

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

back
to
90s



**Το AI στην
εκπαίδευση:**
Από φόβος
των γονιών



σύμμαχος
των παιδιών

ΔΕΠΥ
Q&A για
γονείς

EASTER LOADING
Πασχαλινές συνταγές,
DIY & road trip στην
Τοσκάνη με παιδιά

ΑΠΟ  ΣΥΝΔΕΣΗ

Το απόλυτο family trend του 2026



Μεγάλο
αφιέρωμα
παιδικό
party

family
by the v
ngAnalog
scribes
e of tod
se our chil

Spring
Shopping
FASHION, BEAUTY,
BOOKS & TOYS

The
Spring
Edition

#ISSUE 27 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

- ★ 10 APPS ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ★ ΤΟ «ΑΟΡΑΤΟ» ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΤΟΚΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
- ★ 200 ΟΝΟΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ ★ ΤΙ ΔΩΡΟ ΘΕΛΕΙ ΤΟ ΒΑΦΤΙΣΤΗΡΙ ΣΟΥ; ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ
- ★ BOOM ASTEROLOGY - ΣΕ ΤΙ ΕΧΟΥΝ «ΑΛΛΕΡΓΙΑ» ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΜΑΣ ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ;



UNIDENT[®] KIDS



Ειδικά σχεδιασμένη σειρά για την
καθημερινή φροντίδα
& προστασία
των βρεφικών, παιδικών
ευαίσθητων δοντιών και ούλων



INTERMED S.A. Pharmaceutical Laboratories

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



Φύγαμε για ανοιξιάτικες περιπέτειες με σύμμαχο τα ζελεδάκια Vitafix Gummies της InterMed

Για ενέργεια και ισχυρό
ανοσοποιητικό κάθε μέρα!



Για
παιδιά
από 4 ετών
και άνω

**Vitafix Immuno
Gummies με γεύση
σμέουρου σε σχήμα
αστεράκι**
Με βιταμίνη C,
ψευδάργυρο και
φυσικά εκχυλίσματα
που συμβάλλουν
στην ενίσχυση του
ανοσοποιητικού
Δοσολογία:
2 ζελεδάκια/ημέρα

**Vitafix Multi &
Probio Gummies
με γεύση φράουλας
σε σχήμα αρκουδάκι**
Με 9 βιταμίνες,
πρεβιοτικά, προβιοτικά
& ιχνοστοιχεία
Δοσολογία: 1 ζελεδάκι/ημέρα



✓ Χωρίς λιπαρά,
νάτριο, γλουτένη,
σόγια, γαλακτοκομικά
προϊόντα, γενετικά
τροποποιημένους
οργανισμούς

Keep in mind: Να φυλάσσονται μακριά από τα μικρά παιδιά. | Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. | Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διατροφής. | Για οποιαδήποτε απορία, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

www.intermed.com.gr
[f @intermed.com.gr](https://www.facebook.com/intermed.com.gr)
[@intermed_sa](https://www.instagram.com/intermed_sa)
[InterMed S.A.](https://www.linkedin.com/company/intermed-sa)



BLUEY

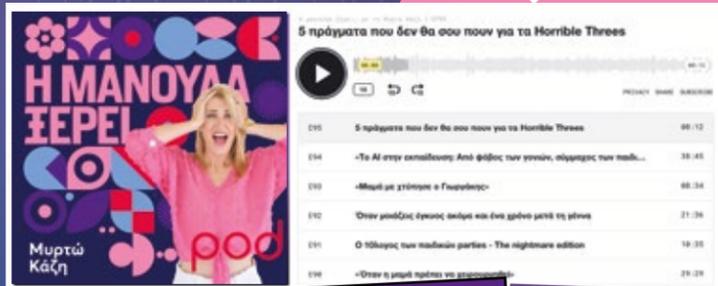
PLAYDATES WITH FRIENDS



PODCAST ♥ Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ

ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ

MOM



Κάποιοι πιστεύουν πως η μητρότητα δεν έχει manual. Κάποιοι άλλοι αναζητούν μανιωδώς απαντήσεις και πληροφορίες όπου σταθούν κι όπου βρεθούν. Όλα θα ήταν πιο εύκολα αν αναζητούσαν τις πληροφορίες στη σωστή πηγή: Στην Ελληνίδα μάνα, που όλα τα γνωρίζει και για όλα έχει μια αποκρυσταλλωμένη άποψη. Τα podcasts «Η μανούλα ξέρει» δεν είναι τίποτα περισσότερο –αλλά και τίποτα λιγότερο– από τις μεγάλες αλήθειες της Ελληνίδας μάνας.

podgr



Better tomorrows begin with TOMS!



Άνετα sneakers, ελαφριά πέδιλα, τα all-time classic Alpargatas σε μοναδικές αποχρώσεις αλλά και animal print εσπαντρίγιες. Στη νέα συλλογή TOMS θα βρούμε μικροί & μεγάλοι τα αγαπημένα μας παπούτσια που θα μας συνοδεύσουν στις ανοιξιότικες περιπέτειες.



Φοράμε παπούτσια για καλό σκοπό!

www.toms.gr f TOMS @tomsgreece Κεντρική διάθεση: ALTO, 212 0003749

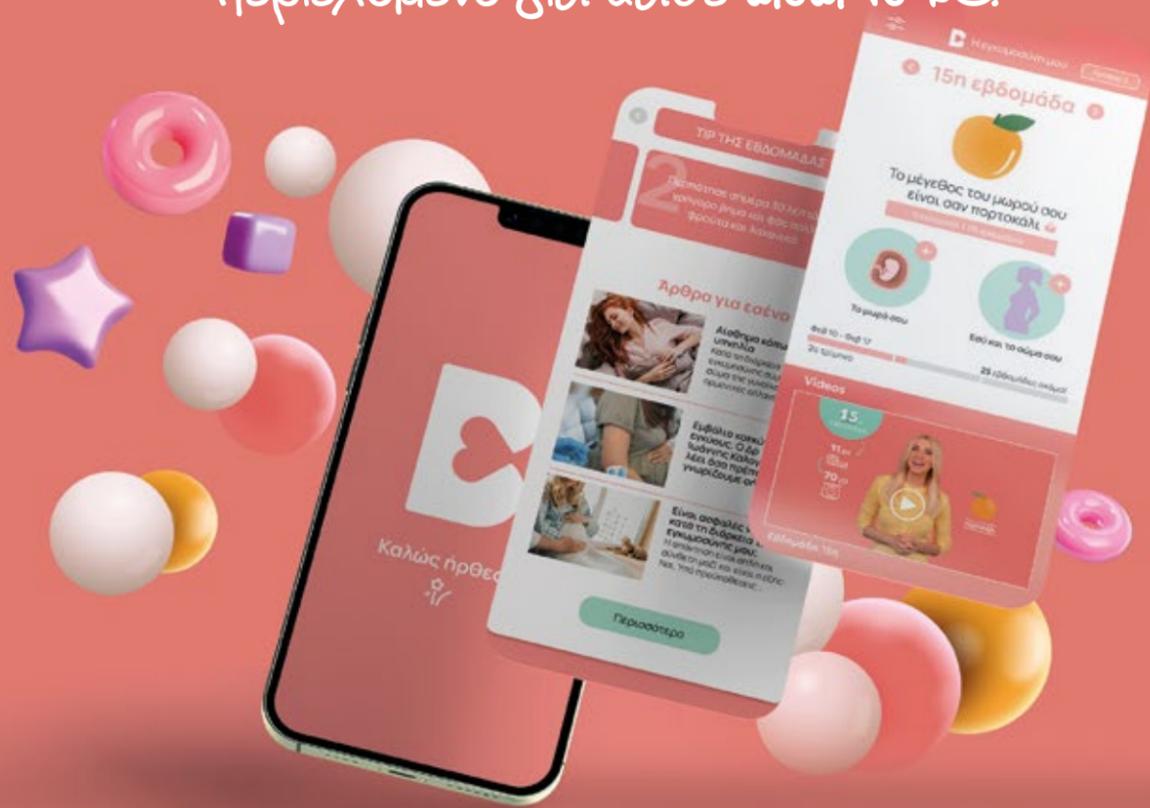
Coming soon

NEW APP

BABY BOOM

by Myrto Kazi

Το πρώτο app με ελληνικό περιεχόμενο για uάθε 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

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Ρουχαλάκια απαλά σαν το πρώτο χάδι με Proderm!

Κάθε μαμά θέλει να προσφέρει το καλύτερο στο μωράκι της, γι' αυτό δεν βάζει πλυντήριο χωρίς το **μαλακτικό ρούχων Proderm**, που είναι δερματολογικά ελεγμένο και χαρίζει αξεπέραστη απαλότητα στα βρεφικά ρουχαλάκια.



Tiny details, big love

Οι μαμάδες λατρεύουν το μαλακτικό ρούχων Proderm, γιατί:

- ✓ Είναι ειδικά μελετημένο για όλα τα βρεφικά ρούχα, που -έτσι κι αλλιώς- χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα
- ✓ Έχει απαλή σύνθεση
- ✓ Δεν περιέχει αλλεργιογόνα, ούτε συνθετικές χρωστικές ουσίες
- ✓ Εισχωρεί και μαλακώνει τις ίνες των υφασμάτων με αποτέλεσμα να μην τοακίζουν

- ✓ Μειώνει τον στατικό ηλεκτρισμό
- ✓ Προσφέρει απαλά ρούχα
- ✓ Διευκολύνει τη διαδικασία του σιδερώματος
- ✓ Συμβάλλει στη διατήρηση των υφασμάτων
- ✓ Χαρίζει φρεσκάδα που διαρκεί και αφήνει αίσθηση απαλότητας στα βρεφικά ρούχα χωρίς να ερεθίζει την επιδερμίδα.

Σε νέο, πρακτικό μέγεθος 1,5L!

Proderm
www.proderm.gr
f ProdermGreece



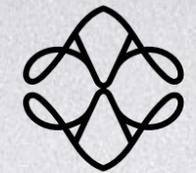
melgrouplab
Creative Event Styling



Showroom:
Ελ. Βενιζέλου 12, Μελίσσια
email: info@melgrouplab.com
(+30) 6972924779



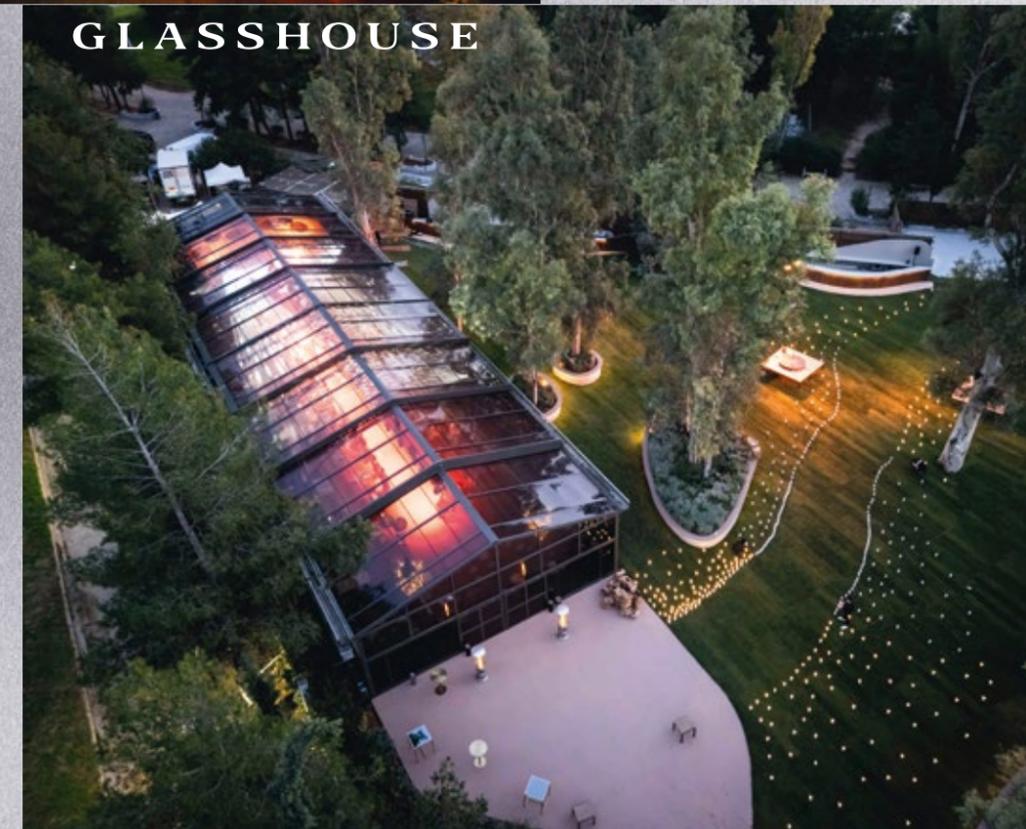
ANASSA GLASSHOUSE



ATHENS
CITY
EVENTS

Δύο venues,
αμέτρητες
δυνατότητες

Ένας premium πολυχώρος,
μέσα σε μια πράσινη οάση
στο κέντρο της Αθήνας,
επαναπροσδιορίζει την
πολυτέλεια και δίνει άλλη
διάσταση στη φιλοξενία
εκδηλώσεων.



@athens_city_events

Κανελλόπουλου 4, Μητροπολιτικό Πάρκο, Γουδί
Τ. 210 9917588



ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ

Το μεγαλύτερο family trend του 2026 περιγράφει την επιθυμία των γονιών της γενιάς μας να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας «όπως μεγαλώσαμε εμείς στα '90s». Αποσυνδεδεμένοι και βαθιά συνδεδεμένοι.

Από τη Μυρτώ Κάζη

Spring shopping

Fashionable ρούχα και παπούτσια, παιχνίδια, premium προϊόντα φροντίδας και περιποίησης & πρωτότυπες ιδέες για δώρα



27.

Easter loading

91. Τι δώρο θέλει το βαφτιστήρι σου; Ένας οδηγός ανά ηλικία

92. Πασχαλινές συνταγές

94. Road trip στην Τοσκάνη με παιδιά

100. Spring DIY με υλικά που έχουμε όλοι στο σπίτι

Pregnancy & New Parents

50. Συνέντευξη με την **Κατερίνα Χαραλαμποπούλου**, που βρίσκεται πίσω από τα baby items που μας έχουν λύσει τα χέρια

54. Αντισύλληψη πριν και μετά τον τοκετό

56. Πώς θα μετατρέψουμε την επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο σε παιχνίδι; **Η Μαρία Κρέτση και η Λεμονιά Κατσάρου απαντούν!**

58. 200 ονόματα για το μωρό σου

60. 10 χρήσιμα apps για νέους γονείς

80. Μεγάλο αφιέρωμα Party



Hot trends & δημιουργικές ιδέες που θα απογειώσουν το πάρτι του παιδιού σας

BOOM talks

63. **Αλεξάνδρα Αυγερινού**, εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | «Την εποχή των οθονών, το παιδικό βιβλίο προσφέρει κάτι σπάνιο: χρόνο και εσωτερικό χώρο».

66. ΔΕΠΥ | Q & A με τη **Σοφία Παπαφάνη** και τη **Δώρα Χαρατσάρη**

68. Μήπως έχουμε φορτώσει το πρωτότοκο παιδί μας με πολλές ευθύνες; **Η ψυχολόγος Αγγελική Καβαλλιεράτου** μας δίνει πολύτιμα tips



70. Το AI στην εκπαίδευση: Από φόβος των γονιών, σύμμαχος των παιδιών | Μια συζήτηση με τον **Κωστή Δούκα**

Μόνιμες στήλες

16. Μυρτώ Κάζη | «**Είμαι η μάνα που** πιστεύει πως η πιο δύσκολη στιγμή της μητρότητας είναι όταν πονάει το παιδί σου».

112. BOOM Asterology | Σε τι έχουν «αλλεργία» τα μικρά μας αστεράκια;

BOOM

* babies of outstanding mommies *

★ WWW.BOOMMAG.GR ★

@boommag.gr

boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 27 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | ART DIRECTOR: ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗ | 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: ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | PHOTOGRAPHER: ANETTE COOK | 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 ανατύπωση 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 απαιτούν αιτίσεις 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.

ΤΙΡΑΖ: 15.000

ανέμη

η ποιότητα που αξίζουν τα παιδιά μας

Χειροποίητες λαμπάδες & πασχαλινές προτάσεις



Για το βαφτιστήρι που αξίζει το πιο όμορφο Πάσχα.

Θεσσαλονίκη

Εμπορικό Florida
(έναντι IKEA)
Τ. 2310474007

Αθήνα

Κέντρο
Παύλου Μελά 35
Τ. 2310237399

Καλαμάτα

Χαλάνδρι
Αγ.Παρασκευής 22
Τ. 2106857390

anemishop.gr

Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
Τ. 2721022949

anemishop
anemitoy's

editorial

Πριν από λίγες ημέρες είδα φευγαλέα σε ένα βίντεο τον τίτλο «μητρική υπεραγάπη». Κάπου θα ήμουν, κάπως θα βιαζόμουν και δεν πάτησα να το δω. Μου έμεινε όμως η λέξη.

Υπεραγάπη

Πάντα πιστεύα πως η λέξη αγάπη δεν μπορεί να πάρει υπερθετικό βαθμό. Είναι από μόνη της τεράστια, ανυπέρβλητη, άπειρη.

Είναι κάπως σαν να πεις έναν δισεκατομμυριούχο «υπεrbillionaire». Θα ήταν ενδεχομένως άσκοπο. Ο άνθρωπος είναι billionaire, τι άλλο να πούμε; Αντίστοιχα, η μητρική αγάπη είναι μητρική αγάπη. Δεν παίρνει κάτι παραπάνω.

Και το επόμενο πρωί, βρέθηκα στην παράσταση του σχολείου του Οδυσσέα για τη Σμύρνη και τη Μικρασιατική Καταστροφή. Η αλήθεια είναι πως είχα φύγει από τη δουλειά σαν την τρελή για να πάω να δω το παιδί, να βγάλω βίντεο και να το στείλω στον Μπίθα, να του κάνω μια αγκαλιά μετά το χειροκρότημα και να επιστρέψω στο γραφείο. Το θέμα της Μικρασιατικής Καταστροφής, για κάποιο λόγο, δεν μου είχε χτυπήσει κάποιο καμπανάκι, ίσως γιατί εμείς ως γενιά, το διδαχθήκαμε κάπως επιφανειακά. Αλλά παράσταση του παιδιού μου ήταν, προφανώς και με αφορούσε. Η παράσταση ξεκίνησε. Η Σμύρνη, οι Έλληνες, οι Τούρκοι, η καταστροφή. Τα εκτάκια είχαν ετοιμάσει ένα αριστούρημα. Από τη Σμύρνη και την προσφυγιά του τότε, στην προσφυγιά του σήμερα. Το θέατρο γέμισε με βίντεο με παιδικά ματάκια βουρκωμένα, ταλαιπωρημένα, αδικημένα από τη μοίρα. Το θέατρο πάγωσε. Μάνες, μπαμπάδες, γιαγιάδες, παππούδες, ανεξαρτήτως της πιθανής καταγωγής τους από τη Μικρά Ασία, ξέσπασαν σε λυγμούς. Μάνες σε βάρκες αγκαλιά με τα νεογέννητα μωρά τους, αδέρφια αγκαλιασμένα, πατεράδες σε απόγνωση. Πώς είναι να μην μπορείς να προστατέψεις το σπλάχνο σου;

Υπεραγάπη σκέφτηκα.

Η λέξη έχει υπόσταση. Υπάρχει. Ίσως η αγάπη γίνεται υπεραγάπη κάτω από τις πιο αντίξοες και σκληρές συνθήκες. Εκεί που η μάνα ξεπερνά τη φύση της και μετατρέπεται σε λέαινα έτοιμη να χυμήξει.

Η άνοιξη μας βρίσκει έτοιμες να αγαπήσουμε.

Κι άλλο.

Μπορούμε κι άλλο;
Μα φυσικά.

Θυμάμαι τον μπαμπά μου να με ρωτάει: «Ποιος είναι ο πιο μεγάλος αριθμός;».

Κοριτσάκι μικρό εγώ, τότε, του απαντούσα «χίλια εκατομμύρια» και μου έλεγε: «Πάντα θα υπάρχει το χίλια εκατομμύρια ΚΑΙ ένα».

Πάντα μπορείς να προσθέσεις στους αριθμούς.
Και στην αγάπη.

Πάντα έχει κι άλλο - και παρά τα όσα διαβάζουμε, οδηγίες, άρθρα, συμβουλές να περιορίσουμε την αγάπη, τις αγκαλιές, να μην καλομάθουμε, να μην κακομάθουμε, εγώ θα σας πω το αντίθετο.

Αγαπήστε χωρίς περιορισμό. Η αγάπη κάνει μόνο καλό και φέρνει στην αγκαλιά μας παιδιά που θα γίνουν ολοκληρωμένοι ενήλικες. Ενήλικες που δεν τους έλειψε το χάδι, η ζεστασιά, η ασφάλεια.



Στο κάλεσμα «μαμά, να κοιμηθώ στο κρεβάτι σου;», «μαμά, αγκαλιά», «μαμά, μία ακόμα αγκαλιά», πείτε **ναι. Ενδώστε στην υπεραγάπη.**

Είναι η φύση μας αυτή.

Να υπεραγαπάμε. Μην το στερήσετε. Όχι μόνο από τα παιδιά σας, αλλά κυρίως μην το στερήσετε από εσάς.

Έχουμε 18 καλοκαίρια λέει ένα πολυγραμμμένο άρθρο στα sites - μπορείτε να το διαβάσετε και στο BOOM. Είναι αλήθεια; Πάνω κάτω, ναι. Και τα άτιμα περνάνε σαν αστραπή.

Γι' αυτό, υπερ-αγαπήστε.

Υπερ-προστατέψτε.

Υπερ-αγκαλιάστε.

Υπερ-ζήστε.

Η άνοιξη είναι εδώ, και με τα χρώματα, τα λουλουδία και τον ευεργετικό της ήλιο μάς προκαλεί να ζήσουμε στο υπέρ.

Ελπίζω να είστε δίπλα σε αυτήν την απόφαση ή, ακόμα καλύτερα, να την έχετε πάρει ήδη. Για εμάς, το ανοιξιάτικο BOOM είναι μια υπόσχεση: να μοιραστούμε μαζί σας τα πιο όμορφα και χρήσιμα πράγματα που αφορούν τους μικρούς μας θησαυρούς.

Ετοιμάσαμε για εσάς ένα τεύχος σύγχρονο, πλούσιο σε θεματολογία, γεμάτο αγάπη και απελευθέρωση. Σας ευχαριστώ για τη σχέση που έχουμε χτίσει τόσα χρόνια, σας ευχαριστώ που μας εμπιστεύεστε, που μας διαβάζετε με προσοχή και αλληλεπιδράτε μαζί μας στα social media. Σας εύχομαι να έχετε μία **υπερ-άνοιξη** λοιπόν, μια άνοιξη γεμάτη υπερβολές στα όμορφα, στα τρυφερά, στα ευχάριστα.

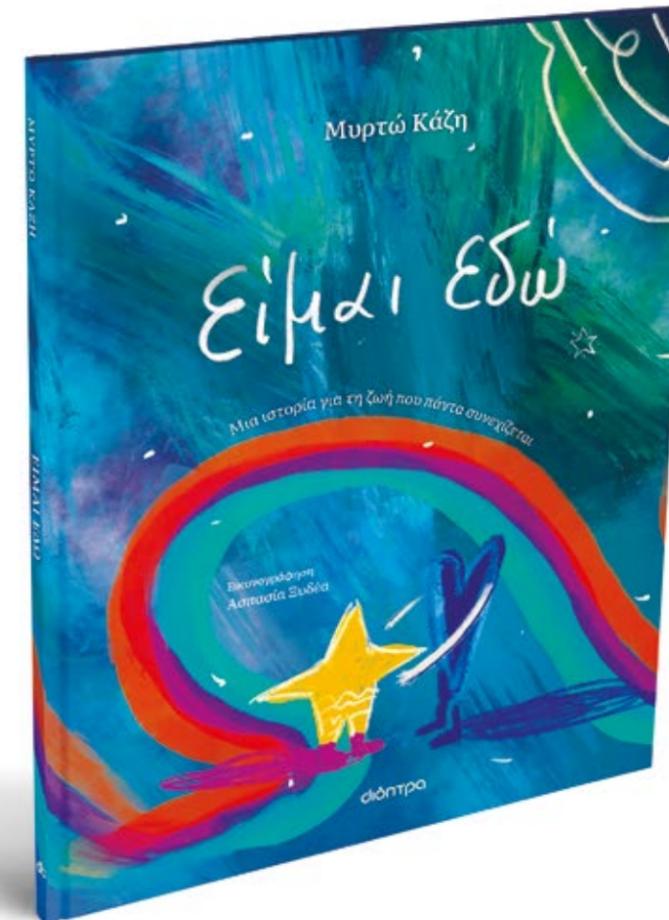
Καλή ανάγνωση!

Με αγάπη,
Μυρτώ

ΥΓ: Τα λέμε από κοντά, στο Summer BOOM Village, τον Ιούνιο!
Η προπώληση των εισιτηρίων ξεκινάει σε λίγες ημέρες και σας ετοιμάζουμε ένα BOOM Village στο «υπέρ».

Ποτέ δεν χάνουμε τις «καρδιές» που αγαπάμε πραγματικά. Αλλάζουν μορφή και μας ψιθυρίζουν...

Είμαι εδώ



Μια συγκινητική αλληγορία από τη **Μυρτώ Κάζη** για τους οικογενειακούς δεσμούς, την απώλεια αλλά και τη ζωή που πάντα συνεχίζεται...

ΣΕ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΠΑΣΙΑΣ ΣΥΔΕΑ

Είμαι η μάνα που πιστεύει πως η πιο δύσκολη στιγμή της μητρότητας είναι όταν πονάει το παιδί σου

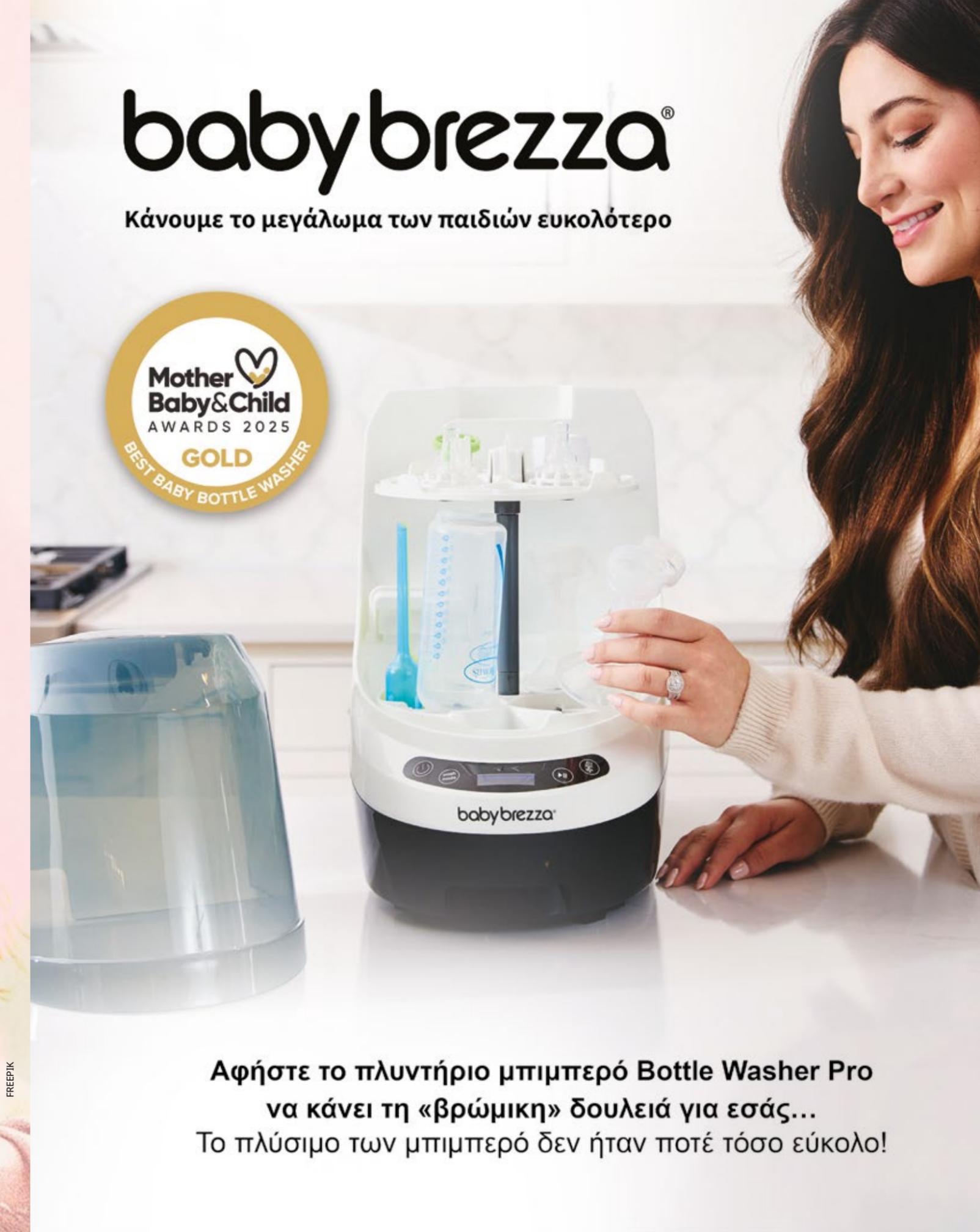
- Από τη Μιρτώ Κάζη -

Κανείς δεν σε προετοιμάζει για αυτό. Ή, και να το κάνει, πριν γίνεις μητέρα είναι ανθρωπίνως αδύνατο να το αντιληφθείς. Κανείς δεν μπορεί να σου πει -και να το νιώσεις στην καρδιά σου- τι θα πει να πονάει το ίδιο σου το παιδί.

Επέλεξα το ρήμα «πονάει» αν και δεν εννοώ μόνο τον σωματικό πόνο. Αναφέρομαι φυσικά και στον ψυχικό. Και όταν το παιδί σου πονάει, τότε εσύ παραλύεις. Παραλύεις εσωτερικά, γιατί προς τα έξω, προς εκείνο, στέκεσαι βράχος ακλόνητος.

Η πιο δύσκολη στιγμή της μητρότητας δεν είναι η αϋπνία ούτε η κούραση που σε βρίσκει όρθια με καφέ στο χέρι και μάτια μισόκλειστα, έτοιμη να λιποθυμήσεις. Δεν είναι οι φόβοι για το αύριο ή οι αμέτρητες ευθύνες που πολλαπλασιάζονται με γεωμετρική πρόοδο μέρα με τη μέρα. Είναι εκείνη η στιγμή που το παιδί σου πονάει κι εσύ στέκεσαι δίπλα του ανήμπορη να κάνεις το παραμικρό.

