.com/@converse.greece)

Κεντρική διάθεση: Sport & Fashion Freedom, 212 0003700

*moodoftheday: converse

Συνέντευξη με τη **Μαρίνα Γιώτη** «Τα λάθη και η αποτυχία είναι μέρος της επιτυχίας»

Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι το βραβευμένο βιβλίο-φαινόμενο που έχει στο επίκεντρο το Γέτι, τον φανταστικό φίλο του Αγοριού, που μπορεί να πει μόνο τη λέξη «ακόμη», βρίσκεται σε κάθε παιδική βιβλιοθήκη.

Με αφορμή την κυκλοφορία της **συλλεκτικής έκδοσης του «Γέτι»**, συναντήσαμε την αγαπημένη συγγραφέα και φίλη του BOOM, που τα βιβλία της αγαπιούνται φανατικά όχι μόνο από χιλιάδες παιδιά, αλλά και από γονείς και εκπαιδευτικούς.

- Από την Εύα Ανυφαντή -

Μαρίνα, γιατί είναι τόσο σημαντική η λέξη «ακόμη»;

Δεν τα κατάφερα... ακόμη! Μια τσοσηδά λεζούλα δίνει άλλο νόημα, έτσι δεν είναι; Τόσο απλά καταφέρνει να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και αναπτύσσουμε τις ικανότητές μας, αντιμετωπίζουμε τις αποτυχίες και μαθαίνουμε να είμαστε ανθεκτικοί στις αλλαγές.

Από τις επισκέψεις σου στα σχολεία και τη συναναστροφή σου με τα παιδιά, υπάρχει κάτι που παρατηρείς αρκετά συχνά και σε προβληματίζει;

Μεγάλο πρόβλημα της εποχής είναι ότι τα παιδιά νομίζουν ότι υπάρχει κάποιος μαγικό ραβδί που κάνει τα όνειρά τους πραγματικότητα. Φοβούνται την αποτυχία και, συχνά, με την πρώτη δυσκολία τα παρατάνε. Είναι σημαντικό να τους μάθουμε ότι τα λάθη και η αποτυχία είναι μέρος της επιτυχίας.

Πώς εξηγείς τη σαρωτική επιτυχία του βιβλίου;

Νομίζω ότι το βιβλίο έχει τόσο μεγάλη επιτυχία γιατί βοηθάει τα παιδιά από την πρώτη κιόλας ανάγνωση να αλλάξουν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται την προσπάθεια.

Από το feedback που έχεις από μικρούς (και μεγάλους) αναγνώστες του «Γέτι», θα μπορούσες να μοιραστείς μαζί μας κάποιες αντιδράσεις που ξεχωρίζεις;

Δεν θα ήξερα από πού να ξεκινήσω! Τα μηνύματα που έχω λάβει είναι εκατοντάδες και έρχονται από τα ίδια τα παιδιά, από γονείς, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, λογοθεραπευτές, ακόμα και από κοινωνικούς λειτουργούς.

Ως μαμά, πώς σε βοήθησε το «ακόμη» στον τρόπο που μεγαλώνεις την κόρη σου;

Με βοηθάει... ακόμη! Η κόρη μου είναι στην εφηβεία και είναι πια το Γέτι του εαυτού της. Το «ακόμη» έχει γίνει η αυτόματη απάντηση σε κάθε δυσκολία που αντιμετωπίζει και είναι μέρος της καθημερινότητας όλης της οικογένειας.

Μίλησέ μας για τη συλλεκτική έκδοση του «Γέτι».

Τη συγκλονιστική διαδρομή του «Γέτι», αυτά τα πέντε χρόνια που έχει κυκλοφορήσει, γιορτάζουμε με μια συλλεκτική έκδοση, που **θα είναι διαθέσιμη σε περιορισμένο αριθμό αντιτύπων**. Θα έχει μεταλλοτυπία στο εξώφυλλο, θα υπάρχει αφίσα δύο όψεων Γέτι, για τη διακόσμηση του παιδικού δωματίου ή της σχολικής τάξης, αλλά και μια μικρή έκπληξη που θα ενεργοποιηθεί τον Νοέμβριο του 2025, στοιχεία που το καθιστούν μια εξαιρετική πρόταση δώρου για κάθε ηλικία! Παράλληλα, θα κυκλοφορήσει και το «Γέτι - Τα χρώματα της φαντασίας μου», ένα colouring book θετικής ενδυνάμωσης και παρότρυνσης με 40 σελίδες για να χρωματίσουν τα παιδιά και να εμπνευστούν!



Το «Γέτι», όπως και όλα τα βιβλία της Μαρίνας Γιώτη, κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Διόπτρα.

www.dioptra.gr

Photo: Christina Karagiannis

ΟΙ ΚΑΤΑΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ ΠΑΝΤΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΟΡΤΟΛΑΝΟΣ ΛΥΝΟΥΝ ΠΑΡΑΞΕΝΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ!



**Γίνετε κι εσείς Κατάσκοποι της Γεωγραφίας,
εξερευνήστε τις χώρες του κόσμου και ζήστε μια συναρπαστική περιπέτεια!**



Κάνε το quiz,
δώσε σωστές απαντήσεις
και ξεκλείδωσε μυστικά
απ' όλο τον κόσμο!



ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

διόπτρα

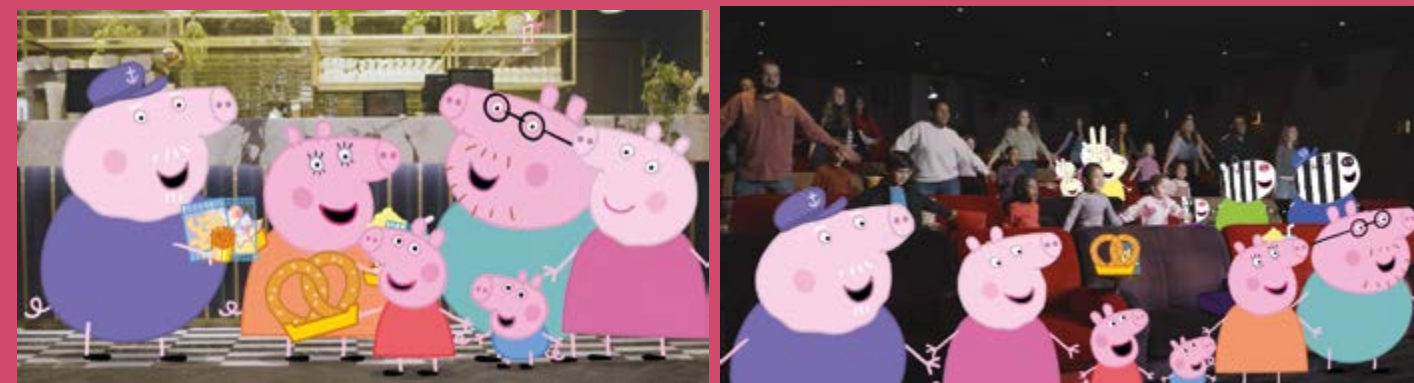
Φέτος τον Σεπτέμβριο πάμε σινεμά με την αγαπημένη μας Peppa Pig!

PIG changes are coming!

Όπως όλοι γνωρίζετε, ένα νέο, συγκλονιστικό κεφάλαιο άνοιξε στη ζωή της Peppa Pig, αφού απέκτησε μία μικρή αδερφούλα, την Ήβη!

Ήταν 20 Μαΐου, όταν, μέσα από την τηλεοπτική εκπομπή «Good Morning Britain», έγινε γνωστό πως η Μαμά Γουρουνίτσα γέννησε ένα υγιέστατο κοριτσάκι, που πήρε το όνομα Ήβη. Η γέννηση της μικρής, μάλιστα, ανακοινώθηκε και με βασιλικό τρόπο, με έναν ντελάλη, μια διακήρυξη σε στιλ πάπυρου και το επίσημο πιστοποιητικό γέννησης, ενώ ο μπαμπάς της Peppa μοιράστηκε super cute φωτογραφίες του μωρού από το μαιευτήριο!

Και βέβαια, εκτός από απέραντη ευτυχία, ένα μωρό φέρνει και πολλές αλλαγές σε μια οικογένεια, ξεκινώντας από μια πλήρη ανακαίνιση σπιτιού, ένα καινούριο, μεγαλύτερο αυτοκίνητο για άνετες και διασκεδαστικές εξορμήσεις, αλλά και μια σειρά από νέες, δυνατές οικογενειακές αναμνήσεις που θα χτίσουν οι πέντε τους, μαζί. Όλες αυτές τις αλλαγές και την προετοιμασία της Peppa Pig και της οικογένειάς της γι' αυτήν τη νέα περιπέτεια, πρέπει και θέλουμε να τις ζήσουμε μαζί τους!



Peppa Meets the Baby Cinema Experience!

Η Peppa Pig έχει πάρει τον ρόλο της πολύ σοβαρά, και αυτή η συναρπαστική περίοδος της ζωής της, που μόλις ξεκίνησε, αξίζει και πρέπει να γιορταστεί με μια μεγαλοπρεπή προβολή στη μεγάλη οθόνη, όπως αυτή που θα παρακολουθήσουμε τον Σεπτέμβριο στο σινεμά: Μία ολόκληρη ώρα με 10 νέα επεισόδια, 6 νέα τραγούδια και μουσικά βίντεο, στιγμιότυπα που ξεχειλίζουν από γέλιο, χαρά, τρυφερότητα και συγκίνηση μας περιμένουν να τα απολαύσουμε αλλά και να τραγουδήσουμε μαζί με την Peppa Pig, την οικογένειά της και τους φίλους της!

Πρόκειται για μια μοναδική κινηματογραφική εμπειρία που θα φτάσει σε περισσότερες από 2.600 αίθουσες σε 14 χώρες, ανάμεσά τους και η Ελλάδα!

Και ναι, θα είμαστε ΟΛΟΙ εκεί!

Μια νέα εποχή ξημερώνει για την αγαπημένη ηρωίδα της σειράς-φαινόμενο, που ενθαρρύνει τα παιδιά να ανακαλύπτουν τον κόσμο γύρω τους και να έχουν αυτοπεποίθηση σε κάθε νέο τους βήμα και κάθε νέα περιπέτεια, και πραγματικά ανυπομονούμε για τη συνέχεια!

Βρείτε την πιο κοντινή
αίθουσα προβολής και
κλείστε τα εισιτήριά σας
στο more.com



Αυτό είναι το πιο κοριτσίστικο spa party!

6 λόγοι για να επιλέξετε το Le Boudoir Salons, στην Άνοιξη, και το Little Girls Spa για το πιο ονειρεμένο spa party γενεθλίων της κόρης σας!



SPA



BEAUTY



1. Μοναδική περιποίηση για κάθε μικρή πριγκίπισσα

Από αρωματικά μανικιούρ μέχρι χτενίσματα με glitter, κάθε κορίτσι νιώθει μοναδικό, όπως ακριβώς του αξίζει!

2. Ο χώρος των ονείρων της

Ροζ πινελιές, φωτεινά χαμόγελα, μπαλόνια και girly αισθητική σε ένα σκηνικό που μοιάζει βγαλμένο από παραμύθι.

3. Εξειδικευμένο προσωπικό, με αγάπη για τα παιδιά

Η ομάδα του @leboudoirsalons και του @little_girls_spa_parties φροντίζει και την παραμικρή λεπτομέρεια με ασφάλεια, θετικά vibes και... πολλή τρυφερότητα.

4. Οι γονείς δεν χρειάζεται να οργανώσουν τίποτα - εκτός από την τούρτα

Ξεχάστε το άγχος της διοργάνωσης. Οι συνεργάτες της Εύας Τόμπρου αναλαμβάνουν τα πάντα: διακόσμηση, πρόγραμμα, δραστηριότητες, μουσική και παιχνιδιάρικες εκπλήξεις!

5. Αληθινή εμπειρία spa, σχεδιασμένη ειδικά για παιδιά

Μάσκες προσώπου με φυσικά υλικά, foot baths με ροδοπέταλα και κοτσινάκια με χρωματιστά στρασάκια. Τι άλλο να ζητήσουμε;

6. Ένα αξέχαστο δώρο για την εορτάζουσα αλλά και κάθε καλεσμένη!

Όλα τα κορίτσια παίρνουν φεύγοντας ένα μικρό δώρο-έκπληξη, ενώ η εορτάζουσα απολαμβάνει ένα πάρτι που θα θυμάται για πάντα!



LE BOUDOIR
SALONS

@leboudoirsalons @little_girls_spa_parties

Μετά το σχολείο πάμε... Panda στο νερό!

Χαλάρωση, διασκέδαση, άθληση και όχι μόνο! Η κολύμβηση είναι πολύ περισσότερα από μία ευχάριστη δραστηριότητα – είναι ένας ολόκληρος κόσμος. Στο **Panda στο νερό**, το φιλόξενο κολυμβητήριο που δημιούργησε πριν από 12 χρόνια η πρωταθλήτρια και προπονήτρια κολύμβησης **Χριστιάννα Βαλάκα**, τα μικρά σας θα μάθουν να κολυμπούν σαν δελφινάκια. Τη συναντήσαμε και μιλήσαμε μαζί της για όσα χρειάζεται να ξέρουν οι γονείς πριν ξεκινήσει αυτό το όμορφο ταξίδι.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -



PHOTO: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΧΑΛΚΙΑΣ

MUST-KNOW

Ο Σεπτέμβριος βρίσκει το **Panda στο νερό** ανανεωμένο, με καινούρια μηχανήματα ηλεκτρολύσης άλατος για τον καθαρισμό της πισίνας.

Χριστιάννα, γιατί η κολύμβηση είναι η καλύτερη εξωσχολική δραστηριότητα;

Πρώτα από όλα, η κολύμβηση χτίζει ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα, ενθαρρύνει τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή τους. Επίσης, τα μικρά εκτονώνονται, επομένως βελτιώνεται και ο ύπνος τους. Τέλος, ανοίγει την όρεξη, βοηθώντας τα παιδάκια που είναι δύσκολα στο φαγητό – και τους γονείς τους!

Πώς θα σύστηνες το Panda στο νερό σε κάποιον που δεν το γνωρίζει;

Συνηθίζω να λέω ότι το **Panda στο νερό** είναι ένα καθαρό και μικρό κολυμβητήριο με μεγάλη καρδιά! Η επαφή με τους γονείς είναι πιο προσωπική και όλοι μαζί είμαστε μία οικογένεια. Γιατί για εμένα, η βρεφική και παιδική κολύμβηση είναι μια μεγάλη αγκαλιά που ενισχύει τη σύνδεση με το νερό, τη σύνδεση γονιού και παιδιού και φυσικά, τη σύνδεση δασκάλας και παιδιού. Στο κέντρο μας δεχόμαστε παιδάκια από 3 μηνών – πάντα με τη σύμφωνη γνώμη παιδιάτρου – έως 7 ετών, έχουμε πιστοποιημένες δασκάλες και ναυαγοσώστριες και ολιγομελή τμήματα χωρισμένα αυστηρά ανά ηλικία, ενώ λειτουργούμε όλο τον χρόνο – ναι, και τον χειμώνα! Γι' αυτό, ο χώρος διαθέτει, εκτός από εξωτερικό, και υπόγειο parking. Εδώ, τα μαθήματα γίνονται με αγάπη και σεβασμό στα θέλω των παιδιών, **που μαθαίνουν να κολυμπούν και να κάνουν βουτιές** (αυτό μας το ζητάνε συνέχεια!) με χαμόγελο και χωρίς καμία πίεση.

Μιας και ανέφερες τον χειμώνα... Πολλοί γονείς φοβούνται ότι αν το παιδί τους κάνει κολύμβηση ενώ έξω έχει χαμηλή θερμοκρασία, θα αρρωστήσει. Τι απαντάς σε αυτό;

Τα παιδιά δεν αρρωσταίνουν από την πισίνα ή το κρύο, αλλά από τις ιώσεις!

Ας μιλήσουμε και για το baby swimming! Από τα videos που ανεβάζουν οι γονείς με τα μωράκια τους στην πισίνα, βλέπουμε ότι το απολαμβάνουν εξίσου και οι δύο. Αλήθεια, γιατί μικροί και μεγάλοι τρελαίνονται;

Γιατί, εκτός από μία απολαυστική διαδικασία με σημαντικά οφέλη για το μωρό, η βρεφική κολύμβηση ενισχύει και τον δεσμό με τη μαμά ή τον μπαμπά, αφού τα μωράκια, από 3 μηνών έως και 3 ετών, βρίσκονται στην πισίνα πάντα με συνοδό. Παράλληλα, τα βοηθά να περπατήσουν και πιο γρήγορα. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι με το **baby swimming** το παιδί μαθαίνει να κολυμπάει σωστά και με ασφάλεια από νωρίς.



Κέντρο Υδάτινης Απασχόλησης

www.pandastonero.gr

f Panda στο νερό

@pandastonero

Διεύθυνση: Γράμμου 42, Βριλήσσια. Τηλέφωνο: 2108047817

5 συνταγές που γίνονται μέχρι να πεις... αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Είναι εύκολες, γρήγορες, τα παιδιά τις λατρεύουν και χρειάζονται μόνο από 3 έως 6 υλικά που έχουμε πάντα στο σπίτι!

Οι Μύλοι Αγίου Γεωργίου συμμετέχουν στη δράση για την υποστήριξη ευάλωτων, μονογονεϊκών οικογενειών.



Βanana bread muffins

Για τα playdates του Σαββατοκύριακου (ειδικά αν τα συνοδεύσετε με ζεστή σοκολάτα!)

Υλικά:

- 250 γρ. αλεύρι βρώμης Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 2 ώριμες μπανάνες
- 2 αυγά
- 1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 150 γρ. ελαιόλαδο
- 120 γρ. μέλι



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

6 υλικά

Συνταγή & φωτογραφία: Μάνος Δημητρούλης



5 υλικά

Πολύσπορα υριτσίνια

Το καλύτερο και πιο υγιεινό πρωινό για όλη την οικογένεια

Υλικά:

- 300 γρ. αλεύρι πολύσπορο Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 50 ml παρθένο ελαιόλαδο
- 130 ml νερό
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ



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

3 υλικά



Μπισουότα «ζην» με πραλίνα

...για τις ώρες που το μικρό σας ζητάει επίμονα ένα γλυκάκι και δεν μπορείτε να αντισταθείτε!

Υλικά:

- 180 γρ. αλεύρι ζην Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 240 γρ. πραλίνα φουντουκιού
- 1 αυγό



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

6 υλικά



Τυρόμπαλες φούρνου

Τα πιο εύκολα και γρήγορα σπιτικά σνακ για παιδικό πάρτι

Υλικά:

- 50 γρ. σμιγδάλι ψιλό Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 200 γρ. τριμμένη γραβιέρα
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 αυγό
- 1 κ.γλ. ρίγανη



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

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

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

Εύκολα μπισουότα με τυρί υρέμα

Ό,τι πρέπει για το lunch box

Υλικά:

- 130 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 110 γρ. βούτυρο αγελάδος, σε θερμοκρασία δωματίου
- 80 γρ. τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 200 γρ. ζάχαρη
- ½ κ.γλ. αλάτι



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

5 υλικά



Σε αυτήν τη σελίδα Συνταγές & Food Styling:

Madame Ginger | Φωτογραφίες: Αλέξανδρος Ιωαννίδης | Βοηθός παραγωγής: Άννα Χαλικιά

«Το παιδί μου δεν με ακούει!»