Είναι το βλέμμα του όταν σε ψάχνει. Όχι για να του δώσεις απαντήσεις, αλλά για να νιώσει ασφάλεια. Για ένα «είμαι εδώ». Είναι τα μικρά του χέρια που σφίγγουν τα δικά σου, σαν να σου ζητούν να κάνεις αυτό που πάντα έκανες, να το προστατεύσεις. Κι εσύ θα το έκανες, χωρίς δεύτερη σκέψη. Θα άλλαζες θέσεις. Θα πονούσες αντί για εκείνο. Μόνο που αυτήν τη φορά δεν μπορείς. Γιατί μπορεί να είσαι σουπερ μαμά, όμως δεν έχεις τις δυνάμεις να πάρεις τον πόνο μακριά του.



babybrezza®

Κάνουμε το μέγιστο των παιδιών ευκολότερο



Αφήστε το πλυντήριο μπιμπερό Bottle Washer Pro να κάνει τη «βρώμικη» δουλειά για εσάς... Το πλύσιμο των μπιμπερό δεν ήταν ποτέ τόσο εύκολο!

Και παραλύεις.

Κλείνεις τα μάτια και ακουμπάς στο κεφαλάκι του. Ψιθυρίζεις λόγια αγάπης, το σφίγγεις στην αγκαλιά σου, του μιλάς ξανά και ξανά, σκουπίζεις τα δάκρυα που τρέχουν από τα ματάκια του και παραδίνεσαι ακούγοντας τον ρυθμό της αναπνοής του, που δεν είναι αυτός ο ήρεμος ρυθμός που είχες συνηθίσει.

Τότε, ξαφνικά, συμβαίνει το θαύμα.

Το μικρό σου πλάσμα, η καρδιά σου, που ζει έξω από το σώμα σου, σταθεροποιεί για λίγο τον ρυθμό της αναπνοής του και παίρνει μια ανάσα.

Και τότε καταλαβαίνεις πως η μητρότητα δεν είναι παντοδυναμία.

Δεν είναι σουπέρ δυνάμεις.

Είναι η παρουσία.

Είναι να είσαι «εκεί». Να είσαι εκεί όταν πονάει. Γιατί θα έρθει και αυτή η στιγμή αναπόφευκτα και εύχομαι για όλα τα παιδάκια μας να την περάσουν ελαφριά και ήπια.

Μητρότητα είναι να είσαι «εκεί», να πιάνεις τα χεράκια του, να του ψιθυρίζεις λόγια αγάπης, να χαϊδεύεις τα μαλλιάκια του, να του λες ιστορίες για να ξεχαστεί, παραμύθια, να χαμογελάς αδιάκοπα ενώ μέσα σου υποφέρεις. Είναι να δείχνεις δύναμη, όχι γιατί δεν φοβάσαι, αλλά το αντίθετο. Επειδή φοβάσαι αλλά επιλέγεις να μείνεις εκεί. Να παλέψετε μαζί.

Όταν πονάει το παιδί σου, ο χρόνος αλλάζει μορφή. Τα λεπτά γίνονται βαριά, οι ώρες απλώνονται και οι αναμνήσεις γράφονται με σκληρό μαρκαδόρο. Για εκείνο, τα καλά νέα είναι πως έχει τις άμυνες και το μαγικό μυαλό να προχωρήσει μπροστά. Για εσένα όμως, μία ακόμα μαχαιριά θα έχει σκίσει την καρδιά σου. Κάθεσαι κοντά του και μετράς. Λεπτά, ανάσες, φιλάκια στο μέτωπο, «μαμά, μη φύγεις», «μαμά, σε παρακαλώ, κοιμήσου μαζί μου».

Κι αν ξεκίνησα το άρθρο αυτό λέγοντας ή υπονοώντας πως αυτή είναι η χειρότερη στιγμή της μητρότητας, θα το κλείσω λέγοντας πως ταυτόχρονα είναι και η πιο δυνατή. Γιατί είσαι «εκεί» και, ναι, δεν μπορείς να εξαφανίσεις τον πόνο, αλλά μπορείς να είσαι δίπλα του για να τον μοιραστείτε. Όταν όλα γύρω του μοιάζουν τρομακτικά, εσύ είσαι το καταφύγιο. Όταν όλα γύρω του μοιάζουν δύσκολα, εσύ είσαι η σανίδα σωτηρίας. Όταν όλα γύρω του μοιάζουν διαφορετικά, εσύ θα επαναφέρεις σταδιακά την κανονικότητα.

Γιατί, περνώντας τα χρόνια, το παιδί σου μπορεί να μη θυμάται τον πόνο. Θα θυμάται όμως πως ό,τι του συνέβη, το περάσατε μαζί.

ΥΓ: Έγραψα το άρθρο αυτό με αφορμή το σπασίμο του ποδιού της Ιριάνας λίγο μετά την Πρωτοχρονιά. Δεν θα αναλύσω καθόλου το σπασίμο, γιατί το θεωρώ ασέβεια προς το σύμπαν, όμως, ακόμα και σε αυτήν τη μικρή αναποδιά, θα σας πω ότι, τα πρώτα πέντε 24ωρα που το παιδί μου σπάρραζε από τους πόνους, ένιωσα πλήρως αβοήθητη και αδύναμη, ειδικά όταν άκουγα αυτό το σπαρακτικό «μαμά, σε παρακαλώ, βοήθησέ με, πονάω». Ένα βράδυ όμως έσφιξα τα δόντια και είπα «ως εδώ». Πάμε μαζί. Και μέχρι σήμερα που γράφονται αυτές οι γραμμές, με την Ιριάνα, πάμε το σπασίμο «μαζί». Μαζί στο σχολείο, μαζί στο μπάνιο, μαζί και στις βραδινές αγκαλιτσες, που της είναι πλέον πιο αναγκαίες.

Κορίτσια, θυμηθείτε, η πιο απαιτητική στιγμή της μητρότητας είναι όταν πονάει το παιδί μας, όμως και για αυτό έχουμε τα «όπλα» μας. Την παρουσία μας. Τίποτα άλλο δεν έχουν ανάγκη. Εμάς θέλουν.

Κλείνοντας, νιώθω την ανάγκη να σας πω ότι, αφού περάσει ο τυφώνας, έχετε κάθε δικαίωμα ή, καλύτερα, θα πω υποχρέωση να κλάψετε, να ξεσπάσετε, να βγάλετε από μέσα σας το βάρος, να καταρρεύσετε και τελικά να κάνετε restart.

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



Alouette

Spring/Summer Collection 2026



FOLLOW US : f @ d o

SHOP ONLINE : www.alouette.gr

Ένα δώρο
για μένα

Bespoke υπηρεσία by KK JEWELRY LAB

Κράμα δυνατών αναμνήσεων
και σύγχρονου design

Όσοι με ξέρουν καλά, γνωρίζουν πως κανένα άλλο «hobby» δεν με χαλαρώνει τόσο, όσο το decluttering – και υπάρχει λόγος: Γιατί η διαδικασία αυτή εκφράζει με έναν τρόπο ολόκληρη τη φιλοσοφία της ζωής μου. Δεν θέλω να έχω πουθενά στο σπίτι (και μέσα μου!) οτιδήποτε δεν χρησιμοποιώ. Αυτό αφορά και τα κοσμήματά μου φυσικά, γι' αυτό θεωρώ ευφύεστατη την ιδέα της φίλης μου και σχεδιάστριας **Κατερίνας Κουλουμπούρου** να δημιουργήσει την **bespoke υπηρεσία της KK Jewelry Lab**, μετατρέποντας έμπρακτα το παρελθόν σε μέλλον.

- Από τη Μυρτώ Κάζη -

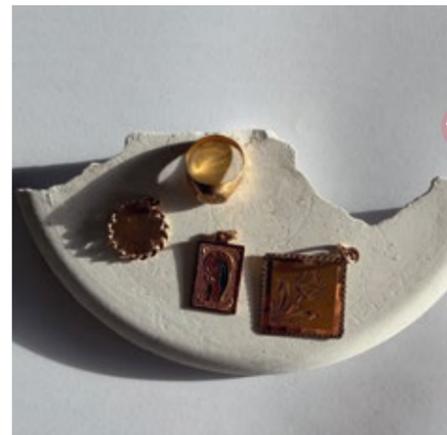
«Η Κατερίνα έκανε τα “μαγικά” της και μεταμόρφωσε τις βέρες της γιαγιάς μου σε δαχτυλίδια που δεν βγάζω ποτέ από πάνω μου»



Γιατί, είτε αγαπάτε το decluttering όσο εγώ είτε όχι, είμαι σίγουρη πως έχουμε όλοι την ίδια ανάγκη: **να χρησιμοποιούμε τα παλιά κοσμήματα – οικογενειακά κειμήλια που μας ανήκουν.** Αυτά που έχουν φτάσει σε εμάς από γενιά σε γενιά και, ανεξάρτητα από την πραγματική τους αξία, είναι για τον καθένα από εμάς πολύτιμα, γιατί αφηγούνται την ιστορία της οικογένειάς μας. Σημαίνουν τόσα πολλά, είναι συνδεδεμένα με μια δυνατή ανάμνηση, ένα γεγονός, έναν άνθρωπο που δεν είναι πια στη ζωή, κι όμως βρίσκονται κάπου καταχωνιασμένα, γιατί, πολύ απλά, η αισθητική τους δεν ανταποκρίνεται στη δική μας. Δεν είναι κρίμα;

Χάρη στην **bespoke υπηρεσία της KK Jewelry Lab** όμως, μπορούμε πλέον να τους δώσουμε νέα πνοή.

ΠΡΙΝ



ΜΕΤΑ



Πρώτη ύλη το συναίσθημα

Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να πάτε τα παλιά σας κοσμήματα στην Κατερίνα και να της πείτε δυο λόγια για την ιστορία τους, αλλά και τι προτιμάτε να φοράτε. Μπορεί, για παράδειγμα, να έχετε παλιά περιδέραια, που, εκτός από το αναχρονιστικό design, δεν σας βολεύουν καθόλου γιατί φοράτε κυρίως δαχτυλίδια. Πολύ σύντομα, η Κατερίνα θα επανέλθει με την πρότασή της, ένα νέο κόσμημα που συμπυκνώνει τη δική της μοναδική καλλιτεχνική ματιά με τα δικά μας πολύτιμα συναισθήματα, και βέβαια με μνήμες... πολλών καρτιών.

Έχω κρατήσει κι εγώ τέτοια, παλιά κοσμήματα, και κάπως συγκινούμαι όταν ανοίγω τη vintage μπιζουτιέρα, και ονειρεύομαι τη στιγμή που θα έχουν μεγαλώσει οι κόρες μου και θα τις πάρω να πάμε μαζί στην Κατερίνα, για να μεταμορφώσει ένα κόσμημα της γιαγιάς ή της προγιαγιάς τους σε δώρο ενηλικίωσης.

Μάθετε περισσότερα στο
www.kkjewelrylab.com



ΑΠΟ ΣΥΝΔΕΣΗ

Το απόλυτο family trend του 2026:
Back to the '90s για μια αυθεντική,
unplugged παιδική ηλικία



Going Analog



Με θυμάμαι πολύ καλά να φεύγω με το ποδήλατο για να πάω «στη γειτονιά» και να γυρίζω στο σπίτι μόλις νύχτωνε. Θυμάμαι επίσης ότι η μαμά μου δεν με περίμενε εναγωνίως στην πόρτα. Απλά, κάποια στιγμή... με έβλεπε μέσα στο σπίτι. Με θυμάμαι πολύ καλά στο εστιατόριο να κάνω mix σε ένα ποτήρι τα αναψυκτικά μαζί με το αλατοπίπερο και να τρυπάω το χάρτινο τραπεζομάντιλο για να περάσει η ώρα, ενώ ο μπαμπάς μου έλεγε για έβδομη φορά το ίδιο αστείο. Και ενώ δεν θέλω να φαίνομαι καθόλου σαν τη «θεία» που θυμάται τις παλιές εποχές, έχω την ανάγκη να μεταδώσω κάτι από όλα αυτά στα παιδιά μου. Ίσως και στον εαυτό μου. Έχω φέτος, περισσότερο από ποτέ, την ανάγκη να αποσυνδεθώ –από τις οθόνες– για να συνδεθώ με τα παιδιά μου, που τόσο τα έχω ανάγκη.

Με αυτό το cover story λοιπόν, θέλω να σας μιλήσω στο μεγαλύτερο family trend του 2026, που ακούει στο **viral hashtag #GoingAnalog**, και με απλά λόγια περιγράφει την αναδυόμενη επιθυμία των γονιών της γενιάς μας να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας «όπως μεγαλώσαμε εμείς στα '90s».

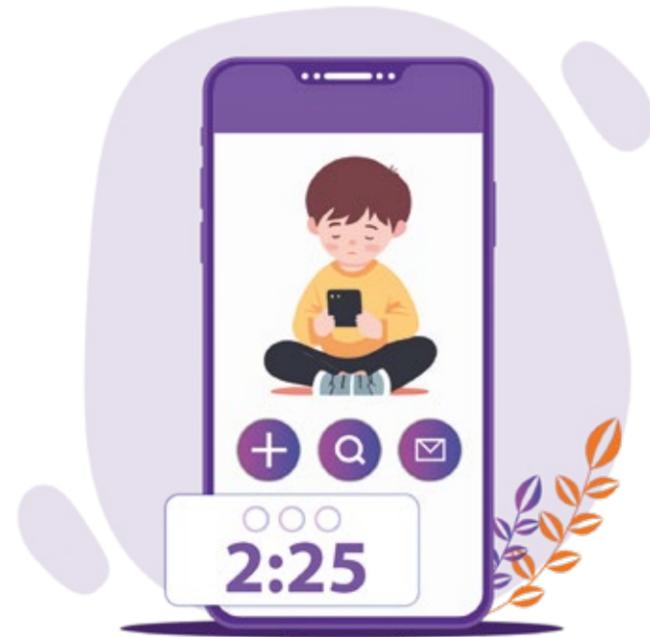
Αποσυνδεδεμένοι και βαθιά συνδεδεμένοι.

- Από τη Μιρτώ Κάλη -



Πριν δούμε όμως αν αυτό μπορεί να γίνει πραγματικότητα, έχει ενδιαφέρον να ρίξουμε μια ματιά στα δεδομένα.

➔ Τα παιδιά μας περνούν σήμερα σημαντικό χρόνο μπροστά στις οθόνες: Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά ηλικίας 5 ετών και κάτω βρίσκονται, κατά μέσο όρο, περίπου 2 ώρες και 27 λεπτά μπροστά σε κάποια οθόνη καθημερινά, ενώ τα μεγαλύτερα (5-8) φτάνουν μέχρι και τις 3,5 ώρες (σοκ), πολύ πιο πάνω από τον «παραδοσιακό» χρόνο τηλεόρασης που είχαμε εμείς τη δεκαετία του '90.



➔ Τα smartphones και τα tablets μπαίνουν πολύ νωρίς στη ζωή των παιδιών μας: Πρόσφατη έρευνα του Pew Research Center δείχνει πως μεγάλο ποσοστό παιδιών μικρότερης ηλικίας χρησιμοποιούν τακτικά κινητά και tablets, και μάλιστα το YouTube είναι πιθανό να παρακολουθείται καθημερινά από, περίπου, το 85% των γονιών, όχι για προσωπική τους χρήση, αλλά ως μέρος της καθημερινότητας των παιδιών τους.

➔ Ταυτόχρονα, περίπου το 42% των γονιών δηλώνει ότι θα μπορούσε να κάνει καλύτερη διαχείριση του χρόνου οθόνης των παιδιών του, αλλά λόγω πίεσης χρόνου, δεν τα καταφέρνει.

Going Analog: Η οικογένεια επιστρέφει στο «μαζί»

Σε μια εποχή λοιπόν που τα παιδιά μας μαθαίνουν να κάνουν scroll πριν ακόμη μάθουν να γράφουν, φαίνεται πως όλο και περισσότερες οικογένειες επιλέγουν συνειδητά να... πατήσουν pause. Τη νέα τάση του *going analog* όμως δεν θέλω να τη «διαβάσετε» ως νοσταλγία, αλλά ως ανάγκη. Είναι αυτή η ανάγκη που προκύπτει συχνά έπειτα από στιγμές που νιώθουμε ότι παθαίνουμε overdose (δεν θα μπω σε λεπτομέρειες).

Σε όλο τον δυτικό κόσμο οι γονείς αγανακτούν. Η νέα, κυρίαρχη αιτία τσακωμού ανάμεσα στον γονέα και το παιδί έχει τίτλο «κλείσε επιτέλους το tablet» (το κινητό, την τηλεόραση), ενώ ο ίδιος ο γονέας, την ίδια στιγμή κρατάει στο χέρι του το δικό του κινητό. Η κατάσταση προφανώς δεν είναι απλή, και το being analog προφανώς και δεν είναι η απόλυτη κι εύκολη λύση.

Είναι όμως ένα πρώτο βήμα.

Έχουμε ανάγκη να φάμε όλοι μαζί χωρίς οθόνες και να κοιταζόμαστε όταν μιλάμε; Έχουμε. Έχουμε ανάγκη να παίξουμε ένα επιτραπέζιο στο σαλόνι και να γελάσουμε, χωρίς οθόνες; Έχουμε. Έχουμε ανάγκη να ταξιδέψουμε με το αυτοκίνητο και να λέμε ιστορίες, χωρίς οθόνες; Έχουμε. Έχουμε ανάγκη να βγούμε για ποδήλατο ή για περπάτημα όλοι μαζί χωρίς οθόνες; Έχουμε.

Άρα, έχουμε κάνει το πρώτο βήμα. Έχουμε διαπιστώσει και έχουμε διατυπώσει την ανάγκη.

Να ζήσουμε, έστω και για λίγο, ΧΩΡΙΣ οθόνες.



Το *going analog* δεν απορρίπτει την τεχνολογία. Κάθε άλλο. Θα έλεγα ότι την επανατοποθετεί. Της θυμίζει ότι είναι εργαλείο, αλλά σίγουρα όχι πρωταγωνιστής. Και επαναφέρει στο κέντρο αυτό που πάντα είχε σημασία: τη σύνδεση.

Γιατί, στο τέλος της ημέρας, τα παιδιά δεν θα θυμούνται τα YouTube reels και το Roblox. Θα θυμούνται τη μυρωδιά του κέικ που ψήσατε μαζί, την αγκαλιά μετά από μια ατελείωτη παρτίδα UNO και τον αγώνα που κάνατε στον δρόμο για το ποιος θα ακουμπήσει πρώτος την αυλόπορτα.

Και ίσως αυτή να είναι η πιο σύγχρονη επανάσταση: **να διαλέγεις το «μαζί».**

Going Analog

1 WEEK BOOM CHALLENGE

Ετοιμάσαμε ένα μικρό εβδομαδιαίο challenge για να δείτε αν το #GoingAnalog μπορεί να ταιριάζει στο δικό σας σπίτι. Τι λέτε; Θα το ακολουθήσετε;

1. Το κουτί των κινητών (το απόλυτο '90s rule)

Ένα ωραίο κουτί (ξύλινο, μεταλλικό ή και κουτί παπουτσιών, ακόμα καλύτερα) που μένει μόνιμα κάτω από το τραπέζι της κουζίνας.

- Βάζουμε όλα τα κινητά μέσα πριν από το φαγητό.
- Βγαίνουν μόνο αφού τελειώσουμε.
- Ισχύει για όλους. Και για τους γονείς.

Τι μήνυμα παίρνουν τα παιδιά; **Δεν είναι μια τιμωρία από τους γονείς, αλλά απόφαση για οικογενειακό χρόνο.**

2. Μία ώρα χωρίς οθόνες κάθε μέρα

Δεν αλλάζουμε τα πάντα απότομα, αντιθέτως, δίνουμε ένα παραθυράκι μιας ώρας για να πάρουμε μια γεύση. Μία σταθερή offline ώρα που θα συμφωνήσουμε μαζί, π.χ. 18:00-19:00.

Τι κάνουμε τότε;

- ζωγραφική
- ποδήλατο
- μουσική
- απλώς, λίγη κουβέντα

Το σημαντικό είναι να γίνει ρουτίνα, όχι να το πετύχουμε 100%.

3. Οθόνη ναι, αλλά όλοι μαζί

Στα '90s δεν βλέπαμε ο καθένας τη δική του οθόνη. Ας το δοκιμάσουμε και τώρα! Καθορίζουμε μία φορά την εβδομάδα, ίσως το Σάββατο το βράδυ, να δούμε κάτι όλοι μαζί!

Η οθόνη γίνεται κοινή εμπειρία και όχι προσωπικός χώρος.

4. Το ντουλάπι των παιχνιδιών

Το Σάββατο το πρωί κλείνουμε οθόνες και ανοίγουμε το ντουλάπι! Επιτραπέζια, παζλ, πλαστελίνες, μπάλα, σχοινάκι, λάστιχο είναι όλα στη διάθεσή μας για να τα αξιοποιήσουμε. Παρέα.

5. Μουσική και χορός

Τα παιδιά αγαπούν τη μουσική. Το ίδιο και οι γονείς, και το κινητικό παιχνίδι είναι απολαυστικό για όλη την οικογένεια. Ας κάνουμε ένα dance class κάθε Δευτέρα απόγευμα, για να «διώξουμε» το βάρος του ξεκινήματος της εβδομάδας!

Ο πιο σημαντικός κανόνας:

Τα παιδιά **δεν κάνουν αυτό που λέμε**, κάνουν αυτό που βλέπουν.

Το **BOOM challenge** αφορά πρώτα τους γονείς. Μπορεί ο γονέας να βάλει το κινητό του στο κουτί; Μπορεί ο γονέας να παίξει, να μη βαριέται χωρίς το Instagram και να είναι «εκεί» στο παιχνίδι; Τότε θα το κάνουν κι εκείνα. Σκέφτομαι, κλείνοντας, πως δεν χρειάζεται να αφαιρέσουμε την τεχνολογία από τη ζωή των παιδιών μας. Αρκεί να προσθέσουμε περισσότερη ζωή. Δεν χρειάζεται να πετάξουμε τα κινητά. Αρκεί να τα αφήσουμε για λίγο στην άκρη. Το Back to the '90s trend του 2026 είναι λιγότερο νοσταλγία και περισσότερο επιλογή: μια ενσυνείδητη, ισορροπημένη οικογενειακή επιλογή όπου οι τεχνολογίες εξυπηρετούν το παιδί, χωρίς να το καταπίνουν. Και τελικά, ένα είναι το βέβαιο, το πιο σύγχρονο challenge για μια οικογένεια φέτος νιώθω πως δεν είναι να κάνει περισσότερα. **Είναι να αποσυνδεθεί για λίγο, για να συνδεθεί ουσιαστικά.**



THE YURI ARCOURS COLLECTION/FREPIK

FREPIK

BRANDS WE LOVE

Fashionable ρούχα και παπούτσια, εντυπωσιακά παιχνίδια, τα πιο premium προϊόντα φροντίδας και περιποίησης & πρωτότυπες ιδέες για spring shopping... Θα τα βρείτε όλα στις σελίδες που ακολουθούν!

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μυρτώ Κάζη, Μαρία Ροδίτη



Spring essentials by Alouette for any occasion

Από άνετα τζιν παντελόνια και μπλούζες με cute patterns, μέχρι ανοιξιάτικα πανωφόρια και floral φορέματα... Με μια φράση, όλα όσα πρέπει να έχει η ντουλάπα του παιδιού σας την άνοιξη θα τα βρείτε στα καταστήματα **Alouette**.

Mini fashion icons!



Φόρεμα με λουλουδάτο μοτίβο και σλιπ



Φόρεμα
φλοράλ με
τούλι



Πουκάμισο ριγέ μάο, 100% βαμβάκι

Σαλοπέτα Greenwich
Polo Club με μπλούζα



Παντελόνι chino με τιράντες

Girls' club



Ζακέτα με
κουμπιά καρδιές



Σετ ριπ με βισκόζη

Μπλούζα Greenwich
Polo Club με ανάγλυφα
και glitter στοιχεία



Γιλέκο-μπουφάν Five Star
με ιριδίζουσα όψη

Τζιν παντελόνι wide leg

Let's go, boys!

Μπλούζα Greenwich Polo Club
με ανάγλυφο τύπωμα



Γιλέκο-μπουφάν
Paul Frank με κέντημα

Τζιν παντελόνι

Μπλούζα πικέ πόλο
Paul Frank με κέντημα



Ζακέτα με patch

Παντελόνι
chino με
ζώνη

Keep in mind: Στα καταστήματα Alouette και στο e-shop www.alouette.gr, θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε παιδικά παπούτσια και τα πιο stylish αξεσουάρ.



www.alouette.gr
f Alouette S.A. @alouette_official_

Μαθαίνω τα ζώα της Άγριας Φύσης με την PLAYMOBIL

Αν υπάρχει μία στιγμή της ημέρας για την οποία ανυπομονούμε και εμείς και τα παιδιά μας, δεν είναι άλλη από την **ώρα του παιχνιδιού**. Ξαπλώνουμε στο χαλί, σηκώνουμε μανίκια, ξεχνάμε το κινητό, κι αφήνουμε το παιχνίδι να μας παρασύρει σε κόσμους μαγικούς, όπως αυτούς που δημιουργεί η σειρά **Animals & Friends** της **PLAYMOBIL**.

- Από την Εύα Ανυφαντί -



Ζωολογικό πάρκο με δραστηριότητες (72070)



Φροντιστής ζωολογικού πάρκου με ελέφαντα και φλαμίνγκο (72068)

Ανοίγουμε ένα κουτί και το παιδικό δωμάτιο μετατρέπεται σε ζωολογικό πάρκο με πρωταγωνιστές τους νέους μας φίλους από τη ζούγκλα και τη σαβάνα... Και ξαφνικά, κάνουμε βόλτα με περήφανα λιοντάρια, ταΐζουμε τους ελέφαντες που δεν χορταίνουν τα χάρδια, θαυμάζουμε την καμαρωτή καμηλοπάρδαλη -*κοίτα πόσο ψηλό λαιμό έχει!*-, τρέχουμε με ζέβρες στο γρασίδι, παίζουμε με σκανταλιάρικες μαϊμούδες και με ναζιάρικα πάντα που δεν σταματούν να κάνουν ζημιές, πετάμε μαζί με ροζ ξωτικά πουλιά!

Φτιάχνουμε τη δική μας παραμυθένια ζούγκλα, οργανώνουμε περιπετειώδεις εξερευνητικές αποστολές, αλλάζουμε ρολούς και φωνές, ξεκινάμε να πλέκουμε ιστορίες και παραμύθια, και δεν χορταίνουμε να βλέπουμε το παιδί μας να προσπαθεί να πει σωστά τα ονόματα των ζώων, να μιμείται τις φωνές τους, να τα χαϊδεύει, να μαθαίνει να τα φροντίζει, και τα ματάκια του να πετούν σπίθες από χαρά κι ενθουσιασμό για τον απίθανο κόσμο που ανακαλύπτει.



Διασκεδάζοντας στο Ζωολογικό πάρκο (72071)



Φροντιστής ζώων πάρκου με όχημα (72072)

Μέσα από το παιχνίδι, με τη σειρά **Animals & Friends** της **PLAYMOBIL**, τα παιδιά μας έρχονται σε επαφή με τον μαγικό κόσμο της άγριας φύσης, μαθαίνουν να την αγαπούν και να σέβονται το οικοσύστημα, ενώ παράλληλα καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και τον λόγο τους, αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας και μαθαίνουν να παίζουν ομαδικά.

Ο κόσμος είναι ο δικός μας παιδότοπος

playmobil®

www.playmobil.gr @PlaymobilHellas @playmobilgr @GRPlaymobil



ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

Εμπρός...
March!

Cool, ζεν και με φαντασία που ιασηνάζει, τα παιδιά του πρώτου μήνα της άνοιξης ανοίγουν τα φτερά τους και ξεχύνονται στα πάρκα και τις παιδικές χαρές!



Τσάντα & φτερά πεταλούδας, Mimi & Lula



Η ανοιξιάτικη μόδα προστάζει outfit «φρουτοσαλάτα», για μπουφάν πρωταγωνιστές με έντονη ιασητεχνική φρέβα και διη τους άνοιξη για το στή!



Τσάντα φράουλα και φόρμα LOU με κεράσια, Konges Sløjd, μπουφάν Paul Frank διπλής όψης με κέντημα και φράουλες, Alouette, www.alouette.gr.

Τα παιδιά του Μαρτίου θέλουν να μαθαίνουν συνεχώς νέα πράγματα και ονειρεύονται να γυρίσουν όλο τον κόσμο, αιώμα και με... τροχόσπιτο!

Σκηνή τροχόσπιτο, Djeco, Καταστήματα Ανέμη, www.anemishop.gr



Hey, April kids
It's your time to bloom!

Γεννημένα στην καρδιά του πιο γλυκού μήνα του χρόνου, φύσει αισιόδοξα και με εμπιστευτικό ταμπεραμένιο, τα παιδιά του Απριλίου έχουν πάρει όλο το boost της άνοιξης και είναι έτοιμα να «ανθίσουν»!



Ζακέτα, Stella McCartney Kids



Λούτρινο κουνέλι και καρότο, Jellycat



Νέο πατίνι Highwaykick 3S με LED ρόδες και ασορτί κράνος, Scoot and Ride, www.scootandride.gr



Play Egg: Πριγκίπισσες, PLAYMOBIL, www.playmobil.gr

Λαμπάδα Montessori Διάστημα, LIFELIKES



Σοκολατένιο αυγό, Ζαχαροπλαστεία Zuccherino, www.zuccherino.gr

Δυναμικά, αυθόρμητα και ανεξάρτητα, παίρνουν φόρα και ανυπομονούν για συλλογιστικές ανοιξιάτικες περιπέτειες...



Παπούτσια, TOMS, www.toms.gr

Δημιουργικά και ευρηματικά, τα παιδιά που έχουν γενέθλια τον Απρίλιο ενθουσιάζονται με πρωτότυπα δώρα που τους προσφέρουν νέα ερεθίσματα...



Atelier 58, σεν κεντήματος «Λουλούδια», Djeco & χειροποίητη λαμπάδα «Ραβδάκι Μονόκερος», Καταστήματα Ανέμη, www.anemishop.gr



ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

Από Μάη... καλοκαίρι!

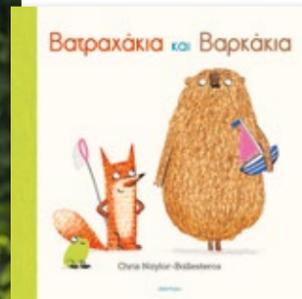
Η θερμοκρασία που ανεβαίνει, το φως που δυναμώνει και όλη η ανοξιάτηνη ατμόσφαιρα τα έχουν εφοδιάσει με extra δόσεις ενέργειας και ορμόνης! Ναι, τα παιδιά του Μαΐου είναι super δυναμικά!



Μπουφάν διπλής όψης & βερμούδα chino, **Alouette**, www.alouette.gr



GOODMOMENTS/FREEPIK



«Ο καρχαρίνος και τα ψαράκια-ζελεδάκια!», Κωνσταντίνος Δέδες & «Βατραχάκια και Βαρκάκια», Chris Naylor-Ballesteros, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, www.dioptra.gr

Παιχνίδι μνήμης ARTIST MEMO με φωτογραφική μηχανή, **Hoppstar**, www.hoppstar.com

Προνομιιά και μεθοδιιά, γνωρίζουν πολύ καλά πως ηησιιάζει το μαηουαίρι, γι' αυτό και ξεμινούν τις προετοιμασιές. Συμμεντρώνουν τον ματάλληλο εξοητισμό και μάνουν προθέριμανση με βουτιές στην πιο εντυπωσιαυή... μπαλοπισίνα!



Παιδική μπαλοπισίνα φάλαινα, **MeowBaby**, www.meowbaby.gr



PLAYMOBIL x Volkswagen T1 Camper, **PLAYMOBIL**, www.playmobil.gr



Καπέλο, **Liewood**



Παιδική βαλίτσα, **STATE**



Τα παιδικά έπιπλα & σεντ παιχνιδιού MeowBaby κάνουν upgrade (και) στο σαλόνι μας!

Όλα ξεκίνησαν όταν ο γιος της **Μαριάννας Ζόγκα** ήταν 7 μηνών και έπεσε στα χέρια της το χαλάκι δραστηριοτήτων της MeowBaby. Ήταν το τέλειο spot για ανάγνωση βιβλίων, οριοθετούσε το παιχνίδι, και –παρά τα πλυσίματα– το αφρολέξ και το ύφασμα έμεναν σαν καινούρια. Το χαλάκι έμεινε ανοιχτό στο σαλόνι μέχρι που ο μικρός έκλεισε τα 3 και η Μαριάννα, έχοντας ήδη 15ετή εμπειρία στον χώρο του επίπλου, αποφάσισε να γίνει **αποκλειστική αντιπρόσωπος του brand MeowBaby στην Ελλάδα** και να το συστήσει και σε εμάς!



Χάρη στο σύγχρονο design και την υψηλή αισθητική τους, τα MeowBaby items, αν και παιδικά, έχουν κερδίσει επάξια μια θέση και στο σαλόνι μας. Υπάρχουν όμως κι άλλοι λόγοι για τους οποίους η Μαριάννα ξεχώρισε το brand και μας τους εξηγεί:

«Όλα του τα προϊόντα είναι πιστοποιημένα, ελεγμένα και κατάλληλα για τους μικρούς μας φίλους. Ακόμα και τα ξύλινα έπιπλα, κατασκευασμένα από ξύλο πεύκου, διαθέτουν στρογγυλεμένες άκρες ώστε να προστατεύουν τα παιδιά από τυχόν ατυχήματα. Το πιο σημαντικό είναι ότι τα παιχνίδια είναι πλενόμενα, οπότε μπορούμε να τα διατηρούμε πάντα σαν καινούρια!».

Για τη Μαριάννα, το e-shop είναι ένας ζωντανός οργανισμός, «ένα ακόμα παιδί μου», όπως λέει, γι' αυτό και απαντά η ίδια σε κάθε request, με σκοπό να δημιουργήσει μία σχέση εμπιστοσύνης με κάθε οικογένεια. Και όπως όλα δείχνουν, τα έχει καταφέρει.

MeowBaby

Ανακαλύψτε ολόκληρη τη συλλογή MeowBaby, με έπιπλα, διακοσμητικά δωματίου, σεντ παιχνιδιού αλλά και βρεφικά είδη, στο meowbaby.gr | [@meowbabygreece](https://www.instagram.com/meowbabygreece)



Βελούδινο χαλάκι παιχνιδιού Cloud



Παιδικός καναπές Coccolo



Παιδική μπαλοπισίνα Shelly η Χελωνίτσα



Για όλη την οικογένεια

Τα νέα μωρομάντηλα BabyCare Family είναι αυτό ακριβώς που χρειάζεται μια busy οικογένεια εντός & εκτός σπιτιού!

Χεράκια που έχουν πάνω τους όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου από μαρκαδόρους, γονατάκια που «σκούπισαν» όλη την παιδική χαρά, πατουσάκια που περπάτησαν ξυπόλυτα... Κι εγώ να τρέχω από πίσω με ένα μωρομάντηλο να προλάβω να τα σκουπίσω #thestoryofmylife!

Ποια μαμά δεν ταυτίζεται; Γιατί είμαι σίγουρη πως κι εσείς, όπως κι εγώ, από την πρώτη στιγμή που γίναμε μαμάδες, δεν αποχωριζόμαστε ποτέ τα μωρομάντηλα, όπως δεν θα αποχωριζόμαστε στο εξής τα νέα **BabyCare Family** που φροντίζουν όλη την οικογένεια, όχι μόνο τα παιδιά, αλλά κι εμάς!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Δίπλα μας σε κάθε βήμα με το μωρό μας, από τη στιγμή που το κρατάμε για πρώτη φορά στην αγκαλιά μας, η ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παιδιών μας καθώς μεγαλώνουν, με προϊόντα εμπιστοσύνης και άριστης ποιότητας. Έτσι και τώρα, τα νέα μαντήλια BabyCare Family, ειδικά σχεδιασμένα για το επόμενο στάδιο, πολύ απαλά, κατάλληλα για το ευαίσθητο δέρμα και εμπλουτισμένα με νερό και συστατικά φροντίδας, είναι **αυτό**

ακριβώς που χρειάζεται μια busy οικογένεια εντός και εκτός σπιτιού, προσφέροντάς μας καθαριότητα, υγιεινή προστασία, μια αίσθηση βαθιάς φροντίδας και φρεσκάδα που διαρκεί. Και όλα αυτά, στην πιο πρακτική, family συσκευασία 90 τεμαχίων και με πρακτικό καπάκι που ανοιγοκλείνει για ασφαλή διατήρηση της υγρασίας του προϊόντος, χωρίς να στεγνώνει, για να έχετε πάντα έναν σύμμαχο καθαριότητας κάθε στιγμή της ημέρας.



This or that?



The answer is...

BOTH!

Θα βρείτε τα νέα μαντήλια BabyCare Family σε δύο τύπους με διαφορετικά εκχυλίσματα για ολοκληρωμένη φροντίδα του δέρματος για κάθε ηλικία και για όλα τα μέλη της οικογένειας, από τα πιο μεγάλα μέχρι και τα πιο μικρά... Ειδικά τώρα, που ετοιμαζόμαστε για τις ανοιξιάτικες εξορμήσεις, δεν πάμε πουθενά χωρίς αυτά!

Για τη mommy bag και το αυτοκίνητο: Karité με εκχυλίσματα βουτύρου καριτέ και αμαμελίδας για ισχυρή ενυδάτωση, δράση κατά των ερεθισμών και με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Μου είναι τόσο απαραίτητα, που, πριν φύγω, πρώτα τσεκάρω αν έχω μαζί τα BabyCare Family Karité και μετά τα κλειδιά!

Με υπέροχο, απαλό άρωμα



Για το σπίτι και συγκεκριμένα για το living room, την είσοδο, τα υπνοδωμάτια και το μπάνιο των μεγάλων... **δηλαδή, σχεδόν παντού: Raspberry** με εκχύλισμα βατόμουρου, για προστασία του δέρματος από ερεθισμούς και υγιή εμφάνιση.

Με φρουτένιο άρωμα βατόμουρου



Παράγεται στην Ελλάδα



Details that matter

- ✓ Συμπληρώνουν το χαρτί υγείας για extra καθαριότητα και φρεσκάδα. Παρέχουν αίσθηση «πραγματικά καθαρού» και απομακρύνουν τα υπολείμματα.
- ✓ Με την υπογραφή της No1* μάρκας μωρομάντηλων στην Ελλάδα - γιατί η φροντίδα ξεκινά με εμπιστοσύνη!
- ✓ Με συστάσεις από τους επιστημονικούς φορείς όπως την Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Δερματολογίας και τον Σύλλογο Επιστημόνων Μαιών - Μαιευτών Αθήνας.
- ✓ Με 100% ανακυκλώσιμες συσκευασίες.
- ✓ Με μαντήλι που περιέχει ίνες φυτικής προέλευσης.



megadis.gr

BabyCare.Greece

@babycare.greece

Αλλαγή πάννας με τη Mustela®!

Daddy's show time!

Αν υποθέσουμε πως αλλάζουμε πάνα στο μωρό μας κατά μέσο όρο έξι φορές την ημέρα, αυτό σημαίνει πως, μέχρι να ολοκληρωθεί η εκπαίδευση τουαλέτας, θα έχουμε κάνει πάνω από 5.000 αλλαγές. Ή, αλλιώς, 5.000 στιγμές φροντίδας και πραγματικής σύνδεσης ανάμεσα σε εμάς και το μωρό μας.

Μπαμπάδες, τι θα λέγατε να έχετε την αποκλειστικότητα σε όλες αυτές τις στιγμές; Με τον πιο αξιόπιστο σύμμαχο, την **κρέμα αλλαγής πάννας VBC 1>2>3 της Mustela®** με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, που προστατεύει και ανακουφίζει το δερματάκι του μωρού, δεν έχετε να φοβηθείτε τίποτα!

Πριν ξεκινήσετε, να θυμάστε πως οι μαμάδες είναι πράγματι τέλειες και τα ξέρουν όλα, αλλά... δεν τα ήξεραν από πριν! Απέκτησαν το know-how με την εμπειρία, όπως μπορείτε να κάνετε κι εσείς. Σηκώστε μανίκια λοιπόν και πάμε...



Αλλαγή πάννας με την κρέμα VBC 1>2>3 της Mustela®, της Νο1 μάρκας στη Γαλλία¹

Βήμα 1ο: Φροντίστε να έχετε ζεστά χέρια, όλα όσα θα χρειαστείτε δίπλα σας, και πρώτα πρώτα την κρέμα αλλαγής πάννας VBC 1>2>3 της Mustela®, που θα γίνει το δεξί σας χέρι.

Βήμα 2ο: Ξαπλώνετε απαλά το μωρό στην αλλαξιέρα – προσοχή με το κεφαλάκι του. Τώρα έχετε τέλεια οπτική επαφή και μπορεί να ξεκινήσει το... show! Μιλήστε του τρυφερά, τραγουδήστε του, κάντε του γκριμάτσες και χαδάκια. Μπορείτε να καθιερώσετε το «τραγούδι της πάννας», ένα τραγουδάκι που θα λέτε σε κάθε αλλαγή και να του δώσετε να κρατάει ένα παιχνιδάκι.

Βήμα 3ο: Καθαρίζετε καλά τη μηρογεννητική περιοχή και μην ξεχάσετε τις πτυχώσεις του δέρματος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το νερό καθαρισμού χωρίς ξέβγαλμα με βιολογικό αβοκάντο No Rinse Cleansing Water Mustela®.



Βήμα 4ο: Αφού στεγνώσετε καλά, εφαρμόζετε την κρέμα αλλαγής πάννας VBC 1>2>3 Mustela®, που παρέχει ολοκληρωμένη φροντίδα του δέρματος στη μηρογεννητική περιοχή από την πρώτη ημέρα της γέννησης*.

Όταν η ρουτίνα φροντίδας μετατρέπεται σε μια στιγμή απόλυτης απαλότητας

Η περιοχή της πάννας των μωρών είναι ιδιαίτερα ευάλωτη σε ερεθισμούς και ερυθρότητα. Η Mustela®, που βρίσκεται σταθερά δίπλα στους γονείς από το 1950 απαντώντας στις ανάγκες κάθε τύπου δέρματος των παιδιών τους, προκειμένου να βοηθήσει στην αποτροπή της ερυθρότητας, σχεδίασε αυτήν τη νέας γενιάς κρέμα αλλαγής πάννας με τριπλή δράση:

- Προλαμβάνει σε κάθε αλλαγή πάννας.
- Καταπραΰνει από την 1η εφαρμογή.
- Επανορθώνει με παρατεταμένη χρήση.

Η κρέμα αλλαγής πάννας VBC 1>2>3 Mustela® συνδυάζει κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα και μια φόρμουλα φυσικής προέλευσης, καθώς περιέχει:

- **Avocado Perseose®**, το οποίο ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό και προστατεύει τον κυτταρικό πλούτο.
- **Εκχύλισμα ηλιανθελαίου** (sunflower oil Distillate), το οποίο παρέχει τα απαραίτητα λιπίδια για τη διατήρηση του δερματικού φραγμού και την επιδιόρθωση του δέρματος.
- **Alcacea oxeoline**, που ανακουφίζει το δέρμα χάρη στις καταπραυντικές του ιδιότητες.
- **Zinc oxide** με προστατευτικές και αντι-ενζυματικές ιδιότητες.

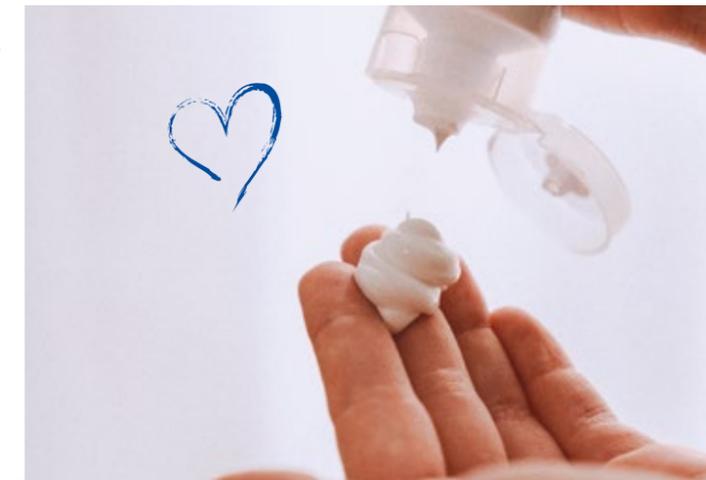
Χρησιμοποιήστε την κρέμα αλλαγής πάννας VBC 1>2>3 Mustela® κάθε φορά που αλλάζετε το μωρό σας. Όπως θα δείτε, εφαρμόζεται και ξεβγάζεται πολύ εύκολα.

Βήμα 5ο: Κλείνετε προσεκτικά την πάνα, ντύνετε το μωρό, και τώρα ξεκινάει ξανά το παιχνίδι!

Τα προϊόντα Mustela® διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία, σε επιλεγμένα σημεία πώλησης και στα Mustela® Family Pharmacies. Βρείτε το πλησιέστερο στο www.mustela.gr

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

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



Οι νέας γενιάς γονείς θέλουν νέας γενιάς κρέμα αλλαγής πάννας για το μωρό τους!

Mustela®

Χαδάμια, φιλάκια, αγκαλιτσές και... Fissan!

Η ρουτίνα περιποίησης του μωρού μας, η πιο γλυκιά και τρυφερή στιγμή της ημέρας, είναι πραγματική απόλαυση χάρη στο Fissan. Ένα brand που επιστρέφει ανανεωμένο, προσφέροντας πάντα την απαλή φροντίδα και προστασία που χρειάζεται το ευαίσθητο δερματάκι του μικρού μας.

Δερματολογικά
ελεγμένα



Απαλά υγρά μωρομάντηλα, χωρίς οινόπνευμα: Με 99% συστατικά φυσικής προέλευσης, και με ουδέτερο και φιλικό pH για τη βρεφική επιδερμίδα, είναι ιδανικά για τα χέρια, το σώμα και την αλλαγή πάνας.

Απαλή κρέμα ενυδάτωσης 100ml για την καθημερινή φροντίδα του μωρού: Με ουδέτερο και φιλικό pH για τη βρεφική επιδερμίδα, και με γλυκερίνη για ενυδάτωση, απλώνεται ομοιόμορφα, αφήνει το δέρμα να αναπνέει, ανακουφίζει και καταπραΰνει.



Απαλή κρέμα αλλαγής πάνας 100ml, κατάλληλη για νεογέννητα: Με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, σύνθεση με οξείδιο του ψευδαργύρου, χαμομήλι και καλέντουλα, απλώνεται ομοιόμορφα, επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει, ανακουφίζει και καταπραΰνει.



Απαλό κρεμοσάπουνο 200ml, για ήπιο, καθημερινό καθαρισμό των πιο ευαίσθητων περιοχών του σώματος του μωρού: Με εκχύλισμα χαμομηλιού, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο και φιλικό pH στη βρεφική επιδερμίδα, χωρίς χρωστικές και χωρίς θειικά άλατα (0% επιφανειοδραστικές ουσίες).

Bagnetto απαλό αφρόλουτρο 400ml, κατάλληλο για νεογέννητα και βρέφη: Με εκχύλισμα χαμομηλιού, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο και φιλικό pH για το δέρμα του μωρού, χωρίς χρωστικές και χωρίς θειικά άλατα (0% επιφανειοδραστικές ουσίες), χαρίζει απαλότητα και ενυδάτωση.

Απαλό σαμπουάν 400ml: Με εκχύλισμα χαμομηλιού, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο και φιλικό pH για το βρεφικό δέρμα, χωρίς χρωστικές και χωρίς θειικά άλατα (0% επιφανειοδραστικές ουσίες), προσφέρει ήπιο καθαρισμό και ξεμπερδώνει τα μαλλιά, αφήνοντάς τα λεία και ευκολοχτένιστα.

Πούδρα με απαλή σύνθεση 100gr: Με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, υποαλλεργική σύνθεση χωρίς άρωμα, και φυσικό άμυλο καλαμποκιού για απαλή και βελούδινη αίσθηση, αναζωογονεί και απορροφά την υγρασία, ενώ παράλληλα ανακουφίζει και καταπραΰνει από ερεθισμούς.

Βρεφικό σαπούνι 90gr: Με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο και φιλικό pH για τη βρεφική επιδερμίδα, γλυκερίνη για ενυδάτωση, χωρίς χρωστικές και θειικά άλατα (0% επιφανειοδραστικές ουσίες), είναι ιδανικό για την καθημερινή περιποίηση του μωρού.



Spring escape με τα αντηλιακά **KIDS SUN CARE** της **FREZYDERM**

Για βρέφη 6-12 μηνών

Little love in the sun **NEO**

Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Baby Sun Care SPF 50**, με σύνθεση που σέβεται τη φυσιολογία του βρεφικού δέρματος. Με φυσικά αντηλιακά φίλτρα και υψηλή προστασία του ευάλωτου βρεφικού δέρματος από το στρες της υπερϊώδους ακτινοβολίας. Ανθεκτικό στο νερό, ιδανικό για βρέφη και παιδιά, καθώς και για άτομα με ατοπική προδιάθεση ή/και δυσανεκτικά στα οργανικά φίλτρα.

Για νήπια 1-3 ετών

Bright rays, safe days

Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Infant Sun Care SPF 50+**, για πολύ υψηλή ηλιοπροστασία, μόνο με φυσικά φίλτρα. Δημιουργεί ένα αδιάβροχο φιλμ προστασίας με γαλάζιο φυτικό χρώμα, που υποδεικνύει την ακριβή περιοχή εφαρμογής, απορροφάται άμεσα χωρίς να αφήνει γαλάζια χροιά, και προστατεύει από την αφυδάτωση και τους ερεθισμούς.



NEO

NEO

NEO

Για παιδιά 3+ ετών

Adventure-ready

Αντηλιακό γαλάκτωμα προσώπου και σώματος **Kids Sun Care SPF 50+**, για πολύ υψηλή και παρατεταμένη προστασία. Ιδανικό για κάθε εξόρμηση, ανθεκτικό στο νερό, και με λεπτόρρευση υφή για πολύ εύκολη εφαρμογή.

Swipe, protect, go! **NEO**

Διάφανο, σούπερ πρακτικό αντηλιακό **Kids Sunscreen Stick SPF 50**, για εύκολη, στοχευμένη εφαρμογή σε πρόσωπο, λαιμό και δύσκολες περιοχές, χωρίς επάλειψη με τα χέρια. Έχει υψηλό δείκτη ηλιοπροστασίας ευρέος φάσματος, ειδικά μελετημένους αντιοξειδωτικούς παράγοντες, και βελούδινη, μη λιπαρή, ματ υφή, που δεν αφήνει ίχνος λιπαρότητας.



ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

FREZYDERM

www.frezyderm.gr

f Frezyderm

@frezyderm

Τα μωρά μας «ανθίζουν» με τη σειρά Baby Care της Pharmasept

Με ήπιες, κλινικά μελετημένες συνθέσεις και φυσικά συστατικά, η βρεφική σειρά της Pharmasept είναι κατάλληλη για καθημερινή χρήση, σέβεται απόλυτα την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα και εγγυάται μία ρουτίνα γεμάτη φροντίδα και περιποίηση, από την πρώτη ημέρα της γέννησης!



It's bloom time

Με νέα, υποαλλεργική σύνθεση, το **Baby Care Mild Bath** καθαρίζει απαλά σώμα και μαλλιά. Με φυτικά εκχυλίσματα, ενυδατικούς και καθαριστικούς παράγοντες από αμινοξέα και βιταμίνες, προστατεύει από ερεθισμούς και ξηρότητα. Έχει pH 5.5, συμβατό με τη βρεφική επιδερμίδα και ευχάριστο άρωμα.

Το **Baby Care Mild Bath** κυκλοφορεί και σε πρακτική **refill pouch** συσκευασία, μειώνοντας την κατανάλωση πλαστικού έως 70%. Επιτρέπει την επαναχρησιμοποίηση της αρχικής φιάλης, συνδυάζοντας premium βρεφική φροντίδα με σεβασμό προς το περιβάλλον.

Comfort in every change

Ιδανική για κάθε αλλαγή πάνας, η **Baby Care Extra Calm Cream** με φυτικά εκχυλίσματα και οξείδιο του ψευδαργύρου καταπραΰνει και προστατεύει την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, δημιουργώντας αδιάβροχο προστατευτικό φιλμ. Χωρίς παράγωγα πετρελαίου, βαζελίνη, σιλικόνες και φαινοξαιθανόλη.

Pure relief

Η **Baby Care Soothing Cream** προσφέρει καταπραυντική φροντίδα και φυσική ενυδάτωση για πρόσωπο και σώμα. Με συστατικά φυσικής προέλευσης, ενυδατικούς παράγοντες και βιταμίνες, ενισχύει τον επιδερμικό φραγμό της βρεφικής επιδερμίδας, με σύνθεση απαλλαγμένη από σιλικόνες.

Velvet feel

Η **Baby Care Liquid Powder**, κρέμα σώματος με φυσική πούδρα, περιποιείται και ανακουφίζει τη βρεφική επιδερμίδα. Με φυτικά έλαια που σέβονται τον επιδερμικό φραγμό, προστατεύει χωρίς κίνδυνο εισπνοής χάρη στην υγρή μορφή της. Ιδανική για πτυχώσεις και περιοχή πάνας, χωρίς ταλκ και σιλικόνες.



Eco gentle moments

Κατάλληλα για τον καθαρισμό προσώπου και χεριών, τα **Baby Care Extra Soft Wipes** είναι απαλά, βιοδιασπώμενα μαντηλάκια από 100% βισκόζη, χωρίς πλαστικό. Εμπλουτισμένα με πρεβιοτικούς παράγοντες, ενισχύουν το δερματικό μικροβίωμα της βρεφικής επιδερμίδας.

PHARMASEPT

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΟΥ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΜΑΣ

Shining TOGETHER

Η νέα σεζόν βρίσκει όλη την οικογένεια ανανεωμένη και γεμάτη λάμψη χάρη σε προϊόντα που υπόσχονται premium περιποίηση from head to toe.



GSTOCTUDIO/FREPIK



Αφρώδης κρέμα καθαρισμού για το πρόσωπο, το σώμα και τα μαλλιά του μωρού, Bonpoint, **HARRODS**.



Ενυδατικό γαλάκτωμα για μωρά, από τη συλλογή Shea Baby, **L' OCCITANE**.



Πιστοποιημένη βιολογική κρέμα αναπλήρωσης λιπιδίων που καταπραίνει το ατοπικό δέρμα, Stelatopia® Lipid-replenishing Cream, **MUSTELA**®.



Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης με φθόριο 1450 ppm και ασβέστιο, SensiTeeth Epismalto Toothpaste, **FREZYDERM**.

NEA



Οδοντόκρεμα με βιοδιαθέσιμο ασβέστιο και φθόριο, Unident Kids Toothpaste 1450 ppm, **INTERMED**.



Παιδικές οδοντόβουρτσες, κατάλληλες από 3 ετών και άνω, Unident Kids Children's Toothbrush, **INTERMED**.

Baby freshness overload!



Βρεφικό σαπούνι, ειδικά μελετημένο για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού, **PRODERM**.



Ενυδατική κρέμα με γλυκερίνη και χαμομήλι, που καταπραίνει από την αίσθηση δυσφορίας, τραβήγματος και κνησμού, κατάλληλη για το βρεφικό και παιδικό δέρμα, **FISSAN**.



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

Αντηλιακός ορός με πολύ ελαφριά υφή, Luxurious SunCare Sunscreen Face Serum SPF 30, **INTERMED**.



Μάσκα προσώπου με ήπια, φυσική απολεπιστική δράση, Hydra Boost Face mask & scrub, The Skin Pharmacist, **INTERMED**.



Ισχυρή αντιγηραντική περιποίηση για τη διόρθωση 9 ορατών σημείων γήρανσης, από τη σειρά Premium, The Absolute Serum, **LIERAC PARIS**.



Υγρά μαντήλια ντεμακιιάζ με νερό Micellaire και εκχύλισμα από ζαφείρι, Pom Pon Micellaire Zafiri, **MEGA**.



Ελαφριά, ενυδατική κρέμα προσώπου για φυσική ανανέωση, Singing Skin Face Cream, **LITTLE SECRETS**.



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**®.



STANDREI/FREPIK



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



Μπάρα σαπουνιού για το σώμα, Chic, **CAMAY**.



Υγρό καθημερινού καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής. Προστατεύει από την τοπική ξηρότητα, τους ερεθισμούς και την τοπική δυσανεξία, από τη σειρά Feminine, Intim Area Liquid, **FREZYDERM**.

Πλούσια κρέμα με τεχνολογία Cream-to-Oil, που προλαμβάνει και αντιμετωπίζει τις ραγάδες, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την εγκυμοσύνη, Mama's Anti-stretch Marks Cream to Oil, **PHARMASEPT**.



Απαλό gel καθημερινής χρήσης για τον υγιεινό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την εγκυμοσύνη, Mama's Intim Gel, **PHARMASEPT**.



BABY & PARENTING

Συνεντεύξεις, tips, food for thought
και έμπνευση για νέους γονείς!

Για εσάς που το παιδί σας
γεννήθηκε ή θα γεννηθεί
μέσα στο 2026

MAMA!

2027

Λέει για πρώτη φορά
«μαμά» και «μπαμπά»



2031

Ξεκινάει το
νηπιαγωγείο



2038

Αρχίζει
το γυμνάσιο



2043

Ψηφίζει για
πρώτη φορά



2044

Αποφοιτά από
το λύκειο και παίρνει
δίπλωμα οδήγησης



2056

Γίνεται 30 ετών

Η Κατερίνα Χαραλαμποπούλου βρίσκεται πίσω από τα baby items που μας έχουν λύσει τα χέρια

Γνωριστήκαμε πριν από 11 περίπου χρόνια, όταν πήρα το πρώτο σύστημα μεταφοράς Inglesina για τον Οδυσσέα. Από τότε δεν έχω σταματήσει να παρακολουθώ και να θαυμάζω τον τρόπο με τον οποίο τόσο η Inglesina όσο και τα άλλα brands που εκπροσωπεί η ANG Sales, η εταιρεία που διαχειρίζονται με τον αδερφό της, Ανδρέα Χαραλαμποπούλου, ανθίζουν και αναπτύσσονται. Γονείς και οι δύο, δεν παίρνουν καμία απόφαση για κανένα προϊόν πριν αναρωτηθούν «θα το χρησιμοποιούσα στο δικό μου παιδί;». Και αυτό εξηγεί γιατί βρίσκονται πίσω από προϊόντα που έχουμε όλοι στο σπίτι.

- Συνέντευξη στη Μυριώ Κάζη -

Photo: Anette Cook
Venue: Αίγλη Ζαππείου

Q Κατερίνα, είσαι μητέρα, επιχειρηματίας, σύζυγος, φίλη. Βάλε μας λίγο στο 24ωρό σου!

A Το 24ωρό μου ξεκινά πάντα με την κόρη μου, Μαρκέλλα. Το πρωινό είναι αφιερωμένο στην ετοιμασία μας για το σχολείο και τη δουλειά. Δυστυχώς, περνάμε αρκετές ώρες στο αυτοκίνητο, αλλά εκμεταλλευόμαστε αυτές τις ώρες για συζητήσεις που για εμένα είναι ιερές. Φυσικά, η Μαρκέλλα θέλει να ακούει τραγούδια και παραμύθια! Μόλις φτάνουμε στον προορισμό μας, εκείνη σχολειό και εγώ στο γραφείο, μπαίνω κατευθείαν στον ρυθμό της δουλειάς: emails, συναντήσεις, παρουσιάσεις, επικοινωνία με συνεργάτες και φυσικά στρατηγική για τα brands μας. Προσπαθώ να είμαι παρούσα ουσιαστικά σε κάθε ρόλο. Το απόγευμα συνεχίζεται με δραστηριότητες της κόρης μου και έπειτα «επιστρέφω» στο πιο σημαντικό πράγμα, στην οικογένειά μου. Το βράδυ, όταν όλα ησυχάζουν, είναι η στιγμή που σκέφτομαι, σχεδιάζω και ονειρεύομαι τα επόμενα βήματα.

Q Ποιο είναι το πρώτο που κοιτάς όταν αξιολογείς ένα baby brand: ασφάλεια, design ή το πόσο διευκολύνει πραγματικά τη ζωή των γονιών;

A Πάντα την ασφάλεια, χωρίς δεύτερη σκέψη! Μετά, φυσικά, έρχεται η εργονομία, πόσο δηλαδή διευκολύνει την καθημερινότητα των γονιών. Το design είναι σημαντικό, ειδικά για brands όπως η Inglesina, η Scoot & Ride, η Baby Brezza, η Hopstar και η Globo, αλλά δεν μπορεί ποτέ να προηγείται της ασφάλειας και της λειτουργικότητας.

Q Υπάρχει κάποιο προϊόν που, πριν γίνεις μαμά, το θεωρούσες υπερβολή και τώρα το λες σωτήριο;

A Ναι! Τις συσκευές προετοιμασίας γάλακτος. Πριν γίνω μαμά, έλεγα «εντάξει, πόσο δύσκολο είναι!». Μετά από δυσκολίες που αντιμετώπισα με τον θηλασμό, κατάλαβα αμέσως τη μαγεία της Baby Brezza. Το να έχεις έτοιμο το γάλα στη σωστή ποσότητα και θερμοκρασία μέσα σε δευτερόλεπτα, στις 4 το πρωί, είναι ανεκτίμητο.



Αυτόματη μηχανή στιγμιαίας παρασκευής γάλακτος Formula Pro Advanced - Classic, Baby Brezza.

Q Βάλε μας στον κόσμο της Baby Brezza! Τι μαγικό brand είναι αυτό!

A Η Baby Brezza είναι το brand που φέρνει την τεχνολογία στην υπηρεσία της γονεϊκότητας. Τα προϊόντα της είναι έξυπνα, ασφαλή και πρακτικά, λειτουργούν με ακρίβεια και φυσικά εξοικονομούν πολύτιμο χρόνο από τα χρονοβόρα πρακτικά θέματα, όπως το πλύσιμο των μπιμπερό. Είναι αυτό που λέμε «κάνουμε το μεγάλο των παιδιών ευκολότερο», έτσι έχουμε λιγότερο άγχος και περισσότερο χρόνο για φροντίδα και αγκαλιές.

Q Πόσο χώρο έχει το ένστικτο της μαμάς σε μια δουλειά όπως η δική σου;

A Τεράστιο. Τα δεδομένα, οι έρευνες και οι αριθμοί είναι απαραίτητα και δείχνουν τάσεις, αλλά το ένστικτο παίρνει αποφάσεις. Πολλές φορές είναι αυτό που σε οδηγεί στη σωστή επιλογή και το ένστικτο της μαμάς σπάνια κάνει λάθος.