Μήπως να διαβάσουμε την πρόταση αυτή στην κυριολεξία; Με άλλα λόγια, ήρθε η ώρα να ελέγξετε (και) την ακοή του παιδιού σας

Από τον Ιωάννη Αθανασόπουλο, MD, PhD, Χειρουργό Ωτορινολαρυγγολόγο

Αν μία φράση λένε μεταξύ τους οι γονείς, ανεξαρτήτως της ηλικίας του παιδιού τους, είναι πως εκείνο «δεν τους ακούει». Η φράση αυτή μοιάζει να είναι σχεδόν διαχρονική και, παρά τις προσπάθειες των γονέων να εισακουστούν, τις περισσότερες φορές δεν φαίνεται να τα καταφέρνουν.

Αισθάνεστε πως το σενάριο αυτό σας θυμίζει κάτι; Τότε θα πρέπει να σκεφτείτε και έναν ακόμα παράγοντα: την πιθανότητα το παιδί σας να μη σας ακούει στην πραγματικότητα. Να έχει δηλαδή βαρηκοΐα ή ακόμα και απώλεια ακοής.

- Ειρήνηνα υιμένου: Μυρτώ Κάζη -



Sharomika/Shutterstock



Βαρηκοΐα ή Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής | Συχνά συμβαίνουν και τα δύο

Αν ένα παιδί δυσκολεύεται στο σχολικό περιβάλλον ή εμφανίζει μειωμένη προσοχή, τότε συστήνεται να ελεγχθεί όχι μόνο για διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), αλλά και για βαρηκοΐα/απώλεια ακοής. Είναι αλήθεια ότι τα «συμπτώματα» των δύο αυτών καταστάσεων συχνά μοιάζουν, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να συμβαίνουν και τα δύο. Η διάκριση μεταξύ της ΔΕΠΥ και της βαρηκοΐας μπορεί να αποτελέσει πρόκληση, ιδιαίτερα στις πιο μικρές ηλικίες, ωστόσο υπάρχουν ορισμένα στοιχεία-κλειδιά που βοηθούν και τα οποία αφορούν την ομιλία και την επικοινωνία του παιδιού, τη συμπεριφορά του στην τάξη καθώς και τη γενικότερη ακαδημαϊκή του επίδοση.

Ένα παιδί με ΔΕΠΥ συχνά είναι παρορμητικό, ανυπόμονο, δυσκολεύεται να εστιάσει στο μάθημα και να δώσει προσοχή μέσα στην τάξη. Μπορεί να αποφεύγει εργασίες που απαιτούν συνεχή νοητική προσπάθεια και να αποσπάται εύκολα από το μάθημα, ενδιαφερόμενο περισσότερο να μιλήσει με τους συνομηλίκους του. Επιπλέον, ίσως να μην μπορεί να καθίσει ήσυχο για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Αντίθετα, ένα παιδί με βαρηκοΐα ή απώλεια ακοής μπορεί να μην ανταποκρίνεται όταν του μιλάνε, να δίνει ακατάλληλες απαντήσεις και να δυσκολεύεται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις του. Πολλές φορές φαίνεται απρόσεκτο ή «αποσυνδεδεμένο» από την τάξη λόγω της δυσκολίας να ακούσει και να κατανοήσει όσα λέει ο δάσκαλος ή οι συμμαθητές του.

Η βαρηκοΐα ή η απώλεια ακοής μπορεί να εκληφθεί λανθασμένα ως ΔΕΠΥ ή ως κάποια άλλη μαθησιακή διαταραχή, γεγονός που ενδέχεται να οδηγήσει σε ανακριβή διάγνωση. Κρατήστε στο μυαλό σας πως, ακόμα και η ήπια απώλεια ακοής, μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί στο να χάσει έως και το 50% όσων λέγονται στην τάξη.

Ορισμένα παιδιά με απώλεια ακοής έχουν καθυστέρηση

στην ανάπτυξη της ομιλίας και της γλώσσας. Επιπλέον, τείνουν να έχουν δυσκολίες στην αντίληψη του λόγου, τη γνώση λεξιλογίου και τη γραμματική. Αν δεν λάβουν έγκαιρη διάγνωση, παρέμβαση και θεραπεία με τη μορφή ακουστικών βοηθημάτων, παράλληλα με λογοθεραπεία, θα υστερούν σε σχέση με τους συνομηλίκους τους στον τομέα αυτό. Πολύ απλά, σκεφτείτε ένα παιδί που δεν μπορεί να ακούσει τον δάσκαλό του! Αναπόφευκτα θα έχει δυσκολία στο να εστιάσει, να δώσει προσοχή και να ολοκληρώσει εργασίες. Παιδιά με απώλεια ακοής καταβάλλουν αυξημένη προσπάθεια για την κατανόηση του λόγου, η οποία οδηγεί σε κόπωση και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η κατάσταση αυτή μπορεί εύκολα να χαρακτηριστεί λανθασμένα ως κακή ακαδημαϊκή επίδοση ή απροσεξία.

Η αντιμετώπιση της απώλειας ακοής θα βοηθήσει σημαντικά ένα παιδί στο σχολείο. Η ακριβής διάγνωση αποτελεί το κλειδί για την επιτυχημένη ακαδημαϊκή επίδοση του παιδιού, ακολουθούμενη από κατάλληλη παρέμβαση και θεραπεία από ειδική ομάδα επαγγελματιών υγείας. Η απώλεια ακοής μπορεί να διαγνωστεί από την πρώτη ημέρα ζωής ενός μωρού μέσω του νεογνικού ελέγχου ακοής. Εν συνεχεία, ο ακοολογικός έλεγχος σε εξειδικευμένο παιδο-ΩΡΛ μπορεί εύκολα να καθορίσει αν το παιδί πάσχει από απώλεια ακοής αλλά και τη βαρύτητά της. Φυσικά, δεν σημαίνει ότι κάθε διαφορετική συμπεριφορά μέσα στην τάξη οφείλεται σε πρόβλημα ακοής.

Αν ως γονέας υποψιάζεστε ότι το παιδί σας εμφανίζει απώλεια ακοής, επισκεφθείτε έναν παιδο-ΩΡΛ για ακοολογική αξιολόγηση, διάγνωση, θεραπεία και συστάσεις για τη διαχείριση των εκπαιδευτικών στόχων. Αν είστε εκπαιδευτικός και παρατηρήσετε σε ένα παιδί στην τάξη σας τις παραπάνω συμπεριφορές, ενημερώστε διακριτικά τους γονείς ώστε να ελέγξουν το παιδί (και) για πιθανό πρόβλημα ακοής. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό, επομένως οι παρεμβάσεις πρέπει να προσαρμόζονται στις ατομικές του ανάγκες. Η σωστή διάγνωση και η κατάλληλη παρέμβαση θα αλλάξουν ολοκληρωτικά τη ζωή του παιδιού, βοηθώντας το να αναπτύξει το πλήρες δυναμικό του, να αισθάνεται λιγότερο άγχος κι ανασφάλεια και να έχει μία πιο ολοκληρωμένη εκπαιδευτική εμπειρία.



Ιωάννης Αθανασόπουλος MD, PhD
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος

www.drathanasopoulos.gr

Facebook: Ιωάννης Αθανασόπουλος-Χειρουργός ΩΡΛ

Instagram: @drathanasopoulos

BABY

BABY SHOWER gift guide

Από προσωπικά δώρα για τη μαμά μέχρι έξυπνα gadgets που θα λύσουν τα χέρια των νέων γονιών, και φυσικά τα πιο cute baby items, η premium λίστα του BOOM περιλαμβάνει μοναδικά δώρα για όσους θέλουν να κάνουν τη διαφορά...

Ειρήνη: Εύα Ανυφαντή

Σε περίπτωση που δεν βρείτε τζίνι, μπορείτε να πάρετε την αυτόματη μηχανή στιγμιαίας παρασκευής γάλακτος **Formula Pro Advanced** της **Baby Brezza** (www.babybrezza.gr). Ετοιμάζει το γάλα του μωρού σε δευτερόλεπτα!



Το δεξί μας χέρι έχει πλέον όνομα: **Bottle Washer Pro** της **Baby Brezza** (www.babybrezza.gr). Πλένει, αποστειρώνει και στεγνώνει μπιμπερό με το πάτημα ενός κουμπιού!

Ένα προσωπικό, γυναικείο empowerment gift για τη μαμά που, κακώς, αλλά όλοι την ξεχνούν: Σκουλαρίκια από χρυσό 18K με marquise cut ρουμπίνι και princess cut σμαράγδι διά χειρός **Κατερίνας Κουλουμπόπουλου** (www.kkjewelrylab.com)

Φανταστείτε μία μπουμπού να μπουσουλάει με αυτό το σετ **Monnalisa**!

Παρασκευαστής υγιεινής βρεφικής τροφής 4 σε 1 της **Philips Avent** (www.philips.gr), γιατί τίποτα δεν συγκρίνεται με το φαγητό της μανούλας...

Το διπλό ηλεκτρικό θήλαστρο **Hands-free** της **Philips Avent** (www.philips.gr) θα λύσει -κυριολεκτικά- τα χέρια της νέας μαμάς!

Σαλιέρα και κουβερτούλα με vintage αισθητική και γαλλική φινέτσα από το **Atelier Choux** (Farfetch). Très magnifique!

7 φορμάκια με τις ημέρες της εβδομάδας σε ένα βαλιτσάκι **Bonpoint** που θα σας μείνει για πάντα (Mytheresa)

Το πρώτο πολύτιμο οικογενειακό κειμήλιο που θα περάσει από τη μαμά στην κόρη: ένας χρυσός σταυρός 18K με διαμάντι brilliant και υπογραφή **Kritsimis Jewellery** (www.kritsimis.gr)

Η mommy bag της **Konges Sløjd** τα χωράει όλα και πάει με όλα!

Το απόλυτο σετ για μικρούς πρίγκιπες by **Beatrice & George** (Childrensalon)

NEA

Babylino
 Baby diapers
Premium


Με τις νέες βρεφικές πάνες Babyline Premium, νιώθει το μωρό μας καλά κι εμείς... καλύτερα!

Μία από τις αλλαγές που συμβαίνουν αυτόματα με το που γίνεσαι γονιός, είναι πως, για να απαντήσεις στη φαινομενικά απλή ερώτηση «τι κάνεις;», πρέπει πλέον να το σκεφτείς δύο φορές. Γιατί, από τη στιγμή που είσαι μαμά (και μπαμπάς), νιώθεις καλά μόνο όταν ξέρεις πως νιώθουν τα παιδιά σου καλά.

Γι' αυτό αναπνέουμε και γι' αυτό πασχίζουμε. Για να έχουν την προστασία αλλά και την καλύτερη δυνατή φροντίδα, με μια φράση, ό,τι πιο Premium σε κάθε βήμα τους, ξεκινώντας από την πάνα. Και αυτό βρήκαμε στις νέες **Babylino Premium**, που προσφέρουν στο μωρό μας την απαλή προστασία που του αξίζει αλλά και πολλά παραπάνω...

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Δεν είναι απλώς μία πάνα. Είναι η Premium εμπειρία φροντίδας που αξίζει στο μωρό μας!



Premium απαλότητα

Μεγαλώνουμε το μωρό μας μέσα σε γλυκά χαδάκια και τρυφερές αγκαλιές, και θέλουμε ό,τι έρχεται σε επαφή με το ευαίσθητο δέρμα του να είναι σαν βελούδινο άγγιγμα. Ακριβώς όπως οι νέες, αποδεδειγμένα φιλικές προς το βρεφικό δέρμα **Babylino Premium**, με τη νέα, καινοτόμο τεχνολογία «ultra soft», με εξαιρετικά απαλά, πιστοποιημένα ασφαλή και προσεκτικά επιλεγμένα υλικά, που συνδυάζουν ασύγκριτη απαλή υφή και χαρίζουν αξεπέραστη premium απαλότητα, σαν το χάδι της μαμάς.



Premium απορροφητικότητα

Δεν θέλουμε τίποτα να ενοχλεί και να διακόπτει τον πολύτιμο ύπνο του μωρού μας, και οι πάνες **Babylino Premium** είναι ο απόλυτος σύμμαχός μας σε αυτό αφού είναι ελεγμένες για νυχτερινή χρήση – Night use tested και έτσι, το κρατούν στεγνό και άνετο, προσφέροντάς του έναν ήσυχο και ασφαλή ύπνο. Επιπλέον, έχουν δείκτη υγρασίας σε όλα τα μεγέθη, που ενημερώνει πότε χρειάζεται αλλαγή η πάνα του μωρού, και είναι ειδικά σχεδιασμένες να προσφέρουν:

- **Extra απορροφητικότητα**
- **Προστασία** από διαρροές και δυσάρεστες οσμές
- **Τη στεγνότητα** που χρειάζεται το δερματάκι του μωρού, ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση τη νύχτα.



Premium εφαρμογή

Με ειδικά ελαστικά, που ακολουθούν κάθε κίνηση του μωρού μας, και σούπερ ανθεκτικά αυτοκόλλητα άνοιξε-κλείσε για ασφαλή εφαρμογή στη μεσούλα, προσαρμόζονται απόλυτα στο σωματάκι του, προσφέροντας ελευθερία κινήσεων και MAXIMUM προστασία από διαρροές, κι έτσι απολαμβάνουμε ανενόχλητοι τα παιχνίδια μας! Επιπλέον, είναι πολύ σταθερές και λεπτές, χωρίς να φουσκώνουν, να κρεμάνε ή να διαγράφουν μέσα από τα ρουχαλάκια του – και πολύ σημαντικό, χωρίς να κάνουν χρούτσου-χρούτσου!



Babylino Premium.
Μια αγκαλιά απαλότητας,
για την απόλυτη
Premium φροντίδα.

Premium ποιότητα

...Δηλαδή όλα τα Premium χαρακτηριστικά και οι εγγυήσεις ποιότητας και ασφάλειας των **Babylino** που μας κάνουν να τις εμπιστευόμαστε χωρίς δεύτερη σκέψη:

- **Premium προστασία:** Έχουν κορυφαίες πιστοποιήσεις και συστάσεις από ειδικούς. Συνιστώνται από την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας, αλλά και από τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας.
- **Σύστημα αγνής φροντίδας Pure Care System:** Αποτυπώνει όλο το σύστημα ελέγχων, πιστοποιήσεων και αυστηρών διαδικασιών διασφάλισης ποιότητας πίσω από την παραγωγή τους.
- **Τεχνολογία Dry Matrix:** Συγκρατεί μεγάλη ποσότητα υγρασίας, για ασύγκριτη προστασία από διαρροές, προσφέροντας υψηλή στεγνότητα, μέρα και νύχτα.
- **Ανατομικός σχεδιασμός** για άριστη εφαρμογή και ελευθερία κινήσεων.
- **Διεθνής πιστοποίηση OEKO-TEX® STANDARD 100** για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.
- **Κλινικά ελεγμένες** με άριστα αποτελέσματα, μετά από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη, υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιάτρων, στο Δερματολογικό εργαστήριο Dermatest (Γερμανία).
- **100%** ανακυκλώσιμες συσκευασίες.



Τα νέα, παραμυθένια σχεδιάκια με έμπνευση από τη φύση, σε παστέλ αποχρώσεις, είναι unisex και διαφοροποιούνται ανά μέγεθος.

www.babylino.gr

f Babyline @babylino.greece

ELYSIA™

Το νέο μαξιλάρι θηλασμού της Inglesina δημιουργήθηκε με επιστημονική φροντίδα

Ποιος δεν υποκλίνεται μπροστά στην ιεροτελεστία του θηλασμού, αυτό το πραγματικό θαύμα της φύσης, ένα μαγικό ταξίδι που ενισχύει όσο τίποτα το μοναδικό δέσιμο ανάμεσα στη μαμά και το μωρό της... Γι' αυτήν τη θαυμαστή αλλά και απαιτητική εμπειρία, η Inglesina δημιούργησε το **καινοτόμο μαξιλάρι θηλασμού Elysia™**, που φροντίζει εξίσου για την ευεξία της μαμάς και του μωρού.

- Από την Εύα Ανυφαντή -



Mommy's best friend

Ο θηλασμός θέλει υπομονή, επιμονή, προσπάθεια και έναν «συνοδοιπόρο», που αφουγκράζεται τις ανάγκες της μαμάς και τη διευκολύνει με κάθε τρόπο. Αυτό ακριβώς κάνει το **Elysia™**:

- Με το Elysia™, το μωρό έρχεται στο ιδανικό ύψος, **κι έτσι η μαμά διατηρεί σωστή στάση σώματος**, ανακουφίζοντας την ένταση στην πλάτη και στους ώμους. Επιπλέον, χάρη στο σχήμα και την πυκνότητα της επένδυσής του, η πλάτη και οι ώμοι παραμένουν σε φυσική και χαλαρή θέση, αποτρέποντας τον πόνο στη μέση και στον αυχένα.
- Το εργονομικό σχήμα του υποστηρίζει τους αγκώνες της μαμάς και κατανέμει ομοιόμορφα το βάρος του βρέφους, **μειώνοντας την κούραση στους καρπούς, τους αγκώνες και τους πήχεις, και αποτρέποντας τον μυϊκό πόνο.**
- Έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει τις κύριες τεχνικές θηλασμού (θέση αγκαλιάς, θέση αντίστροφης αγκαλιάς, πλευρική θέση-ράγκμπι).
- Η επιφάνεια του μαξιλαριού που έρχεται σε επαφή με την κοιλιά της μαμάς είναι καλυμμένη με τρισιδιάστατο διάτρητο ύφασμα, εξαιρετικά διαπνέον και ανθεκτικό στον ιδρώτα.
- Το εσωτερικό του με το στρογγυλεμένο σχήμα και ο **πρακτικός ρυθμιζόμενος ιμάντας** στην οσφυϊκή περιοχή διευκολύνουν την προσαρμογή του μαξιλαριού στο σώμα της μαμάς, ενώ το πρακτικό μαγνητικό κούμπωμα επιτρέπει το εύκολο κλείσιμο του ιμάντα με ένα μόνο χέρι.



Baby's best friend

- Το Elysia™ είναι σχεδιασμένο με τρόπο ώστε να συμβάλλει στη μέγιστη δυνατή ευεξία του μωρού και μάλιστα προσαρμόζεται στην ανάπτυξή του, προάγοντας τη σωστή στάση του σώματος και τη σωστή προσκόλληση στο στήθος. Συγκεκριμένα:

1. «First Milk», η ιδανική πλευρά για νεογέννητα (0-3 μηνών): Η πιο άκαμπτη επιφάνεια υποστηρίζει το κεφάλι, τον αυχένα και τον κορμό, διευκολύνοντας την προσκόλληση στο στήθος όταν το μυϊκό σύστημα είναι ακόμα αδύναμο.

2. «Second Milk», η ιδανική πλευρά για όταν το μωρό μεγαλώνει (3+ μηνών): Η πιο μαλακή επιφάνεια είναι σχεδιασμένη να προσφέρει τη σωστή στήριξη καθώς το μωρό μεγαλώνει, αποκτά μεγαλύτερο βάρος και μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη.