Q Τι μαθαίνεις για τη σύγχρονη γονεϊκότητα απλώς παρατηρώντας τι ζητούν οι γονείς για τα παιδιά τους;

A Οι σύγχρονοι γονείς είναι πιο απαιτητικοί, γι' αυτό τους βρίσκουμε πιο ενημερωμένους από ποτέ. Διαβάζουν, συγκρίνουν, ψάχνουν πιστοποιήσεις. Θέλουν βιωσιμότητα, ποιότητα και προϊόντα που «μεγαλώνουν» μαζί με το παιδί. Δεν αγοράζουν απλώς ένα αντικείμενο, επενδύουν σε μια φιλοσοφία.

Q Πες μου κάτι για την Inglesina που θες να το μάθουν όλες οι μαμάδες!

A Η Inglesina είναι μια εταιρεία που μελετά, ερευνά και σχεδιάζει με αφετηρία την ευεξία του μωρού, τον αδιάκοπο ύπνο του και την ασφάλειά του, καθώς ο πραγματικός χρήστης των προϊόντων της είναι το μωρό. Φυσικά, τα προϊόντα της φτιάχνονται επίσης με γνώμονα την καθημερινότητα των γονιών και την πρακτικότητα που έχουν ανάγκη. Δεν είναι ένα ακόμα βρεφικό brand, έχει δεκαετίες τεχνολογίας, επιστημονικής έρευνας, πατεντών και Baby Wellness φιλοσοφίας.

Q Αν έπρεπε να εξηγήσεις σε μία νέα μαμά τη φιλοσοφία της Inglesina σε μία μόνο φράση, ποια θα ήταν;

A Το brand που είναι αφιερωμένο στη βρεφική ευεξία του μωρού με γνώμονα την ασφάλεια του παιδιού και ταυτόχρονα την πρακτικότητα για τους γονείς.

Q Ας μιλήσουμε για το αγαπημένο brand όλων των παιδιών! Το Scoot & Ride! Τι να περιμένουμε για το 2026;

A Η Scoot & Ride είναι το brand που έχει συνδέσει το παιχνίδι με την κίνηση και την ελευθερία. Δημιουργεί προϊόντα με βάση τη βιωσιμότητα και τα μοντέλα της εξελίσσονται μαζί με το παιδί. Για το 2026 έχουμε το νέο πατίνι Highwaykick 3S, με έναν σούπερ εύκολο μηχανισμό αναδίπλωσης και LED ρόδες!

Πολλές φορές εκπλήσσομαι από τους νέους γονείς όταν χρησιμοποιούν μεταχειρισμένο βρεφικό κάθισμα. Επομένως, η συμβουλή που θα έδινα είναι ότι δεν χρησιμοποιούμε ποτέ μεταχειρισμένο κάθισμα, καθώς κάθε κάθισμα έχει ένα άγνωστο παρελθόν, δεν γνωρίζουμε τη χρήση του και την αποθήκευσή του.

Q Ποιο trend στον κόσμο των μωρών και των παιδιών θα επικρατήσει το 2026;

A Η βιωσιμότητα με ουσία, όχι ως marketing. Σωστά υλικά, πολυχρηστικά προϊόντα και λιγότερη υπερκατανάλωση. Οι γονείς θα στρέφονται σε ποιοτικές αλλά και μακροχρόνιες επιλογές. Γιατί να επιλέξει μία νέα οικογένεια ένα προϊόν που ξέρει σίγουρα ότι δεν θα κρατήσει και για το δεύτερο εν δυνάμει μωράκι της;

Q Πες μου την αλήθεια, έχεις πιάσει ποτέ τον εαυτό σου να «σκανάρει» καρότσια στον δρόμο;

A Τι εννοείς; Συνεχώς! Είναι επαγγελματική συνήθεια πια και όχι μόνο δική μου, αλλά και όλων των ανθρώπων που συνεργάζονται και δουλεύουν στην εταιρεία, και δεν μένουμε μόνο στα καρότσια, αλλά και στα υπόλοιπα προϊόντα μας.

Q Δώσε μου την πιο σπουδαία συμβουλή γύρω από την ασφάλεια που θες να ακούσουν όλοι οι γονείς που μας διαβάζουν.

A Ένα πράγμα που θεωρώ πολύ σημαντικό είναι η ασφάλεια του παιδιού στο αυτοκίνητο. Πολλές φορές εκπλήσσομαι από τους νέους γονείς όταν χρησιμοποιούν μεταχειρισμένο βρεφικό κάθισμα. Επομένως, η συμβουλή που θα έδινα είναι ότι δεν χρησιμοποιούμε ποτέ μεταχειρισμένο κάθισμα, καθώς κάθε κάθισμα έχει ένα άγνωστο παρελθόν, δεν

γνωρίζουμε τη χρήση του και την αποθήκευσή του. Τα βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου έχουν ημερομηνία λήξης, διότι αποτελούνται από πλαστικά μέρη που πολυμερίζονται και μετά δεν είναι ασφαλή για το μωρό.

Ως παιδί, μεγάλωσα με παιδικό κάθισμα σε μία εποχή που τα παιδικά καθίσματα σπάνιζαν, καθώς ο πατέρας μου, Νίκος Χαραλαμπίδης, είχε φτιάξει το πρώτο ελληνικό κάθισμα, το 1984, με ευρωπαϊκές προδιαγραφές, επομένως, η πεποίθηση αυτή είναι μέσα μου. Άρα, συνιστώ πάντα παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου, σε όλες τις ηλικίες, από τη γέννηση μέχρι το 1,50 σε ύψος, σωστά εγκατεστημένο και σωστά το παιδί δεμένο σε κάθε διαδρομή, όσο μικρή κι αν είναι.

Q Αν έπρεπε να διαλέξεις ΜΟΝΟ ένα προϊόν για το πρώτο έτος ζωής ενός μωρού, ποιο θα ήταν;

A Ένα σωστό σύστημα μεταφοράς που να προσφέρει ασφάλεια, άνεση και εργονομία από την πρώτη μέρα. Είναι η βάση που καλύπτει τις πρώτες ανάγκες της καθημερινότητας και την ηρεμία των γονιών. Εξασφαλίζει τον ύπνο του μωρού για τους πρώτους 5-6 μήνες της ζωής του με το πορτ-μπεμπέ, την ασφαλή μετακίνησή του στο αυτοκίνητο με το βρεφικό κάθισμα και τις βόλτες του με το καρότσι.

Q Ερωτήσεις που θέλω να μου απαντήσεις με μία λέξη, ή με ναι ή όχι!

• Καρότσι πόλης ή παντός εδάφους; Παντός εδάφους

• Instagram trend ή δοκιμασμένο στον χρόνο brand; Δοκιμασμένο στον χρόνο

• Εργαζόμενη μητέρα χωρίς τύψεις γίνεται; Όχι, δύσκολο...

• Είναι οι μαμάδες οι πιο αυστηροί καταναλωτές; Υπερβολικά πολύ

• Υπάρχει το «τέλειο καρότσι» για όλους τους γονείς; Και αν ναι, ποιο είναι αυτό; Η πρώτη μου σκέψη είναι το ελαφρύ καρότσι Quid³, αλλά ο κάθε γονέας έχει μοναδικές ανάγκες και επιλέγει ανάλογα.



Ελαφρύ καρότσι Quid³, σε απόχρωση Aurora Pink, Inglesina.

Inglesina

ARTICA

The Glam Crossover



Το νέο σύστημα μεταφοράς Artica Quattro με το απαράμιλλο στυλ, είναι κατάλληλο για την καθημερινή ζωή, εξαιρετικά άνετο για το παιδί, πολύ εύκολο στη χρήση για τους γονείς και προσεγγμένο μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια.



Νέο

DARWIN INFANT
RECLINE EVO

Markella's picks

Η κόρη της Κατερίνας επιλέγει τα αγαπημένα της προϊόντα!



Παιδική φωτογραφική κάμερα Popcorn σε απόχρωση Dusk, Hoppstar.



Ηλεκτροκίνητο αυτοκίνητο Maserati Gran Turismo, Globo.



Πατίνι με ασορτί κράνος Highwaykick 1, σε απόχρωση Rose και backpack σε απόχρωση Peach, Scoot & Ride.

Αντισύλληψη πριν και μετά τον τοκετό

Η Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος **Μαριλία Νικολαΐδου** λύνει όλες τις απορίες

Η επάνοδος στη σεξουαλικότητα μετά από έναν τοκετό συνοδεύεται πολλές φορές από άγχος και αναζήτηση της κατάλληλης μεθόδου αντισύλληψης. Το ίδιο ισχύει και πριν γίνετε μανούλα! Η Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος **Μαριλία Νικολαΐδου** μας εξηγεί αναλυτικά όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε.

Κεφάλαιο θηλασμός και αντισύλληψη

Μπορεί να μείνω έγκυος ενώ θηλάζω;

Δυστυχώς, ο θηλασμός ΔΕΝ αποτελεί σίγουρη μέθοδο αντισύλληψης. Η αναστολή των ωοθηκών που συμβαίνει κατά τον θηλασμό εξαρτάται από το αν το μωρό θηλάζει αποκλειστικά αλλά και από τον αριθμό των γευμάτων. Με άλλα λόγια, η ελάττωση των γευμάτων μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την ενεργοποίηση της ωοθηκικής λειτουργίας και, άρα, την ωοθυλακιορρηξία. Έτσι, χωρίς να δείτε περίοδο, μπορεί η λειτουργία των ωοθηκών σας να ξεκινήσει και να προκύψει μια κύηση, ενώ εσείς νομίζετε πως δεν έχετε δει περίοδο, γιατί θηλάζετε! Για αυτόν τον λόγο, καλό είναι να λαμβάνετε και άλλα μέτρα αντισύλληψης κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

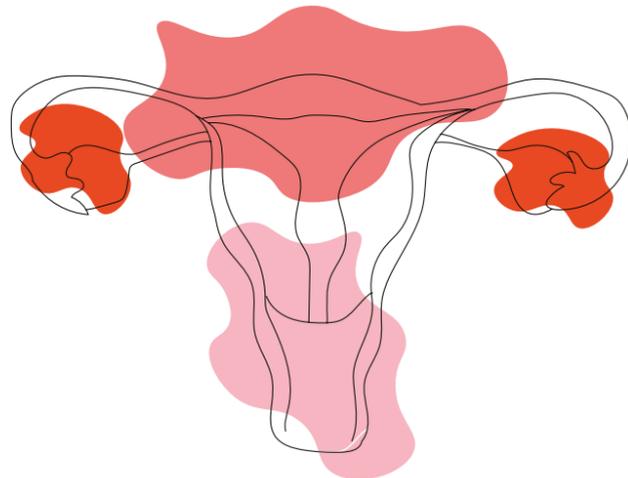


Photo: Anette Cook | Venue: Αίγλη Ζαπτιέου

Αντισυλληπτικά δισκία

Μία εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδος αντισύλληψης Εφόσον δεν καπνίζετε και δεν υπάρχουν αντενδείξεις και παθολογικές καταστάσεις –που απαγορεύουν τη χορήγηση–, το αντισυλληπτικό παρέχει προστασία της τάξεως του 99%, αν λαμβάνεται σωστά. Αυτό σημαίνει ένα χάπι καθημερινά, σε σταθερή ώρα μέσα στην ημέρα.

Η χορήγηση των αντισυλληπτικών μετά τον τοκετό ΔΕΝ αντενδείκνυται αν θηλάζετε, σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα. Ωστόσο, συνήθως για ψυχολογικούς λόγους και λόγω του άγχους των μαμιάδων, δεν το χορηγούμε στην περίοδο του θηλασμού. Αν, παρ' όλ' αυτά, εμπιστευέστε την επιστήμη, συστήνεται η έναρξή του 6 εβδομάδες μετά τον τοκετό, ώστε να έχει εγκατασταθεί ο θηλασμός, καθώς μπορεί να ελαττώσει την ποσότητα του γάλακτος.

SOS

1. Αν ξεχάσετε ένα χάπι, πρέπει να χρησιμοποιήσετε κάποιο άλλο μέτρο αντισύλληψης για τον συγκεκριμένο μήνα!
2. Τα αντισυλληπτικά προστατεύουν από καρκίνο ωοθηκών και ενδομητρίου. Όσο περισσότερο χρόνο λαμβάνονται, τόσο αυξάνει η προστασία!
3. Τα νέα επιστημονικά δεδομένα αποδεικνύουν πως δεν αυξάνει σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου μαστού. Ωστόσο, δεν τα χορηγούμε αν υπάρχει κληρονομικός καρκίνος μαστού στην οικογένεια.
4. Η γονιμότητα επανέρχεται μόλις διακοπεί η λήψη του, μετά την επόμενη περίοδο.
5. Συστήνεται η λήψη μέχρι την ηλικία των 40 ετών.

Ενδομήτριο σπείραμα (spiral)

- Υπάρχουν δύο είδη: το απλό (σπιράλ χαλκού) και το σπιράλ προγεστερόνης.
- Μπορεί να τοποθετηθεί εύκολα στο ιατρείο σε γυναίκες που έχουν γεννήσει φυσιολογικά.
- Σε περιπτώσεις μετά από καισαρική τομή, μπορεί να είναι δύσκολη η εισαγωγή του λόγω του κλειστού τραχηλικού στομίου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, για την τοποθέτηση, μπορεί να χρειαστεί να λάβετε μία ήπια αναισθησία («μέθη») στο νοσοκομείο.
- Δεν υπάρχει αντένδειξη για γυναίκες που δεν έχουν ακόμη κυοφορήσει ή για μικρές ηλικίες.
- Έχει υψηλή αποτελεσματικότητα.
- Συστήνεται αλλαγή του σπιράλ κάθε 5 έτη.
- Τοποθετείται σε οποιαδήποτε ηλικία.

Keep in mind

- * Σπάνια μπορεί να προκύψει κύηση ενώ υπάρχει σπιράλ. Σε αυτές τις σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να είναι εξωμήτριος κύηση (στη σάλπιγγα).
- * Αν και στις περισσότερες περιπτώσεις ομαλοποιεί τον κύκλο, υπάρχουν γυναίκες που μπορεί να αντιμετωπίσουν αιμορραγίες.



Προφυλακτικό

Η πλέον άμεση και προσβάσιμη μέθοδος Η αποτελεσματικότητα του προφυλακτικού εξαρτάται από το αν χρησιμοποιείται σωστά! Θα πρέπει να τοποθετείται από την αρχή της επαφής. Αν σπάσει το προφυλακτικό, μην ξεχνάτε τη δυνατότητα της επείγουσας αντισύλληψης.

Χρήσιμα tips

- Τα προφυλακτικά έχουν ημερομηνία λήξης. Αν το χρησιμοποιήσετε μετά από τη λήξη, πιθανότατα θα σπάσει.
- Κρατήστε τα μακριά από υψηλές θερμοκρασίες, γιατί αλλοιώνονται.
- Αν έχετε αλλεργία στο λάτεξ, αναζητήστε προφυλακτικά κατασκευασμένα από άλλα υλικά.

Διακεκομμένη συνουσία

Είναι μέθοδος αντισύλληψης;

Πρακτικά όχι! Και ο λόγος είναι πως πριν από την εκπερμάτιση υπάρχουν σπερματοζωάρια... και μαντέψτε! Χρειάζεται μόνο ένα για να προκύψει κύηση!

Απολίνωση σαλπγγων

Πρόκειται για μόνιμη και μη αναστρέψιμη χειρουργική διατομή των σαλπγγων. Συχνά πραγματοποιείται κατά την καισαρική τομή, μπορεί όμως να γίνει και λαπαροσκοπικά, ανεξάρτητα της διαδικασίας του τοκετού. Η αποτελεσματικότητά της είναι 100%, εφόσον είστε σίγουρη πως δεν επιθυμείτε άλλη κύηση.

Ποια είναι η κατάλληλη μέθοδος αντισύλληψης;

Εξαρτάται από τη φάση ζωής στην οποία βρίσκεστε, από τυχόν προβλήματα υγείας και από την ηλικία σας. Την απάντηση θα τη βρείτε μετά από συζήτηση με τον γιατρό σας.



Μαριλία Νικολαΐδου,
Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος

Ιατρεία:

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

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com

f Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

@marilianikolaidou

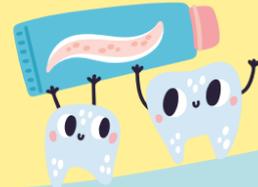
Η Μαρία Κρέτση και η Λεμονιά Κατσάρου μετατρέπουν την επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο σε παιχνίδι!

U SMILE
I SMILE



Αν κάτι μπορεί να πει κανείς με σιγουριά για τη Μαρία Κρέτση και τη Λεμονιά Κατσάρου, από την πρώτη κιόλας στιγμή που τις συναντά, είναι πως έχουν κάνει την πιο σωστή επιλογή επαγγέλματος. Με τα μεγάλα, φωτεινά τους χαμόγελα, τη γλυκύτητα, τη ζεστασιά και την ηρεμία τους, μας έλυσαν όλες τις απορίες για τα παιδικά δοντάκια και κέρδισαν την εμπιστοσύνη μας σε τέτοιο βαθμό, που μπήκαμε σε πειρασμό να καθίσουμε εθελοντικά στην καρέκλα του ασθενούς – ακόμα κι αν υπερβαίνουμε κατά πολύ το όριο ηλικίας!

- Συνέντευξη στην Εύα Ανυφαντή -



Μαρία και Λεμονιά, γιατί να πάω το παιδί μου σε παιδοδοντίατρο και όχι σε γενικό οδοντίατρο;

Ο παιδοδοντίατρος είναι ο εξειδικευμένος οδοντίατρος που φροντίζει αποκλειστικά τη στοματική υγεία των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων. Είναι για το στόμα ό,τι ακριβώς είναι ο παιδίατρος για το σώμα: ένας σύμμαχος που δεν θεραπεύει μόνο, αλλά χτίζει τις βάσεις για ένα υγιές χαμόγελο που θα κρατήσει μια ζωή. Επιπλέον, διαθέτει την εξειδικευμένη εκπαίδευση (τρία επιπλέον χρόνια σπουδών) για να διαχειριστεί τις ιδιαίτερες ανατομικές, βιολογικές αλλά και ψυχολογικές ανάγκες των παιδιών. Όμως η βασική διαφορά δεν κρύβεται μόνο στις ιατρικές γνώσεις, αλλά στον τρόπο που αυτές επικοινωνούνται στο παιδί.



Ένας παιδοδοντίατρος είναι εκπαιδευμένος να «μεταφράζει» την οδοντιατρική πράξη σε παιχνίδι, χρησιμοποιώντας ειδική ορολογία και τεχνικές διαχείρισης άγχους. Μην ξεχνάμε πως στόχος μας δεν είναι απλώς να θεραπεύσουμε ένα δόντι, αλλά να διασφαλίσουμε ότι το παιδί θα φύγει από το ιατρείο με χαμόγελο, χωρίς τραυματικές εμπειρίες.

Πότε πρέπει να γίνει η πρώτη επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο;

Με την ανατολή του πρώτου δοντιού και όχι αργότερα από τα πρώτα γενέθλια. Σκοπός είναι η εξοικείωση του παιδιού με το ιατρείο πριν δημιουργηθεί κάποιο πρόβλημα και η πρόληψη, που είναι για εμάς το πολυτιμότερο δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε σε ένα παιδί, θέτοντας τις βάσεις για μια ζωή γεμάτη υγεία. Γιατί ένα χαρούμενο παιδί σήμερα, είναι ένας ενήλικας με αυτοπεποίθηση και υγεία αύριο.

Πότε πρέπει να ξεκινήσει το βούρτσισμα των δοντιών;

Το βούρτσισμα ξεκινά από το πρώτο κιόλας δόντι! Χρησιμοποιούμε μία μαλακή βρεφική οδοντόβουρτσα και βουρτσίζουμε πρωί και βράδυ, σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδοδοντίατρο.

Τελικά, τα «νεογιλά» δοντάκια χρειάζονται θεραπεία;

Τα νεογιλά δόντια είναι απαραίτητα για τη μάσηση, την ομιλία και για να κρατούν τη σωστή θέση για τα μόνιμα δόντια. Μία αθεράπευτη φλεγμονή μπορεί να επηρεάσει το μόνιμο δόντι που αναπτύσσεται από κάτω. Ένα υγιές χαμόγελο ξεκινά από ένα σωστά φροντισμένο παιδικό δόντι.

Ας μιλήσουμε για τον μεγάλο μας αντίπαλο, τη ζάχαρη. Πρέπει να την απαγορεύσουμε τελείως;

Η λύση δεν είναι η απαγόρευση, αλλά η εκπαίδευση! Ο πραγματικός εχθρός δεν είναι μόνο η ποσότητα της ζάχαρης, αλλά η συχνότητα και η υφή. Οι κολλώδεις λιχουδιές –καραμέλες, ζελεδάκια– είναι οι πιο επικίνδυνες. Γι' αυτό, προτιμάμε υγιεινά σνακ –τυρί, φρούτα, ξηρούς καρπούς– ανάμεσα στα γεύματα, και καλό είναι να κρατάμε τα γλυκά για συγκεκριμένες στιγμές, φροντίζοντας να ακολουθεί πάντα βούρτσισμα.



Η Μαρία και η Λεμονιά μας δίνουν 4 tips για να προετοιμάσουμε τα παιδιά πριν από την πρώτη επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο:

1. Εξηγήστε στο παιδί με απλά λόγια ότι ο παιδοδοντίατρος θα «μετρήσει» τα δοντάκια του και θα τα κάνει να «λάμπουν»!
2. Καλό είναι να αποφύγετε φράσεις που προκαλούν άγχος, όπως «μη φοβάσαι» ή «δεν θα πονέσει», γιατί οι λέξεις αυτές προετοιμάζουν το παιδί για κάτι αρνητικό.
3. Προσοχή στις λέξεις-«παγίδες»: Για παράδειγμα, μην αναφέρετε λέξεις όπως «ένεση» ή «τροχός», γιατί στο ιατρείο χρησιμοποιούμε ειδικό λεξιλόγιο που μετατρέπει τα εργαλεία σε «φίλους» των δοντιών.
4. Αντιμετωπίστε το ραντεβού ως μια ευχάριστη βόλτα. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται το δικό μας άγχος, οπότε η δική σας ηρεμία είναι ο οδηγός τους.

Για τη Λεμονιά Κατσάρου και τη Μαρία Κρέτση, κάθε παιδικό χαμόγελο είναι μοναδικό και η προστασία του είναι η καθημερινή αποστολή τους. Γι' αυτό δημιούργησαν με πολλή αγάπη το **U Smile Paediatric Dental Clinic**, ένα περιβάλλον όπου η φροντίδα συναντά το παιχνίδι και η εμπιστοσύνη το χαμόγελο, με σκοπό να καταρρίψουν τον φόβο για τον οδοντίατρο και να χτίσουν γερές βάσεις για τη στοματική υγεία των παιδιών, ήδη από την πρώτη τους επίσκεψη. Στο U Smile, το ταξίδι προς ένα υγιές στόμα πραγματοποιείται παρέα με την πιο εξειδικευμένη επιστημονική φροντίδα.



U Smile Paediatric Dental Clinic
Βάκχου 22, Βάρη

Dr. Λεμονιά Κατσάρου, Παιδοδοντίατρος DDS, MSc
Dr. Μαρία Κρέτση, Παιδοδοντίατρος DDS, MSc

f U Smile Paediatric Dental Clinic

@usmile_paediatric_dentalclinic

200 ονόματα για το μωρό σου

Τα name trends για το 2026 δείχνουν μια επιστροφή σε κλασικά κι αγαπημένα ονόματα της γενιάς των Boomers. Τέτοια ονόματα με ρετρό χαρακτήρα, ονόματα από τη μυθολογία και την παγκόσμια λογοτεχνία αλλά και πολλά ακόμα θα βρείτε στη νέα λίστα του BOOM, στην οποία μπορεί και να ανακαλύψετε το όνομα του μωρού σας!

«Όνομα βαρύ σαν ιστορία» - Τα αρχαιοελληνικά!

Άλκηστις	Αγαμέμνων
Αριάδνη	Αλκιβιάδης
Αρσινόη	Αλκίνοος
Άρτεμις	Απόλλωνας
Αφροδίτη	Αχιλλέας
Γαία	Έκτορας
Δανάη	Ερμής
Διώνη	Ετεοκλής
Έλλη	Ηρακλής
Ερατώ	Ιάσων
Ήβη	Κίμων
Ηλέκτρα	Λεωνίδα
Ηρώ	Μιλτιάδης
Ισμήνη	Ξενοφών
Ιφιγένεια	Οδυσσέας
Καλλιρρόη	Όμηρος
Κασσάνδρα	Ορέστης
Κλειώ	Πάρις
Λυδία	Περικλής
Ναυσικά	Σωκράτης
Πηνελόπη	Τηλέμαχος
Τερψιχόρη	Φαίδων
Φαίδρα	Φοίβος

Κλασικά κι αγαπημένα!

Αθανασία	Γιάννης
Αναστασία	Γιώργος
Άννα	Δημήτρης
Βασιλική	Διονύσης
Δήμητρα	Ηλίας
Δωροθέα	Θανάσης
Ελένη	Θοδωρής
Ελισάβετ	Κοσμάς
Ευαγγελία	Κωνσταντίνος
Ιωάννα	Λάμπρος
Κατερίνα	Μάνος
Κωνσταντίνα	Μάριος
Μαρία	Μιχάλης
Ξένια	Νίκος
Στέλλα	Παναγιώτης
Φωτεινή	Σπύρος
Χριστίνα	Σταύρος
Αναστάσης	Στέφανος
Ανδρέας	Χρήστος

Τα διεθνή

The seasonal - Αντλούν έμπνευση από τις εποχές.

Αμαρυλλίς
Αμφιτρίτη
Ανθή
Άριελ
Αύρα
Βιολέτα
Γαλάτεια
Γαρυφαλλιά
Γκρέτα
Δάφνη
Ευανθία
Θαλασσινή
Θάλεια
Ιάνθη
Ινώ
Καμέλια
Κοραλία
Λεμονιά
Λητώ
Λίλη
Λουίζα
Μαργαρίτα
Μαρίνα
Μελίτη
Μυρτώ
Νηρηίδα
Ντάλια
Ολίβια
Ροδάνθη
Ρόζα
Τριανταφυλλένια
Υακίνθη
Χλόη
Χρυσάνθη
Αρίωνας
Αύγουστος
Ίκαρος
Νηρέας
Ποσειδώνας

Αλίκη
Αμέλια
Άντα
Έμμα
Έρρικα
Ίρις
Ισαβέλα
Κιάρρα
Μάγια
Ματίλντα
Μελίνα
Μέριλιν
Ναταλία
Νατάσα
Σερένα
Σιένα
Σοφία
Τζούλια
Φοίβη
Αντώνης
Γρηγόρης
Δαβίδ
Δανιήλ
Θωμάς
Ιάκωβος
Λέων
Λουκάς
Μάξιμος
Μάρκος
Νώε
Παύλος
Πέτρος
Σίμος
Χάρης
Χριστόφορος

Εμπνευσμένα από τη
λογοτεχνία ή τη μυθολογία

Άρια
Ελοίζ
Έλσα
Έμιλι
Ερμιόνη
Εστέλλα
Ιζόλδη
Ιουλιέτα
Οφηλία
Σκάρλετ
Τζο (Ζόζεφιν)
Τιτίκα
Τριστάνος

Ονόματα με «νόημα»

Αγάπη
Ακριβή
Αρετή
Γαλήνη
Διαλεχτή
Ειρήνη
Ελευθερία
Ελπίδα
Ευτυχία
Ευφροσύνη
Ζωή
Μελωδία
Χαρά

Τα όχι και τόσο συνηθισμένα

Βίκτορας
Γαβριήλ
Δαμιανός
Κύριλλος
Ρωμανός
Φραγκίσκος
Βαλεντίνη
Βερονίκη
Βίβιαν
Λωρίνα
Ρεβέκκα
Σάρα
Σεσίλ
Σύλβια
Τατιάνα
Φλώρα

The perfect back(app) plan

10 χρήσιμα apps που όλοι οι γονείς θα αγαπήσουν

Εκεί που νιώθετε ότι βουλιάζετε στα άδυτα της γονεϊκότητας, το εικονίδιο «download» στην οθόνη του κινητού σας κλείνει το μάτι. Ακόμη να το πατήσετε;

- Από τη Μαρία Ιωαννάτου -



BABY BOOM

Το πρώτο app εγκυμοσύνης με ελληνικό περιεχόμενο και την υπογραφή της Μυρτώς Κάζη! Κάθε εβδομάδα της κύησης, η μέλλουσα μαμά θα μπορεί να βλέπει το μέγεθος του εμβρύου, να παρακολουθεί βίντεο σχετικά με τις αλλαγές στο σώμα της και την ανάπτυξη του μωρού, να λαμβάνει υπενθυμίσεις για σημαντικά ραντεβού, και να ενημερώνεται μέσα από πλούσια αρθρογραφία με συμβουλές από ειδικούς.

(coming soon)

Διαθέσιμο για iOS & Android



Tinybeans

Αναζητάτε έναν ασφαλή τρόπο να μοιράζεστε φωτογραφίες και βίντεο των παιδιών σας με φίλους και συγγενείς; Με το Tinybeans μπορείτε να καταγράφετε τις πιο σημαντικές στιγμές τους, να επεξεργάζεστε τις φωτογραφίες που τραβήξατε και να δημιουργείτε τα πιο χαριτωμένα photo albums.

Διαθέσιμο για iOS & Android



The Wonder Weeks

Αυτή η εφαρμογή παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για το πώς να υποστηρίξετε το παιδί σας σε κάθε αναπτυξιακό του άλμα. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να καταχωρίσετε την ημερομηνία γέννησής του ώστε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις και πολύτιμες συμβουλές πριν από κάθε άλμα.

Διαθέσιμο για iOS & Android



Plan to Eat

«Τι να μαγειρέψω πάλι αύριο;» Η εφαρμογή Plan to Eat λειτουργεί σαν ένα ημερολόγιο που σας βοηθά να προγραμματίσετε τα γεύματα όλης της εβδομάδας. Αρκεί να αναζητήσετε στο διαδίκτυο τις συνταγές της αρεσκείας σας, να τις αποθηκεύσετε ανά ημέρα και... αυτόματα δημιουργείται στο κινητό σας μία λίστα με όλα όσα χρειάζεστε για την εκτέλεσή τους.

Διαθέσιμο για iOS & Android



Spotify

Το Spotify είναι ένας πραγματικός θησαυρός για μικρούς και μεγάλους! Από νανουρισματα και παιδικά τραγούδια για ξέφρενα οικογενειακά πάρτι μέχρι podcasts και audiobooks, σας δίνει τη δυνατότητα να φτιάξετε διαφορετικές λίστες αναπαραγωγής για τον ύπνο, το αυτοκίνητο ή την ώρα του φαγητού.

Διαθέσιμο για iOS & Android



FamilyWall

Από τη λίστα για το σουπερμάρκετ μέχρι τα ραντεβού των μικρών σας στον παιδίατρο και τα πάρτι γενεθλίων των συμμαθητών τους (που, πιστέψτε μας, είναι πολλά!), το FamilyWall αποτελεί ένα εύχρηστο calendar που σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε τις οικογενειακές υποχρεώσεις σας, ώστε όλοι να βρίσκεστε κυριολεκτικά στην ίδια σελίδα.

Διαθέσιμο για iOS & Android



7 Minute Workout

Σε μόλις 7 λεπτά και χωρίς εξοπλισμό μπορείτε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, να δείτε το σώμα σας να αλλάζει και την ενέργειά σας να εκτοξεύεται. Δώδεκα ασκήσεις υψηλής έντασης καθημερινά, διάρκειας 30 δευτερολέπτων η καθεμία, και άλλα 10 για ξεκούραση ενδιάμεσα. Ό,τι ακριβώς χρειάζεται κάθε πολυάσχολη μαμά!

Διαθέσιμο για iOS & Android



Bebbo

Από τη γέννηση μέχρι την ηλικία των 6 ετών, το Bebbo -η δωρεάν εφαρμογή της Unicef- αποτελεί έναν ολοκληρωμένο οδηγό με συμβουλές και ιδέες για την καλύτερη φροντίδα του παιδιού αλλά και των γονέων. Επιπλέον, περιλαμβάνει παιδικά παιχνίδια και δραστηριότητες, ημερολόγιο εμβολιασμών και άλλα εργαλεία για να υποστηρίξετε την εξέλιξη και την ανάπτυξη του.

Διαθέσιμο για iOS & Android



Happy Kids Timer

«Πώς θα ετοιμάζεται σε χρόνο ρεκόρ για το σχολείο;» ή «πώς θα πηγαίνει κάθε βράδυ για ύπνο χωρίς γκρίνια;». Αυτό το app είναι ιδανικό για να βοηθήσετε τα μικρά σας να υιοθετήσουν συγκεκριμένες ρουτίνες. Είναι ειδικά σχεδιασμένο για χρήση από τα παιδιά, τα οποία, για κάθε task που ολοκληρώνουν, θα λαμβάνουν αντίστοιχες επιβραβεύσεις.

Διαθέσιμο για iOS & Android



Kidslox

Αυτό το app γονικού ελέγχου είναι ο τέλειος τρόπος για να ελέγχετε το smartphone του παιδιού σας. Σας επιτρέπει να φιλτράρετε το online περιεχόμενο στο οποίο έχει πρόσβαση, να «μπλοκάρετε» εφαρμογές και να ορίζετε συγκεκριμένα χρονικά περιθώρια χρήσης. Με λίγα λόγια, να τα έχετε όλα υπό έλεγχο!

Διαθέσιμο για iOS & Android

BOOM TALKS

ΔΕΠΥ, η αναντικατάστατη μαγεία του βιβλίου, οι αλλαγές που θα φέρει το AI στην εκπαίδευση, το «αόρατο» βάρος του πρωτότοκου παιδιού και ένας ρόλος στην όπερα με τον οποίο οι μαμάδες θα βρουν πολλά σημεία ταύτισης... Αυτά και άλλα πολλά ξετυλίγονται στις συνεντεύξεις που ακολουθούν.

«Την εποχή των οθονών, το παιδικό βιβλίο προσφέρει κάτι σπάνιο: χρόνο και εσωτερικό χώρο»

Συνέντευξη με την
Αλεξάνδρα Αυγερινού,
Διευθύντρια
Επικοινωνίας και
Δημοσίων Σχέσεων
των Εκδόσεων Διόπτρα

Όσο απόλαυσα τη μαγική ιεροτελεστία του *bedtime story* με τα δύο μεγαλύτερα παιδιά μου –και τώρα πια με την Άρια–, άλλο τόσο χαίρομαι όταν τα βλέπω να απλώνουν τα χεράκια τους στη βιβλιοθήκη και να επιλέγουν το βιβλίο που θα διαβάσουν πλέον μόνα τους, ή όταν, σε μια τελείως άσχετη στιγμή, μου πετάνε μια ατάκα που διάβασαν. Γιατί ξέρω πως, όσο και να αλλάξουν οι εποχές, το βιβλίο δεν θα χάσει ποτέ τη μαγεία του.

Το ίδιο πιστεύει και η Αλεξάνδρα, δύο φορές μαμά διδύμων, φανατική βιβλιοφάγος, και με ρόλο κομβικής σημασίας σε έναν από τους μεγαλύτερους εκδοτικούς οίκους της χώρας, στον οποίο οφείλουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ για πολλά από τα αγαπημένα βιβλία μας, δικά μας και των παιδιών μας.

- Από τη Μικρού Κάζη -

Photo: Anette Cook | Venue: Αίγλη Ζαπτείου

“ Τα παιδιά δεν θυμούνται πάντα την πλοκή, αλλά θυμούνται πώς ένιωσαν με ένα βιβλίο.

Q Αλεξάνδρα, πώς αποφασίζετε στις Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ ποια ιστορία αξίζει να γίνει το «αγαπημένο βιβλίο» ενός παιδιού; Υπάρχει κάποιο κριτήριο που δεν βλέπουμε εμείς οι γονείς;

A Στις Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ μας ενδιαφέρει μια ιστορία που δεν διαβάζεται απλώς, αλλά συντροφεύει το παιδί. Αναζητούμε βιβλία που σέβονται τη νοημοσύνη και τον συναισθηματικό του κόσμο και που αφήνουν χώρο για σκέψη και συναίσθημα. Ένα κριτήριο που ίσως δεν φαίνεται είναι η «αντοχή στον χρόνο»: αν το παιδί θα θέλει να επιστρέψει στο ίδιο βιβλίο ξανά και ξανά, ανακαλύπτοντας κάτι νέο καθώς μεγαλώνει. Ως μαμά, πια, έχω καταλάβει κάτι ακόμα: τα παιδιά δεν θυμούνται πάντα την πλοκή, αλλά θυμούνται πώς ένιωσαν με ένα βιβλίο. Αυτό το συναίσθημα είναι που μας καθοδηγεί.

Q Στην εποχή του TikTok και των οθονών, τι μπορεί να προσφέρει το παιδικό βιβλίο που κανένα ψηφιακό μέσο δεν μπορεί να αντικαταστήσει;

A Στην εποχή των οθονών, το παιδικό βιβλίο προσφέρει κάτι σπάνιο: χρόνο και εσωτερικό χώρο. Το βιβλίο επιτρέπει στο παιδί να σταθεί, να φανταστεί, να νιώσει με τον δικό του ρυθμό. Καθώς τα παιδιά μου διαβάζουν από όταν ήταν σε βρεφική ηλικία το βλέπω και το παρατηρώ. Σε αντίθεση με τα ψηφιακά μέσα, το βιβλίο δεν «γεμίζει» το παιδί με εικόνες – το καλεί να τις δημιουργήσει μόνο του. Αυτή η ήσυχη διαδικασία καλλιεργεί συγκέντρωση, ενσυναίσθηση και μια βαθύτερη σχέση με τον εαυτό του. Αυτή η εμπειρία δεν αντικαθίσταται εύκολα – όσο κι αν εξελίσσεται η τεχνολογία.

Q Πιστεύεις ότι τα παιδικά βιβλία πρέπει να προσαρμόζουν τα παιδιά ή να τα προετοιμάζουν για την πραγματικότητα;

A Τα παιδιά δεν χρειάζονται ωραιοποιημένες ιστορίες. Χρειάζονται ιστορίες που τα βοηθούν να αναγνωρίσουν όσα νιώθουν και να καταλάβουν ότι δεν είναι μόνα σε αυτά. Έτσι, το βιβλίο γίνεται ταυτόχρονα καταφύγιο και πυξίδα – ένας τρόπος να σταθούν στην πραγματικότητα με περισσότερη κατανόηση και λιγότερο φόβο.

Q Ποιο λάθος κάνουν συχνά οι μεγάλοι όταν διαλέγουν βιβλία για τα παιδιά τους;

A Συχνά οι μεγάλοι επιλέγουμε βιβλία με βάση το μήνυμά που θέλουμε να περάσουμε, όχι με βάση το παιδί που έχουμε απέναντί μας. Εστιάζουμε στο τι «πρέπει» να μάθει και λιγότερο στο αν η ιστορία το αγγίζει πραγματικά. Όταν δίνουμε στο παιδί χώρο να διαλέξει και να συνδεθεί συναισθηματικά, το βιβλίο παύει να είναι μάθημα και γίνεται αγαπημένη συνήθεια.

Q Αναρωτιέμαι πόσο ρίσκο παίρνει σήμερα ένας εκδοτικός οίκος, όπως ο δικός σας, όταν επιλέγει να μιλήσει στα παιδιά για «δύσκολα» θέματα.

A Στις Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ πιστεύουμε ότι το ζήτημα δεν είναι αν θα μιλήσεις για δύσκολα θέματα, αλλά πώς. Με σεβασμό στην ηλικία, χωρίς φόβο και χωρίς ωραιοποίηση. Όταν μια ιστορία δίνει λέξεις σε όσα τα παιδιά ήδη νιώθουν, τότε το ρίσκο μετατρέπεται σε ευθύνη – και αυτή είναι μια επιλογή που κάνουμε συνειδητά.

Q Είσαι μητέρα τεσσάρων υπέροχων παιδιών. Τι σου έχουν διδάξει τα παιδιά σου όλα αυτά τα χρόνια;

A Τα παιδιά μου μου έχουν διδάξει την υπομονή, την επιμονή, το πόσο σημαντικό είναι να κάνουμε πράγματα μαζί και να συζητάμε. Έχω λάβει και έχω δώσει τόση αγάπη, που δεν μπορεί να ειπωθεί με λόγια. Λατρεύω επίσης να διαβάζουμε μαζί, είναι κάτι που το κάνω από όταν ήταν μωρά και δεν έχουμε σταματήσει μέχρι και σήμερα.

Q Για το τέλος, αν οι Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ ήταν ένα παιδικό βιβλίο, τι τίτλο θα του έδινες και γιατί;

A Καθώς το μότο μας είναι «Βιβλία με θέα τη Ζωή», θα του έδινά τον τίτλο «Το Παράθυρο που Έβλεπε τον Κόσμο». Το παιδί κοιτά τον κόσμο, αλλά μέσα από τις ιστορίες μαθαίνει να τον καταλαβαίνει.



As παίζουμε ένα παιχνίδι όπου μπορείς να απαντήσεις με ένα «ναι» ή «όχι»!

- Ένα παιδικό βιβλίο μπορεί να κάνει ένα παιδί πιο γενναίο; *Ναι*
- Τα παιδιά σήμερα διαβάζουν λιγότερο από ό,τι παλιά; *Δυστυχώς, ναι*
- Έχεις διαβάσει ποτέ παιδικό βιβλίο στα παιδιά σου και τελικά «κόλλησες» κι εσύ; *Εννοείται. Το «Κουνελάκι άκουγε» της Cori Doerrfeld που μιλάει για την ενσυναίσθηση και τη «Βαλίτσα» του Chris Naylor-Ballesteros, μια ιστορία γεμάτη ελπίδα και καλοσύνη.*
- Οι εικόνες σε ένα βιβλίο είναι εξίσου σημαντικές με το κείμενο; *Ναι, ειδικά στα παιδικά βιβλία.*
- Έχει αλλάξει η παιδική φαντασία τα τελευταία 20 χρόνια; *Όχι, η παιδική φαντασία μένει πάντα αυθεντική και απεριόριστη.*
- Πρέπει τα παιδικά βιβλία να μιλούν και για δύσκολα συναισθήματα; *Ναι*
- Τα παιδιά σήμερα καταλαβαίνουν περισσότερα απ' όσα νομίζουμε; *Ναι, πάντα καταλαβαίνουν και αισθάνονται.*
- Η ανάγνωση μπορεί να ανταγωνιστεί τις οθόνες; *Ναι – αλλά όχι με τους ίδιους όρους. Οι οθόνες κερδίζουν σε ταχύτητα, ερέθισμα και άμεση ανταμοιβή. Η ανάγνωση όμως προσφέρει κάτι διαφορετικό: βάθος, συγκέντρωση, εσωτερική εικόνα. Δεν διεγείρει απλώς· καλλιεργεί.*
- Ένα παιδικό βιβλίο μπορεί να επηρεάσει τις επιλογές ενός ενήλικα αργότερα; *Ένα παιδικό βιβλίο δεν καθορίζει μονοσήμαντα τη ζωή ενός ανθρώπου. Όμως μπορεί να γίνει ο πρώτος σπόρος. Και κάποιοι σπόροι ανθίζουν πολύ αργότερα.*
- Υπάρχουν βιβλία που κάνουν τα παιδιά μας να ξεχνούν τα tablets; *Ναι, ειδικά τα κόμικς.*
- Αν διαβάζαμε όλοι περισσότερα βιβλία ως παιδιά, θα ήμασταν άραγε καλύτεροι ενήλικες αργότερα; *Ίσως τα παιδικά βιβλία να είναι οι πιο μακροπρόθεσμες επενδύσεις σε μια κοινωνία.*

Alexandra's book choices

Το παιδικό βιβλίο των Εκδόσεων ΔΙΟΠΤΡΑ που σε συγκινεί βαθιά ως μητέρα είναι... Το «Δέντρο που έδινε» του Shel Silverstein



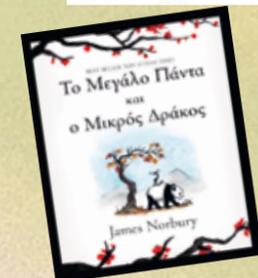
Τα δύο all-time classic αγαπημένα βιβλία σου...

Το «Ξενοδοχείο των συναισθημάτων» της Lidia Brankovic και ο «Γλάρος Ιωνάθαν Λίβινγκστον» του Richard Bach.



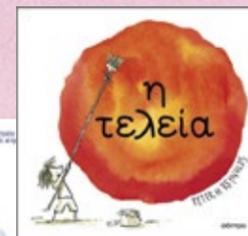
Αν ένα παιδί διάβαζε μόνο 5 βιβλία μέχρι τα 10 του χρόνια, αυτά θα ήταν...

«Το ξενοδοχείο των συναισθημάτων» της Lidia Brankovic «Ο μικρός πρίγκιπας» του Αντουάν ντε Σεντ-Εξιπερί «Τι μπορείς να κάνεις με μια ιδέα;» του Kobi Yamada «Τα χρώματα της Χλόης» της Κατρίνας Τσάνταλη «Το Μεγάλο Πάντα και ο Μικρός Δράκος» του James Norbury



Αν έπρεπε ένας γονιός να διαβάσει στο παιδάκι του, που είναι σε ηλικίες μέχρι το νηπιαγωγείο, 5 τίτλους, θα επέλεγε...

«Γέτι - Η δύναμη του ακόμη» της Μαρίας Γιώτη «Σ' αγαπώ όπως είσαι» του Ron van Maurik «Η τελεία» του Peter H. Reynolds «Το κουνελάκι άκουγε» της Cori Doerrfeld «Ο ιπποπόκαμπος» της Κατρίνας Τσάνταλη



ΔΕΠΥ Q & A με τη Σοφία Παπαφάνη και τη Δώρα Χαρατσάρη

«Δεν κάθεται ποτέ ήσυχο», «δεν με ακούει», «ξεχνάει συνέχεια», «δεν τελειώνει ποτέ αυτό που ξεκίνησε»... Πολλοί γονείς έρχονται αντιμέτωποι με τέτοιες συμπεριφορές που τους προβληματίζουν και συχνά τους γεμίζουν ανησυχία ή ακόμα κι ενοχές. Και πράγματι, σε αρκετές περιπτώσεις, πίσω από αυτές τις συμπεριφορές βρίσκεται η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας. Γι' αυτό, η **Σοφία Παπαφάνη και η Δώρα Χαρατσάρη, λογοθεραπεύτριες και δημιουργοί του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare, απαντούν σε όλες τις ερωτήσεις μας για τη «διάσημη» ΔΕΠΥ, που την ακούμε τα τελευταία χρόνια όλο και συχνότερα.**

Q Σοφία και Δώρα, ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Τι είναι η ΔΕΠΥ;

A Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) είναι μία από τις συχνότερες νευροαναπτυξιακές διαταραχές της παιδικής ηλικίας. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το παιδί ρυθμίζει την προσοχή του, τη συμπεριφορά του και τον αυτοέλεγχο, ενώ τα συμπτώματά της εμφανίζονται συνήθως από τα πρώτα σχολικά χρόνια. Σύμφωνα με τη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία, η ΔΕΠΥ δεν αποτελεί αποτέλεσμα κακής διαπαιδαγώγησης ή έλλειψης ορίων. Πρόκειται για μία διαταραχή με νευροβιολογική βάση, που σχετίζεται με τη λειτουργία συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου οι οποίες εμπλέκονται στη συγκέντρωση, στην οργάνωση και στη ρύθμιση της παρόρμησης.

Q Πώς «μεταφράζεται» αυτό στην καθημερινότητα;

A Στην καθημερινότητα, η ΔΕΠΥ συχνά δοκιμάζει την υπομονή των γονέων. Τα πρωινά μπορεί να είναι χαοτικά. Το διάβασμα να μετατρέπεται σε πεδίο μάχης. Οι κοινωνικές σχέσεις μπορεί να γίνονται πιο δύσκολες, με παρεξηγήσεις και συγκρούσεις. Και μέσα σε όλα αυτά, το παιδί συχνά αρχίζει να πιστεύει ότι «δεν τα καταφέρνει» ή ότι «πάντα φταίει». Αυτά συμβαίνουν γιατί ένα παιδί με ΔΕΠΥ μπορεί να:

- Δυσκολεύεται να διατηρήσει την προσοχή του σε σχολικές ή καθημερινές δραστηριότητες
 - Ξεχνά εύκολα οδηγίες ή αντικείμενα
 - Φαίνεται «σαν να μην ακούει» όταν του μιλούν
 - Κινείται συνεχώς, μιλά υπερβολικά ή δυσκολεύεται να περιμένει τη σειρά του
 - Αντιδρά παρορμητικά, χωρίς να σκεφτεί τις συνέπειες.
- Πρέπει να σημειώσουμε εδώ ότι δεν εμφανίζουν όλα τα παιδιά υπερκινητικότητα. Ιδιαίτερα στα κορίτσια, η ΔΕΠΥ συχνά εκδηλώνεται με ήπια διάσπαση προσοχής, εσωτερική ανησυχία και έντονη νοητική κόπωση, γεγονός που οδηγεί συχνά σε καθυστερημένη διάγνωση.

Q Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ένα παιδί με ΔΕΠΥ;

A Εδώ είναι που η στάση των ενηλίκων κάνει τη διαφορά. Το παιδί με ΔΕΠΥ δεν χρειάζεται περισσότερες φωνές, γιατί δεν επιλέγει να είναι αφηρημένο ή παρορμητικό. Γι' αυτό και οι παρατηρήσεις, οι τιμωρίες ή οι συνεχείς συγκρίσεις σπάνια αποδίδουν. Αντίθετα, τα παιδιά με ΔΕΠΥ ωφελούνται από:

- Σαφή δομή και προβλέψιμη καθημερινή ρουτίνα
- Σύντομες, συγκεκριμένες οδηγίες, μία κάθε φορά
- Οπτικά βοηθήματα και υπενθυμίσεις
- Συνεργασία οικογένειας και σχολείου
- Μικρά βήματα αντί για μεγάλες απαιτήσεις
- Προετοιμασία πριν από δύσκολες καταστάσεις
- Και, κυρίως, αναγνώριση της προσπάθειάς τους.

Η θετική ενίσχυση δεν είναι επιβράβευση της αδυναμίας. Είναι ενίσχυση της δεξιότητας που χτίζεται. Γιατί, πολλές φορές, το παιδί που «δεν κάθεται» δεν είναι το παιδί που δεν προσπαθεί. Είναι το παιδί που προσπαθεί περισσότερο απ' όλους – απλώς με έναν τρόπο που δεν φαίνεται πάντα. Γι' αυτό, δοκιμάστε, για παράδειγμα, να πείτε στο παιδί «σε είδα που προσπάθησες να περιμένεις» αντί για «πάλι δεν πρόσεχες», ή αντί για «μην κουνιέσαι», κάντε ένα σύντομο διάλειμμα πριν επιστρέψει στο γραφείο του.

Q Τελικά, οι οθόνες προκαλούν ΔΕΠΥ;

A Οι οθόνες δεν προκαλούν ΔΕΠΥ, όμως η υπερβολική χρήση μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα σε παιδιά που ήδη έχουν προδιάθεση ή διάγνωση. Τα παιδιά με ΔΕΠΥ επηρεάζονται περισσότερο από τη συστηματική και αυξημένη χρήση οθόνης, γιατί έχουν μεγαλύτερη δυσκολία στη ρύθμιση χρόνου χρήσης, στη διακοπή της δραστηριότητας και στον έλεγχο παρορμήσεων (π.χ. «άλλο ένα βίντεο»). Η υπερβολική έκθεση μπορεί να εντείνει τη διάσπαση προσοχής, την υπερδιέγερση, την ευερεθιστότητα ή τις δυσκολίες ύπνου.

Q Τι πρέπει να συγκρατήσει ένας γονιός που το παιδί του έχει μόλις διαγνωστεί με ΔΕΠΥ;

A Σίγουρα, η έγκαιρη διάγνωση από διεπιστημονική ομάδα ειδικών (παιδοψυχίατρο, ψυχολόγο, λογοθεραπευτή, εργοθεραπευτή) βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών του παιδιού και στον σχεδιασμό εξατομικευμένης παρέμβασης. Και βέβαια, η κατάλληλη υποστήριξη μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τόσο τη σχολική επίδοση και την κοινωνική αλληλεπίδραση, όσο και την αυτοεκτίμηση αλλά και τη συναισθηματική ρύθμιση του παιδιού μας!

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να θυμόμαστε ότι, παρά τα εμπόδια, τα παιδιά με ΔΕΠΥ χαρακτηρίζονται συνήθως από δημιουργικότητα, αυθορμητισμό, ευαισθησία, γρήγορη σκέψη και έντονη φαντασία! Όταν λοιπόν το περιβάλλον τα κατανοεί και τα στηρίζει, μπορούν να εξελιχθούν και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Γι' αυτό, γνωρίζοντας τη ΔΕΠΥ, κάνουμε το πρώτο –και πιο σημαντικό– βήμα για να σταθούμε δίπλα τους με λιγότερο άγχος και περισσότερη εμπιστοσύνη.



Photo: Anette Cook | Venue: Αίθλη Ζαπτιείου

«Πρόσεχε την αδερφή σου!»

Το «αόρατο» βάρος του πρωτότοκου παιδιού

Πόσες φορές δεν έχουμε ζητήσει από το μεγαλύτερο παιδί μας να προσέχει το μικρότερο αδερφάκι του ή να υποχωρήσει σε έναν καβγά ως μεγαλύτερο – άρα, και πιο ώριμο; Μήπως όμως το έχουμε φορτώσει άθελά μας με περισσότερες ευθύνες από αυτές που του αναλογούν; Η ψυχολόγος και Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια Αγγελική Καβαλλιεράτου μας βοηθά να κατανοήσουμε πώς μπορεί να αισθάνεται το μεγαλύτερο παιδί μας αλλά και με ποιον τρόπο θα επιστρέψει στον φυσικό του ρόλο: αυτόν του παιδιού.

Από την ψυχολόγο Αγγελική Καβαλλιεράτου

Τι μπορεί να συμβαίνει στο μυαλό ενός πρωτότοκου παιδιού;

- **Τείνει να ταυτίζεται με τις γονεϊκές προσδοκίες**, αναλαμβάνοντας ρόλους «μεγάλου», δυνατού ή ώριμου, πριν να είναι συναισθηματικά και ηλικιακά έτοιμο.

- **Γίνεται συχνά ο «ρυθμιστής» του συστήματος**: Μαθαίνει νωρίς να παρατηρεί, να προσαρμόζεται και να κρατά ισορροπίες, ακόμη κι όταν αυτό δεν του έχει ζητηθεί ρητά.

- **Αναλαμβάνει ρόλο ευθύνης μέσα στο οικογενειακό σύστημα**. Από πολύ νωρίς γίνεται ο πρώτος «καθρέφτης» των γονεϊκών αναγκών και προσδοκιών, και προσπαθεί –συνειδητά ή ασυνείδητα– να ανταποκριθεί και να διατηρήσει την ισορροπία του συστήματος.

- **Λειτουργεί πολλές φορές ως σταθεροποιητικός παράγοντας της οικογένειας**. Μέσα από τη συστημική οπτική, το πρωτότοκο παιδί φαίνεται να υιοθετεί ρόλους ωριμότητας μέσω της φροντίδας, ιδιαίτερα σε περιόδους αλλαγών (π.χ. γέννηση αδελφού), συμβάλλοντας στη συνοχή του οικογενειακού πλαισίου και τη διατήρηση της σταθερότητας αυτού.



Photo: Anette Cook
Venue: Αίγλη Ζαπτείου

- Η Αγγελική Καβαλλιεράτου είναι Ψυχολόγος και Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια (με μεταπτυχιακό στην Κλινική & Κοινωνική Ψυχολογία και μετεκπαιδευθείσα στην Παιδοψυχολογία & Ψυχολογία Εφήβων)

- **Αναπτύσσει έντονη αίσθηση καθήκοντος και αυτοελέγχου**. Σύμφωνα με τη θεωρία των οικογενειακών συστημάτων, το πρωτότοκο παιδί διαφοροποιείται μέσω της υπευθυνότητας, αλλά μπορεί να επιβαρυνθεί με ένα αίσθημα αυξημένου άγχους, τελειοθηρία και ανάγκη διατήρησης μιας «σωστής» εικόνας του.

- **Μαθαίνει να «διαβάζει» συναισθηματικά το περιβάλλον**. Επειδή βρίσκεται πρώτο στη σχέση με τους γονείς, μπορεί να γίνεται ιδιαίτερα ευαίσθητο στα συναισθήματα και στις δυναμικές τους, γεγονός που ενισχύει την ενσυναίσθηση, αλλά ενίοτε οδηγεί σε συναισθηματική υπερπροσαρμογή.

- **Ο ρόλος του συνοδεύεται από αόρατα «πρέπει»**: Να δίνει το «καλό» παράδειγμα, να αντέχει, να καταλαβαίνει, να μη δυσκολεύει – ακόμη κι όταν δυσκολεύεται το ίδιο χωρίς να θέλει να το εκφράσει.

- **Συχνά μαθαίνει να αξίζει μέσα από την ευθύνη και την επίδοση**, συνδέοντας την αγάπη με το καθήκον και όχι με την αυθεντική του ανάγκη.

Πώς μπορούμε να επαναφέρουμε τις ισορροπίες;

- **Αναγνωρίστε τι «κουβαλά» χωρίς να το ζητήσετε**. Πολλά παιδιά, όταν μπαίνουν σε αυτόν τον ρόλο, μαθαίνουν να φροντίζουν, να αντέχουν ή να μη ζητούν. Η αναγνώριση από τους γονείς λειτουργεί θεραπευτικά, γιατί το παιδί νιώθει ότι γίνεται ορατό.

- **Δείτε τον ρόλο του παιδιού ως απάντηση στο οικογενειακό σύστημα**, όχι ως κομμάτι του χαρακτήρα του. Τα παιδιά προσαρμόζονται για να διατηρηθεί η ισορροπία της οικογένειας. Όταν οι γονείς το αντιληφθούν αυτό, μειώνεται η κριτική και αυξάνεται η κατανόηση. Αρκεί να αναρωτηθείτε γιατί το παιδί σας έχει την ανάγκη του ρόλου αυτού.

- **Διαβεβαιώστε το παιδί ότι δεν χρειάζεται να προστατεύει το «γονεϊκό σύστημα»**. Όταν οι γονείς αναλαμβάνουν ξεκάθαρα τον ρόλο τους, το παιδί αποδεσμεύεται από την ευθύνη να «κρατά» την οικογένεια και μπορεί να επιστρέψει στον φυσικό του ρόλο: αυτόν του παιδιού.



- **Καλλιεργήστε ασφάλεια μέσα από σταθερότητα και όρια**. Η συστημική προσέγγιση δείχνει ότι τα σαφή όρια μειώνουν το άγχος. Ένα παιδί δεν χρειάζεται να ελέγχει όταν νιώθει ότι οι ενήλικες κρατούν το πλαίσιο.

- **Επιτρέψτε του να είναι ατελής και αυθεντικό**. Η αποδοχή των λαθών, της κούρασης και της ανάγκης είναι βαθιά θεραπευτική. Το παιδί μαθαίνει ότι η αγάπη δεν εξαρτάται από τον ρόλο που υπηρετεί, αλλά από τη σχέση.

- **Επιτρέψτε του να δυσκολεύεται, να θυμώνει και να ζητά**. Δεν χρειάζεται να είναι πάντα ο «ώριμος» της οικογένειας.

- **Δείτε τι ρόλο του ζητά (ή του επιτρέπει) το σύστημα να έχει**: Πολλές φορές, το παιδί απλώς ανταποκρίνεται σε αυτό που το οικογενειακό πλαίσιο χρειάζεται.

Να θυμάστε πως έχει ανάγκη να του «επιτρέψετε» να είναι παιδί, και πως η κατανόηση και η παρουσία σας είναι το πιο θεραπευτικό πλαίσιο που μπορείτε να του προσφέρετε. Θεραπευτικά, είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίζουν τον ρόλο που άτυπα έχει αναλάβει, προσφέροντάς του χώρο για παιδικά λάθη, παιχνίδι και αυθεντική έκφραση, χωρίς το βάρος του «μεγάλου» ή του «δυνατού».

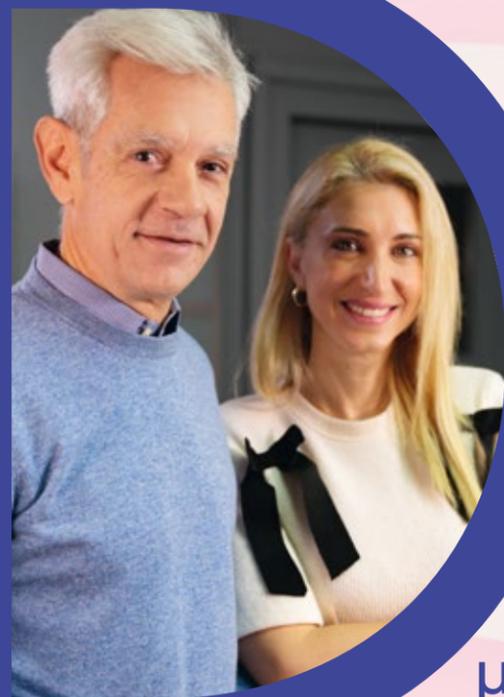


ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΑΒΑΛΛΙΕΡΑΤΟΥ
Ψυχολόγος - Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια

www.aggelikavallieratou.gr

Τηλέφωνα: 6983433267, 22370 21001

POD



CAST

ΜΕ ΤΟΝ
ΚΩΣΤΗ
ΔΟΥΚΑ

ΤΟ ΑΙ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Από φόβος των γονιών, σύμμαχος των παιδιών

Το ΑΙ έχει ήδη μπει στα σπίτια μας. Για τα καλά. Κι όμως, όσο περισσότερο το χρησιμοποιούμε, τόσο περισσότερο το φοβόμαστε. Μήπως μας αντικαταστήσει; Μήπως αποξενώσει τα παιδιά μας; Μήπως κάνει τη σκέψη «έτοιμη» και την προσπάθεια περιττή;

Στη συνέντευξη που ακολουθεί από το Pod.gr και το podcast «**Η Μανούλα ξέρει**», ο **κ. Κωστής Δούκας, Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος των Εκπαιδευτηρίων ΔΟΥΚΑ**, βάζει τα πράγμα-

τα στη θέση τους: η τεχνητή νοημοσύνη δεν έρχεται για να μας αντικαταστήσει. Ούτε ως γονείς ούτε ως άνθρωποι. Έρχεται για να γίνει ο βοηθός μας. Ένας απαραίτητος ψηφιακός βοηθός που, σε συνεργασία με το δικό μας μυαλό, μπορεί να απογειώσει τον πλανήτη. Γιατί το ΑΙ δεν είναι το μέλλον. Είναι το παρόν. Και το ερώτημα δεν είναι αν θα το χρησιμοποιήσουμε, αλλά πώς.