- Το «Comfort Zone», το κεντρικό ένθετο στην πλευρά για νεογέννητα, έχει διαφοροποιημένη πυκνότητα, ώστε να επιτρέπει απαλή υποχώρηση της οσφυϊκής περιοχής του μωρού, ευνοώντας τη σωστή ευθυγράμμιση κεφαλής-κορμού.
- Το ύφασμα από μπαμπού σε συνδυασμό με το διαπνέον τρισιδιάστατο διάτρητο ύφασμα προάγει τη βέλτιστη θερμική άνεση του βρέφους, διατηρώντας το δροσερό και στεγνό, ακόμα και κατά τη διάρκεια μεγάλων γευμάτων.



Details we love

- Η εσωτερική επένδυσή του είναι κατασκευασμένη από αδιάβροχο και διαπνέον ύφασμα, για να αποτρέπει την απορρόφηση του γάλακτος ή άλλων υγρών στην επένδυση, εξασφαλίζοντας μέγιστη υγιεινή και ανθεκτικότητα.
- Το εξωτερικό κάλυμμά του αφαιρείται και πλένεται στο πλυντήριο για μέγιστη ευκολία και υγιεινή.
- Τρεις πρακτικές λαβές επιτρέπουν τη σωστή τοποθέτηση του μαξιλαριού και την εύκολη μεταφορά του.
- Το IGR (Institut für Gesundheit und Ergonomie) αναγνώρισε την εργονομική αξία του μαξιλαριού ακόμα και στην περίπτωση χρήσης με μπιμπερό.



Inglesina

www.inglesina.gr

@InglesinaGR

@inglesinagr

@InglesinaBaby

@inglesinagr

Νέες πιπίλες Philips Avent φυτικής προέλευσης

Φροντίδα για το μωρό, τη μαμά και τον πλανήτη!

Είναι το πρώτο του comfort item, το πρώτο του αγαπημένο αξεσουάρ, που το ανακουφίζει όταν βγάζει τα νεογλά δοντάκια, το ηρεμεί, το κάνει να νιώθει ασφάλεια, ώσπου να έρθει η στιγμή να το πάρει η νεράιδα της πιπίλας και να αφήσει στη θέση του ένα δώρο! Και, γι' αυτό το τόσο σημαντικό αντικείμενο του μωρού μας, εμπιστευόμαστε τις νέες πιπίλες Philips Avent φυτικής προέλευσης, με καινοτόμα χαρακτηριστικά που συνδυάζουν λειτουργικότητα, ποιότητα αλλά και οικολογική συνείδηση.

Επειδή δεν υπάρχει μία πιπίλα για όλα τα παιδιά, αλλά μία πιπίλα για κάθε παιδί, μπορείτε να επιλέξετε αυτήν που είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες του δικού σας!

Ultra Air Pacifier 6-18 μηνών

Οι εξαιρετικά μεγάλες σπές αέρα στο περίβλημα επιτρέπουν στο δερματάκι του μωρού σας να αναπνέει, διατηρώντας το στεγνό για απόλυτη ανακούφιση και άνεση. Επιπλέον, η ανάγλυφη θηλή από σιλικόνη, που έχει σχεδιαστεί για να μιμείται την αίσθηση του στήθους της μαμάς, έχει αγαπηθεί από τα μωρά, αφού, όταν ρωτήθηκαν οι γονείς (ένα μέσο ποσοστό 98%), είπαν ότι τα μωρά τους αποδέχονται τις πιπίλες Ultra της Philips Avent!



Ultra Soft Pacifier 18 μηνών+

Είναι εξαιρετικά απαλή, προσφέροντας κορυφαία φροντίδα στο ευαίσθητο δερματάκι, με εύκαμπτο προστατευτικό, και μάλιστα, για τον σχεδιασμό της, η Philips Avent συνεργάστηκε στενά με γονείς και επαγγελματίες υγείας. Η τεχνολογία μαλακού προστατευτικού ακολουθεί τις φυσικές καμπύλες του προσώπου του μωρού, με αποτέλεσμα να έχει λιγότερα σημάρια στο δέρμα και λιγότερους ερεθισμούς, ενώ το στρογγυλεμένο προστατευτικό ελαχιστοποιεί την πίεση στα μαγουλάκια, για μεγαλύτερη απαλότητα.



Επιπλέον, είναι πολύ σταθερή, για να ηρεμεί το μωρό κατά την περίοδο της οδοντοφυΐας, και έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει τη φυσική θέση της γλώσσας, η οποία είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη της ομιλίας καθώς το παιδί μεγαλώνει.

Must-know about Ultra Soft & Ultra Air Pacifier

- Οι ορθοδοντικές θηλές έχουν σχεδιαστεί από μαλακή σιλικόνη, για να υποστηρίξουν τις φυσικές κινήσεις των μυών του στόματος, βοηθώντας στη μείωση του κινδύνου κακής σύγκλεισης. Επιπλέον, η θηλή είναι ανάγλυφη, για να μιμείται την αίσθηση του στήθους της μαμάς, και έχει στενό στόμιο, για να μειώνει την πίεση μεταξύ της γλώσσας και του ουρανίσκου.
- Η θήκη μεταφοράς λειτουργεί και ως εργαλείο αποστείρωσης, ώστε οι πιπίλες να είναι πάντα έτοιμες όταν τις χρειάζεστε. Απλά προσθέστε νερό και τοποθετήστε στον φούρνο μικροκυμάτων για 3 λεπτά, για εύκολη αποστείρωση.



- Οι νέες πιπίλες Philips Avent φυτικής προέλευσης διαθέτουν ανεξάρτητη πιστοποίηση από το Oral Health Foundation, είναι κατασκευασμένες από 100% σιλικόνη κατάλληλη για τρόφιμα, είναι πιο ανθεκτικές από τις θηλές από καουτσούκ (λάτεξ) και δεν περιέχουν BPA, BPS, φθαλίνη, PVC και πολυκυκλικούς αρωματικούς υδρογονάνθρακες.
- **Last but not least:** Η αγάπη για τα παιδιά μας είναι αλληλένδετη με την αγάπη για τον πλανήτη, γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως η πλήρης σειρά Ultra της Philips Avent περιλαμβάνει πιπίλες και κουτιά αποστείρωσης που κατασκευάζονται από 80% υλικά φυτικής προέλευσης.

*Σκληρά πλαστικά μέρη χωρίς τη θηλή σιλικόνης (προσέγγιση ισορροπίας μάζας)

Οι πιπίλες Philips Avent βρίσκονται δίπλα στους γονείς, σε κάθε στάδιο ανάπτυξης του μωρού τους



Soothie για νεογέννητα



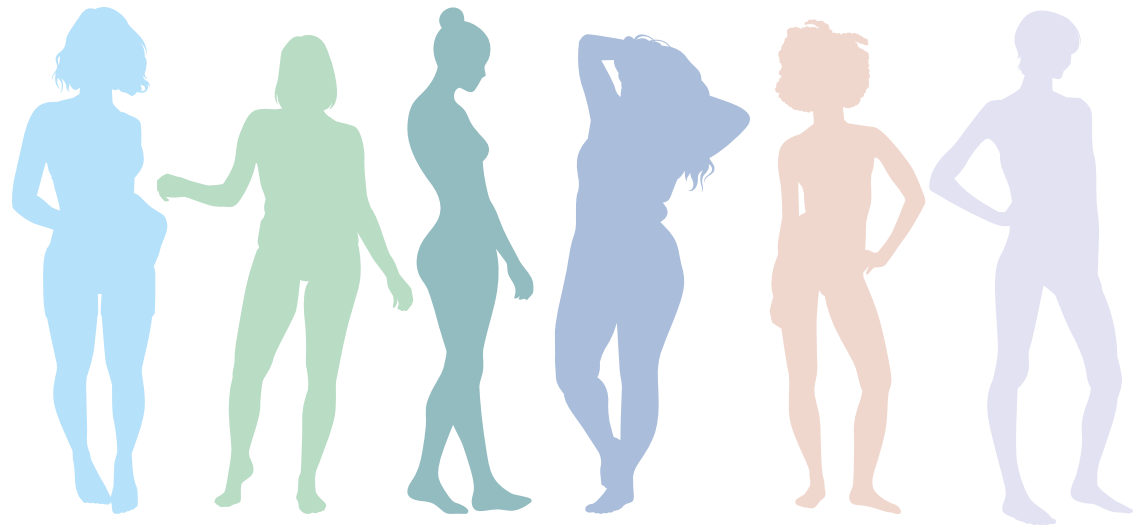
Ultra Start
0-3 μηνών



Ultra Air
0-6, 6-18, 18+ μηνών



Ultra Soft
0-6, 6-18, 18+ μηνών



Αποκατάσταση μετά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό

Η μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος **Μαριλία Νικολαΐδου** λύνει όλες τις απορίες!

Ένα από τα άγχη της νέας μαμάς είναι η αποκατάσταση μετά την κύηση και τον τοκετό. Οι αλλαγές της εγκυμοσύνης και τα σημάδια του τοκετού, φυσιολογικού ή καισαρικής, μας ακολουθούν για μεγάλο διάστημα. Η επαναφορά στην εικόνα που επιθυμεί η νέα μαμά, η αποκατάσταση του μεταβολισμού και της φυσιολογίας αλλά και η συνειδητοποίηση της νέας κατάστασης φτάνει στα 2 χρόνια μετά τον τοκετό, τονίζει η Μαριλία Νικολαΐδου και εξηγεί αναλυτικά.

6 με 8 εβδομάδες μετά τον τοκετό

- Η μήτρα επανέρχεται στο προ της κύησης μέγεθος
- Επούλωση τομής καισαρικής ή περινεοτομίας
- Η καρδιά και οι νεφροί επανέρχονται στην προ της κύησης λειτουργία
- Έναρξη σεξουαλικών επαφών
- Αν δεν θηλάζετε, συνήθως έρχεται η πρώτη περίοδος
- Γυμναστική: ήπια, μετά την 6η εβδομάδα αν έχετε γεννήσει φυσιολογικά και μετά την 8η αν κάνετε καισαρική

Fact: Οι ορμόνες σας, είτε θηλάζετε είτε όχι, έχουν διακυμάνσεις. Σε συνδυασμό με την κούραση και την έλλειψη ύπνου, μπορεί να υπάρχει μεγάλος εκνευρισμός και συχνά κακή διάθεση. Αν νιώθετε πως αυτό είναι πολύ έντονο, καλό είναι να συζητήσετε με κάποιον ειδικό.



Photo: Olia Paspalaki

3 μήνες μετά τον τοκετό: Σταδιακή αποκατάσταση σωματικής δραστηριότητας και επιπέδων ενέργειας

- Από την 8η εβδομάδα και μέχρι τη 12η είναι ο ιδανικός χρόνος για έναρξη ασκήσεων ενδυνάμωσης των κοιλιακών μυών
- Μετά την 6η εβδομάδα μπορούν να ξεκινήσουν οι ασκήσεις πυελικού εδάφους που θα βοηθήσουν στην αποκατάσταση της πυέλου και του κόλπου
- Αν προσέχετε τη διατροφή σας, η απώλεια βάρους έχει ξεκινήσει να φαίνεται.
- Ίσως να παρατηρήσετε απώλεια μαλλιών σε αυτήν τη φάση. Μην ανησυχείτε, είναι φυσιολογικό και οφείλεται στις ορμονικές αλλαγές.

Fact: Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης των κοιλιακών πρέπει να ξεκινούν μετά την 8η εβδομάδα από τον τοκετό και μέχρι τη 12η, όχι νωρίτερα, καθώς μπορεί να αναστείλουν τη φυσική επούλωση των ορθών κοιλιακών μυών. Οι ασκήσεις γίνονται 2 με 3 φορές την εβδομάδα.

6 μήνες μετά τον τοκετό

- Αν τα κιλά που πήρατε στην κύηση ήταν φυσιολογικά, η απώλεια βάρους ίσως να έχει ολοκληρωθεί
- Αν είχατε συμπτώματα ακράτειας ούρων, αυτή θα πρέπει να έχει αποκατασταθεί
- Αποκατάσταση της διάστασης των ορθών κοιλιακών μυών
- Η συναισθηματική σας κατάσταση είναι περισσότερο σταθερή

Fact: Ο θηλασμός βοηθά στη γρηγορότερη απώλεια βάρους, εφόσον όμως η μαμά τρέφεται σωστά. Αυτό σημαίνει σωστή και ισορροπημένη διατροφή χωρίς υποθερμικές δίαιτες, οι οποίες προκαλούν μεγάλες βλάβες στον οργανισμό, χωρίς αποτελέσματα. Τρώτε πάντα πρωινό, συμπεριλάβετε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως και αποφύγετε τις λιπαρές τροφές και τη ζάχαρη.

Μεταξύ 6 και 12 μηνών

- Αποκατάσταση των επιπέδων ενέργειας
- Αποκατάσταση οστικής πυκνότητας
- Αποκατάσταση μυών κορμού και πυελικού εδάφους
- Επαναφορά της προπέτειας της κοιλίτσας, εφόσον κάνουμε σωστή διατροφή
- Σταθεροποίηση των ορμονών
- Σταματά η τριχόπτωση
- Καλύτερη διάθεση

Fact: Αν η τριχόπτωση επιμένει θα πρέπει να ελέγξετε τον σίδηρο και τον θυρεοειδή και να συμβουλευτείτε δερματολόγο.

Μεταξύ 12 και 18 μηνών

- Η απώλεια βάρους έχει ολοκληρωθεί
- Έχει επανέλθει η libido και η σεξουαλική σας ζωή είναι σε... καλό δρόμο, εφόσον το επιτρέπει το μωρό σας!
- Αν έχετε σταματήσει τον θηλασμό, η τελική μορφή του μαστού θα φανεί αρκετούς μήνες μετά
- Σταθεροποίηση αρθρώσεων και αποκατάσταση σκελετού
- Μπορείτε να κάνετε έντονη άσκηση εφόσον το επιθυμείτε
- Συναισθηματική σταθερότητα

Fact: Οι αλλαγές των μαστών οφείλονται κυρίως στην κύηση και όχι όπως οι περισσότεροι νομίζουν στον θηλασμό! Οι μεγάλες αλλαγές βάρους στην εγκυμοσύνη, ο αριθμός των κυήσεων, αλλά και η ποιότητα του δέρματος παίζουν μεγάλο ρόλο στην αλλαγή. Αν η εικόνα δεν σας ικανοποιεί μπορείτε να προχωρήσετε στην αποκατάστασή τους με τη βοήθεια της πλαστικής χειρουργικής, εφόσον όμως ολοκληρώσετε την τεκνοποιία.

24 μήνες μετά τον τοκετό

- Όλα τα συστήματα έχουν πλέον επανέλθει και είστε μία έμπειρη και συνειδητοποιημένη μαμά! Αφού λοιπόν γνωρίζετε τα πάντα, βάλτε μπρος για το επόμενο!

Μαριλία Νικολαΐδου,
Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος

Ιατρεία:

Αριστοτέλους 9, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 211 4096977
Αγίας Παρασκευής 111, Χαλάνδρι (πλησίον μετρό Αγίας Παρασκευής) | Τηλέφωνο: 211 4109359, 211 4096977
Βοιών 8, Μολάοι Λακωνίας | Τηλέφωνο: 27320 23700

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com

Facebook: Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

Instagram: @marilianikolaidou

Οι απαράβατοι κανόνες της επίσκεψης σε σπίτι με νεογέννητο

Η επίσκεψη σε μια οικογένεια που μόλις απέκτησε μωράκι απαιτεί σεβασμό, ευαισθησία, διακριτικότητα και τήρηση ορισμένων βασικών κανόνων.



Προγραμματίστε την επίσκεψη. Μην εμφανιστείτε απροειδοποίητα μπροστά στους γονείς!



Αποφύγετε να φορέσετε έντονο άρωμα



Ίσως το δώρο να μην είναι τόσο απαραίτητο όσο ένα σπιτικό φαγητό ή ένα κέικ



Αναβάλετε την επίσκεψη αν αισθάνεστε την παραμικρή αδιαθεσία



Μόλις φτάσετε στο σπίτι, πλύνετε τα χέρια σας αμέσως



Αν είστε καπνιστής/τρια, κάντε μπάνιο, φορέστε καθαρά ρούχα και μην καπνίσετε πριν και κατά τη διάρκεια της επίσκεψης



Μη φιλήσετε το μωρό



Πάρτε αγκαλιά το νεογέννητο μόνο αν σας το προτείνουν οι γονείς



Προσφερθείτε να φτιάξετε μόνοι σας ό,τι χρειάζεστε (π.χ. έναν καφέ)



Αν το μωρό κοιμάται, μη ζητήσετε -σε καμία περίπτωση- να το ξυπνήσουν

Μη βγάλετε φωτογραφίες το βρέφος χωρίς την άδεια των γονιών



Αν υπάρχουν μεγαλύτερα αδελφάκια, δώστε τους προσοχή ή απασχολήστε τα ώστε να ξεκουραστούν -έστω και για λίγο- οι εξαντλημένοι γονείς

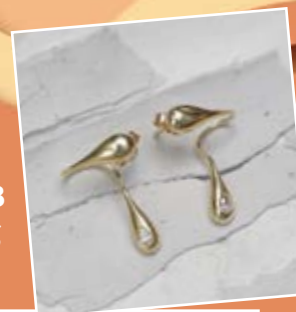


Φροντίστε να είναι σύντομη η επίσκεψή σας - 30 λεπτά είναι αρκετά!

Δεν είναι ώρα για συμβουλές - η νέα μαμά έχει ανάγκη μόνο από υποστηρικτικά σχόλια!

BOOMTASTIC ISSUES

BOOM inspiration
Το KK JEWELRY LAB
κάνει τις αναμνήσεις να λάμπουν ξανά



Kids talk:
Στο μυαλό της **Νεφέλης**



Μυρτώ Κάζη
Είμαι η μάνα που
πιστεύει πως μάνα είναι ευθύνη



Λένα Παπαληγούρα:
«Αισθάνομαι πολύ καλύτερα τώρα από ό,τι όταν ήμουν ελεύθερη, χωρίς παιδιά»



Ο Προμηθέας Αλειφερόπουλος
θυμάται ακόμα το πρώτο χαμόγελο που του χάρισε ο γιος του και τρελαίνεται



«Δεν πειράζει, μαμά, δεν θέλω να χάσω τους φίλους μου»
ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟ SILENT BULLYING



Όταν οι αναμνήσεις λάμπουν ξανά

Η bespoke υπηρεσία της KK Jewelry Lab είναι ένα αληθινό δώρο στον εαυτό μας

Αυτό το άρθρο αφορά τις μαμάδες που θέλουν να κάνουν ένα πολύτιμο δώρο στον εαυτό τους. Αν είσαι κι εσύ μία από αυτές, συνέχισε να διαβάζεις.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

Ξέρω πως κι εσείς, όπως κι εγώ, έχετε φυλαγμένα σε εκείνο το υπέροχο κουτάκι λίγα ή περισσότερα πολύτιμα κοσμήματα που έρχονται από το παρελθόν. Η βέρα της γιαιγιάς σας, ένα βραχιόλι της μητέρας σας, ένα μενταγιόν που σας κληροδότησε η αγαπημένη σας θεία. Ξέρω επίσης πως το κουτάκι αυτό το ανοίγετε μία ή δύο φορές τον χρόνο, τα ακουμπάτε όλο αγάπη, τα χαϊδεύετε όλο τρυφερότητα χαμογελώντας από νοσταλγία, αλλά ποτέ δεν τα έχετε σκεφτεί φορεμένα επάνω σας. Λίγα δευτερόλεπτα αργότερα κλείνετε το κουτάκι και αυτή είναι η επαφή σας με το πολύτιμο παρελθόν σας.