- Από τη Μικρού Κάζη -

Κύριε Δούκα, αυτό που με μαγεύει σε εσάς είναι ότι πάντα προσεγγίζετε την τεχνολογία, το νέο, το καινούριο με θετικό πρόσημο.

Πράγματι, δεν το φοβάμαι καθόλου το καινούριο. Πιστεύω ότι ο κόσμος εξελίσσεται για το καλύτερο του πλανήτη, για να γινόμαστε όλοι πιο ολοκληρωμένοι άνθρωποι. Η τεχνολογία είναι ένα πολύ καλό εργαλείο, προφανώς, όταν χρησιμοποιείται σωστά, όπως η φωτιά και το μαχαίρι. Στην ίδια λογική, η τεχνολογία και το ΑΙ εν προκειμένω είναι ένα εργαλείο, το οποίο πραγματικά μπορεί να βοηθήσει την ανθρωπότητα να γίνει πιο δημοκρατική. Το βασικότερο από όλα είναι να το δεχτούμε ως συνεργάτη. Δεν μπορεί δηλαδή ο άνθρωπος να ανταγωνιστεί την τεχνητή νοημοσύνη ή τα ρομπότ. Μπορεί όμως να τα αξιοποιήσει.

Ναι, αλλά η τεχνητή νοημοσύνη πάει να ανταγωνιστεί τον άνθρωπο. Όχι; Εμείς το ελέγχουμε. Στην πραγματικότητα, ακόμα, υπάρχει μια πρίζα, υπάρχει ρεύμα, συνεχίζει δηλαδή ακόμα ο άνθρωπος να έχει τον πρώτο ρόλο. Υπάρχει μια διαδικασία που κάνει τη μηχανή να λειτουργήσει με εξυπνάδα. Πώς λοιπόν εσύ θα χρησιμοποιήσεις αυτήν την εξυπνάδα, για να είσαι κι εσύ εξυπνότερος και αποτελεσματικότερος, είναι στο δικό σου χέρι – ακόμα.

Αυτό που είπατε ότι θα είμαστε συνεργάτες ακούγεται ανακουφιστικό, γιατί θα σας μιλήσω εγώ σαν μαμά. Στα groups των μαμάδων επικρατεί τρόμος για το ΑΙ και θα το πω με ένα πολύ απλό παράδειγμα. Αν ο γιος μου στην έκτη δημοτικού έχει να γράψει μία έκθεση, μπορεί να ζητήσει από το ΑΙ να του τη γράψει, το ΑΙ, φαντάζομαι, αντιλαμβάνεται ότι είναι ένα παιδί από τον τρόπο που γράφει και του προσφέρει μία έκθεση ακριβώς όπως την έχει ονειρευτεί. Πώς αυτό θα είναι αναγνωρίσιμο από τον δάσκαλο, πώς το παιδί μου δεν θα γίνει χαζό;

Ωραία, αυτό είναι ένα πολύ ωραίο και απλό παράδειγμα. Θα κάνω μισό βήμα πίσω. Το 1993-94 οι εφημερίδες έγραφαν για τον κίνδυνο και τον μεγάλο εχθρό που λέγεται internet. Έχω κρατήσει εξώφυλλα από πολύ γνωστές εφημερίδες.



Εμείς, σαν ένα καινοτόμο σχολείο, και εγώ προσωπικά ο ίδιος, ήμασταν σε τελείως διαφορετική λογική. Είπαμε, το internet ήρθε για να μείνει και μιλάμε για 32 χρόνια πριν. Τότε λοιπόν φτιάξαμε έναν διεθνή διαγωνισμό στην ελληνική γλώσσα που ονομάστηκε «Λυσίας», ένα παιχνίδι γνώσεων με πολλαπλές επιλογές, γεωγραφία, μαθηματικά, γλώσσα, ιστορία, αθλητισμό, και δείξαμε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν το internet για εκπαιδευτικό, παιδαγωγικό σκοπό. 55.000-60.000 παιδιά έπαιζαν από την Ελλάδα, από την Αυστραλία, από την Αμερική, πάντα στην ελληνική γλώσσα, και μάλιστα υπήρχε κι ένας αριθμητής, που, ανάλογα με το πόσα παιδιά έπαιζαν, ο διοργανωτής έβαζε χρήματα για έναν καλό σκοπό: στην «Ελπίδα», στο «Χαμόγελο του Παιδιού» κ.ο.κ. Και τα παιδιά λοιπόν τι έκαναν; Έμμεσα, βοηθούσαν άλλα παιδιά που δεν είχαν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με το internet. Γιατί το λέω αυτό το παράδειγμα; Τότε λοιπόν ο κόσμος φοβόταν το internet και σήμερα δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό, και το internet έχει προσφέρει πολλά θετικά. Έχει κινδύνους; Έχει κινδύνους. Ακριβώς το ίδιο πράγμα –θα ελεγα χίλιες φορές πιο δυνατό– είναι το ΑΙ. Ήρθε για να μείνει, έχει κινδύνους, αν το μάθουμε σωστά και το χρησιμοποιήσουμε σωστά, είναι σίγουρα ένα πολύ θετικό εργαλείο. Πάμε λοιπόν στην έκθεση. Εάν τα παιδιά χρησιμοποιήσουν το ΑΙ, κι εμείς έχουμε σαν κοινωνία τη λογική του «με αυτό το εργαλείο κόβουμε δρόμο, κλέβουμε και τεμπελιάζουμε», ναι, είναι πολύ επικίνδυνο.

Πάντως, σε προκαλεί να τεμπελιάσεις. Αυτή η πρόκληση λοιπόν πρέπει να αντιμετωπιστεί σε επίπεδο εκπαιδευτικό-παιδαγωγικό, στο σχολείο από μικρές ηλικίες να καταλάβουν ότι είναι ένας συνεργάτης. Δεν είναι μία μηχανή αναζήτησης. Είναι ένας ψηφιακός συνεργάτης που προσθέτει στη δική σου ευφυΐα. Είναι σαν να έχεις χιλιάδες μεταπτυχιακούς experts, οι οποίοι είναι εκεί για να σε βοηθήσουν, να σε κάνουν καλύτερο. Υπάρχει λοιπόν ο κίνδυνος – όπως έλεγαν όταν βγήκε το Google Maps, λέει βγήκε το Google Maps και χάσαμε όλοι την έννοια του προσανατολισμού. Υπάρχει αυτός ο κίνδυνος, αλλά είναι στο χέρι προφανώς της παιδείας της κοινωνίας το πώς να εξηγήσουμε ότι αυτοί οι ψηφιακοί μας βοηθοί είναι δίπλα μας για να μας κάνουν πιο εξυπνους.

“

Με το ΑΙ δεν είμαστε ανταγωνιστές, είμαστε συνεργάτες. Αυτό, αν το καταλάβουν τα παιδάκια της πέμπτης και της έκτης δημοτικού νωρίτερα, δεν θα κλέψουν στην έκθεση, στα μαθηματικά.

...

Όταν βγήκε το ChatGPT, είχε μια νοημοσύνη -ας μετρήσουμε το IQ, γιατί είπατε να γίνει το παιδί μου χαζό- αν υποθέσουμε ότι μετράμε με το IQ, γιατί δεν είναι μόνο το IQ, είναι και το AQ, είναι και το EQ, είναι κι άλλα πράγματα που μπορούμε να μετράμε. Λοιπόν, αν υποθέσουμε ότι μετράμε το IQ, ο μέσος άνθρωπος έχει περίπου 100, ο Αϊνστάιν είχε περίπου 170. Όταν βγήκε το ChatGPT, ήταν περίπου στο 40-50, σήμερα είναι στο 70-80.

A, ναι;

Μέχρι το 2030, θα είναι στο 1.000. Τόσο γρήγορα.

Άρα, η σωστή χρήση, το άθροισμα...

Ακριβώς! Η συνεργασία. Το 1.000 και το 100 κάνουν 1.100. Ο άνθρωπος λοιπόν, που θα είναι 1.100, γιατί θα έχει τους ψηφιακούς του συνεργάτες, είναι ο άνθρωπος που θα προχωρήσει, θα πάει μπροστά. Ο άνθρωπος που θα κλειστεί και θα μείνει στη δική του νοημοσύνη, θα μείνει πίσω.

Πριν, βάλατε όμως και τον παράγοντα -που είναι κομβικός- του εκπαιδευτικού. Δηλαδή, οι εκπαιδευτικοί της Ελλάδας, το σύστημα το εκπαιδευτικό είναι έτοιμο; Γιατί αυτό έγινε από χτες, σήμερα. Δεν είναι ότι έχουμε μπροστά μας μια δεκαετία να το μάθουν οι εκπαιδευτικοί, θα πρέπει μες στη χρονιά, μέσα στο 2026, οι εκπαιδευτικοί όλων των σχολείων να εξοικειωθούν, να αναγνωρίσουν, να μάθουν όλο αυτό το νέο περιβάλλον.

Το καλό είναι ότι αυτά τα νέα περιβάλλοντα είναι σχετικά εύκολα να τα μάθεις. Το δύσκολο είναι να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης σου. Να πεις «ναι, θα πάω να ασχοληθώ, ναι, θα επιμορφωθώ, ναι, πρέπει να κάνω τη ζωή του μαθητή μου πιο ενδιαφέρουσα, ναι, θα πρέπει να του δώσω την εργασία του με τέτοιο τρόπο, που να μη σκεφτεί να αντιγράψει ή να κλέψει, αλλά να σκεφτεί να δημιουργήσει». Πρέπει λοιπόν ο εκπαιδευτικός να ξεφύγει λίγο από το καθαρά γνωστικό κομμάτι και το πώς μετράω τη γνώση, και να πάει σε μια διαδικασία, μια διδακτική μεθοδολογία που να είναι μέσα από projects, από το να ψάχνω, να ανακαλύπτω, να δημιουργώ.

Πιστεύω ότι το κάνουν ήδη.

Ναι, συμβαίνει. Και, δυστυχώς, όταν βγήκε το ChatGPT το 2023, λίγο δαιμονοποιήθηκε. Γιατί τα αμερικάνικα πανεπιστήμια έλεγαν ότι οι μαθητές κλέβουν στα final exams. Δεν πρέπει όμως να το σκέφτονται έτσι. Πρέπει όλοι μας να σκεφτούμε ότι έχουμε ψηφιακούς συνεργάτες που μπορούν να μας κάνουν καλύτερους. Αν νιώθουμε ότι κλέβουμε, μπαίνει μια άλλη οπτική γωνία. Εγώ στους συνεργάτες μου στο σχολείο έχω πει: «Μη μου φέρετε τίποτα χωρίς να έχετε χρησιμοποιήσει τον ψηφιακό σας συνεργάτη. Θα σας το δώσω πίσω». Είτε είναι εκπαιδευτικός, είτε διοικητικός, είτε οποιοδήποτε στέλεχος, ό,τι μου φέρουν, θέλω να έχει περάσει από τον ψηφιακό τους συνεργάτη.

Εννοείτε το AI;

Σωστά! Ναι, γιατί, όπως είπαμε, μόνος του είναι 100, μαζί με τον ψηφιακό συνεργάτη είναι το 150, 200, 500, σαν ικανότητα.

Με αυτό που είπατε σχεδόν μπορούμε να κλείσουμε το podcast (γέλια)!

Αυτή είναι η κεντρική ιδέα. Η κεντρική ιδέα είναι «χρησιμοποίησέ το σωστά και φέρε μου το άθροισμα της δικής σου γνώσης, εμπειρίας, δεξιοτήτων, ικανοτήτων, μαζί με τον βοηθό σου». Αυτό είναι το σήμερα. Όχι το μέλλον. Σήμερα λέω σε όλους τους συνεργάτες «θα μου φέρετε πάντα κάτι που θα είναι αποτέλεσμα της σύνθεσης».

Μπορώ να σβήσω τις ερωτήσεις που είχα ετοιμάσει. Γιατί, πραγματικά, αλλάζει όλη η οπτική του πράγματος. Είχα έρθει με μία σειρά ερωτήσεων, πιο «επιθετικές» προς το AI, αλλά, έτσι όπως το λέτε, ακούγεται λάθος τελικά κάποιος να μην το χρησιμοποιήσει.

Θα σας πω ένα παράδειγμα. Ιατρική. Στις μαγνητικές τομογραφίες που κάνουν στον εγκέφαλο, ο γιατρός βγάζει περίπου 87% ευστοχία. Το AI βγάζει περίπου 93-94%. Ο γιατρός με το AI βγάζουν 97%. Αυτά είναι μετρημένα. Ένα άλλο παράδειγμα: Στο σκάκι, υπολογιστής κερδίζει τους παγκόσμιους masters τώρα περίπου 30 χρόνια. Υπάρχει ένα κινέζικο παιχνίδι που λέγεται «Go» και μοιάζει λίγο με ντάμα. Ο παγκόσμιος πρωταθλητής τα τελευταία 7 χρόνια χάνει από τη μηχανή. Οπότε, τι έκανε πέρσι; Έπαιξε ως ομάδα με έναν υπολογιστή, έπαιξε ενάντια του -σκέτου- υπολογιστή. Και κέρδισε. Αυτό είναι το μήνυμα.

Είναι σχεδόν συγκινητικό ότι ο άνθρωπος με το AI είναι ομάδα.

Ακριβώς. Δεν είμαστε ανταγωνιστές, είμαστε συνεργάτες. Αυτό, αν το καταλάβουν τα παιδάκια της πέμπτης και της έκτης δημοτικού νωρίτερα, δεν θα κλέψουν στην έκθεση, στα μαθηματικά. Από την άλλη πλευρά, δεν χρειάζεται να μάθουμε όλο τον πολλαπλασιασμό απέξω. Γιατί κανείς μας στη ζωή μας δεν κάνει πολλαπλασιασμό με το μυαλό. Δηλαδή, αν σας πω 3.522.000 διά 224...



Άρα, σαν να μου λέτε ότι υπάρχει μία μικρή πόρτα ώστε το AI να απελευθερώσει αυτήν την παπαγαλία που κάνουν τα παιδιά μας τόσα χρόνια στο σχολείο.

Δεν έχει έννοια η παπαγαλία πια. Εμείς μεγαλώσαμε σε μια εποχή όπου η γνώση ήταν το μεγάλο κομμάτι της παιδείας, ενώ το μεγάλο κομμάτι της παιδείας, κατά την άποψή μας -το πιστεύουμε πάρα πολύ στα Εκπαιδευτήρια ΔΟΥΚΑ- είναι κυρίως οι δεξιότητες και οι αξίες. Το ολοκληρωμένο προφίλ του μαθητή.

Εμείς αυτό κάνουμε εδώ και 20 χρόνια με το πρόγραμμα που έχουμε, το «Σχολείο του Μέλλοντος» από το 2005. Το συνολικό προφίλ του μαθητή: γνώση, δεξιότητες, αξίες είναι αυτό που θες να έχει ένα παιδί όταν αποφοιτήσει. Γιατί αυτό θα σε βοηθήσει να περπατήσεις στη ζωή σου. Και οι πιο πολλοί πλέον προσλαμβάνουν δεξιότητες και αξίες, δεν προσλαμβάνουν γνώσεις. Οι γνώσεις είναι κάτι που θεωρείται πλέον δεδομένο, και πόσο μάλλον τώρα, με το πάτημα ενός κουμπιού. Άρα, το γνωστικό κομμάτι έχει την αξία

του, αλλά είναι πιο «εύκολο», και το κομμάτι των δεξιοτήτων που είναι τα soft skills, κριτική σκέψη, συνεργασία, οι δυνατότητες να κάνεις παρουσιάσεις, να λύνεις προβλήματα, να μπορείς να κάνεις coaching, να υποστηρίζεις κάποιον συνεργάτη σου, ή τα κομμάτια αξιών, ενσυναίσθηση, σεβασμός, αυτά αποκτούν ένα πολύ πιο σημαντικό ρόλο. Το AI μας δίνει την ευκαιρία να γίνουμε πιο άνθρωποι και μας κερδίζει χρόνο. Ο γιατρός του μέλλοντος, για παράδειγμα, το πιθανότερο είναι πως δεν θα δουλεύει 14-16 ώρες τη μέρα, από τις 6 το πρωί ως τις 6 το απόγευμα. Θα δουλεύει λιγότερο, γιατί η μηχανή του θα του δίνει αρκετά στοιχεία γρηγορότερα, και έτσι θα μπορεί να κάνει περισσότερα για τον εαυτό του, για το wellbeing του, για την οικογένειά του. Θα μπορεί, ακόμα, να είναι γιατρός δωρεάν σε αυτούς που δεν έχουν τη δυνατότητα να πληρώσουν. Γιατί το AI χαμηλώνει επίσης πολύ το κόστος. Αυτή η καινούρια προσέγγιση είναι μεγάλη ευκαιρία για την ανθρώπινη φύση, να γίνουμε πιο άνθρωποι.

Να πούμε λίγο για το «Σχολείο του Μέλλοντος» που αναφέρατε πριν. Πιο παλιά λέγαμε το «Σχολείο του Μέλλοντος» και εννοούσαμε ίσως το 2040, τώρα νιώθω ότι το σχολείο του μέλλοντος είναι αύριο. Ένωσα ότι το μέλλον έγινε πολύ πιο γρήγορα παρόν. Πώς θα είναι λοιπόν;

Η πρώτη φορά που έγραφα για το «Σχολείο του Μέλλοντος» ήταν το 2000. Πριν από 25 χρόνια, και τώρα τον Δεκέμβριο έγραφα πάλι ένα research paper που θα εκδοθεί σύντομα, το οποίο μιλάει για το «Σχολείο του Μέλλοντος 5.0». Και απευθύνεται στην πραγματικά εξατομικευμένη εκπαίδευση. Το σχολείο του μέλλοντος λοιπόν είναι το πραγματικά εξατομικευμένο σχολείο. Εκεί όπου το κομμάτι το γνωστικό -μαθηματικά, γλώσσα, φυσική, χημεία- είναι απόλυτα προσαρμοσμένο στον μαθητή με αξιοποίηση της τεχνολογίας. Άρα, αξιοποιούμε την τεχνολογία και διαβάζουμε το προφίλ, το learning style, δηλαδή τον τρόπο που μαθαίνει ο μαθητής (άλλα παιδιά είναι κινητικά, άλλα ακουστικά, άλλα οπτικά) και του δίνουμε τη δυνατότητα να μάθει γλώσσα, μαθηματικά, φυσική, χημεία στον δικό του ρυθμό, ενώ τον υποστηρίζουμε πραγματικά εξατομικευμένα.



Δεν κατάλαβα καλά, αυτό πού θα γίνει;

Θα γίνεται one-to-one, online. Και το κομμάτι των δεξιοτήτων και των αξιών θα γίνεται στο σχολείο. Αυτό αποδείχθηκε πάρα πολύ και την εποχή του lockdown. Αυτό που πραγματικά έλειψε από τα παιδιά ήταν το κοινωνικό κομμάτι, γιατί όταν έκανες ένα καλό e-learning, λίγο-πολύ μαθηματικά, γλώσσα, φυσική τα μάθαινες. Τι έλειπε από τα παιδιά; Ό,τι έλειπε στην κοινωνία ευρύτερα. Η κοινωνική επαφή. Εκεί λοιπόν τι κάνεις; Στο σχολείο δουλεύεις περισσότερο δεξιότητες και αξίες.

Δηλαδή, θα πηγαίνουν σχολείο για να δουλέψουν τις δεξιότητές τους;

Ο πιο πολύς χρόνος του σχολείου θα είναι ό,τι είναι ομαδο-συνεργατικό. Ό,τι κάνω σε ομάδες και θα το μαθαίνω είτε μέσα από αθλητισμό, είτε μέσα από τέχνη, είτε μέσα από ένα project, είτε μέσα από μία φιλανθρωπική ενέργεια. Όλα αυτά γίνονται μέσα από δραστηριότητες, μέσα στο σχολείο, και ο δάσκαλος έχει έναν πρωταγωνιστικό ρόλο ως ο μέντορας, ο υποστηρικτής και ο coach όλου αυτού του περιβάλλοντος. Και όταν δουλεύουμε one-to-one με τους υπολογιστές για να μάθουμε τα «παραδοσιακά» μαθήματα, κυκλοφορεί ένας δάσκαλος που είναι δίπλα στους μαθητές για να τους υποστηρίξει.

Όμως, για να είναι τόσο παγιωμένο το εκπαιδευτικό μας σύστημα, μήπως υπάρχει τελικά κάποιος λόγος; Γιατί, δεν γίνεται να μην μπορεί κανένας υπουργός Παιδείας να κάνει κάποια αλλαγή...

Είναι άδικο 14 χρόνια να αξιολογούνται σε 14 ώρες. Γιατί η εκπαίδευση του μαθητή ξεκινά από το νηπιαγωγείο και αξιολογείται σε 14 ώρες. Και υπάρχουν αρκετά εκπαιδευτικά συστήματα, όχι μόνο το ελληνικό –που είναι όντως πολύ παραδοσιακό– που είναι άδικο. Όταν υπάρχει μία αδικία, κάποιος θα κλέψει. Τώρα, ας πούμε, οι Πανελλήνιες είναι ένα σύστημα που δεν κλέβει κανείς. Υπάρχουν όμως φακοί επαφής ήδη σε εργαστηριακό επίπεδο που μπορείς να συνδεθείς με 4G, με 5G, και άρα είναι θέμα χρόνου να φοράς γυαλιά και να συνδέσαι με δορυφόρο του Μασκ και να κοιτάς το γραπτό στις Πανελλήνιες και να γράφεις 20. Είναι θέμα χρόνου. Θα μου πείτε, ακούγεται μακρινό.

“

Δεν είναι η συσκευή το πρόβλημα, είναι τι κάνω με τη συσκευή. Γιατί, αν με τη συσκευή είμαι στην παραλία για έξι ώρες στο TikTok και χάσω την παραλία, τη ρακέτα, το κολύμπι, την κοινωνικοποίηση, προφανώς είναι ένα τεράστιο πρόβλημα.

...

Δεν είναι όμως. Εκεί, ένα σύστημα σαν τις Πανελλήνιες θα τιναχτεί στον αέρα, γιατί τα παιδιά θα μπορούν να γράφουν άριστα. Τι θες λοιπόν; Θες ένα σύστημα να αξιολογείς τον μαθητή από το νηπιαγωγείο μέσα από ένα e-portfolio, σε μια λογική τι έχω κάνει στη ζωή μου, σε όλη τη διαδρομή, που δεν είναι μόνο τα μαθήματα. Ήμουν πρόσκοπος, έχω προσφέρει στην κοινωνία, έχω κάνει ένα φιλανθρωπικό, ζωγραφίζω καλά, παίζω μπάλα; Μέσα από όλες μου τις δραστηριότητες φτιάχνω το προφίλ του μαθητή και όταν φτάσω στη Γ' Λυκείου κρίνομαι συνολικά. Μέσα από αυτόν τον τρόπο θα μπορεί ένα πανεπιστήμιο να διαβάσει έναν «κύβο του Ρούμπικ», να γυρνάει τις πλευρές με τέτοιο τρόπο που να βλέπει ένα συνολικό προφίλ μαθητή. Προφανώς θα υπάρχουν εξετάσεις, αλλά δεν θα έχουν βαρύτητα 100%. Σήμερα οι πιο πολλές εξετάσεις, στα περισσότερα συστήματα του κόσμου, έχουν βαρύτητα 100%. Για αυτό λέω ότι είναι άδικο το σύστημα. Αυτό, όμως, τώρα με την τεχνητή νοημοσύνη, έχει ημερομηνία λήξης. Όποιος δεν το καταλάβει, είναι σαν να λέμε ότι δεν βλέπει τον ελέφαντα μέσα στο δωμάτιο.

Μας τα λέτε ευχάριστα για το ΑΙ.

Είμαι έτσι και σαν χαρακτήρας. Θέλω να βλέπω πάντα το ποτήρι μισογεμάτο.

Όμως εδώ μιλάτε με επιχειρήματα, δεν είναι θέμα αισιοδοξίας. Δηλαδή, κι εμένα ο γιος μου όταν μου έλεγε «θα βάλω ΑΙ», του έλεγα «μη», ενώ τώρα, πιστεύω, από σήμερα θα το προσεγγίσω όπως είπατε. Και αυτή είναι η ερώτησή μου για τις μαμάδες και τους μπαμπάδες που ακούν.

Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά μας για το ΑΙ, ώστε να το χρησιμοποιήσουν σωστά; Τι να τους πούμε;

Το βασικότερο είναι αυτό το πολύ παλιό, αρχαίο «μέτρον άριστον». Δηλαδή, ό,τι χρησιμοποιείς, το χρησιμοποιείς με μέτρο. Το έχω συζητήσει πολλές φορές με γονείς αυτό. Βλέπουν τα παιδιά με ένα κινητό, ας πούμε, εξαρτάται τι κάνεις, δηλαδή αν είσαι αρκετές ώρες αλλά είναι μοιρασμένες στο να διαβάσω ένα βιβλίο, στο να ακούσω μουσική, στο να παίξω σκάκι, στο να κάνω μαθηματικά, είμαι οκέι. Δεν είναι η συσκευή το πρόβλημα, είναι τι κάνω με τη συσκευή. Γιατί, αν με τη συσκευή είμαι στην παραλία για έξι ώρες στο TikTok και χάσω την παραλία, τη ρακέτα, το κολύμπι, την κοινωνικοποίηση, προφανώς είναι ένα τεράστιο πρόβλημα.

Είναι και οι γονείς όμως 6 ώρες με το κινητό στην παραλία.

Δεν μου έχει τύχει ποτέ να μιλήσω με ενήλικα και να του πω «το ξέρεις το screen time σου;» και να πέσει μέσα. Πέφτει έξω 3 φορές, από ό,τι μου πει είναι πάντα επί 3. **Οι ενήλικες έχουμε χάσει το όριο και, εκ των πραγμάτων, αυτό ξεχείλισε και στα παιδιά.**

Θα ήθελα να πούμε και για τα επαγγέλματα, γιατί όλους τους γονείς μας προβληματίζει πάρα πολύ. Αισθάνομαι ότι σε 10 χρόνια δεν θα υπάρχουν, λόγω ΑΙ, τα επαγγέλματα που υπάρχουν σήμερα. Άρα, το σχολείο για ποια επαγγέλματα προετοιμάζει τα παιδιά;

Το σχολείο πρέπει να προετοιμάζει τα παιδιά για τα επαγγέλματα που αρέσουν στα παιδιά. Ξεκινάμε από αυτό. Άρα να διαλέξουν καταρχήν αυτό που τους αρέσει. Εγώ αυτό τους το λέω πάντα στις ημέρες σταδιοδρομίας που κάνουμε στο σχολείο μας. Τους το λέω, γιατί τα πιο πολλά παιδιά, αν τα ρωτήσεις «τι θες να κάνεις;», θα σου απαντήσουν «να βγάλω λεφτά».

Είναι κακή αυτή η απάντηση;

Το κίνητρο πρέπει να δούμε, να το σκεφτούμε. Αν το κίνητρο είναι επειδή βλέπω στο Instagram τον Ρονάλντο και τη Σακίρα, και έχω χάσει την έννοια του ορίου, γιατί αυτός είναι ο ένας και η μία, εκεί λοιπόν υπάρχει ένα ζήτημα. Δεν λέω απαραίτητα ότι είναι κακό, αλλά είναι κάτι που δεν είναι η αφετηρία. Αυτό που

τους λέω εγώ είναι ότι πρώτα διαλέγεις τι σου αρέσει, μετά το κάνεις με πάθος, με καινοτομία, προσπαθείς να διαφοροποιηθείς από τον άλλον, και μετά, ναι, μάλλον θα βγάλεις και λεφτά.

Οπότε, όποιος δεν ακολουθήσει την εξέλιξη, τι θα γίνει;

Θα μείνει πίσω, πολύ πίσω. Το πιθανότερο, θα είναι άνεργος. **Ιδίως στα επαγγέλματα του μέλλοντος, αν δεν αξιοποιήσεις σωστά την τεχνολογία και τις ικανότητες και τις δεξιότητες που έχεις, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα μείνεις άνεργος.** Όποιος δεν στρίψει εγκεφαλικά, θα μείνει πίσω. Μια αγαπημένη μου ιστορία ήταν με έναν οδηγό ταξί στο Λονδίνο, αυτοί που οδηγούν τα black cabs. Αυτοί, για να πάρουν δίπλωμα και να τα οδηγήσουν αυτά τα ταξί, κάνουν 2,5 χρόνια εξετάσεις, διαβάζουν, μαθαίνουν όλους τους δρόμους του Λονδίνου απέξω. Κι έχω μπει σε ένα τέτοιο ταξί πριν κάποια χρόνια, βιάζομαι να πάω στο αεροδρόμιο του Λονδίνου, φεύγει αυτός, του λέω «δεν θα βάλεις Google Maps;». Με κοιτάει με ένα ύφος σαν να τον έβρισα, και μου λέει «no, sir». Και μου εξηγεί ότι δυόμισι χρόνια διάβαζε για να πάρει την άδεια. Λέω «ναι, οκέι, ξέρεις όλους τους δρόμους, πού ξέρεις όμως ότι τώρα δεν έχει ένα τρακάρισμα, ή πέρασε ένα ασθενοφόρο, ή έκλεισε ο δρόμος;» Και

ήταν πραγματικά σαν να του μιλούσα άσχημα, σαν να τον ειρωνευόμουν. Στην πραγματικότητα, πέρασε σε κίνηση. Παραλίγο να χάσω το αεροπλάνο. Αυτός λοιπόν, επειδή δεν έστριψε ο εγκέφαλός του και δεν κατάλαβε ότι αυτός ο τόσο καλός οδηγός μαζί με το Google Maps θα πάει 10 φορές καλύτερα, γιατί έχει και τις γνώσεις και χρησιμοποιεί σωστά τα κατάλληλα εργαλεία, το πιθανότερο, θα μείνει άνεργος.

Εμένα πάλι με φοβίζει το πόσο τέλειο είναι. Το λατρεύω. Δηλαδή, εγώ που είμαι δημοσιογράφος και ας πούμε πως οι δημοσιογράφοι χαρακτηριζόμαστε όλοι από τον τρόπο γραφής μας, έχω την αίσθηση ότι έχει αντιληφθεί τον τρόπο που γράφω, και μου γράφει σαν να γράφω εγώ. Αυτό με νευριάζει και με μαγεύει ταυτόχρονα.