Όμως αυτά τα κοσμήματα δεν είναι απλώς χρυσός, ασήμι ή πολύτιμες πέτρες. Είναι ιστορίες, συναισθήματα και αναμνήσεις.

Δεύτερη ζωή στις αναμνήσεις μας

Η ιδέα της Κατερίνας Κουλουμπούρου, της KK Jewelry Lab, είναι πραγματικά ευφυής και γι' αυτό –ως φίλη της θα μιλήσω τώρα– δεν προλαβαίνει να δίνει πνοή σε τέτοια κοσμήματα. Τι κάνει ακριβώς; Με την bespoke υπηρεσία, μεταμορφώνει τα παλιά μας κοσμήματα, τα οποία ενδεχομένως δεν μας αντιπροσωπεύουν και δεν θα τα φορούσαμε, σε κάτι σύγχρονο, κάτι εντελώς νέο που πλέον μπορούμε να φοράμε κάθε μέρα. Με απλά λόγια, δίνει μια δεύτερη ζωή στις αναμνήσεις μας, ώστε να συνεχίσουν να μας συνοδεύουν, αλλά με την αισθητική και την πρακτικότητα που ταιριάζει στο σήμερα.

Η διαδικασία είναι τόσο προσωπική, όσο και η ίδια η σχέση που έχουμε όλες με τα κοσμήματά μας. Στην KK Jewelry Lab, τίποτα δεν είναι «έτοιμο». Υπάρχει μόνο η δική σας ιστορία, η δική σας αισθητική. Η Κατερίνα θα ζητήσει να μάθει την ιστορία των κοσμημάτων, θα συζητήσετε μαζί για τη μορφή που θέλετε να έχουν και μετά θα κάνει τα «μαγικά» της ώστε να τα δείτε να «ανασαίνουν» ξανά. **Γιατί, για εμάς τις μαμάδες, τα κοσμήματα δεν είναι πολυτέλεια, είναι μικροί θησαυροί συναισθημάτων.** Είναι αυτά που θα δείξουμε κάποτε στην κόρη μας, λέγοντάς της: «Από το βραχιόλι της προγιαγιάς σου, έχω αυτά τα σκουλαρίκια, τα οποία φοράω κάθε μέρα και που τώρα θα τα βάλεις κι εσύ».



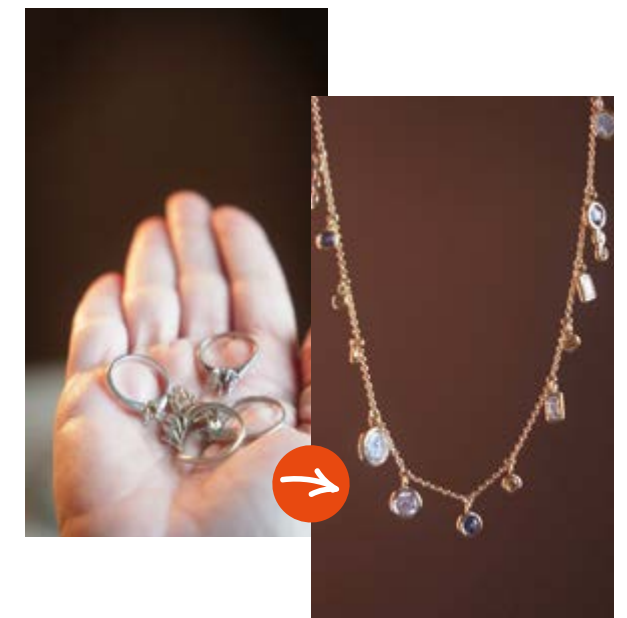
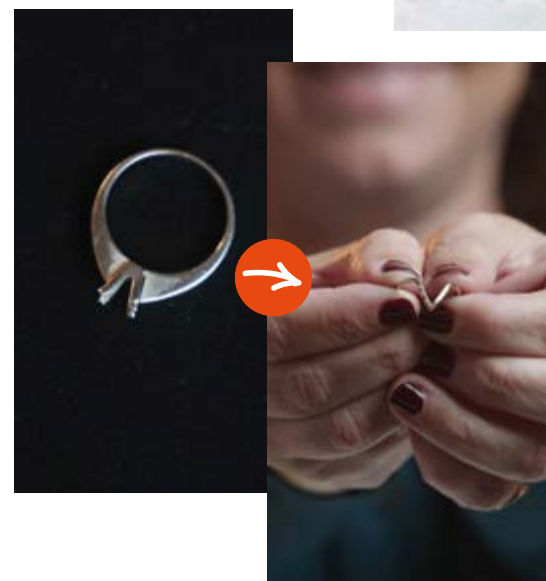
Freepik



Φοράμε το παλιό αλλά στη σύγχρονη εκδοχή του

Φανταστείτε να μεταμορφώσετε το παλιό σας κολιέ σε ένα ζευγάρι σκουλαρίκια που θα φοράτε καθημερινά, ή να δώσετε σε ένα παλιό βραχιόλι μια σύγχρονη γραμμή που να ταιριάζει απόλυτα στο στιλ σας. Ίσως ένα δαχτυλίδι που κάποτε ήταν «για ειδικές περιστάσεις» να γίνει το νέο σας αγαπημένο καθημερινό κόσμημα. Φυσικά, θα κρατήσετε κάποια από τα κειμήλιά σας, αλλά σκεφτείτε πως **μπορείτε σε μερικά από αυτά να δώσετε άλλη μορφή, και να γίνουν τα πιο μοντέρνα και αγαπημένα σας κοσμήματα.**

Η bespoke υπηρεσία της KK Jewelry Lab δεν είναι απλώς μια δημιουργική μεταμόρφωση – είναι μια γέφυρα ανάμεσα στο χθες και το σήμερα, ανάμεσα στις αναμνήσεις και στη σύγχρονη ζωή μιας μαμάς. **Γιατί οι μαμάδες ξέρουμε καλά ότι οι πιο όμορφες ιστορίες δεν κρύβονται σε κουτάκια, αλλά αντιθέτως ανανεώνονται, για να συνεχίσουν να λάμπουν.**



Μάθετε περισσότερα στο www.kkjewelrylab.com



Αδάνων 8, Βύρωνας | 2107661595 | info@kkjewelrylab.com



KK Jewelry Lab



@kkjewelrylab

Είμαι η μάνα που πιστεύει πως μάνα είναι ευθύνη

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



EyeEm / Freepik

Έχουμε μεγαλώσει με το πιο αμετακίνητο στερεότυπο που έχει εγκατασταθεί από πάντα στα κύτταρά μας. Πως οι μάνες είναι άγιες. Η μητρότητα είναι ασυνείδητα και αυτόματα θεοποιημένη, και κάθε γυναίκα που κυοφορεί ένα μωρό ανακηρύσσεται την ίδια στιγμή και χωρίς πολλά λόγια σε «αγία μάνα».

Ένα στερεότυπο χιλιετιών, που φαίνεται πως για μία ακόμα φορά μετά την Πισπιρίγκου, παραπλάνησε τους ιατροδικαστές και έδωσε τυρί στο ψωμάκι των παρουσιαστών, που καλωσόριζαν τη Μουρτζούκου, τη μητέρα-φονιά στην εκπομπή τους τρίβοντας τα χέρια τους, για να μαζέψουν μερικά νουμεράκια σε μια μισοπεθαμένη τηλεοπτική σεζόν (η εικόνα γνωστής παρουσιάστριας να αγκαλιάζει τη Μουρτζούκου στην εκπομπή της και να γυαλίζει το μάτι της από χαρά που την είχε στο πλατό δεν μπορεί να βγει από το μυαλό μου όσο κι αν προσπαθώ να τη διώξω). Ποιος όμως ορίζει ότι κάθε μητέρα είναι αγία; Την ημέρα που ομολόγησε η Μουρτζούκου μου ζητούσατε συνέχεια στο Instagram να τοποθετηθώ. Και το έκανα.

Όχι, δεν είναι όλες οι μάνες άγιες.

Όχι, δεν είναι όλες οι μάνες καλές.

Όχι, δεν γίνονται όλες οι μάνες θυσία για τα παιδιά τους.

Όχι, δεν αγαπούν όλες οι μάνες τα παιδιά τους.

Και δεν μιλώ μόνο για τη Μουρτζούκου, που ο καθένας μπορεί να καταλάβει πως είναι μια βαθιά ψυχιατρική περίπτωση. Μιλάω και για πολλές άλλες, που κακοποιούν τα παιδιά τους ή που παραμένουν σιωπηλές και ανενεργές γνωρίζοντας πως τα κακοποιεί ο πατέρας τους ή κάποιος άλλος.

Νιώθω πως είναι αυτή η στιγμή, τώρα, να αλλάξουμε ως κοινωνία. Να ταρακουνηθούμε.

Η αρχαία τραγωδία της Μήδειας διαδραματίζεται σε επανάληψη μπροστά μας, μπροστά στα μάτια μιας κοινωνίας που αγαπά να ζει σε ψευδαισθήσεις και ροζ φούσκες. Κανένας ιατροδικαστής, μου λέτε, δηλαδή, δεν παραξενεύτηκε με τους θανάτους των παιδιών της Πισπιρίγκου; Έπρεπε να φτάσουμε στον θάνατο της τρίτης κόρης της για να ξυπνήσει το σύστημα; Και αφού ξύπνησε με την Πισπιρίγκου, γιατί δεν εξετάστηκαν μετά αυτόματα όλες οι «παρόμοιες» περιπτώσεις, μήπως τους έχει ξεφύγει κάτι; Γείτονες, γνωστοί, συγγενείς, γιατροί, δάσκαλοι και τέλος ιατροδικαστές κλείνουν τα μάτια μπροστά σε σαφείς ενδείξεις πως κάτι δεν πάει καλά, γιατί, πολύ απλά, ο ένοχος είναι η ΜΗΤΕΡΑ, που παραδοσιακά και στερεοτυπικά δεν μπορεί να θέλει να κάνει κακό στο παιδί της.

Ποιος το λέει και ποιος το ορίζει αυτό;

Πρέπει να φτάσουμε στα λευκά φέρετρα για να ρίξουμε τον προβολέα στη μητέρα; Πρέπει μια παιδική ψυχούλα να υποφέρει στα χέρια της ίδιας της της μάνας, για να πούμε πως αυτή η μάνα είναι άνθρωπος και, άρα, μπορεί να είναι επικίνδυνη;

Ξέρετε, η λέξη μάνα είναι ευθύνη. Αυτό σημαίνει μάνα.

ΕΥΘΥΝΗ

Πρώτα ευθύνη και μετά όλα τα άλλα. Έχεις την ευθύνη ενός ανθρώπου που γεννιέται από το σώμα σου. Έχεις την ευθύνη να τον κρατήσεις ασφαλή. Και όταν με τα ίδια σου τα χέρια καταργείς αυτή την ευθύνη, τότε γκρεμίζεις την ιερότητα του θεσμού.

«Είναι μάνα, δεν μπορεί να το έκανε...»

Μπορεί.

Και το έκανε.

Και από εδώ και πέρα θα πρέπει όλοι να αναλογιστούμε τις ευθύνες μας. Ως συγγενείς, γείτονες, μάρτυρες, να απευθυνόμαστε κατευθείαν στις αρμόδιες αρχές, σε φορείς όπως «Το Χαμόγελο του Παιδιού», να έχουμε τα μάτια μας ανοιχτά και να αντιδρούμε αμέσως και όχι όταν είναι αργά. Και όσοι έχουμε δημόσιο βήμα (παρουσιαστές, δημοσιογράφοι), να μην εκμεταλλευόμαστε τις συγκυρίες προβάλλοντας διαταραγμένα άτομα που λατρεύουν την προβολή, ενώ γνωρίζουμε καλά πως προβάλλουμε φονιάδες παιδιών. Ειδικά αν είμαστε κι εμείς οι ίδιοι γονείς...

Είναι μάνα. Και το έκανε.

End of story.

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





SILENT BULLYING

«Δεν πειράζει, μαμά, δεν θέλω να χάσω τους φίλους μου»

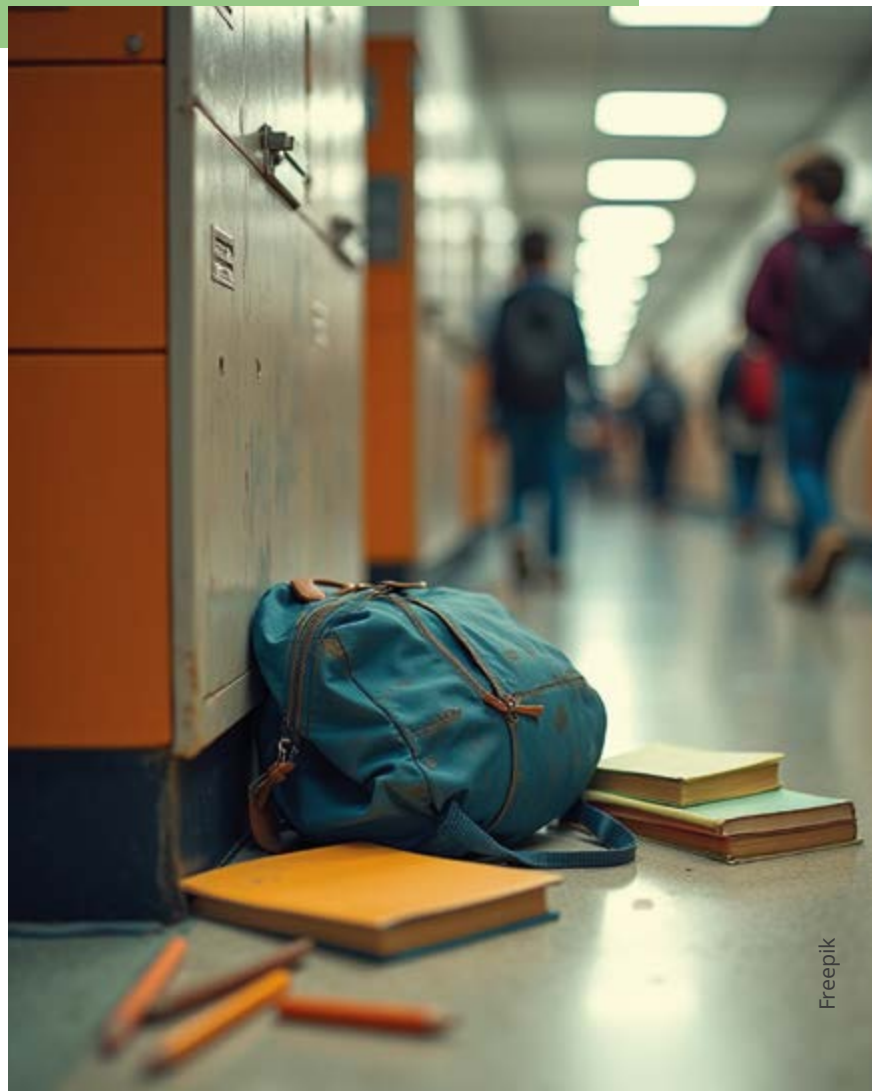
Η αποδοχή του bullying σιωπηλά, στο όνομα της υποτιθέμενης «φιλίας» που είναι μια μαχαιριά στο στομάχι. Η ιστορία αυτή δεν θέλει εισαγωγικό κείμενο. Πρέπει απλά να τη διαβάσετε. Ευχαριστώ πολύ τη μητέρα του Β. που τη μοιράστηκε μαζί μας, γιατί αφορά χιλιάδες παιδιά.

Συνέντευξη με τη Μυρτώ Κάζη

Δεν ξέρω πότε ακριβώς ξεκινάει το bullying. Σκέφτομαι ότι δεν έχει πάντα βρισιές, μπουνιές ή βαριά λόγια. Μερικές φορές είναι απλά μια τσάντα που πετιέται κάτω, ένα «σήκω, θα κάτσω» που λέγεται με έναν τόνο αδιαφορίας. Μια θέση στο πούλμαν που, ξαφνικά, δεν ανήκει στο παιδί σου.

Αυτό συνέβη και στον γιο μου.

Επιστροφή από σχολική εκδρομή... Στην αρχή κάθισε πίσω με την παρέα του, άφησε τη σχολική του τσάντα στη θέση του, όπως συνηθίζεται. Στον γυρισμό όμως, ένα παιδί από την «παρέα» του, του πέταξε την τσάντα στο πάτωμα και του είπε σχεδόν επιτακτικά να καθίσει αλλού. Σαν να μην υπήρξε ποτέ. Παρατηρούσα το παιδί, στην αρχή σιωπηλά, να αλλάζει θέσεις (γιατί ο καθένας είχε τη δική του θέση) και ξαφνικά τον βλέπω σχεδόν δίπλα μας, εκεί όπου βρισκόμουν εγώ με τον αδελφό του, τον πιο μικρό.



Freepik

«Τι κάνεις εδώ;» τον ρώτησα. «Γιατί δεν είσαι στη θέση σου;»
«Καλά είμαι κι εδώ, δεν πειράζει» μου απάντησε.
«Εξήγησέ μου γιατί δεν είσαι με τους φίλους σου!» επέμεινα.
«Κάποιος μου πέταξε την τσάντα από τη θέση μου και δεν είχα πού να καθίσω».

Δεν σώπασα. Πήγα πίσω στη γαλαρία όπου συνέβη το περιστατικό και ρώτησα ήρεμα μπροστά σε όλα τα παιδιά.
«Ποιος έριξε την τσάντα του Β. κάτω;»

Το ίδιο το παιδί που το έκανε απάντησε αμήχανα:
«Εγώ... Δεν την πέταξα... Δεν την έριξα... Εγώ την ακούμπησα...».

Γύρισα πίσω στο παιδί μου.
«Γιατί; Γιατί το επέτρεψες;» ρώτησα.
Ο Β. δεν μίλησε, είπε απλά ένα «δεν πειράζει, μαμά». Εκείνη τη στιγμή ένωσα το στομάχι μου να σφίγγεται, ένωσα εκείνο το παλιό, γνώριμο σφίξιμο που είχα κι εγώ σαν παιδί, όταν με έκαναν στην άκρη επειδή ήμουν... «διαφορετική».
Ήξερα πολύ καλά πως αυτό το «δεν πειράζει» πονάει. Δεν φωνάζει. Δεν κάνει σκηνές. Αλλά πονάει!

Ο Β. δεν έκανε κάτι. Δεν άξιζε αυτήν τη συμπεριφορά. ΚΑΝΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΔΕΝ ΑΞΙΖΕΙ αυτήν τη συμπεριφορά.

«Δεν θέλω να χάσω τους φίλους μου» μου είπε! Εκεί πόνεσα πιο πολύ, εκεί κατάλαβα ότι είναι η στιγμή να σταθώ δίπλα του. Του μίλησα για τα όριά του. Για το ότι έχει δικαίωμα να ζητάει σεβασμό. Να ξέρει ποιος είναι και τι αξίζει.
Ότι δεν είναι κακό να λέει «όχι». Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να πετάει τα πράγματά του, να τον διώχνει από τον χώρο ή να τον κάνει να νιώσει «λιγότερος». Και πως η φιλία δεν κερδίζεται με σιωπή απέναντι στο άδικο.

Το επόμενο πρωί έστειλα μήνυμα στη μητέρα του παιδιού, της περιέγραψα ακριβώς τι είχε γίνει. Δεν ήθελα να το κάνω με θυμό, αλλά με σεβασμό.

Με την πρόθεση να βάλω όρια, να εξηγήσω πως κανείς δεν έχει το δικαίωμα να πετάει τα πράγματα του άλλου ή να τα αγγίζει. Ήλπιζα σε μια στιγμή ειλικρινούς αναγνώρισης, σε μια συζήτηση από μαμά προς μαμά.

Η απάντηση:
Δεν ήξερε τίποτα, δεν κατάλαβε τίποτα, δεν είχε ακούσει τίποτα. Κι όμως, ήταν ακριβώς δίπλα μας, σε απόσταση αναπνοής από το περιστατικό, σε ένα κλειστό περιβάλλον όπως ένα πούλμαν που δεν μπορεί να σου ξεφύγει κάτι, ειδικά όταν πρωταγωνιστής είναι ο γιος σου.
Έτσι αντέδρασαν και οι άλλες μαμάδες που τα παιδιά τους ήταν στην... «παρέα».
Καμία αντίδραση, καμία ευθύνη.

Και αυτό ήταν που με πείραξε περισσότερο. Η σιωπή των ενηλίκων. Όχι των παιδιών. Αυτά ακόμα μαθαίνουν. Βέβαια, τα συγκεκριμένα μαθαίνουν από αυτούς τους γονείς.

Γιατί το bullying δεν το κάνουν μόνο τα παιδιά. Το θρέφει και το συντηρεί το περιβάλλον. Όταν σιωπά, όταν κάνει πως δεν βλέπει, όταν κάνει πως δεν ακούει. Όταν η ανάγκη να διατηρήσουν την εικόνα τους είναι πιο ισχυρή από το να πληγωθεί ένα άλλο παιδί.

Και αυτό ως μαμά το βρήκα «αβάσταχτο».

Γιατί, όσο «μικρό» κι αν μοιάζει ένα περιστατικό, αφήνει ίχνη στην καρδιά των παιδιών. Και είναι στο χέρι μας, εμάς των γονιών, να μην επιτρέψουμε αυτά τα ίχνη να γίνουν τραύματα. Να μη θεωρούμε τίποτα «υπερβολή». Να μη φοβόμαστε να μιλήσουμε έστω και με τρεμάμενη φωνή (όπως εγώ). Γιατί, κάπως έτσι, και τα παιδιά μας μαθαίνουν πως και τα δικά τους «όχι» αξίζει να ακουστούν.

Δεν ξέρω αν έκανα σωστά ή λάθος που παρενέβην, αλλά ξέρω πως έπρεπε να δείξω στο παιδί μου πως είναι σημαντικό να υπερασπίζεται τον εαυτό του! Ότι έχει φωνή, και κανείς δεν μπορεί και δεν πρέπει να του την πάρει! Και όσο μεγαλώνει, του το θυμίζω ξανά και ξανά, με λόγια, με πράξεις, με αγκαλιές, με αλήθεια. Του θυμίζω κάθε φορά πως θα είμαι εκεί όποτε με χρειάζεται, αλλά και τον προετοιμάζω να μπορεί να σταθεί και μόνος του. Και αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορώ να του προσφέρω. Την «ενδυνάμωσή» του.

Σ. Mom of 3

Η σιωπηλή παρενόχληση (silent bullying) είναι μια μορφή παρενόχλησης, ύπουλη και δυσδιάκριτη, που δεν περιλαμβάνει λεκτική ή σωματική επίθεση. Εκδηλώνεται μέσω μη λεκτικών συμπεριφορών που υπονομεύουν την αυτοπεποίθηση και την αξιοπρέπεια του ατόμου που δέχεται τον εκφοβισμό, έτσι είναι δύσκολο να εντοπιστεί και να καταγγελθεί, καθώς δεν υπάρχουν άμεσα λόγια ή πράξεις που να στοιχειοθετούν την παρενόχληση.



Photo: Oia Paspalaki

Στο μυαλό της Νεφέλης

Η Νεφέλη είναι από εκείνα τα παιδιά που κάθε μαμά θα ήθελε να έχει για κόρη της. Ένα παιδί ώριμο για την ηλικία του, ολοκληρωμένο, με μια μεγάλη καρδιά, η απόλυτη επιβεβαίωση πως η Gen Alpha που έρχεται να κατακτήσει τον κόσμο, έχει ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών με τεράστιες δυνατότητες, νοητικές και συναισθηματικές. Εγκαινιάζω τη στήλη των συζητήσεων με παιδιά μαζί της, γιατί η Νεφέλη –που σημειωτέον τη γνώρισα στην ομάδα ποδοσφαίρου του Οδυσσέα ως το μοναδικό κορίτσι– δεν δίστασε να μου μιλήσει για όλα. Ξεκίνησε από τη γάτα της, που τη λατρεύει, για να με οδηγήσει σταδιακά στο bullying που δέχεται στο σχολείο, αλλά και στα όνειρά της για τον πλανήτη μας.

Συζήτηση με τη Μυρτώ Κάζη

«Νεφέλη, πες μου λίγα πράγματα για εσένα» της λέω για να ξεκινήσουμε την κουβέντα μας. «Με λένε Νεφέλη Κινδήρογλου, το αγαπημένο μου ζώο είναι η γάτα, μια πολύ καλή μου φίλη είναι η Ιριάνα, πάω στη Γερμανική Σχολή Αθηνών, έχω έναν αδερφό και μια γατούλα που τη λένε Λίλη, και τα γενέθλιά μου είναι στις 25 Φεβρουαρίου» μου απαντά και με βάζει για λίγο στη ζωή της.

«Αν μπορούσες να έχεις μία υπερδύναμη, ποια θα ήταν αυτή;» τη ρωτάω. «Θα ήθελα να πετάω, γιατί λατρεύω τα ταξίδια. Αγαπώ να ταξιδεύω και, όταν μεγαλώσω, θέλω να ταξιδέψω σε όλο τον κόσμο. Αν μπορούσα λοιπόν να πετάω, θα γλίτωνα τις μετακινήσεις με το αεροπλάνο!»

«Τι σε κάνει πραγματικά περήφανη;» συνεχίζω. «Νιώθω πολύ περήφανη όταν κάνω γυμναστική και συγκεκριμένα όταν μου πετυχαίνει η ρόδα χωρίς χέρια. Τότε νιώθω πραγματικά όμορφα, γιατί αυτό είναι κάτι που το προσπαθούσα για χρόνια» μου εξηγεί και ξέρω πως σε αυτές τις ηλικίες μια ρόδα χωρίς χέρια είναι αληθινό κατόρθωμα. «Ποια λέξη σε περιγράφει και γιατί;» αναρωτιέμαι. Χωρίς να πάρει χρόνο και με ατιοθαύμαστη αυτογνωσία, απαντά: «Είμαι πολύ ευγενική λένε οι φίλες μου», και έχει δίκιο, είναι ίσως το πιο ευγενικό πλάσμα που έχω γνωρίσει.

Friends

Σπάνια βλέπεις ένα δεκάχρονο παιδί να έχει πάντα έναν καλό λόγο να πει και να είναι τόσο ευγενικό με όλους, μικρούς και μεγάλους. Κάνω εγώ μια παύση, και σκέφτομαι πόσο καλή δουλειά έχει γίνει στο σπίτι της. «Στο ποδόσφαιρο αισθάνομαι ωραία, δεν με πειράζει που είμαι κορίτσι, το ποδόσφαιρο είναι για όλους και εγώ αισθάνομαι πολύ όμορφα όταν παίζω! Πάντα μου αρέσει να κάνω αυτό που με κάνει χαρούμενη. Ούτε θα με πείραζε να δω ένα αγόρι να κάνει μπαλέτο».

«Πώς θα είναι η Νεφέλη σε 10 χρόνια;» την πηγαίνω νοερά στο μέλλον. «Θα είμαι στην Αμερική, ηθοποιός» μου λέει με σιγουριά. «Θα έχω κάνει νέους φίλους εκεί» συμπληρώνει και προλαβαίνει την επόμενη ερώτησή μου πώς θα ένιωθε αν έφευγε και άφηνε πίσω τις φίλες και τους φίλους της. Όμως η Νεφέλη τώρα έχει πάρει φόρα και θα μου τα πει όλα μόνη της χωρίς ερωτήσεις.

«Εδώ δεν έχω πολλές φίλες» δικαιολογείται. Πριν ρωτήσω τι συμβαίνει, μου εξηγεί. «Κάποια παιδιά στην τάξη μου μου κάνουν bullying για τα κιλά μου». Την κοιτάζω ξανά όσο πιο διακριτικά μπορώ, αν και ξέρω πως η Νεφέλη είναι ένα πολύ ισορροπημένο πλάσμα. Τόσο στην ψυχή όσο και στα κιλά της.

«Επειδή είσαι πολύ αδύνατη;» τη ρωτάω με αγάπη και τρυφερότητα, γιατί, ως μεγαλύτερή της, μπορώ να καταλάβω τι συμβαίνει πριν καν μου το πει.

«Όχι, το αντίθετο, επειδή έχω πολλά κιλά» μου απαντά και σκύβει το κεφάλι. **«Αισθάνομαι πολύ άσχημα, γιατί όλα τα κορίτσια στην τάξη μου είναι πολύ λεπτά και λένε τον εαυτό τους χοντρά. Εγώ νιώθω πολύ άσχημα για εμένα. Δεν ξέρω τελικά αν είμαι παχιά ή όχι». «Μα όταν κοιτάζεσαι στον καθρέφτη πώς νιώθεις;» τη διακόπτω. «Νιώθω χοντρή». Παίρνω μια ανάσα και της ζητάω να μου πει τι λέει η μαμά της για αυτό. Ρωτάω ως μαμά και γνωρίζοντας πως η Νεφέλη έχει μια υπέροχη και πολύ υποστηρικτική μητέρα. «Η μαμά λέει πως δεν ισχύουν όσα μου λένε τα παιδιά στο σχολείο, αλλά δεν μπορώ να την πιστέψω, γιατί όλες οι μαμάδες δεν λένε κακά πράγματα για τα παιδιά τους». Είναι ένα «γλυκίσμα» αυτό το παιδί.**

«Τα κορίτσια αυτά είναι πολύ λεπτά» επαναλαμβάνει. «Μου λένε πολύ άσχημα πράγματα για το σώμα μου» (σ.σ. προτιμώ να μην τα αναπαράγω εδώ) – βλέπω το πρόσωπό της και νιώθω ένα σφίξιμο στο στομάχι. «Και πώς το διαχειρίζεσαι;» ήρθε η στιγμή για τη δύσκολη ερώτηση... «Στενοχωριέμαι πολύ και είναι μέρες που δεν θέλω να πάω σχολείο». Πρέπει να αλλάξω αμέσως θέμα, γιατί δεν θέλω να παρατείνω τη στενοχώρια της. Αφού της λέω πόσο πολύ μου αρέσει το σώμα της, η ενέργειά της και το μυαλό της, συνεχίζουμε την κουβέντα μας.

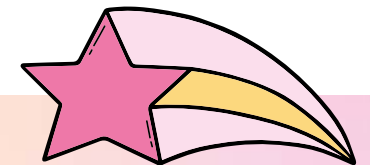
«Τι πιστεύεις για τη φιλία;» τη ρωτάω και είναι κι εδώ έτοιμη να μου απαντήσει. «Μια αληθινή μου φίλη θα την καταλάβω γιατί θα είναι πολύ ευγενική μαζί μου, θα με βοηθάει με τα προβλήματά μου και, όταν παίζουμε μαζί, ο χρόνος θα περνάει χωρίς να τον καταλάβω. Αν κάνω ένα λάθος με τη φίλη μου, θα ζητήσω συγγνώμη και εκείνη, αν είναι πραγματική φίλη, θα με συγχωρήσει, και μετά η φιλία μας θα είναι ακόμα πιο δυνατή».

«Αν είχες τη δυνατότητα να μιλήσεις σε όλους τους μεγάλους του πλανήτη, τι θα τους έλεγες;» «Θα τους έλεγα πως εμείς τα παιδιά που δεχόμαστε bullying, χρειαζόμαστε βοήθεια. Θα τους έλεγα να μεγαλώσουν πιο σωστά τα παιδιά τους, με περισσότερη αγάπη», και νιώθω πως δεν χρειάζομαι κάτι άλλο για αυτήν τη συνέντευξη. Τα έχει πει όλα. Τα παιδιά που κάνουν bullying μεγαλώνουν χωρίς αγάπη. Πόσο δίκιο έχει.

Θέλω να μάθω αν μπορούσε να φτιάξει ένα δικό της σχολείο, πώς θα ήταν! «Θα είχε πολλά πράγματα για τα παιδιά, για να διασκεδάσουν στα διαλείμματα, θα είχε καντίνα με δωρεάν φαγητό για όσα παιδάκια πεινάνε, το μάθημα δεν θα ήταν βαρετό και μία φορά κάθε 15 ημέρες τα παιδιά θα πήγαιναν μια εκδρομή». Και τι θα άλλαζε η Νεφέλη στον πλανήτη Γη; «Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι, θα ήταν η θερμοκρασία και η στάση των ανθρώπων απέναντι στο περιβάλλον και τα ζώα. Με τρομάζουν οι φωτιές και το λιώσιμο των πάγων. Θα ήθελα οι άνθρωποι να αγαπήσουν περισσότερο τον πλανήτη».

«Τι κάνει η μαμά σου που σου αρέσει πάρα πολύ;» τη ρωτάω για να κλείσουμε την κουβέντα μας γλυκά. «Μου αρέσει κάτι που κάνει όλη την ώρα! Το να μου μιλάει όμορφα και να μου δείχνει πόσο με αγαπάει. Το ίδιο και ο μπαμπάς. Μου αρέσει, ακόμα, όταν κάνω κάτι που δεν μου το επιτρέπουν, και μετά με συγχωρούν» και σκέφτομαι... και σε ποιον δεν αρέσει αυτό!

Νεφέλη, κορίτσι μου, είσαι σπουδαία! Προχώρα μπροστά και κάνε τον κόσμο μας ομορφότερο.



INTERVIEW ΛΕΝΑ ΠΑΠΑΛΗΓΟΥΡΑ

«Αισθάνομαι πολύ καλύτερα
τώρα από ό,τι όταν ήμουν
ελεύθερη, χωρίς παιδιά»

Ως μοναχοπαίδι πάντα επιζητούσε την παρέα στο σπίτι, γι' αυτό και σήμερα χαίρεται όσο τίποτα τον ισχυρό δεσμό που έχουν οι δύο γιοι της. Η Λένα Παπαληγούρα καταφέρνει να είναι μια μαμά αυστηρή και cool ταυτόχρονα, που παραδέχεται ότι η μητρότητα δεν την άλλαξε απλώς – την οδήγησε σε μια... «υπαρξιακή μετατόπιση»!

– Από τη Μαρία Ροζίτη –



Photos: Instagram @lena_papaligoura

Λένα, έχεις δύο γιους, τον Αναστάση (6,5 ετών) και τον Αντώνη (5 ετών). Το γεγονός ότι είσαι μοναχοπαίδι έπαιξε ρόλο ώστε να κάνεις δύο παιδιά; Ναι, σίγουρα έπαιξε ρόλο. Κυρίως, γιατί ως παιδί μου είχε λείψει αυτή η χαρά του μοιράσματος στο σπίτι και αυτή η στενή σχέση με τον αδελφό ή την αδελφή, που τώρα βλέπω να έχουν τα παιδιά μου και με συγκινούν πολύ. Δεν ξέρω αν έλεγα συνειδητά ότι θα κάνω δύο παιδιά επειδή είμαι μοναχοπαίδι, αλλά τώρα που τους βλέπω και μεγαλώνουν μαζί, χαίρομαι που πήραμε αυτήν την απόφαση.

«Είναι από συγκινητικό έως υπερρεαλιστικό το γεγονός ότι γινόμαστε οι γονείς μας»

Εκτός όμως από αυτήν την υπέροχη σχέση, φαντάζομαι ότι θα υπάρχουν και συγκρούσεις ανάμεσά τους...

Υπάρχουν τσακωμοί, αλλά κι αυτό είναι μέρος της επικοινωνίας τους. Και, κάπως, με έναν τρόπο, μετά τα βρίσκουν. Πάντως, δεν έχει συμβεί ποτέ κάτι extreme, σε σημείο να πω «Παναγία μου» (γέλια).

Εσύ μπαίνεις στη διαδικασία να τους συμφιλιώσεις; Πώς το διαχειρίζεσαι;

Εξαρτάται από τη βαρύτητα του θέματος. Αν έχει γίνει μια αδικία, θα εμπλακώ. Αν είναι κάτι το οποίο βλέπω ότι μπορούν να λύσουν μόνοι τους, τους αφήνω. Έτσι κι αλλιώς, στη ζωή μόνος σου πρέπει να λύνεις κάθε ζήτημα. Ωστόσο, δεν είμαι της γνώμης «άφησέ τους μόνους τους, θα τα βρουν». Κρίνω τι πρέπει να συμβεί ανάλογα με την περίπτωση. Καμία στιγμή δεν είναι ίδια, άλλωστε.

Είσαι cool ή αυστηρή μαμά;

Είμαι συνδυασμός. Είμαι και αυστηρή, δηλαδή θέλω να υπάρχει ένα πρόγραμμα και όρια, καθώς θεωρώ ότι ωφελούν τα παιδιά, τους δημιουργούν ένα αίσθημα ασφάλειας. Από την άλλη, προσπαθώ να είμαι και cool, να μη γίνεται τίποτα με ψυχαναγκαστικό τρόπο και να προσαρμόζομαι αν κάτι αλλάξει.

Βλέπεις τη δική σου μητέρα μέσα σου;

Νομίζω ότι σε όλους συμβαίνει αυτό. Είναι από συγκινητικό έως υπερρεαλιστικό το γεγονός ότι γινόμαστε οι γονείς μας, αλλά και πολύ λογικό. Αυτό που προσπαθώ είναι τουλάχιστον να κρατάω τα καλά τους – που είμαι τυχερή, γιατί έχουν πολλά καλά. Πιστεύω όμως ότι δεν μας διαμορφώνει μόνο η οικογένεια, αλλά και διάφορα κοινωνικά στερεότυπα, τα οποία πολύ συνειδητά μπορεί να απορρίπτεις, αλλά ασυνείδητα βλέπεις ότι ενυπάρχουν μέσα μας και είμαστε εμποτισμένοι με αυτά, με αποτέλεσμα, καμιά φορά, να φτάνεις να λες πράγματα που ενδεχομένως δεν ήθελες, π.χ. ότι οι άντρες δεν κλαίνε.