Ισχύει. Μαθαίνει πολύ αυτόν που συνεργάζεται. Και μπαίνει στο στίλ. Δηλαδή έχει νοημοσύνη. Ο τρόπος που λειτουργεί τεχνικά είναι όπως δουλεύει ο άνθρωπος εγκέφαλος, ουσιαστικά παίρνει δεδομένα, βλέπει αν υπάρχουν patterns, και μετά κάνει κάποιες προβλέψεις για το τι πρέπει να γράψει. Άρα, ουσιαστικά βρίσκει τη μία λέξη, την επόμενη λέξη κ.ο.κ. Έτσι δουλεύει και ο ανθρώπινος εγκέφαλος. Άρα, ουσιαστικά έχει αντι-

γράφει ένα ποσοστό του ανθρώπινου εγκεφάλου, για αυτό και μοιάζει, πάει να γίνει Μυρτώ, Κωστής κλπ. Στην πραγματικότητα, ακόμα θέλει δουλειά, και για αυτό πρέπει να επενδύσουμε πολύ στο να καταλάβουν όλοι γύρω μας και ιδίως τα παιδιά μας ότι κάνει και λάθη. Πώς θα καταλάβουμε ότι κάνει λάθη; Πρέπει να έχουμε γνώση, άρα χρειαζόμαστε την προσωπική μας γνώση και να έχουμε και κριτική σκέψη, για να μπορέσουμε να κρίνουμε αυτό που παίρνουμε για να το βελτιώσουμε. Όσο έχουμε γνώση και κριτική σκέψη, τόσο καλύτερος γίνεται και ο ψηφιακός μας συνεργάτης. **Είμαστε ομάδα. Δεν είναι ο φωτεινός παντογνώστης και εγώ το τίποτα.**

Προφανώς υπάρχουν απειλές, προφανώς υπάρχουν δυσκολίες, προφανώς κάποιος θα το χρησιμοποιήσουν για κακό, αλλά είναι μια τεράστια ευκαιρία για την ανθρώπινη φύση να γίνει πιο δημοκρατικός ο πλανήτης, να δοθούν ευκαιρίες σε άπειρα παιδιά να μάθουν, σε άπειρα παιδιά να εξελιχθούν. Είναι τρομερή ευκαιρία για έναν καλύτερο κόσμο. Και να δείτε που και ο πλανήτης μας θα γίνει καλύτερος και πιο οικολογικός. **Πολλά θέματα που μας απασχολούν και μας ανησυχούν, εάν συμμαχήσουμε σωστά και χρησιμοποιήσουμε τους ψηφιακούς μας συνεργάτες, θα φέρουν ένα αποτέλεσμα καλύτερο για τον πλανήτη.**

Ακούστε αναλυτικά το podcast στο pod.gr





Viva la mamma!

«Υπερδοτική, υπερδραματική και υπεραγαπησιάρια. Όλα στο υπέρ»

Συνέντευξη με τον
Μάριο Σαραντίδη

Photos: Anette Cook



Photo: A. Σιμόπουλος

Η μητέρα είναι ίσως ο πιο παρεξηγημένος ρόλος όλων: ιερός και αστείος ταυτόχρονα, θυσιαστικός αλλά και ασφυκτικός. Στο «Viva la mamma!» του Ντονιτσέττι, αυτή η διττότητα γίνεται σπαρταριστή σάτιρα, και ο **Μάριος Σαραντίδης** την ενσαρκώνει με τόλμη, χιούμορ και μια απροσδόκητη τρυφερότητα. Πώς είναι να υποδύεσαι μια μάνα ως άντρας; Πού τελειώνει η φροντίδα και πού αρχίζει ο έλεγχος; Και γιατί, τελικά, η «Ελληνίδα μάνα» παραμένει ένα τόσο ζωντανό και τόσο εκρηκτικό αρχέτυπο; Σε μια συζήτηση που ισορροπεί ανάμεσα στο γέλιο και το βίωμα, ο καταξιωμένος βαρύτονος μας βάζει στα παρασκήνια μιας όπερας που μιλάει περισσότερο για εμάς απ' όσο νομίζουμε.

Από τη Μυρτώ Κάζη

Q Μάριε, το «Viva la mamma!» είναι μια σπαρταριστή σάτιρα για τον κόσμο της όπερας. Τι ήταν αυτό που σε τράβηξε περισσότερο στον ρόλο της Mamma Agata;

A Σαφέστατα το γεγονός ότι θα υποδυθώ μια γυναίκα ως απόφαση του ίδιου του συνθέτη τον 19ο αιώνα και όχι ως σκηνοθετική άποψη, αυτό και μόνο με εντριγκάρει. Δημιουργεί εκ προοιμίου μια συνθήκη ιδιαίτερη, που σε βάζει σε μια πρόκληση φωνητική και ταυτόχρονα σκηνική. Για εμένα, αυτός ήταν ένας ρόλος-όνειρο που μου τον είχε πρωτοαναφέρει η δασκάλα μου στην Ακαδημία του Μονάχου, η Δάφνη Ευαγγελιάτου. Οπότε, είναι και κάπως σαν ένα ευχαριστώ προς την ίδια που μου τον έμαθε και δεν είναι πια στη ζωή. Πλέον, τον μελετώ με τον τωρινό μου δάσκαλο, τον Δημήτρη Καβράκο.

Q Το να υποδύεσαι μια μητέρα ως άντρας βαρύτονος είναι από μόνο του μια θεατρική δήλωση. Σε δυσκόλεψε περισσότερο φωνητικά ή ερμηνευτικά;

A Η σχέση μαμάς-παιδιού είναι τόσο σύνθετη, που δεν μπορεί να φωτιστεί με λίγες λέξεις. Σίγουρα, μέσα από το κείμενο και τη δραματουργική δημιουργία του ρόλου, έρχεσαι πιο κοντά σε καταστάσεις γονεϊκές, που εγώ έχω την εμπειρία από τη μεριά του παιδιού και όχι του γονέα. Σε μια στιγμή λέω στην κόρη μου «είσαι πολύ καλή». Και εκεί, ως Μάριος, νιώθω πόσο ισχυρή είναι η εμπύχωση στο παιδί σου ως γονιός. Κάτι με ταραξεί όταν λέω κάτι τόσο απλό αλλά τόσο ειλικρινές και πυρηνικό.



Photo: A. Σιμόπουλος

Q Τι ανακάλυψες για τη μητρότητα μέσα από αυτόν τον ρόλο που ίσως δεν είχες σκεφτεί πριν;

A Θα τολμήσω να πω ότι η αγάπη, είτε από τη μαμά είτε από τον μπαμπά, είναι αγάπη.

Q Πιστεύεις ότι ένας άντρας, όταν υποδύεται μια μητέρα, μπορεί να φωτίσει κάποιες διαφορετικές πτυχές της;

A Το ότι εγώ ως άντρας υποδύομαι τη γυναίκα-μαμά δεν με κάνει να νιώσω διαφορετικά ως ύπαρξη και ως ενέργεια. Ο ρόλος χρειάζεται τρυφερότητα και ποιότητες που τελικά και τα δύο φύλα τις έχουν, αλλά δεν τις εκθέτουν εύκολα.

Q Η μεταμόρφωσή σου σε Mamma Agata είναι τουλάχιστον εντυπωσιακή. Μίλησέ μας για τα κοστούμια και το μακιγιάζ.

A Η μεταμόρφωση είναι ένα πολύ μεγάλο μέρος του ρόλου. Είναι μεν μια φιγούρα βικτοριανής εποχής, αλλά μόνο στα μαλλιά και στο φόρεμα. Το μακιγιάζ είναι drag και ο τρόπος προσέγγισης είναι σύγχρονος, χωρίς προσπάθεια να γίνει γυναικείος από εξωτερικά χαρακτηριστικά. Η φωνή μου παραμένει η δική

μου. Στο τραγούδι μόνο χρησιμοποιώ το falsetto (ψεύτικη φωνή) για χάρη κωμικότητας. Άρα, το μακιγιάζ και το φόρεμα σίγουρα βοηθούν να βρεις την ουσία του ρόλου στην αρχή, αλλά μετά χρειάζεσαι εσωτερικά στοιχεία και μελέτη.

Q Υπάρχει κάτι στη σωματικότητα ή στη φωνή σου που χρειάστηκε να «μαλακώσεις» ή να «μεγεθύνεις» για να χτίσεις αυτήν τη μάνα;

A Δεν άλλαξα κάτι επί τούτου. Δεν θέλησα ούτε εγώ ούτε η σκηνοθέτις, η Σοφία Πάσχου, να αλλάξω το ηχώχρωμά μου στη φωνή ή στις κινήσεις. Η κωμωδία πηγάζει ακριβώς από τις καταστάσεις και όχι από τον τρόπο που θα μιλήσεις. Σίγουρα μεγεθύνεις κάποια πράγματα γιατί είναι θέατρο, και στο θέατρο υπάρχει και η υπερβολή και η extranaganza, πόσο μάλλον σε έναν τέτοιο ρόλο, αλλά ταυτόχρονα υπάρχει και η απλότητα. Πρακτικά, ισορροπείς ανάμεσα σε αυτά τα δύο.

Q Η ηρωίδα που υποδύεσαι παρεμβαίνει σε όλα. Είναι αυτό αγάπη σε υπερβολή ή ανάγκη για έλεγχο;

A Είναι και τα δύο! Πάντα περιπλέκονται και πάντα δημιουργούν τελικά το

ίδιο αποτέλεσμα, έστω κι αν ξεκινούν από διαφορετικές αφετηρίες.

Q Γιατί το κοινό γελά τόσο πολύ με αυτόν τον τύπο μάνας; Αναγνωρίζει άραγε κάτι οικείο;

A Σίγουρα, το οικείο σου προκαλεί μια αντίδραση. Η αντίδραση αυτή μπορεί να είναι και αστεία αλλά και γλυκόπικρη, εξαρτάται από τα βιώματα του καθενός. Προσωπικά, η μητέρα μου είναι πολύ κοντά στη Mamma Agata και για αυτόν τον λόγο νιώθω οικεία με αυτόν τον χαρακτήρα. Έλεγχος μαζί με αγάπη υπέρ το δέον. Εκρηκτικός συνδυασμός, πιστέψτε με!

Q Αν η ηρωίδα ζούσε σήμερα στην Ελλάδα, τι θα έκανε; Θα είχε group στο Viber με τις άλλες μαμάδες; Θα ήταν πάνω από τον σκηνοθέτη;

A Στη δική μας διασκευή η ηρωίδα είναι στην Ελλάδα και στο παρόν. Είναι σίγουρα η μαμά στο Viber, η μαμά που έρχεται να ζητήσει τα ρέστα στο σχολείο από τους δασκάλους και από τα παιδιά. Είναι πανταχού παρούσα για το παιδί της αλλά και για την αυτοεκπλήρωσή της ως μαμά. Μου θυμίζει τη μαμά μου που πήρε τηλέφωνο στον στρατό να ρωτήσει γιατί δεν με άφηναν να πάω στον γιατρό.

Q Αν έπρεπε να περιγράψεις την Ελληνίδα μάνα με τρεις λέξεις, ποιες θα ήταν αυτές;

A Υπερδοτική, υπερδραματική και υπεραγαπησιάρια. Όλα στο υπέρ.

Q Τι θα ήθελες να «πάρει» μαζί του ο θεατής φεύγοντας από το θέατρο;

A Στις μέρες αυτές της παρακμής και της βιαιότητας, θέλω να φύγει με χαμόγελο. Να γελάσει όσο μπορεί και να συγκινηθεί, να λυτρωθεί και να ξορκίσει τη ματαιότητα της ζωής. Να πάρει μια ανάσα και να συνεχίσει τη ζωή έπειτα από ένα ευχάριστο διάλειμμα.

Q Αν η Mamma Agata μπορούσε να πει μια αλήθεια σε όλες τις μάνες της πλατείας, ποια θα ήταν;

A Δώστε εφόδια στα παιδιά από μικρά να πετάξουν όσο πιο ψηλά γίνεται. Βάλτε πίσω τη ματαιοδοξία σας και αφήστε να λάμψουν οι νέοι, χωρίς να τους φορτώνετε βάρη. Αλλά κι εσείς, ζήστε! Είστε άνθρωποι, όχι μόνο μαμάδες!



Photo: A. Σιμόπουλος

Στο τέλος -σκεφτόμαστε- ίσως η Mamma Agata να μην είναι απλώς μια σατιρική φιγούρα. Είναι η υπερβολή της αγάπης μας, η φωνή που υψώνεται όταν φοβόμαστε, η ανάγκη να προστατεύσουμε ό,τι θεωρούμε προέκταση του εαυτού μας. Και κάπου ανάμεσα στις υπερβολές της, μάλλον αναγνωρίζουμε κάτι δικό μας. Οπότε, πριν σας ξεφύγει ένα ακόμα «έφαγες;» ή «πάρε ζακέτα», χαρίστε στον εαυτό σας μια βραδιά στην Εθνική Λυρική Σκηνή. Γιατί είναι πιθανό να αναγνωρίσετε τον εαυτό σας στη σκηνή. Και τελικά, να τον αγαπήσετε λίγο περισσότερο.

BOOM INFO:

Οι παραστάσεις της κωμικής όπερας «Nina la mamma!» της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ που έκανε πρεμιέρα τον Φεβρουάριο, συνεχίζονται ως τις 7 Μαρτίου.

Εναλλακτική Σκηνή Εθνικής Λυρικής Σκηνής - ΚΠΙΣΝ

Πρωτότυπο λιμπρέτο: Ντομένικο Τζιλαρντόνι
Διασκευή: Σοφία Πάσχου, σε συνεργασία με την ομάδα Σκηνοθεσία: Σοφία Πάσχου
Προσαρμογή μουσικού κειμένου, σύμβουλος μουσικής δραματουργίας: Χαράλαμπος Γωγιός
Δραματουργία: Κατερίνα Μαυρογεώργη
Σκηνικό, κοστούμια: Κλαιρ Μπρέισγουελ
Σχεδιασμός φωτισμών: Σοφία Αλεξιάδου
Μουσική επένδυση προηχογραφημένης αφήγησης: Χρήστος Σακελλαρίδης

Τάνια (πρωταγωνίστρια ΕΛΟΣΚΑ): Χρύσα Μαλιαμάνη
Λουίζα (δευτεραγωνίστρια ΕΛΟΣΚΑ): Δάφνη Δαυίδ
Φρήντριχ (Γερμανός τενόρος): Χρήστος Κεχρής
Αντώνης (τεχνικός σκηνής ΕΛΣ): Αποστόλης Ψυχράμης
Νίκο (βαρύτονος ΕΛΟΣΚΑ): Μαρίνος Ταρνανάς
Άγκατα (Ελληνοναπολιτάνα, μητέρα της Λουίζας): Μάριος Σαραντιδής
Φανούρης (μαέστρος ΕΛΟΣΚΑ): Αλέξανδρος Χρυσανθόπουλος
Πιάνο: Χρήστος Σακελλαρίδης

Προπώληση: Ταμεία ΕΛΣ (καθημερινά 9.00-21.00 | 2130885700) και www.ticketservices.gr

PARTY

Νέα trends, ευφάνταστες ιδέες και πρωτότυπα concept που θα μεταμορφώσουν το πάρτι του παιδιού σας σε μια αξέχαστη εμπειρία.

It's all about playing

Η ομάδα που απογειώνει τα παιδικά πάρτι!



Δεν χρειάζεται να ρωτήσεις ένα παιδί «πώς πέρασες;» όταν επιστρέφει από ένα πάρτι. Μιλάνε τα κατακόκκινα μάγουλα, το χαμόγελο που δεν σβήνει, οι περιγραφές για αερόστατα, μπταλομαχίες, cheerleading, survivor πίστες...

Και τότε ξέρεις πως το παιδί σου πέρασε τέλεια και πως, κατά πάσα πιθανότητα, πίσω από το πάρτι βρίσκονται ο **Δημήτρης Μπασδαγιάννης** και μια ομάδα από έμπειρους παιδαγωγούς και καθηγητές Φυσικής Αγωγής, που οργανώνουν τις πιο συναρπαστικές ομαδικές δραστηριότητες κι ενώνουν τα παιδιά μέσα από το αυθεντικό, ελεύθερο και δομημένο παιχνίδι με ουσία!



© @its_all_about_playing_

Είναι τα small birthday parties το αντίδοτο στα mega parties των 50 παιδιών;

Στα δικά μας χρόνια –«στην εποχή μας» που μου λέει και ο Οδυσσέας όταν θέλει να αναφερθεί στα παιδικά μου χρόνια, που του φαντάζονται απείρως μακρινά–, το παιδικό πάρτι σήμαινε μία τούρτα στο σπίτι, που φυσικά την είχε φτιάξει με τα χεράκια της η μαμά, λίγοι φίλοι από το σχολείο και παιχνίδια με ό,τι υπήρχε διαθέσιμο σε κάθε σπιτικό. Δεν ξέρω τι μεσολάβησε και πλέον τα πάρτι γενεθλίων θυμίζουν μικρές χολιγουντιανές παραγωγές, πάντως σίγουρα κάτι σημαντικό έγινε και ξαφνικά το μυαλό της μάνας μόλις σκέφτεται «πάρτι γενεθλίων» οδηγείται ασυνείδητα στις εξής λέξεις-κλειδιά: παιδότοπος, ανιματέρ, θεματικό πάρτι, λίστα καλεσμένων μίνιμουμ δύο σελίδες, τούρτα υπερπαραγωγή, ενδεχομένως catering, και budget που θέλεις δύο μισθούς για να το υποστηρίξεις.

Κάπου εδώ γεννιέται λοιπόν το ερώτημα: **μήπως τα small birthday parties είναι το αντίδοτο της εποχής στα mega parties;**

- Από τη Μυριώ Κάζη -



Freepik

Ας το παραδεχτούμε: τα mega parties κουράζουν (γονείς και παιδιά)

Τα μεγάλα πάρτι έχουν σίγουρα τη λάμψη τους, και εμείς στο BOOM τα αγαπάμε και τα προτείνουμε. Υπό προϋποθέσεις όμως. Γιατί, πίσω από τις χιλιάδες φωτογραφίες, συχνά κρύβονται:

- Υπερδιέγερση για τα παιδιά, που στο τέλος φεύγουν εξαντλημένα.
- Άγχος για τον εορτάζοντα, που συχνά καταλήγει να κλαίει μόνος του σε μια γωνιά.
- Οικονομική και –ας το ομολογήσουμε– ψυχολογική πίεση για τους γονείς, που νιώθουν ότι πρέπει, ενδεχομένως, να ανταγωνιστούν πάρτι άλλων παιδιών.

Και τελικά, τα βασικά ερωτήματα παραμένουν: Πέρασε όντως καλά το παιδί που γιορτάζει; Ποιανού τις επιθυμίες ήρθε να καλύψει το συγκεκριμένο πάρτι;

Η επιστροφή στο «λίγο και καλό»

Τα small birthday parties –με 5, 8 ή 10 καλεσμένους– νιώθω ότι κερδίζουν ξαφνικά έδαφος γιατί βάζουν ξανά στο επίκεντρο το ίδιο το παιδί. Σε ένα μικρό πάρτι:

- Υπάρχει χρόνος για ουσιαστικό παιχνίδι και αλληλεπίδραση.
- Τα παιδιά νιώθουν πιο άνετα και ασφαλή.
- Δημιουργούνται αναμνήσεις, όπως εκείνες που έχουμε κι εμείς καλά φυλαγμένες στις καρδιές μας «από την εποχή μας»!

Small party = big benefit

Ένα μικρό πάρτι δεν σημαίνει απαραίτητα ότι μπορεί να είναι «φτωχό» ή βαρετό. Αντίθετα, σημαίνει:

- Περισσότερη δημιουργικότητα
- Λιγότερη κατανάλωση
- Περισσότερη σύνδεση

Και, ίσως το πιο σημαντικό, δίνει στα παιδιά ένα έμμεσο μάθημα: ότι η χαρά δεν μετριέται σε αριθμούς.

Η κόρη μου η Ιριάννα, από μικρή, ήθελε πάντα να κάνει πάρτι μόνο με τις φίλες της. Τις πολύ κοντινές. Και όσο εγώ επέμενα –ίσως και λόγω δουλειάς– να προτείνω ιδέες για μεγάλα πάρτι με όλη την τάξη, εκείνη επέμενε να βρίσκει ιδέες για small parties με τα κορίτσια που είχε επιλέξει. Αυτό το άρθρο λοιπόν το οφείλω σε εκείνη, που, από τεσσάρων ετών, άνοιξε τον δρόμο –και τα μάτια μου– για μοναδικά παιδικά πάρτι με λίγους καλεσμένους.

Αν σκέφτεστε κι εσείς να κάνετε ένα small birthday party, δείτε μερικές ιδέες που πιστεύω ότι θα σας ξετρελάνουν!

Δημιουργικό εργαστήρι

Ζωγραφική, χειροτεχνίες, πηλό ή slime; Αποφασίζετε τι θέλει το παιδάκι σας και τα πράγματα είναι απλά. Ένα τραπέζι, μερικά καρεκλάκια, σπιτικό φαγητό και ένα kit με τα απαραίτητα υλικά. Κάθε παιδάκι δημιουργεί χωρίς όρια στη φαντασία του, με την καθοδήγηση της **Stavy Hroni**, που θα οργανώσει το πιο τέλειο πάρτι και θα σας εντυπωσιάσει με τις αμέτρητες ιδέες της (μερικές από τις οποίες θα ανακαλύψετε στις σελίδες 86-87).

Instagram: @crafts_by_stavy



Photo: Andreas Souchis

Πάρτι στα... σύννεφα!

Τα παιδιά πραγματικά ξετρελαίνονται με τα τεράστια φουσκωτά κάστρα και τα απίθανα bubble houses, μέσα στα οποία χοροπηδούν ανάμεσα σε ιπτάμενα μπαλόνια! Ναι, τα φουσκωτά παιχνίδια της Super Child Party εκτοξεύουν τη διασκέδαση στα ύψη.

Instagram: @superchildparty



Photo: Instagram @superchildparty

Biscuit party

Τα παιδιά φτιάχνουν μπισκότα και τα διακοσμούν με χρώματα ζαχαροπλαστικής και χρωματιστή τρούφα. Η Λουίζα Διγενή και η Ελισάβετ Αρμάου, οι δημιουργοί του ζαχαροπλαστείου The Cakers, έχουν το ειδικό kit για αυτόν τον σκοπό! Το πάρτι διαρκεί 2-3 ώρες και τα παιδιά ετοιμάζουν μικρά, γλυκά αριστουργήματα, εξασκώντας παράλληλα τη λεπτή κινητικότητα.

Instagram: @thecakersgr



Outdoor mini adventure

Πικνίκ στο πάρκο, κυνήγι θησαυρού, σαπουνόφουσκες και ελεύθερο παιχνίδι. Ο Δημήτρης Μπασδαγιάννης και η ομάδα **It's all about playing** είναι εδώ για να οργανώσουν ένα mini party για active προσωπικότητες.

Instagram: @its_all_about_playing_



Andreas Soyghis



Matthew Miller

Dinosaur party

Ο Σταύρος Βλαχάκης και η ομάδα παλαιοντολόγων του Dinoverse διοργανώνουν τα πιο fun πάρτι δεινοσαύρων, με τον τυραννόσαυρο Ross και τη βελοσιράπτορα Blue! Όλοι μαζί ξεκινούν μια τρελή εξερεύνηση για να ανακαλύψουν κρυμμένους θησαυρούς και όχι μόνο!

Instagram: @dinoverse_gr



Workshop στέκας

Το κάναμε φέτος με την Ιριάννα και πήγε τέλεια! Μικρά ροζ κουτάκια κρύβουν μέσα τους τις πρώτες ύλες και το workshop ξεκινά! Επικοινωνήστε με την **Ιωάννα** και αφεθείτε στη μαγεία της κοριτσιίστικης δημιουργίας. Είναι απίστευτο με πόση προσοχή, επιμέλεια και ταλέντο οι μικρές καλεσμένες θα φτιάξουν τις στέκες και τα κλάμερ τους.

Instagram: @jomalmi.kids

Movie night - the kids edition

Μια αγαπημένη παιδική ταινία, λίγο ποπκόρν, πίτσα, ζεστή σοκολάτα και μαξιλάρια στο πάτωμα. Καμιά φορά, η διασκέδαση κρύβεται στα πιο απλά πράγματα!



Freepick

Τελικά, τι έχει μεγαλύτερη σημασία;

Σκέφτομαι -αν κρίνω από τα δύο μεγαλύτερα παιδιά μου που είναι εντελώς διαφορετικά μεταξύ τους-, πως το δίλημμα δεν είναι small ή mega party, αλλά ποιο πάρτι ταιριάζει πραγματικά στο παιδί μας. Γιατί, τα γενέθλια, μπορεί τα τελευταία χρόνια να μοιάζουν με παιχνίδι εντυπώσεων, όμως η ουσία είναι πως πρόκειται για μια ιερή γιορτή, όπου το παιδί που γιορτάζει πρέπει να νιώσει αγαπημένο, ξεχωριστό και σίγουρα χαρούμενο.

Ίσως, στο εξής, να συνειδητοποιήσουμε πως αυτό επιτυγχάνεται πιο εύκολα (και) με λιγότερους καλεσμένους.



5 & 1 ιδέες για παιδικό πάρτι από τη δημιουργό του Crafts by Stavy

Φαντασία, χρώματα, παιδικά χαμόγελα: αυτό είναι το σύμπαν της **Stavy Hroni**, της *super mommy* και δημιουργού του **@crafts_by_stavy**, που οργανώνει τα πιο πρωτότυπα παιδικά πάρτι. Αν ψάχνετε έμπνευση, να μερικές ιδέες.

1 Bakery party

Πάρτι-εργαστήρι ζαχαροπλαστικής; It's a yes!



2 Bluey party

Και ποιο παιδί δεν τρελαίνεται για την Bluey, την μπλε σκυλίτσα με το απίθανο χιούμορ;



LET'S PARTY

3 Farm party

Αν το μικρό σας λατρεύει τη φύση, να η τέλεια πρόταση!



4 Labubu party

Labubu στην τσάντα, στην κασετίνα, τώρα και... στο πάρτι γενεθλίων.



6 Princess party

Πρωταγωνίστριες, φυσικά, οι αγαπημένες πριγκίπισσες των παιδιών!



5 Salvador Dali party

Μήπως μεγαλώνετε έναν μελλοντικό καλλιτέχνη; Τότε οργανώστε ένα πάρτι Salvador Dali.



Πηγή φωτογραφιών: Instagram @crafts_by_stavy



@crafts_by_stavy

Η DRNS μετατρέπει τις βαπτίσεις, τα παιδικά πάρτι & τα gender reveals σε high-end εμπειρίες

Φανταστείτε πως είστε καλεσμένοι σε ένα παιδικό πάρτι ή μια βάπτιση, έχει νυχτώσει, ξαφνικά τα φώτα χαμηλώνουν, η μουσική ξεκινά, ένας ολόκληρος στόλος από drones απογειώνεται, κοιτάτε ψηλά και βλέπετε την Άριελ να κολυμπά σε έναν βυθό από τρκουάζ φυσαλίδες, αγαπημένους σούπερ ήρωες να κάνουν φιγούρες, ένα αρκουδάκι να σας χαιρετά. Και κάπως έτσι, η **DRNS Drone Show Experiences** μετατρέπει τα όνειρα των παιδιών –και τα δικά μας– σε φωτεινά αστέρια!

Sky is NOT the limit

Για την DRNS, ο ουρανός είναι η αφετηρία, ή, όπως λένε και οι δημιουργοί της, ο Γιώργος Μπαρδάνης και ο Σέργιος Τζιάνος, «ένας απέραντος καμβάς έτοιμος να φιλοξενήσει τα πιο τρελά παιδικά όνειρα. Τα παιδιά είναι το πιο αυστηρό αλλά και το πιο μαγικό κοινό» παραδέχονται, και μοιράζονται μαζί μας μερικές από τις πιο χαρακτηριστικές αντιδράσεις τους: «Όταν ξεκινάει ένα drone show, επικρατεί σχεδόν πάντα μια απόλυτη, καθηλωτική σιωπή. Είναι εκείνη η στιγμή που εκατοντάδες φωτεινές κουκκίδες απογειώνονται και ο ουρανός μετατρέπεται σε έναν ζωντανό καμβά. Τα βλέμματα “καρφώνονται” ψηλά, τα στόματα μένουν ανοιχτά και, για λίγα δευτερόλεπτα, η τεχνολογία μοιάζει πραγματικά με μαγεία».



«Μαμά, με είδε! Μου έκανε γεια!»

«Όμως, οι πιο δυνατές στιγμές έρχονται στα παιδικά πάρτι» συνεχίζουν «όταν τα drones σχηματίζουν τον αγαπημένο ήρωα των παιδιών ή ένα τεράστιο αρκουδάκι 3D που μοιάζει να τα χαιρετάει και τότε φωνάζουν: “Μαμά, με είδε! Μου έκανε γεια!”. Γιατί, για εκείνα, δεν είναι απλώς φώτα. Είναι ο ήρωάς τους που κατέβηκε από τα αστέρια ειδικά για τα γενέθλιά τους. Είναι μια εμπειρία που καταρρίπτει το “αδύνατο”, ένας τρόπος να πει το παιδί τη δική του ιστορία και η απόδειξη ότι τα όνειρά του έχουν τη δύναμη να φωτίσουν ολόκληρο τον κόσμο. Αν έπρεπε να το συνοψίσουμε σε μία φράση, αυτό που εισπράττουμε είναι το καθαρό δέος. Τα παιδιά δεν βλέπουν απλώς ένα show. Βλέπουν τα παραμύθια τους να ζωντανεύουν». Αντίστοιχα συγκινητικές είναι και οι αντιδράσεις σε βαπτίσεις που μας περιγράφουν, ειδικά όταν τα μεγαλύτερα αδέρφια βλέπουν το όνομα του μωρού να γράφεται στον ουρανό, δείχνουν με τα δαχτυλάκια τους και φωνάζουν τα γράμματα ένα ένα με ενθουσιασμό... Γι’ αυτό και η μεγαλύτερη επιβράβευση για εκείνους είναι «**το να βλέπουμε τους γονείς να χαζεύουν τη λάμψη στα μάτια των παιδιών τους, αντί για το ίδιο το show**».

Must-know details

Κάθε show της DRNS είναι μοναδικό, που σημαίνει πως η ομάδα δεν περιορίζεται σε έτοιμα σχέδια. Εσείς απλώς τους δίνετε τις βασικές πληροφορίες, αποφασίζετε το concept, στη συνέχεια οι animators σχεδιάζουν τις χορογραφίες και σας δείχνουν μια προσομοίωση του show σε πραγματικό χρόνο και χώρο. Η DRNS αναλαμβάνει όλη τη γραφειοκρατία και την τεχνική προετοιμασία, ενώ, μετά το event, σας παραδίδει και το υλικό της βιντεοσκοπήσης για να κρατήσετε την ανάμνηση για πάντα ζωντανή.

Project loading – Gender reveal parties

Ο επόμενος μεγάλος στόχος της DRNS είναι να φέρει την τεχνολογία των drones στα gender reveal parties. Φανταστείτε την αγωνία των γονιών και των καλεσμένων καθώς τα drones σχηματίζουν το «3... 2... 1...», ένα μωρό, μια πιπίλα ή το όνομα του παιδιού σε μπλε ή ροζ χρώμα. Κάτι μας λέει πως θα γίνει αμέσως viral!