Τι είναι αυτό που θα ήθελες οπωσδήποτε να περάσεις στα παιδιά σου από τη δική σου οικογένεια;

Την αγάπη και τα όρια. Θέλω να ξέρουν ότι στο σπίτι μας υπάρχει άπειρη αγάπη και αποδοχή, αλλά ταυτόχρονα υπάρχουν και όρια. Είναι πολύ δύσκολο να το πετύχεις, αλλά γίνεται.

Instagram

@lena_papaligoura

Η Λένα Παπαληγούρα αυτήν τη σεζόν βρίσκεται στο Θέατρο Πορεία με τον μονόλογο «Prima Facie», σε σκηνοθεσία του Γιώργου Οικονόμου. Παράλληλα, πρωταγωνιστεί στην παράσταση «Ο εχθρός του λαού», στο Θέατρο Κνωσός, σε σκηνοθεσία του Τόμας Οστερμάγιερ.

Κάθε χρόνο δουλεύεις στο θέατρο, συχνά κάνεις καλοκαιρινές περιοδείες, όπως έγινε φέτος, άλλες φορές εργάζεσαι παράλληλα και στην τηλεόραση. Νιώθεις ενοχές που χρειάζεται να λείπεις από κοντά τους;

Εννοείται! Και πέρα από το ενοχικό, με πιάνει και στενοχώρια. Σκέφτομαι ότι χάνω στιγμές από τα παιδιά μου. Από την άλλη, ξέρω ότι είναι είτε με τον πατέρα τους –που είναι ένας εξαιρετικός μπαμπάς–, είτε με τη μαμά μου, που είναι φανταστική γιαγιά –πραγματικά, χωρίς αυτήν δεν θα μπορούσαμε σε καμία περίπτωση–, είτε με την κοπέλα που μας βοηθάει και την αγαπούν πολύ. Οπότε, ξέρω ότι είναι πάντα σε καλά χέρια. Και σίγουρα προσπαθώ, όσο χρόνο έχω, να τον αφιερώνω σε αυτούς. Δεν το κάνω επειδή πρέπει, το κάνω επειδή θέλω και περνάω καλά μαζί τους.

Αλήθεια, λες «μπράβο» στον εαυτό σου για όσα καταφέρνεις κάθε μέρα;

Παλαιότερα δεν το έκανα, τώρα προσπαθώ να το κάνω. Αλλά, ακόμα κι αν δεν πω «μπράβο», θέλω να σκέφτομαι ότι όλα είναι μέρος μιας διαδικασίας, μιας διαδρομής. Ότι προσπαθούμε κάθε μέρα για το καλύτερο. Και στη δουλειά, αλλά και στην οικογένεια, προσπαθώ να σκέφτομαι ότι μία μέρα δεν θα καθορίσει τα πάντα. Είναι συνολικό το πράγμα, δεν είναι αγώνας δρόμου, είναι αγώνας αντοχής.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο δώρο που σου έχει χαρίσει η μητρότητα;

Όταν κάνεις παιδιά, μετατοπίζεται το κέντρο βάρους. Σταματάς να είσαι εσύ το πιο σημαντικό πράγμα στον κόσμο και γίνονται τα παιδιά σου. Ξαφνικά, αρχίζει να σε ενδιαφέρει μια άλλη ζωή περισσότερο από τη δική σου. Οπότε, αυτό από μόνο του είναι –κατά τη γνώμη μου– πολύ ευεργετικό, γιατί σε απαλλάσσει από εγωκεντρισμό, από ματαιοδοξία και από το να ασχολείσαι με μικρά, ασήμαντα πράγματα. Είναι σαν να επανατοποθετεί τα σημαντικά στη ζωή σου κάπως. Σαν να γίνεται από μόνο του... Μια υπαρξιακή μετατόπιση. Αυτό είναι για εμένα το πιο σπουδαίο δώρο, καθώς επίσης και το γεγονός ότι ξαναβλέπεις τον κόσμο μέσα από τα μάτια των παιδιών, ξαναβρίσκεις τρυφερά σου κομμάτια. Νιώθω ότι δεν θα μπορούσα να γυρίσω στη ζωή που είχα πριν τα παιδιά. Αισθάνομαι πολύ καλύτερα τώρα από ό,τι όταν ήμουν ελεύθερη, χωρίς παιδιά. Είμαι πιο ήσυχη μέσα μου.

Έχοντας αυτήν τη διαδρομή με τον άντρα και τα παιδιά σου, μέχρι σήμερα, τι θα έλεγες ότι σημαίνει για εσένα η λέξη «οικογένεια»;

Αυτό που μου αρέσει να λέω είναι ότι είμαστε μία ομάδα, που σέβεται όλα τα μέλη της και λειτουργεί αρμονικά μαζί. Είμαστε μια ομάδα στην οποία υπάρχει τρυφερότητα, αγάπη, σίγουρα και μικρο-συγκρούσεις, αλλά ο στόχος είναι να λειαίνονται για να πηγαίνουμε παρακάτω το παιχνίδι.

Αν κάποια στιγμή ο Αναστάσης και ο Αντώνης διάβαζαν μια συνέντευξή σου, τι θα ήθελες να τους μείνει για το πώς νιώθεις ως μαμά;

Θα ήθελα να τους μείνει στο μυαλό ότι τους ευχαριστώ, γιατί είναι το πιο πολύτιμο κομμάτι της ζωής μου.

INTERVIEW

Προμηθέας Αλειφερόπουλος

In full DADication mode!

Θυμάται ακόμα το πρώτο χαμόγελο που του χάρισε ο γιος του και τρελαίνεται, ενώ παραδέχεται αυτό που λίγοι μπαμπάδες τολμούν να πουν – ότι χρειάστηκε χρόνο μέχρι να συνδεθεί με το παιδί του. Ο Προμηθέας Αλειφερόπουλος μιλά για τη σχέση του με τον 8χρονο Ορφέα και για τις προκλήσεις της γονεϊκότητας, σε μία συνέντευξη... όλο αλήθειες!

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Photo: Στάθης Καλλιγέρης

“Life doesn’t come with a manual: it comes with a mother”

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

Προμηθέα, φανταζόσουν πάντα ότι θα γίνεις γονιός ή προέκυψε στην πορεία της σχέσης σου με τη σύζυγό σου;

Πάντα πίστευα ότι θα γίνω μπαμπάς. Δεν έλεγα «εγώ δεν παίζει να κάνω παιδιά». Όμως, επειδή ήμουν μόνο 27 χρόνων όταν γνώρισα τη γυναίκα μου, δεν είχα μπει στη διαδικασία να το σκεφτώ, ούτε αργότερα υπήρξε οικογενειακή ή κοινωνική πίεση. Προέκυψε επειδή ήμουν με αυτόν τον άνθρωπο.

Και πώς η πατρότητα σε άλλαξε ως άνθρωπο αλλά και ως ηθοποιό;

Νομίζω ότι η αλλαγή ξεκινά από τη συντροφική σχέση δύο ανθρώπων. Εγώ, όταν γνώρισα τη γυναίκα μου, ήμουν πολύ «αυτοασαχολούμενος» (γέλια). Όλη την ώρα είχα στραμμένο το ενδιαφέρον μου στη δουλειά, σε αυτό που θα έρθει, και μέσα από τη σχέση αναγκάστηκα –και το λέω για καλό αυτό– να βγω από αυτόν τον εγωκεντρισμό, τόσο στην καθημερινότητα όσο και στη δουλειά, γιατί και το επάγγελμά μου έχει έναν έντονο εγωκεντρισμό.

Το παιδί όμως δεν σε μετατόπισε;

Σίγουρα. Το παιδί, με το που έρχεται, γίνεται αυτόματα η πρώτη προτεραιότητα. Ωστόσο, δεν μπορώ να προσποιηθώ ότι έζησα την απόλυτη αγάπη με τη μία. Δεν συνέβη έτσι σε εμένα. Αυτό που νιώθεις κατευθείαν είναι ένα ένστικτο ότι το παιδί είναι προτεραιότητα, πρέπει να το φροντίζεις και να είναι καλά. Γι’ αυτό σου είπα προηγουμένως ότι όλο αυτό προετοιμάζεται από τη συντροφικότητα. Γιατί η διάθεση να κάνουμε το παιδί ήρθε μέσα από τη σχέση. Επειδή λοιπόν ήταν κάτι που θέλαμε να κάνουμε μαζί με τη Φαίδρα (σ.σ. Τσολίνα), τον πρώτο καιρό, μετά τη γέννησή του, σταμάτησαν όλα. Είχα φροντίσει να μη δουλέψω για κάποιους μήνες, άρα πραγματικά σταμάτησα, όπως στην καραντίνα.

Και τότε άρχισες να συνδέσαι ουσιαστικά με τον μικρό;

Αυτό έγινε σταδιακά. Δεν θα ξεχάσω όμως το πρώτο χαμόγελο του Ορφέα –που ήρθε μέσα στο πρώτο καλοκαίρι που γεννήθηκε–, και το θυμάμαι ως τη μέγιστη ανταπόδοση. Ήταν ένα αριστούργημα. Είπα στον εαυτό μου «οχ, επικοινωνεί τώρα, μου δίνει κάτι πίσω». Η χαρά που πήρα εκείνη την ώρα ήταν φοβερή. Όταν έγινε 2 ετών νομίζω, άρχισα να τρελαίνομαι, λέγαμε με τη Φαίδρα ότι τώρα είναι φανταστικός. Και ομολογώ ότι ζούμε ακόμα αυτήν τη φανταστική περίοδο, επειδή δεν έχει μπει στην προειφηβεία ακόμη ώστε να αρχίσει να απομακρύνεται από εμάς με κάποιον τρόπο.

Μπήκες στη διαδικασία να προσέχεις περισσότερο τον εαυτό σου από τη στιγμή που έγινες μπαμπάς;

Εννοείται. Άλλαξα τη ζωή μου σε μεγάλο βαθμό –όχι αμέσως– σιγά σιγά. Έκοψα το τσιγάρο όταν έμεινε έγκυος η Φαίδρα, μετά το ξανάρχισα, αλλά κάποια στιγμή είπα «τέλος». Θέλω να είμαι καλά, να κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου τουλάχιστον και στο μέτρο που μπορώ. Δεν είμαι ο πιο fit τύπος που τρώει βολβούς και τρέχει κάθε πρωί, δεν είναι αυτή η ιδιοσυγκρασία μου. Το να μεγαλώνεις όμως ένα παιδί, αλλά και η συνύπαρξή μαζί του, σε φέρνουν σε μια θέση –πέρα από το να θες να ζήσεις και να είσαι καλά κοντά του– να θες να του δίνεις και ένα καλύτερο, πιο ισορροπημένο παράδειγμα ζωής.

Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για έναν γονιό το 2025;

Το πώς θα ισορροπήσεις το μεγάλωμα του παιδιού σου ανάμεσα στον πραγματισμό και στον ρομαντισμό, ανάμεσα σε μία σκληρότητα και σε μία τρυφερότητα, στο πώς θα γίνει και ευάλωτος αλλά και αποτελεσματικός. Θειωρώ και τις δύο «περιοχές» εξίσου σημαντικές, ίσως τις ευάλωτες λίγο περισσότερο, αλλά δυστυχώς η ύπαρξη σε αυτόν τον κόσμο έτσι είναι, έχει μια σκληρότητα. Οπότε, και αυτό πρέπει να υπάρχει. Όρες ώρες σκέφτομαι ότι δεν πρέπει να είναι όλα τέλεια, όλα μαλακά, γιατί θα πάθει σοκ με τον έξω κόσμο. Άλλες στιγμές όμως σκέφτομαι πως «ναι, αλλά δεν είναι δουλειά μου να τον σοκάρω για να προετοιμαστεί για τον έξω κόσμο. Εγώ πρέπει να του δείξω την τρυφερότητα με την οποία μπορεί να αντιμετωπίζει τους άλλους». Είναι μια συνεχής ισορροπία ανάμεσα σε αυτά τα πράγματα.

Τον Οκτώβριο επιστρέφεις θεατρικά, για δεύτερη χρονιά, με το «Festen», ένα έργο που «αγγίζει» το θέμα της κακοποίησης μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο. Τι κρατάς εσύ ως μπαμπάς από αυτήν την ιστορία;

Μου έχει μείνει σίγουρα κάποιου είδους τραύμα. Από τη μία είμαι ευγνώμων για αυτήν την παράσταση όσο για λίγες παραστάσεις στα 20 χρόνια που δουλεύω. Παρ’ όλα αυτά νιώθω –και το καταλαβαίνω τώρα που έχουμε κάνει ένα raucé μέχρι τη νέα σεζόν– ότι κουβαλάω ένα μεγάλο τραύμα. Ή ότι μου ξύπνησε ένα τραύμα. Δεν ξέρω τι από τα δύο ισχύει.

Με αφορμή τον ρόλο που υποδύεσαι, σκέφτηκες πώς μπορείς να προστατεύσεις το παιδί σου από κινδύνους που παραμονεύουν εκεί έξω;

Εννοείται. Απειρα τέτοια μικρά πράγματα σκέφτεσαι. Όμως, συνειδητά προσπάθησα να το αποτραβήξω από πάνω του, και να το φέρω στον εαυτό μου, μιας και παίζω τον γιο, όχι τον πατέρα. Προσπαθούσα να συγκεντρωθώ στο τι έχει συμβεί σε εμένα, εγώ πώς μπορώ να το βιώσω, εγώ είμαι το θύμα στην παράσταση, άρα να απομακρυνθεί από το παιδί μου αυτό το σκοτάδι που φέρει το έργο. Ωστόσο, αντιλήφθηκα –τώρα αυτό δεν ξέρω πώς να το εξηγήσω– ότι έκανα μια λεπτή έκφραση με το πρόσωπό μου σε στιγμές ζορικές πάνω στη σκηνή, μία σύσπαση των μυών του προσώπου μου, η οποία μου ήταν καινούρια. Και σκεφτόμουν ότι είναι έκφραση του Κρίστιαν (σ.σ. ο ρόλος που υποδύεται στην παράσταση). Κάποια μέρα λοιπόν, συνειδητοποίησα ότι είναι μια έκφραση που κάνει ο γιος μου. Δεν είναι δική μου. Γι’ αυτό μου ξένιζε. Από τη μία μου ήταν οικεία και έβγαине αυτόματα, από την άλλη δεν ήταν δική μου – την κάνει ο γιος μου όταν πληγνώνεται, όταν μου ξεφύγει κάτι και νιώσω ότι ήμουν απότομος. Την έχω δει πάνω του. Ανατρίχιασα όταν το κατάλαβα.

Διαβάστε ολόκληρη τη συνέντευξη εδώ



Ο Προμηθέας Αλειφερόπουλος πρωταγωνιστεί για δεύτερη σεζόν στην παράσταση «Festen», στο Θέατρο Άλμα, σε σκηνοθεσία του Οδυσσέα Παπασηπλιόπουλου. Παράλληλα, υπογράφει τη σκηνοθεσία στο καινούριο έργο της Φωτεινής Αθερίδου, μια υπαρξιακή κωμωδία, που θα ανέβει τον Ιανουάριο στο Θέατρο Ιλίσια Βολανάκης.

8 tips για να εφαρμόσετε τη θετική πειθαρχία

Ούτε τιμωρία ούτε συγκρούσεις!
Να πώς θα μεγαλώσετε συνεργάσιμα και συναισθηματικά ευφυή
παιδιά, γεμάτα αυτοπεποίθηση και κατανόηση.

- 1** **Θέστε σαφείς κανόνες**
Όταν τα όρια είναι ξεκάθαρα, τα παιδιά νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια.
- 2** **Επιβραβεύστε την καλή συμπεριφορά**
Επαινώντας τις όμορφες πράξεις, ενθαρρύνετε το παιδί να αναπτύσσει καλές συνήθειες και να επαναλαμβάνει καλές συμπεριφορές.
- 3** **Μην προσπαθήσετε να επιβάλλετε τίποτα**
Δώστε επιλογές στο παιδί, ώστε να έχει την αίσθηση ότι ελέγχει την κατάσταση και πως η επιθυμητή πράξη είναι δική του απόφαση και όχι εντολή των γονιών.
- 4** **Εστιάστε στα συναισθήματα του παιδιού**
Δείξτε κατανόηση προτού «διορθώσετε» μία συμπεριφορά.
- 5** **Δώστε το καλό παράδειγμα**
Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά μιμούνται συμπεριφορές!
- 6** **Αποφύγετε την τιμωρία**
Εξηγήστε στο παιδί τις λογικές συνέπειες των πράξεών του, για να συνειδητοποιήσει τι σημαίνει ευθύνη.
- 7** **Ναι στο time-in, όχι στο time-out**
Σε στιγμές έντασης, παραμείνετε ψύχραιμοι κοντά στο παιδί, αντί να το αφήσετε μόνο του να ηρεμήσει.
- 8** **Επανασυνδεθείτε έπειτα από μία λογομαχία**
Μια αγκαλιά αρκεί για να καταλάβει το μικρό σας ότι είστε πάντα δίπλα του.

Freepik

BEAUTY

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννάτου, Μαρία Ροδίτη

S'COOL DAYS με... Στοργή και Proderm!

Μετά από μία συγκλονιστική μέρα στον παιδικό σταθμό, γεμάτη νέες εμπειρίες, ατέλειωτο παιχνίδι, ζωγραφιές-έργα τέχνης, τραγούδι και χορό, το μικρό σας επιστρέφει με μια γλυκιά εξάντληση στη «φωλίτσα» του σπιτιού σας και την αγκαλιά της μαμάς και του μπαμπά.

Τι έχει τώρα το πρόγραμμα; Βγάζουμε ρουχαλάκια, απολαμβάνουμε το πιο χαλαρωτικό μπανάκι και είμαστε έτοιμοι για τα πιο όμορφα απογεύματα, με δημιουργικές δραστηριότητες που ενισχύουν το bonding, γελάκια, χαδάκια, ανάγνωση παραμυθιών και τρυφερές αγκαλιές. Δίπλα μας, σε κάθε βήμα, όπως πάντα, το Proderm, με όλα όσα χρειαζόμαστε για τη φροντίδα του παιδιού, από βρεφικά απορρυπαντικά μέχρι σαμπουάν και αφρόλουτρα.

Washed with love

Το Υγρό Απορρυπαντικό Proderm είναι ειδικά μελετημένο για τα βρεφικά ρούχα, ιδανικό για χρήση τόσο στο πλυντήριο όσο και στο χέρι, και χαρίζει καθαριότητα. Με το απαλό άρωμα του Proderm.

Soft as a cuddle

Το Μαλακτικό Ρούχων Proderm είναι δερματολογικά ελεγμένο, έχει απαλή σύνθεση και ελαφρύ «μωρουδιακό» άρωμα, που προσφέρει στα βρεφικά ρουχαλάκια φρεσκάδα που διαρκεί.



Smooth hair, don't care

Το Σαμπουάν Proderm Kids για παιδάκια 3+ ετών έχει απαλή σύνθεση που περιποιείται τα παιδικά μαλλιά, αφήνοντάς τα ευκολοχτένιστα.

Splish splash

Το Αφρόλουτρο Proderm Kids για παιδάκια 3+ ετών δημιουργεί πλούσιο αφρό και έχει υπέροχο άρωμα, που κάνει το μπάνιο αληθινό παιχνίδι.

Pampering... from head to toe

Το Σαμπουάν & Αφρόλουτρο, 2 σε 1, Proderm Kids για παιδάκια 3+ ετών προσφέρει ήπιο και απαλό καθαρισμό με συστατικά όμοια με αυτά της επιδερμίδας, που συμβάλλουν στην προστασία του παιδικού δέρματος από την ξηρότητα.

Proderm

www.proderm.gr f ProdermGreece

Δυναμικά ξεκινήματα με τη FREZYDERM!

Η μέρα αρχίζει με χαμόγελο και τη **SensiTeeth Kids της Frezyderm:**

την εξειδικευμένη σειρά παιδικής στοματικής φροντίδας που προστατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια και τους ερεθισμούς των ούλων, ενισχύει το σμάλτο των δοντιών και εξασφαλίζει γερά δοντάκια χωρίς σφραγίσματα!

- Με απλά συστατικά για ελαχιστοποίηση αλλεργικών αντιδράσεων
- Χωρίς γλυτενή (κατάλληλη για παιδιά με κοιλιοκάκη)
- Συμβατή με ομοιοπαθητικές αγωγές
- Κλινικά ελεγμένη
- Χωρίς aromatic allergens, SLES, σαπούνι, χρώμα

Με συνδυασμό φθορίου-ασβεστίου

- ✓ 85% περισσότερη συγκέντρωση ασβεστίου
- ✓ 37,5% περισσότερη συγκέντρωση φθορίου
- ✓ 33% περισσότερη προστασία σμάλτου

SensiTeeth Kids Mouthwash με υπέροχη γεύση βατόμουρου

Στοματικό διάλυμα κατά της τερηδόνας, με φθόριο 250ppm και ασβέστιο, για παιδιά από 6 ετών. Εξασφαλίζει γερά δόντια χωρίς σφραγίσματα, και είναι ασφαλές για τον στοματικό βλεννογόνο. (Χωρίς αλκοόλη, χρώμα, σάκχαρη, σακχαρίνη)

SensiTeeth Kids ToothPaste 1.000ppm με υπέροχη γεύση φράουλας

Παιδική οδοντόκρεμα με σύνθεση φθορίου 1.000ppm που με καθημερινό βούρτσισμα προστατεύει από την τερηδόνα και τα μικρόβια που την προκαλούν.

SensiTeeth Epismalto ToothPaste 1.450ppm με υπέροχη γεύση φράουλας

Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης με φθόριο 1.450 ppm και ασβέστιο. Ενισχύει φυσικά το σμάλτο των δοντιών και σταματά την καταστροφή τους από τα οξέα των τροφών, ενώ προστατεύει τον στοματικό βλεννογόνο.

Ανακαλύψτε τις νέες παιδικές οδοντόβουρτσες **FREZYDERM SensiTeeth Kids Toothbrushes ΕΔΩ**



Μαζί με το σχολείο επιστρέφει και ο μεγάλος εφιάλτης των γονιών: οι ψείρες.

NOT THIS YEAR!

Κρατήστε μακριά τους ανεπιθύμητους επισκέπτες με την προληπτική αντιφθειρική λοσιόν για καθημερινή χρήση **Lice Rep Extreme Spray**, με κλινικά αποδεδειγμένη, ενισχυμένη δράση. Χαρίζει απαλότητα και λάμψη χωρίς να λαδώνει τα μαλλιά. (Χωρίς χρώμα, άοσμη)

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

Lice Free Set* και ψηλά το κεφάλι!

Η ειδική αγωγή που περιλαμβάνει:

1. εξειδικευμένο σαμπουάν,
2. δραστική λοσιόν και
3. ειδική χτένα, θα γίνει ο απόλυτος σύμμαχός σας στην εξάλειψη των ψειρών!



€ 2803

Είναι γρήγορο, εύκολο στη χρήση, ασφαλές και αποτελεσματικό.

- Δραστικά συστατικά φυτικής προέλευσης
- Χωρίς τοξικά βιοκτόνα
- Κατάλληλο για παιδιά από 2 ετών και ενήλικες

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

FREZYDERM

www.frezyderm.gr

f Frezyderm Baby

@frezyderm

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



Παίρνουμε άριστα στην παιδική περιποίηση... με τη σειρά Kids από τη Pharmasept

Νέα σχολική χρονιά, νέοι στόχοι! Ξεκινάμε με την ολοκληρωμένη ρουτίνα καθαρισμού που προσφέρει η **σειρά Kids** της **Pharmasept** μέσα από τρία μοναδικά προϊόντα, τα οποία είναι δερματολογικά ελεγμένα και κατάλληλα ακόμα και για ευαίσθητες επιδερμίδες.

Step 1 ✨

Bubbles up, joy all around

Νέο, απαλό παιδικό σαμπουάν και αφρόλουτρο **Kids 2in1 Shampoo & Shower** για τα μαλλιά, το σώμα και το πρόσωπο. Χάρη στα ενυδατικά συστατικά και τους φυσικούς καθαριστικούς παράγοντες από αμινοξέα, εξασφαλίζει ολοκληρωμένη καθημερινή περιποίηση. Με pH 5.5, απόλυτα συμβατό με το δέρμα και το τριχωτό της κεφαλής των παιδιών, και μοναδικό άρωμα πράσινου μήλου. Διατίθεται σε συσκευασία του 1L και των 500ml.

Step 2 ✨

Perfectly clean

Απαλός αφρός **Kids Intim Foam** για τον υγιεινό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής κατά την παιδική και προεφηβική ηλικία. Με το πατενταρισμένο σύστημα απόσμησης της Pharmasept, προσφέρει τριπλή αποσμητική δράση και είναι ιδανικός για την καθημερινή φροντίδα της ευαίσθητης περιοχής. Επιπλέον, έχει pH 5.5 που συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής χλωρίδας της περιοχής και είναι εμπλουτισμένος με ισχυρό μείγμα πρεβιοτικών, που ενισχύει το μικροβίωμα, προλαμβάνοντας την εμφάνιση μολύνσεων.

Step 3 ✨

Fresh vibes only

Εξαιρετικά απαλό αποσμητικό **Kids Extra Mild Deo Roll-on** για παιδιά και εφήβους, με φυσικούς αποσμητικούς παράγοντες που δεν φράζουν τους πόρους. Είναι ενισχυμένο με το πατενταρισμένο σύστημα απόσμησης της Pharmasept, το οποίο προσφέρει κλινικά αποδεδειγμένη αποσμητική δράση, και πλήρως απαλλαγμένο από αλουμίνιο, ταλκ, οινόπνευμα, σιλκόνες και BHT.

PHARMASEPT
ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΟΥ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΜΑΣ
www.pharmasept.gr

Join the beauty masterclass

Ωρα για... μάθημα ομορφιάς με τα πιο premium προϊόντα φροντίδας που εξασφαλίζουν ενυδάτωση και λάμψη σε μικρούς και μεγάλους!

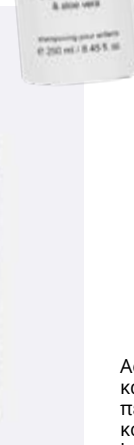
Ειδικά σχεδιασμένη, ασφαλής γέλη για την ανακούφιση των βρεφικών ούλων από τα συμπτώματα της πρώτης οδοντοφυΐας, Unident Kids Teething Gel, INTERMED.



Κρέμα αλλαγής πάνας, που καταπραύνει και αρωματίζει το βρεφικό δέρμα, Santa Maria Novella, HARRODS.



Δερματολογικά ελεγμένο παιδικό σαμπουάν, που καθαρίζει και ενυδατώνει τα μαλλιά, Fantastico Kids Shampoo, ROSSANO FERRETTI PARMA.



Καταπραυντικό νερό καθαρισμού για πρόσωπο και σώμα, κατάλληλο για μωρά και παιδιά, Baby Dior L'Eau Très Fraîche, DIOR.

Αφρός καθημερινού καθαρισμού της γεννητικής περιοχής, για αγόρια και κορίτσια, Babyderm Junior Cran, INTERMED.



Χαρίστε μοναδικές στιγμές αναζωογόνησης στο παιδί σας με items που υπόσχονται βελούδινη απαλότητα from head to toe.

NEA

Μωρομάντηλα με 99% νερό και εκχύλισμα οργανικού χαμομηλιού, κατάλληλα για μωρά 0-6 μηνών. BabyCare 99% Water, MEGA.



Υποαλλεργικό βρεφικό αφρόλουτρο για το σώμα και τα μαλλιά, σε νέα, οικολογική, refill συσκευασία, Baby Care Mild Bath Refill, PHARMASEPT.



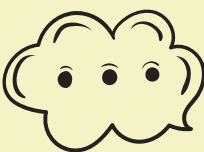
Αποσμητικό που δεν φράσσει τους πόρους, με σεβασμό στη φυσιολογική χλωρίδα της παιδικής και εφηβικής επιδερμίδας, Sensitive Kids Deodorant Cream, FREZYDERM.



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



Soft care, endless love



Γαλάκτωμα αναπλήρωσης λιπιδίων για 48ωρη ενυδάτωση του σώματος, από τη σειρά Body-Nutri, κατάλληλο ακόμα και για ευαίσθητες επιδερμίδες, LIERAC PARIS.



Κραγιόν που συνδυάζει το χρώμα ενός lipstick με την ενυδάτωση ενός balm, Extra Color Shine (απόχρωση Nude Petal), BOBBI BROWN.



Κρέμα για το πρόσωπο και τον λαιμό, που προσφέρει δυναμική και σε βάθος ενυδάτωση στα 3 επίπεδα της επιδερμίδας, αυξάνοντας την παραγωγή ινών κολλαγόνου και ελαστίνης, Moisturizing Plus Cream, FREZYDERM.



Lip balm 24ωρης ενυδάτωσης με εκχύλισμα aloe vera για βαθιά θρέψη, Lip Care Hydrating Care, DOVE.



Radiance is forever

Μαμάδες, το καθημερινό ritual περιποίησης δεν ήταν ποτέ πιο απολαυστικό!

Lip balm 24ωρης ενυδάτωσης με εκχύλισμα από βούτυρο καριτέ για βαθιά θρέψη, Lip Care Essential Nourishing, DOVE.



Υγρά μαντήλια ντεμακιγιάζ με νερό Micellaire και εκχύλισμα από ζαφείρι που καθαρίζουν, ενυδατώνουν, θρέφουν και αναζωογονούν την επιδερμίδα, διατηρώντας τη σφριγηλή και απαλή, αναδεικνύοντας τη φυσική της λάμψη, Pom Pon Micellaire Zafiri, MEGA.



Απαλό gel καθημερινής χρήσης με πρεβιοτικά, για τον καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής, κατάλληλο για την περίοδο της εγκυμοσύνης αλλά και μετά, Mama's Intim Gel, PHARMASEPT.



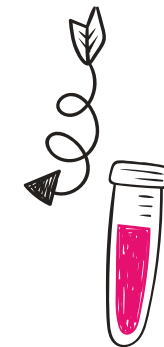
Άρωμα με πλούσιο σαφράν, βανίλια και ξυλωδείς νότες από την Ανατολή, Mesmerising Oudh Accord & Gold Eau de Parfum, MOLTON BROWN.



Οδοντόπαστα καθημερινής χρήσης, κατάλληλη για την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό, Unident Pharma Pregnancy & Lactation Care, INTERMED.



Πολυχρηστική λοσιόν, που αποτρέπει την εμφάνιση ραγάδων, μειώνει την αίσθηση κνησμού και βοηθά στην ανάκτηση της ελαστικότητας του δέρματος στην εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό, Essential care Multi-purpose Lotion, MUSTELA®.



Ταξίδι με τα παιδιά

Βαθμός δυσκολίας ανά ηλικία

«Το να ταξιδεύεις σημαίνει να ζεις» έγραψε κάποτε ο Χανς Κρίστιαν Άντερσεν – και έχει σημασία ότι αυτό ειπώθηκε από τον μεγαλύτερο παραμυθά του κόσμου. Πόσο εύκολο είναι όμως το ταξίδι με τα παιδιά ανά ηλικία, και ποιοι είναι οι ιδανικοί προορισμοί;

- Από την Εύα Ανυφαντή -



HIT THE ROAD, MOM!



Baby on board

6-12 μηνών



Βαθμός δυσκολίας

3 στα 10



Μπορεί για τη γενιά των γονιών μας να ήταν σενάριο επιστημονικής φαντασίας, για τη δική μας όμως, τα ταξίδια με το μωρό όχι μόνο αποτελούν κανονικότητα, αλλά πολλοί γονείς-travel bloggers θεωρούν πως, εφόσον έχετε το παιδί στην αγκαλιά σας, μπορείτε να πάτε όπου θέλετε. Άρα, αυτή είναι και η καλύτερη ηλικία για να ταξιδέψει κανείς με μικρό παιδί (αρκεί να έχουμε τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού μας και να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του).

Blue skies (+)

- Τα μειωμένα (ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, μηδενικά) εισιτήρια του μωρού είναι ισχυρό δέλεαρ.
- Τα μωρά σε αυτήν την ηλικία πίνουν ακόμα γάλα, οπότε κάποια από τα γεύματα είναι εξασφαλισμένα.
- Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για το πώς θα τα απασχολήσετε, αφού στη φάση αυτή θέλουν τα εξής δύο πράγματα: ύπνο και... άτα!

Where to?

Μόναχο, Άμστερνταμ, Μαδρίτη, Τοσκάνη, all-inclusive resorts

Fasten your seatbelts (-)

- Το κουβάλημα. Τα μεγέθη είναι αντιστρόφως ανάλογα: Όσο πιο μικρό το παιδί, τόσο πιο μεγάλη η βαλίτσα που θα χρειαστείτε.
- New parents' current situation: «Εδώ δεν έχουμε κουράγιο να πάμε από τον καναπέ στο κρεβάτι, για ταξίδια είμαστε τώρα;». (Κι όμως, η αλλαγή εικόνων πράγματι ξεκουράζει.)



Gaurav Jain/Unsplash

Vitaly Zamedyanskiy/Unsplash

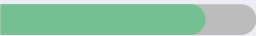
«We`re tiny, we`re toony, we`re all a little booney!»

1-3 ετών



Βαθμός δυσκολίας

8 στα 10



Θυμάστε τα καρτούν που σημάδεψαν την παιδική μας ηλικία; Όλη αυτήν την τρέλα και μαγεία ταυτόχρονα, με τις αλλεπάλληλες, αψυχολόγητες και απότομες αλλαγές εικόνων και συναισθημάτων; Κάπως έτσι θα μοιάζει το ταξίδι (και η ζωή γενικότερα) με ένα νηπιάκι στα terrible twos ή terrible threes. Από την άλλη, είχαν πάντα happy end, οπότε, γιατί να μην το προσπαθήσει κανείς;

Blue skies (+)

- Με ματάκια μονίμως έκπληκτα, που εντυπωσιάζονται με το παραμικρό, παρασύρουν κι εμάς σε ένα τσουνάμι απίστευτου ενθουσιασμού.
- Σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο τα παιδιά χρειάζονται νέα ερεθίσματα, δηλαδή αυτό ακριβώς που προσφέρουν τα ταξίδια.
- Σε έναν νέο προορισμό, είναι πολύ εύκολο να εφαρμόσετε αμέτρητες φορές τη σωτήρια μέθοδο του αντιπερισπασμού σε περίπτωση tantrum.

Where to?

Δανία, Ελβετία, Ιρλανδία, Σκωτία, αλλά και all-inclusive resorts

Fasten your seatbelts (-)

- Τα πρώτα βήματα του παιδιού σας συνοδεύονται από συγκίνηση αλλά και ένα μόνιμο άγχος μην πέσει. Και αυτό το άγχος θα το πάρετε μαζί σας στο ταξίδι.
- Το μικρό σας ανακαλύπτει τον κόσμο και θέλει να τα αγγίξει όλα (including δημόσιες τουαλέτες, MMM, ό,τι βρίσκει κάτω και του κάνει εντύπωση).
- Τα γεύματα και τα συχνά σνακ απαιτούν προετοιμασία, αυστηρό προγραμματισμό και φυσικά συνέπεια.



Νουέβρντ



Κοπεγχάγη



Βαρκελώνη



Ντεουμπάι

Μικροί εξερευνητές

4-5 ετών



Βαθμός δυσκολίας

4 στα 10



Συνήθως, τα παιδιά στην ηλικία αυτή έχουν ένα μόνιμο ύφος «ουάου, απίστευτο!», κάτι ανάμεσα σε Χριστόφορο Κολόμβο, όταν πάτησε το πόδι του στην Αμερική, και Ιντιάνα Τζόουνς, μπροστά στο Άγιο Δισκοπότηρο. Η επικοινωνία πλέον είναι αμφίδρομη και με τις απίθανες ερωτήσεις τους σας πιάνουν συνεχώς αδιάβαστους.

Blue skies (+)

- Από εδώ και πέρα τα παιδιά θυμούνται καθαρά εμπειρίες όπως ένα ταξίδι, οπότε χτίζετε έναν ανεκτίμητο θησαυρό οικογενειακών αναμνήσεων (για όλους).
- Το μυαλό τους ρουφάει σαν σφουγγάρι πληροφορίες και δεδομένα, και θα διαπιστώνετε καθημερινά τα άλματα ανάπτυξης που θα σημειώνουν on the go.

Where to?

Disneyland, Legoland, Ντουμπάι, Βαρκελώνη



Φωτεινοί γκιντοχνώστες

6-8 ετών



Βαθμός δυσκολίας

2 στα 10



Έχουν μάθει να διαβάζουν, μπορούν να κάνουν έναν βασικό διάλογο σε μία ξένη γλώσσα, έχετε πλέον τη δυνατότητα να δειπνήσετε σαν άνθρωποι, χωρίς να κυνηγιέστε γύρω από το τραπέζι, και οι παρατηρήσεις τους αποδεικνύουν πως μεγαλώνετε μία ιδιοφυΐα. Ναι, το παιδί σας είναι η καλύτερη παρέα για ταξίδι!

Blue skies (+)

- Μπορείτε να οργανώσετε μαζί το ταξίδι, να αποφασίσετε πού θα πάτε, να κλείσετε τα εισιτήρια και να «μελετήσετε» τον προορισμό.
- Τώρα είναι η στιγμή να εντάξετε στο πρόγραμμα επισκέψεις σε μουσεία και χώρους πολιτισμού, ανάλογα πάντα και με τα ενδιαφέροντα του παιδιού.
- Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με άλλες κουλτούρες και πολιτισμούς, ωριμάζουν, βγάζουν συμπεράσματα, αντιλαμβάνονται τι σημαίνει πολίτης του κόσμου και ανοίγουν γόνιμες συζητήσεις, από αυτές που τροφοδοτούν μόνο τα ταξίδια.

Where to?

Παρίσι, Λονδίνο, Ρώμη, Βερολίνο

Fasten your seatbelts (-)

- Το πλασματάκι που μέχρι πριν από λίγα χρόνια σας ζητούσε να του εξηγήσετε τον κόσμο, τώρα σας διορθώνει με ύφος πρύτανη και αμφισβητεί κάθε σας κουβέντα.
- Μέχρι τώρα μπορεί να βγάζατε εσείς το πρόγραμμα, πλέον όμως έχουμε... new boss in town!



Φαξόρουν εμπειρία

8-10 ετών



Βαθμός δυσκολίας

0 στα 10



Μπορεί για εσάς να είναι πάντα το μωρό σας, όμως τώρα πια έχετε μπροστά σας ένα cool τυπάκι που κοντεύει να σας περάσει στο ύψος, δεν βγάζει ποτέ από τα αυτιά του τα airpods, και είναι έτοιμο για περιπέτεια!

Blue skies (+)

- Οι εμπειρίες που θα βιώσετε από κοινού σε ένα ταξίδι θα οδηγήσουν το family bonding σε άλλο επίπεδο.
- Το προεφηβάκι σας, με τα μάτια ενός διψασμένου «ταξιδιώτη», θα σας ανοίξει άλλους δρόμους στη διασκέδαση αλλά και στους τρόπους που ανακαλύπτει κανείς έναν προορισμό.
- Η αδρεναλίνη φτάνει στα ύψη. Ετοιμαστείτε για σασπένς!

Where to?

Αφρική, Ισλανδία, Νέα Υόρκη

Fasten your seatbelts (-)

- Η ανάγκη τους να αυτονομηθούν πάει σετ με την ηλικία, την ώρα που εσείς βλέπετε παντού πιθανούς κινδύνους. Δύσκολος συνδυασμός.
- Οκέι, μπορεί να έχουν και λίγα νευράκια παραπάνω, ειδικά όταν πρέπει να ξυπνήσετε νωρίς το πρωί ενώ «είμαστε διακοπές!».



ΥΓ: Μέχρι να γυρίσετε δυο σελίδες, το μικρό σας, από νηπιάκι, έφτασε στην προεφηβεία. Ναι, τόσο γρήγορα περνάει ο χρόνος και αυτή είναι η απάντηση στην ερώτηση αν αξίζει να κάνει κανείς ένα ταξίδι με παιδιά (ακόμα κι αν αυτό συνεπάγεται πολλή κόουραση και ταλαιπωρία).

Αντίστροφη μέτρηση για το Spetses Mini Marathon 2025!

Το Spetses Mini Marathon επιστρέφει για 14η συνεχόμενη χρονιά, από 3 έως 5 Οκτωβρίου, για να μυήσει μικρούς και μεγάλους στη μαγεία του αθλητισμού και της ευγενούς άμιλλας. Φυσικά, θα βρίσκεται εκεί και φέτος το BOOM, ως υπερήφανος χορηγός επικοινωνίας.

**Ραντεβού στις Σπέτσες και συγκεκριμένα
στους παιδικούς αγώνες, το Σάββατο 4 Οκτωβρίου!**

Δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα!

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΕΞΙΜΟ 500 μ. για παιδιά Α', Β', Γ' Δημοτικού

Ώρα εκκίνησης: **15:30** | Εκκίνηση: **Δημαρχείο Σπετσών** | Τερματισμός: **Πλατεία Ποσειδωνίου**

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΕΞΙΜΟ 1.000 μ. για παιδιά Δ', Ε', ΣΤ' Δημοτικού

Ώρα εκκίνησης: **15:45** | Εκκίνηση - Τερματισμός: **Πλατεία Ποσειδωνίου**

MY FIRST SMM για παιδιά 0-5 ετών

Στο Spetses Mini Marathon, κανένας δεν μένει παραπονεμένος!

Γι' αυτό διοργανώνεται και το My First Spetses Mini Marathon, ένας περίπατος για παιδιά 0-5 ετών, χωρίς ηλεκτρονική χρονομέτρηση ούτε τελική κατάταξη, για να μυηθούν και τα μικρότερα παιδιά στη χαρά του αθλητισμού. Ελάτε με τα νηπιάκια σας και τα μωρά σε καρότσια για να απολαύσετε τον πιο χαριτωμένο αγώνα ever!

Ώρα εκκίνησης: **15:00** | Εκκίνηση: **Ξενοδοχείο Nissia** | Τερματισμός: **Πλατεία Ποσειδωνίου**

Οδηγίες προς τους γονείς

Μαμάδες και μπαμπάδες, να θυμάστε:



Σημασία δεν έχει ποιος βγαίνει
πρώτος ή δεύτερος, αλλά η
συμμετοχή!



Περιγράψτε στα παιδιά
αναλυτικά τη ροή του αγώνα



Όσο τρέχουν τα παιδιά,
να βρίσκεστε στο σημείο
εκκίνησης ή στον
τερματισμό



Αφήστε τις φωτογραφίες
για την αρχή ή το τέλος
του αγώνα



Όλα τα παιδάκια
παίρνουν μετάλλιο



Η Παιδική Γραμματεία θα
λειτουργήσει στο «Roussos Café»,
στην Ντάπια, Πέμπτη 17:00-22:00
και Παρασκευή/Σάββατο
10:00-22:30



Οι αριθμοί συμμετοχής
και τα goodie bags θα σας
περιμένουν εκεί!



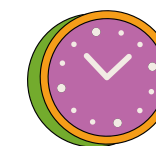
Το τελευταίο -ελαφρύ-
γεύμα των παιδιών πρέπει
να είναι το αργότερο
3 ώρες πριν από την
εκκίνηση



Μιλήστε στα παιδιά
για την αξία του
εθελοντισμού



Αφού κάνατε την
αρχή, βάλτε τον
αθλητισμό στη
ζωή σας!



Φροντίστε να βρίσκεστε
στην αφετηρία
τουλάχιστον 10 λεπτά
πριν ξεκινήσει ο αγώνας



Απολαύστε κάθε λεπτό



STAY TUNED!

Σας ευχόμαστε να περάσετε ΜΟΝΑΔΙΚΑ και το Spetses Mini Marathon να προσθέσει υπέροχες στιγμές στο άλμπουμ των οικογενειακών σας αναμνήσεων!

www.spetsesmarathon.com
f Spetses mini Marathon
@spetses_marathon

20 ερωτήσεις για να ξεκινήσετε την πιο ενδιαφέρουσα συζήτηση με το παιδί σας

Επειδή η κλασική ερώτηση «πώς πέρασες σήμερα στο σχολείο;», οδηγεί συνήθως σε μονολεκτικές απαντήσεις, παραθέτουμε ορισμένες ιδέες για ερωτήσεις που θα βοηθήσουν το παιδί σας να ξεδιπλώσει τη σκέψη και τα επιχειρήματά του!

1. Τι σε έκανε να γελάσεις σήμερα;
2. Ποιον θαυμάζεις περισσότερο μέσα στην τάξη σου και γιατί;
3. Τι κάνατε στα διαλείμματα;
4. Πότε ένιωσες περήφανος για τον εαυτό σου τελευταία φορά;
5. Για τι ανυπομονείς περισσότερο όταν ξυπνάς το πρωί;

11. Αν η σημερινή ημέρα είχε χρώμα, ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;
12. Ποια στιγμή της ημέρας θα ήθελες να διαρκεί περισσότερο;
13. Αν είχες 20 ευρώ, τι θα αγόραζες;
14. Τι θα ήθελες να αλλάξεις στο σχολείο σου, αν μπορούσες;
15. Πες μου τι ήταν αυτό που έμαθες σήμερα και σε εντυπωσίασε περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.



6. Αν ήσουν φωτογράφος για μία ημέρα, τι θα φωτογράφιζες;
7. Σε ποιο μέρος ονειρεύεσαι να ταξιδέψεις;
8. Συνέβη κάτι αυτήν την εβδομάδα που σε έκανε να αισθανθείς άσχημα;
9. Τι αγαπάς περισσότερο στον καλύτερό σου φίλο;
10. Ποια υπερδύναμη θα ήθελες να έχεις και γιατί;

16. Τι σου προκαλεί λύπη;
17. Ποιο είναι το πιο ωραίο δώρο που σου έχουν κάνει;
18. Αν ήσουν ζώο, ποιο θα ήθελες να ήσουν;
19. Τι θέλεις να κάνουμε το Σαββατοκύριακο;
20. Θέλεις να σκεφτούμε μαζί μία καλή πράξη και να την κάνουμε το απόγευμα;

BOOM ASTERology

Τα μικρά μας αστεράκια μπαίνουν σε back to school mode...

	Αγαπημένο μάθημα	Εξωσχολική δραστηριότητα	Δεν αντέχει με τίποτα	Μετά το σχολείο	Ξεχωρίζει στην τάξη
 Κριός	Κάθε μέρα και διαφορετικό	Εικαστικό εργαστήριο	Το «κάθε μέρα σχολείο»	Θέλει οπωσδήποτε βόλτα	Για το χιούμορ του
 Ταύρος	Ιστορία	Μαθήματα μαγειρικής	Τις ξαφνικές αλλαγές προγράμματος	Αλλάζει ρούχα και απολαμβάνει το γεύμα του	Για την ευγένειά του
 Δίδυμοι	Θεατρική Αγωγή	Χορός	Να μην έχει πρόσκληση για πάρτι το ΣΚ	Έχει οργανώσει playdate	Γιατί μιλάει συνέχεια!
 Καρκίνος	Γλώσσα	Ιππασία	Να ξεχνάει κάτι στο σχολείο	Τρέχει στην αγκαλιά της μαμάς ή του μπαμπά	Για την ενσυναίσθησή του
 Λέων	Εργαστήρια Δεξιοτήτων	Σκάκι	Να μην παίρνει σε όλα Άριστα 10	Καταστρώνει σχέδια για το πώς θα σώσει τον πλανήτη	Γιατί «λάμπει»!
 Παρθένος	Μαθηματικά	Βόλει	Να του ανακατεύονται τα πράγματα στην τσάντα	Με το που επιστρέφει σπίτι, ξεκινάει αμέσως το διάβασμα	Γιατί έχει το πιο τακτοποιημένο θρανίο
 Ζυγός	Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνιών	Τένις	Όταν χωρίζονται σε ομάδες και πρέπει να επιλέξει	Διαβάζει το αγαπημένο του κόμικ	Γιατί είναι φίλος με όλους
 Σκορπιός	Φυσική Αγωγή	Ποδόσφαιρο/μπάσκετ	Το πρωινό ξύπνημα	Οπωσδήποτε πατίνι!	Γιατί βγαίνει πάντα πρώτος στους αγώνες
 Τοξότης	Γεωγραφία	Γιόγκα για παιδιά	Να χάσει την εκδρομή	Χρειάζεται ένα power nap	Γιατί είναι ζεν
 Αιγόκερως	Μελέτη Περιβάλλοντος	Ρομποτική	Το να βαριέται...	Θα τελειώσει το παζλ που ξεκίνησε χτες	Γιατί είναι ήρεμη δύναμη
 Υδροχόος	Ξένες γλώσσες	Στίβος	Όταν έχουν επανάληψη γιατί γράφουν τεστ	Ανυπομονεί να παίξει με το σκυλάκι του!	Για την ενέργειά του
 Ιχθύες	Αισθητική Αγωγή	Κολυμβητήριο	Να μη συμμετέχει στις σχολικές παραστάσεις (ακόμα και backstage!)	Θα παίξει λίγο με το τάμπλετ (λίγο όμως!)	Για τα talenta του

ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ...

Άλσος Νυμφιών | Αφίδνες
 Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα
 Ανέμη | Χαλάνδρι
 Βερνίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή
 Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
 Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
 Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
 Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο
 Κρήτης
 Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι
 Ζαχίλδα-Δαμαρλάκη Φανή - Μαία | Νέα Κηφισιά
 Θανοπούλου Νικόλη - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
 Καβαλλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
 Καθοπούλης Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς
 Κασάλντο Τζεννάρo - Μαιευτήρας-Χειρουργός
 Γυναικολόγος | Πεύκη
 Κατερινάκης Θεοφάνης – Μαιευτήρας-Χειρουργός
 Γυναικολόγος | Μαρούσι
 Κατσιμπάρδη Κατερίνα – Παιδίατρος | Βούλα
 Κίνητρο Λόγος & Ψυχής | Πάτρα
 Κουτσοδήμου Θεοδώρα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
 Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπός
 Κωνσταντοπούλου Φρίντα – Παιδοψυχίατρος |
 Δροσιά
 Λογocare | Κηφισιά
 Μαντζάνη Γιαννούλα – Παιδίατρος | Βριλήσσια
 Μπαμπανέλου Αικατερίνη – Παιδίατρος | Κηφισιά
 Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας |
 Μαρούσι
 Μπλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
 Μπόνου Πιπίνα – Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
 ΝΕΡΑΙΔΟΣΚΟΝΗ | Ίλιον
 Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός
 Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
 Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός
 Γυναικολόγος | Πειραιάς | Χαλάνδρι | Μολάοι
 Λακωνίας
 Νταμήςτρος Bebe Store | Λάρισα
 Παίδευσις Kids Academy | Ελευσίνα
 Παιχνιδόσπιτο | Γλυφάδα
 Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας
 Γυναικολόγος | Ψυχικό
 Πασιοурτίδη Θεοφανών – Παιδοψυχίατρος | Νέα
 Ερυθραία
 Πύργος Μελισσοурγού | Καλύβια Θορικού
 Πύργος Πετρέζα | Πικέρμι
 Σάρρα Κατερίνα – Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
 Σπανός Ιωάννης – Παιδίατρος | Γλυφάδα
 Σύρμου Αρετή – Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
 Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
 Τροφούπολη | Αργυρούπολη
 Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων &
 Παίδων | Αθήνα
 Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος |
 Χανιά
 Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη
 Φαρμακείο Αντωνόπουλου | Χαλάνδρι
 Φαρμακείο Αραβαντινός Ευάγγελος | Πειραιάς
 Φαρμακείο Κορομπίλη Βασιλική | Καρδίτσα
 Φαρμακείο Κώστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
 Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα
 Χαλιάσου Νάνσυ – Παιδοδοντίατρος | Νέα
 Ερυθραία

23 Hair Creations | Πεύκη
 Afrodites Beaute | Περιστερί
 Alinas Nails | Περιστερί
 Anassa City Events | Γουδή
 Anemone Beauty Store | Σπέτσες
 Angelopoulos Hair & Beauty Company | Περιστερί
 Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place |
 Χολαργός
 Apolis Lounge & Beat | Πετρούπολη
 Baby Bloom | Αθήνα, Αγρίνιο
 Base Coat Nail Studio | Περιστερί
 Beauty killed the beast | Κεραμεικός
 Beesmall | Δροσιά
 Belle Époque - Nails & More | Περιστερί
 Butterflies by Tonia | Ηλιούπολη
 Christodoulou Design | Κηφισιά
 Colour Masters Hair Salon | Πειραιάς
 Courepe | Νέα Πεντέλη
 Craft It Art School | Χαλάνδρι
 Cure NAILWORKS | Γλυφάδα
 Cut n blow Prive Salon | Κέντρο
 Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
 DentAKid Παιδοδοντία-Ορθοδοντική | Κηφισιά,
 Παλλήνη
 Different Beast | Κηφισιά
 Elegant Beauty - Hair & Spa Lounge | Πειραιάς
 Estetica Hair Salon | Περιστερί
 Fairynails | Βριλήσσια, Ν. Ερυθραία, Νέα Ιωνία, Αγία
 Παρασκευή, Άγιος Δημήτριος (Athens Metro Mall),
 Κολωνάκι, Σύνταγμα, Golden Hall
 GlinGlon | Αγρίνιο
 Golden Nails Spa | Κορωπί
 Hair Done | Αθήνα
 Happy | Αθήνα
 Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
 House 124 | Χαλάνδρι
 Jacklin & Mike | Πειραιάς
 Jag & Gaj | Πειραιάς
 Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
 Kids LAB | Ίλιον
 Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
 KK Jewelry Lab by Katerina Kouloubourou | Βύρωνα
 Kritsimis Jewellery | Ν. Ψυχικό
 Le petite fleur | Χαλάνδρι, Κηφισιά
 Laf Lab | Ραφήνα
 Le Boudoir | Καματερό
 Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη
 Love + Made Events Design | Αίγιο
 Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
 Madam Sousou | Ηράκλειο Κρήτης
 Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδας) | Δάφνη
 Make Nails Up | Νέα Ιωνία
 Marlen - Hair & Beauty Bar | Πετρούπολη
 Master Fireworks and Balloons | Ν. Ψυχικό
 Melrose Beauty Bar | Περιστερί
 Mini Max παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη
 My Playce | Γλυφάδα
 Nail Store | Πετρούπολη
 Nail Ave | Χαλάνδρι
 Nailed It | Κηφισιά
 Nailove | Πειραιάς
 Nails Beaute by Βούλα Gioti | Περιστερί
 Nails Done | Περιστερί

Nails & Tales | Γέρακας
 Nails o'clock | Ίλιον
 Nails 4 You | Πειραιάς
 Noel | Αθήνα Κέντρο
 Nook Nails | Πειραιάς
 Oh! My Craft | Ρέθυμνο
 ORAMA OPTICS | Αιγάλεω, Κηφισιά, Καλλιθέα
 OZ Hair & Beauty Club | Πειραιάς
 P&B Hair Salon | Πειραιάς
 Panda στο νερό | Βριλήσσια
 Paris Flowers | Άγιος Στέφανος
 Piu Verde | Παπάγου
 Playmobil Fun Park | Κηφισιά
 Politia Tennis Club | Κηφισιά
 Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό
 Recipe Bar | Κηφισιά
 St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός
 Stoffa | Κηφισιά
 Studio Tselios | Πετρούπολη
 Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή
 Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
 Sweebies | Βριλήσσια
 Sweet Habit | Κηφισιά
 Tailor Made | Πετρούπολη
 Teo Hair Design | Κηφισιά, Περιστερί
 The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
 THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
 The Cakers | Γλυφάδα
 The Dalliance House | Κηφισιά
 The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
 The Nails Boutique | Σπέτσες
 Thirdplace Athens | Πλάκα
 Throubi Café | Μοναστηράκι
 Trois | Κηφισιά
 Up Up and Away | Καβάλα
 U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
 Vetherapy – Καρανάσιος Λάζαρος | Γλυφάδα
 Vets 4 Life | Πικέρμι
 Wavy's Hair Studio | Μαρούσι
 Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
 Yellow | Κηφισιά
 You've got Nails by RAF | Μαρούσι
 Zillions | Κηφισιά
 Zinais Care | Άγιος Δημήτριος
 Zuccherino | Μοναστηράκι, Π. Φάληρο

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

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

Δίνουμε δεύτερη ευκαιρία σε φρούτα και λαχανικά με τη σακούλα «Επίλεξέ με»

Στη Lidl μειώνουμε έμπρακτα τη σπατάλη τροφίμων.

Πώς το πετυχαίνουμε αυτό;

- Η **σακούλα «Επίλεξέ με»** προσφέρει μια δεύτερη ευκαιρία πώλησης σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά με μικρές οπτικές ατέλειες.
- Χάρη σε αυτήν την πρωτοβουλία, μέσα σε 10 μήνες (Μάιος 2024 – Μάρτιος 2025), διατέθηκαν πάνω από **553 τόνοι φρούτων και λαχανικών** που διαφορετικά δεν θα κατέληγαν σε κάποιο τραπέζι.

Γιατί αυτή είναι η δύναμή μας.





CHRISTMAS BOOM village

GREAT NEWS!

Μετά την τεράστια επιτυχία του καλοκαιρινού
BOOM Village, το BOOM επιστρέφει με το πιο
παραμυθένιο Σαββατοκύριακο, με χριστουγεννιάτικες
δραστηριότητες για όλα τα παιδιά!

29 & 30 Νοεμβρίου

Anassa City Events