Την αρχική ομάδα της DRNS αποτελούν ο Γιώργος Μπαρδάνης και ο Σέργιος Τζιάνος. Ο Γιώργος, με πάνω από 10 χρόνια εμπειρίας στον χώρο των events, αναζητούσε το απόλυτο highlight που θα αναβάθμιζε τις εκδηλώσεις. Ο Σέργιος, Μηχανολόγος Μηχανικός του Πολυτεχνείου με μεταπτυχιακό στην Αγγλία, έχει την τεχνογνωσία να κατανοήσει την πολυπλοκότητα ενός σμήνους από drones, κι όταν είδε ζωντανά ένα drone show, κατάλαβε αμέσως ότι το μέλλον της ψυχαγωγίας γράφεται στον ουρανό. Δημιούργησαν έτσι μια υπηρεσία που ξεφεύγει από τα τετριμμένα, και, εκτός από το θέαμα, προσφέρει συναίσθημα και χαρά, μετατρέποντας τη φαντασία σε φωτεινή πραγματικότητα.



EASTER

Το «πρωτόκολλο» του νονού, πασχαλινές συνταγές, ιδέες για δημιουργική απασχόληση & road trip στην Τοσκάνη με τα παιδιά!

Τι δώρο θέλει πραγματικά το βαφτιστήρι σου;

Ένας οδηγός ανά ηλικία
Νονοί και νονές, κρατήστε σημειώσεις!



Έως 3 ετών

Σε αναγνωρίζει σαν έναν δικό του άνθρωπο, χαμογελάει και λέει «νονά» ή «νονός» όταν σε βλέπει, προφέρει γλυκά το όνομά σου, σου δίνει τις πιο τρυφερές αγκαλιές. Το άτυπο έθιμο θέλει -εκτός από τη λαμπάδα- παπούτσια ή ρούχα, αλλά κι ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι είναι πάντα ευπρόσδεκτο. Το μικρό σου βαφτιστήρι θα χαρεί όταν του τα δώσεις, αλλά ακόμα περισσότερο θα ενθουσιαστεί όταν κυλιστείτε μαζί στο χαλί και φτιάξετε 152 φορές το ίδιο παζλ στοίβαξης...



4 έως 6 ετών

Όσο μεγαλώνει το παιδί, μεγαλώνει και ο ρόλος σου, νονά! Γι' αυτό, μεγάλη προσοχή εδώ στη συνήθεια. Ακόμα κι αν τα προηγούμενα χρόνια καθυστερούσες λίγο την επίσκεψη, τώρα έχει μεγάλη σημασία να γίνει στον σωστό χρόνο (2-3 εβδομάδες πριν από το Πάσχα). Το «πρωτόκολλο» προστάζει λαμπάδα, σοκολατένιο αυγό και δώρο-παιχνίδι μετά από σχετική «έρευνα αγοράς». Σε κάθε περίπτωση όμως, σε αυτήν την ηλικία τα παιχνίδια μίμησης και ρόλων έχουν την τιμητική τους. Ετοιμαστείτε να παίξετε παγωταζίδικο, μανάβικο, πυροσβεστικό σταθμό και να μείνετε έκπληκτοι με τις ατάκες του πνευματικού σας παιδιού, που, ναι, είναι το πιο έξυπνο στον κόσμο!



Μαθητής/μαθήτρια δημοτικού σχολείου

Θα ρωτήσετε, όπως πάντα, τι δώρο θέλει, αλλά ακόμα μεγαλύτερη αξία έχουν από εδώ και πέρα οι κοινές εμπειρίες. Ανάλογα λοιπόν με την ηλικία του παιδιού, τα ενδιαφέροντά του και, γιατί όχι, την ύλη του σχολείου, καλό είναι να βάλετε στο πρόγραμμα μία παιδική παράσταση, μία επίσκεψη σε ένα μουσείο ή έναν χώρο πολιτισμού, και έπειτα φαγητό ή παγωτό. Και δύο βδομάδες μετά, θα λάβετε screenshot με την έκθεση που θα ξεκινάει κάπως έτσι: «Το Πάσχα πέρασα τέλεια, γιατί πήγαμε με τη νονά στο πλανητάριο... και έχω την καλύτερη νονά του κόσμου...». (Και μόλις μπήκε κάτι στο μάτι μας.)

Μαθητής/μαθήτρια γυμνασίου/λυκείου

Όχι, δεν είναι πια μεγάλο το παιδί για τέτοια. Ίσα ίσα, που όσο μεγαλώνει, τόσο περισσότερο χρειάζεται δίπλα του ανθρώπους που το αγαπούν και το καμαρώνουν. Μπορεί όταν σας δει ή όταν μιλήσετε στο τηλέφωνο να πει «γεια νονά» ή «γεια νονέ» με λίγη ντροπή που φαίνεται σαν αδιαφορία, θα το εκτιμήσει όμως όσο τίποτα αν πάτε μαζί για φαγητό και μάλιστα σε ένα εστιατόριο που δεν πηγαίνει συνήθως. Δώστε του επιλογές λοιπόν, κλείστε το ραντεβού κι ετοιμαστείτε για μία εμπειρία που για εσάς θα είναι σίγουρα ενδιαφέρουσα, αλλά για το παιδί, ειδικά τώρα που το απασχολεί ο επαγγελματικός του προσανατολισμός, μπορεί και να είναι life-changing.



Λαχταριστά σμυρναίικα κουλουράκια & μοσχομυριστό τσουρέκι με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου

Αν υπάρχουν δύο top πασχαλινές συνταγές που φτιάχνουμε όλοι, έτσι «για το καλό», είναι τα παραδοσιακά κουλουράκια και το αφράτο τσουρέκι. Ποιο είναι το κοινό τους μυστικό για σίγουρη επιτυχία; Το «σωστό» αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου.



Σμυρναίικα κουλουράκια

Είναι εύκολα, γρήγορα
και μπορείτε να τα
πλάσετε μαζί με τα
παιδιά!

Προετοιμασία: **30'** | Μαγείρεμα: **25'**
| Μερίδες: **50** | Βαθμός δυσκολίας: **εύκολο**

Υλικά:

- 500 γρ. αλεύρι ζαχαροπλαστικής Νο2 μαλακό Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 250 γρ. φρέσκο βούτυρο
- 250 γρ. ζάχαρη
- ½ ποτήρι χυμό πορτοκαλιού
- 1 κ.γλ. μαγειρική σόδα
- 1 αυγό
- 2 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 1 αυγό με λίγο γάλα, για την επάλειψη



Συνταγή: Nikis food

Γνωρίζετε ότι...

Το αλεύρι Ζαχαροπλαστικής - Μαλακό Νο 2 προέρχεται από μαλακό σιτάρι και η ονομασία «μαλακό» προσδιορίζει τις ζύμες του που παρουσιάζουν πολύ μικρή ελαστικότητα, προσφέροντας προϊόντα μαλακά και τραγανά. Τα παραπάνω χαρακτηριστικά το καθιστούν κατάλληλο, μεταξύ άλλων, για τάρτες και κουλουράκια.

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



Συνταγή: Teti's flakes



Τσουρέκι cinnamon roll

Το κλασικό
πασχαλινό γλυκό...
with a modern twist!



Προετοιμασία: **30'** | Μαγείρεμα: **35'** | Ώρα
αναμονής: **2 ώρες και 45 λεπτά** | Συνταγή
για 2 τσουρέκια | Βαθμός δυσκολίας:
μέτριο

Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι για τσουρέκι Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 85-100 ml σπορέλαιο, χλιαρό

Μείγμα 1

- 110 ml χλιαρό νερό
- 3 φακελάκια ξηρή μαγιά Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- μία πρέζα ζάχαρη

Μείγμα 2

- 1 βανίλια
- 4 γρ. μαχλέπι
- 4 γρ. κακουλέ
- 2 γρ. μαστίχα Χίου

Μείγμα 3

- 180 ml πλήρες γάλα, χλιαρό
- 250 γρ. μέλι
- ξύσμα από 2 πορτοκάλια
- 4 μεσαία αυγά, σε θερμοκρασία δωματίου

Για τη γέμιση

- 12 κ.σ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 200 γρ. καστανή ζάχαρη
- 4 κ.σ. κανέλα

Για το άλειμμα

- 1 αυγό



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

Γνωρίζετε ότι...

Το αλεύρι για Τσουρέκι είναι αλεύρι από επιλεγμένα μαλακά σιτηρά, ιδανικά για την παραγωγή αρτοσκευασμάτων πολυτελείας. Οι ζύμες που δίνει το αλεύρι είναι πολύ ελαστικές, και έτσι μπορούν και αφομοιώνουν τα υψηλά ποσοστά ζάχαρης και λιπαρών που έχουν οι αγαπημένες μας συνταγές.

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

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

Πασχαλινές διακοπές στην Τοσκάνη με παιδιά

Πλήρης οδηγός με tips και δραστηριότητες ανά ημέρα

Μεσαιωνικά χωριά, πλακόστρωτα στενά, γραφικές πλατείες και μαγευτικά τοπία με αμπελώνες... Η άνοιξη είναι η ιδανική εποχή για ένα οικογενειακό **road trip** στην Τοσκάνη, γεμάτο εξερεύνηση, περιπέτεια και πρωτόγνωρες εμπειρίες.

- Από τη Μαρία Ίωαννάτου -

Φλωρεντία
San Gimignano
Σιένα
Monteriggioni
Orvieto
Ρώμη



Pawel Uchorszak/Shutterstock

Ημέρα 1η Ρώμη

Μπορεί να μην ανήκει στην περιφέρεια της Τοσκάνης, όμως αποτελεί ιδανική βάση για να ξεκινήσουμε το οδικό μας ταξίδι στην Κεντρική Ιταλία και μια πολύ καλή αφορμή για να περάσουμε μία ημέρα γεμάτη βόλτες στην Αιώνια Πόλη.

● Προσγειωνόμαστε στη Ρώμη και, μετά από λίγη ξεκούραση, ξεκινάμε για τους κήπους **Villa Borghese**, μια καταπράσινη οάση στην καρδιά της πόλης. Εδώ θα νοικιάσουμε ποδήλατα ή *pedal cars* για να εξερευνήσουμε το πάρκο, θα κάνουμε βαρκάδα στη λίμνη **Laghetto di Villa Borghese** και θα επισκεφθούμε τον ζωολογικό κήπο **Bioparco**. Θα βρούμε επίσης αρκετές επιλογές σε *cafés/bistros* ή μικρά *kiosks* με *snacks* και αναψυκτικά.

● Σε απόσταση 10 λεπτών με τα πόδια βρίσκεται η περίφημη **Scalinata** ή, αλλιώς, τα **Ισπανικά Σκαλιά**. Θαυμάζουμε την **Piazza di Spagna** από ψηλά, βγάζουμε τις πιο Instagram approved οικογενειακές φωτογραφίες

και πάμε στη **Fontana di Trevi**, για να τηρήσουμε την «παράδοση» και να κάνουμε την ευχή μας ρίχνοντας ένα νόμισμα.

● Συνεχίζουμε προς το **Pantheon**, ένα από τα πιο επισκέψιμα μνημεία στη Ρώμη με δωρεάν είσοδο για τα παιδιά. Είναι σίγουρο ότι θα εντυπωσιαστούν από το *oculus*, την τρύπα με διάμετρο 9 μέτρων στο κέντρο του θόλου, που αποτελεί τη μοναδική πηγή φυσικού φωτός.

● Φύγαμε για **Piazza Navona!** Τα παιδιά θα παίξουν, θα τρέξουν, θα παρατηρήσουν τα αγάλματα στα τρία μεγάλα σιντριβάνια της διάσημης πλατείας -πάντα υπό το άγρυπνο βλέμμα μας- όσο εμείς πίνουμε έναν αυθεντικό, ιταλικό εσπρέσο.

● Η μέρα κλείνει με την υπέροχη θέα στον Τίβερη από τη γέφυρα **Sisto**, υπό τους ήχους των πλανόδιων μουσικών, και βραδινό στο γραφικό **Trastevere**.



David Ramirez/Unsplash



IlnurKaimullin/Unsplash



Ημέρα 2η Ρώμη – Orvieto – Montepulciano – Σιένα

● Νοικιάζουμε αυτοκίνητο, φορτώνουμε τις αποσκευές μας και φύγαμε για Σιένα! Σε απόσταση περίπου μιάμισης ώρας βρίσκεται το **Orvieto**, η πρώτη στάση στη διαδρομή μας, μια μεσαιωνική πόλη χτισμένη πάνω σε ηφαιστειακό βράχο. Αφήνουμε το αμάξι στο parking και ανεβαίνουμε με τελεφερίκ – τα παιδιά θα το λατρέψουν! Αφού φωτογραφηθούμε με φόντο την ονειρεμένη κοιλάδα της Ούμπρια, κατηφορίζουμε προς τον **Καθεδρικό Ναό** μέσα από ένα πλακόστρωτο μονοπάτι 300-400 μ. με μικρά μαγαζάκια και cafés. Κάνουμε στάση για να παρατηρήσουμε τα πολύχρωμα ψηφιδωτά στην πρόσοψη του ναού και να γευτούμε ένα λαχταριστό gelato στην **Piazza del Duomo**.

● Συνεχίζουμε για **Montepulciano**, και με το που φτάνουμε, κατευθυνόμαστε προς την **Piazza Grande** για να επισκεφθούμε το Δημαρχείο και τον Καθεδρικό Ναό. Μένουμε εδώ για μεσημεριανό, ενώ τα παιδιά απολαμβάνουν ελεύθερο παιχνίδι στην πλατεία. Έπειτα, θα περιπλανηθούμε σε στενά σοκάκια που οδηγούν σε ξέφωτα με θέα που κόβει την ανάσα, και οι γονείς θα δοκιμάσουμε το περίφημο **Vino Nobile di Montepulciano** σε κάποιο από τα παραδοσιακά οινοποιεία.

● Μετά από μία ώρα οδήγησης, φτάνουμε στη Σιένα, που θα αποτελέσει το «ορμητήριο» μας για όλη την επόμενη ημέρα. Μια βόλτα για βραδινό στην Piazza del Campo –Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO– επιβάλλεται για να κλείσουμε όμορφα την ημέρα μας, πριν επιστρέψουμε ξανά το πρωί για να εξερευνήσουμε την πόλη.



Ημέρα 3η Σιένα

● Περνάμε την **Porta Camollia**, την εντυπωσιακή πύλη στη βόρεια πλευρά της πόλης και λίγο αργότερα αντικρίζουμε το **Duomo di Siena**, όπου θαυμάζουμε το μαρμάρινο δάπεδο με τις αναπαραστάσεις από τη Βίβλο –μοιάζει με τεράστιο ruzzle που θα ενθουσιάσει τα παιδιά–, τα περίτεχνα αγάλματα και τη βιβλιοθήκη **Piccolomini**, εντός του ναού, με τις πολύχρωμες τοιχογραφίες.

● Επόμενη στάση το **Museo Civico di Siena** που βρίσκεται μέσα στο **Palazzo Pubblico**, στην Piazza del Campo, ένα από τα πιο όμορφα μεσαιωνικά δημαρχεία στην Ιταλία. Δεν θα παραλείψουμε να δούμε την Αίθουσα του Χάρτη (**Sala del Mappamondo**), εδώ όπου συνεδρίαζε η κυβέρνηση της Σιένα πριν από 700 χρόνια!

● Από το ίδιο συγκρότημα μπορούμε να ανέβουμε 400 σκαλιά για να φτάσουμε στην κορυφή του πύργου **Torre del Mangia** –του υψηλότερου κτιρίου στην πόλη (102 μ.)– και να αποζημιωθούμε από την εκπληκτική θέα σε όλη την Τοσκάνη. Αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά, καλύτερα να τον δούμε μόνο απέξω – είναι εξίσου εντυπωσιακός!

● Παραμένουμε στην Piazza del Campo για μεσημεριανό, εδώ όπου δύο φορές τον χρόνο (Ιούλιο & Αύγουστο) διεξάγεται, για αιώνες, η διάσημη ιπποδρομία **Palio**.

● Πριν φύγουμε, βγάζουμε μία οικογενειακή φωτογραφία στην «Πηγή της Χαράς» (**Fonte Gaia**), το μαρμάρινο σιντριβάνι του 15ου αιώνα που δεσπόζει στο κέντρο της πλατείας.



Ημέρα 4η Σιένα – Monteriggioni – San Gimignano – Φλωρεντία

● Σε απόσταση μισής ώρας από τη Σιένα βρίσκεται το **Monteriggioni**. Προμηθευόμαστε το ενιαίο εισιτήριο (δωρεάν έως 7 ετών) που περιλαμβάνει περιήγηση στα μεσαιωνικά τείχη μήκους 570 μέτρων με τις εντυπωσιακές πολεμίστρες, καθώς και είσοδο στο μουσείο **Monteriggioni in Arme**, όπου τα παιδιά θα δουν από κοντά πανοπλίες, κράνη, ασπίδες και θα νιώσουν για λίγο σαν αληθινοί ιππότες! Απαραίτητη στάση στην κεντρική πλατεία του χωριού, Piazza Roma, για καφέ και αυθεντική ιταλική focaccia ή panini.

● Σε 40 λεπτά, οδικώς, φτάνουμε στο San Gimignano, γνωστό και ως μεσαιωνικό Μανχάταν! Τα πρώτα επιφωνήματα θαυμασμού των παιδιών μόλις αντικρίσουν τους φημισμένους ψηλούς πύργους είναι γεγονός! Περπατάμε προς την **Piazza della Cisterna**, για αναμνηστικό «κλικ» στο πηγάδι Pozzo della Cisterna στο κέντρο της πλατείας – το πιο φωτογραφημένο spot της πόλης! Ακριβώς δίπλα, η Piazza del Duomo με τη βασιλική της **Santa Maria Assunta**, και τον **Torre Grossa**, τον ψηλότερο (54 μ.) από τους 14 πύργους του San Gimignano. Αν

αντέχουμε, μπορούμε να φτάσουμε στην κορυφή ανεβαίνοντας περίπου 200 σκαλιά, με εισιτήριο (δωρεάν έως 6 ετών) που περιλαμβάνει και την είσοδο στο **Museo Civico** μέσα στο δημαρχείο Palazzo Comunale. Φυσικά, δεν φεύγουμε πριν δοκιμάσουμε παγωτό από τη βραβευμένη παγκοσμίου Gelateria Dondoli.

● Φύγαμε για τον τελευταίο σταθμό του road trip μας, τη Φλωρεντία! Σε 50 λεπτά βρισκόμαστε στην **Piazzale Michelangelo**, μία από τις πιο δημοφιλείς πλατείες της πόλης, με πανοραμική θέα στον ποταμό Άρνο και το χάλκινο αντίγραφο του Δαβίδ του Μιχαήλ Άγγελου να δεσπόζει στο κέντρο της. Το ηλιοβασίλεμα, με το πορτοκαλί-ροζ χρώμα του ουρανού και τις λαμπερές αντανακλάσεις στις στέγες των σπιτιών, αποτελεί τον ωραιότερο επίλογο της ημέρας μας!



Viagens e Caminhos/Shutterstock



Rubben-Hansen/Unsplash

Ημέρα 5η Φλωρεντία

● Ξεκινάμε πεζοί την περιήγηση στο κέντρο της πόλης. Πρώτος σταθμός μας, η κεντρική πλατεία Piazza del Duomo με τρία κορυφαία αξιοθέατα: τον Καθεδρικό Ναό **Santa Maria del Fiore**, το Βαπτιστήριο του Αγίου Ιωάννη (**Battistero di San Giovanni**), και το καμπαναριό **Campanile di Giotto** με τα 414 σκαλοπάτια που οδηγούν στην κορυφή του. Μπορούμε να τα επισκεφθούμε ξεχωριστά ή όλα μαζί με ένα combo εισιτήριο (δωρεάν έως 6 ετών).

● Γρήγορη στάση στο φημισμένο **Pompi** για τιραμισού και συνεχίζουμε προς την **Piazza della Signoria** και την **Uffizi Gallery**. Επειδή η αναμονή δεν αρέσει στα παιδιά, καλό είναι να έχουμε κλείσει skip-the-line εισιτήρια και να δούμε κυρίως τα highlights από την πλούσια συλλογή του μουσείου: τη **Γέννηση της Αφροδίτης** και την **Άνοιξη** του Botticelli, τις προσωπογραφίες του Leonardo da Vinci, τα γλυπτά του Michelangelo, καθώς και έργα των Caravaggio και Tiziano.

● Για μεσημεριανό πάμε στη **Mercato Centrale**, όπου στον πρώτο όροφο υπάρχουν καντίνες με άπειρες επιλογές σε pasta, pizza, focaccia, bruschetta, σαλάτες κ.ά. Τα παιδιά θα ενθουσιαστούν με το live cooking, τις μυρωδιές και φυσικά τις αμέτρητες γεύσεις gelato!

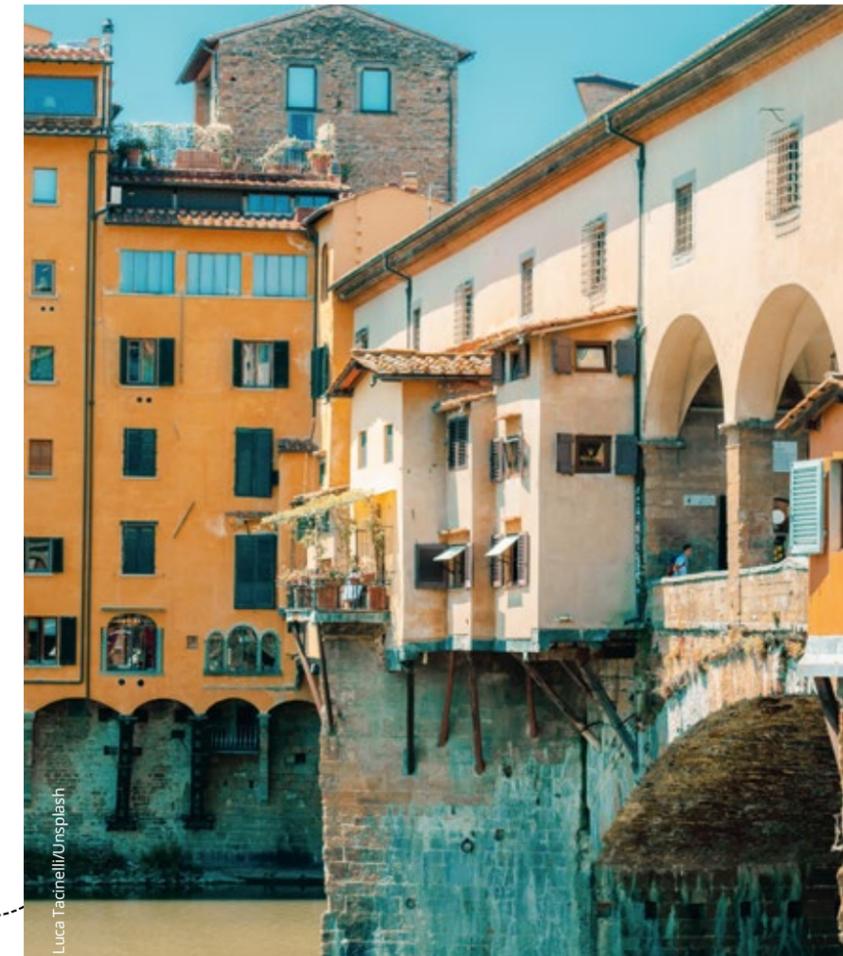
● Ώρα να πάρουμε δώρα στη γιαγιά, στον παππού και στις θείες, στο **San Lorenzo Market**, με τα δημοφιλή σουβενίρ και δερμάτινα είδη, αλλά και στην ιστορική **Ponte Vecchio**, την παλαιότερη γέφυρα της πόλης που είναι γνωστή για τα κοσμηματοπωλεία της.

● Από εκεί περνάμε απέναντι, στην περιοχή Oltrarno, για απογευματινή βόλτα στους **Κήπους Boboli**. Η είσοδος γίνεται από το **Palazzo Pitti** και είναι δωρεάν για άτομα έως 18 ετών. Εδώ θα τρέξουμε, θα παίξουμε κρυφτό και κυνήγι χαμένου θησαυρού, θα ανακαλύψουμε μονοπάτια, θα θαυμάσουμε τα σιντριβάνια, τις λίμνες και τα περισσότερα από 200 αγάλματα της Αναγέννησης. Αν αντέχουμε, θα ανέβουμε στον λόφο για να απολαύσουμε το τοπίο από το **Kaffeehaus**, προτού επιστρέψουμε στο ξενοδοχείο.

Με το μυαλό μας γεμάτο πολύχρωμες εικόνες και αξέχαστες αναμνήσεις, ολοκληρώνουμε το road trip μας στην Τοσκάνη και ετοιμαζόμαστε για το ταξίδι της επιστροφής μας στην Ελλάδα.

Keep in mind:

Το μυστικό για τα οικογενειακά road trips είναι να κρατάμε το πρόγραμμα του ταξιδιού ρεαλιστικό, να προσαρμοζόμαστε στις εκάστοτε συνθήκες, να μην αγχωνόμαστε για να τα προλάβουμε όλα, αλλά να απολαμβάνουμε όμορφες, χαλαρές στιγμές και να κάνουμε συχνές στάσεις!



Luca Tachell/Unsplash



EASTER DIY

3 εύκολες κατασκευές με υλικά που όλοι έχουμε στο σπίτι

Ωρα για δημιουργική απασχόληση! Δείτε πώς θα φτιάξετε με το παιδί σας τις πιο όμορφες πασχαλινές χειροτεχνίες περνώντας παράλληλα ποιοτικό χρόνο μαζί.



Elena Chevalier/Shutterstock

Springtime snuggles

Αυγοθήκες-λαγουδάκια; Τέλεια ιδέα! Για το σώμα, φτιάξτε έναν κύλινδρο και χεράκια από χαρτόνι. Για το πρόσωπο, ζωγραφίστε μάτια, μύτη και στόμα πάνω στο αυγό. Τοποθετήστε το αυγό μέσα στον κύλινδρο και κολλήστε αυτάκια από χαρτόνι στο πάνω μέρος του.



Θα χρειαστείτε:

- Χαρτόνια σε διάφορα χρώματα
- Πολύχρωμους μαρκαδόρους
- Ψαλίδι
- Κόλλα
- Αυγά βραστά

Πασχαλινή κάρτα για τη γιαγιά και τον παππού

Πάρτε ένα χρωματιστό χαρτόνι, κόψτε ένα παραλληλόγραμμο και διπλώστε το στη μέση για να γίνει η βάση. Σε ένα άλλο ροζ ή γαλάζιο χαρτόνι, σχεδιάστε ένα λαγουδάκι και σε ένα πορτοκαλί χαρτόνι ένα καρτό (μην ξεχάσετε το πράσινο κοτσάνι του!). Κόψτε τα σχέδια με ψαλίδι και κολλήστε τα στην κάρτα.



Θα χρειαστείτε:

- Χαρτόνια σε διάφορα χρώματα
- Πολύχρωμους μαρκαδόρους
- Μολύβι
- Ψαλίδι
- Κόλλα



Elena Hranova/Shutterstock

Blooming magic

Έχετε δει πιο cute ανθοδοχείο; Σπάστε ελαφρώς την πάνω πλευρά ενός αυγού, αφαιρέστε λίγα τσόφλια, αδειάστε το εσωτερικό του, πλύνετε το καλά και μετά δώστε το στον μικρό καλλιτέχνη να αυτοσχεδιάσει.



Θα χρειαστείτε:

- Αυγά
- Μαρκαδόρους



The ultimate family bucket list

Easter edition



Πεζοπορία στο βουνό



Πικνίκ στην εξοχή



Βόλτα σε ένα πάρκο



Ποδηλατάδα στην παραλιακή



Το πρώτο οικογενειακό BBQ της σεζόν



Κυνήγι θησαυρού στη φύση



Φτιάχνουμε μαγιάτικο στεφάνι



Παρακολουθούμε έναν αγώνα σε ανοιχτό γήπεδο



Εκδρομή σε μία λίμνη



Κηπουρική



Ζωγραφική στα πασχαλινά αυγά



Τρώμε το πρώτο παγωτό της χρονιάς



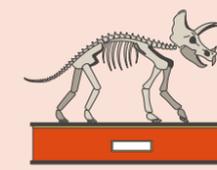
Φτιάχνουμε smoothies με φρούτα εποχής



DIY tie-dye T-shirts



Φτιάχνουμε ταΐστρες για τα πουλάκια



Επίσκεψη σε Μουσείο Φυσικής Ιστορίας



Ανάγνωση βιβλίου στο μπαλκόνι

Ο easy 97.2
γίνεται
soundtrack
στα milestones
της ζωής σου.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΟΥ

easy 97.2

ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΕΙΝΑΙ...

το πρώτο ταξίδι
με φίλους

soundis.gr/easy972

[f](#) [@](#) [easy972gr](#)

CHRISTMAS
BOOM
Village
2025

8.000
παιδιά και γονείς
THANK YOU



Το Christmas
BOOM Village
σε εικόνες

8.000 παιδιά και γονείς, πάνω από 50 μοναδικές δραστηριότητες, εκατοντάδες καρότσια με μωρά, χοροπηδητά, τρεχαλητά, μπουσουλήματα, παιδικές φωνούλες ενθουσιασμού, αμέτρητες εκπλήξεις, τεράστια χαμόγελα, τρυφερές αγκαλιές και συγκινητικές οικογενειακές selfies.

Αυτό ήταν το CHRISTMAS BOOM VILLAGE που πραγματοποιήθηκε το Σαββατοκύριακο 29 & 30 Νοεμβρίου στο Anassa και στις σελίδες που ακολουθούν μπορείτε να πάρετε μια γεύση από τα highlights που θα θυμόμαστε για πάντα!

Το επόμενο BOOM Village έχει προγραμματιστεί για τις 19, 20 & 21 Ιουνίου! Για το αναλυτικό πρόγραμμα & πληροφορίες εισιτηρίων μείνετε συντονισμένοι στο

www.boommag.gr
[@boommag.gr](#)

Photos: Andreas Souchis,
Αποστόλης Πλατανιάς, BOOM Team







Το BOOM Village στηρίζει



SPONSORS



PARTNERS



GAMES & ACTIVITIES



Radio & Music partner



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ



Christmas BOOM Village CELEBRITIES



Η Αθηνά Μουρκούση με την κόρη της



Η Ιωάννα Σιαμπάνη με τον γιο της
(Photo: Instagram @ioanna_siampani)



Η Λένα Παπαληγούρα με τους δύο γιους της



Η Νικολέττα Ράλλη με την κόρη της
(Photo: Instagram @nikolettaralli)



Ο Νικόλας Ράπτης με τη
Σοφία Παπαφάνη του Logocare



Η Ελένη Χατζίδου και ο Ετεοκλής Παύλου
με την κόρη τους



Λένα Δροσάκη

Μία πριγκίπισσα στην Disneyland!

Η συγκινητική εκπλήρωση της ευχής της Μαρίας-Φανουρίας



Photo: Tonia & Theodore Photography

Τη Μαρία-Φανουρία τη γνωρίσαμε στο Yes I Do Catwalk τον Μάρτιο του 2025, και δεν χρειάστηκαν περισσότερα από ελάχιστα δευτερόλεπτα για να καταλάβουμε πόση μαγεία έχει στην καρδιά της. Εμείς είχαμε μία υποχρέωση. Να τη μεταμορφώσουμε σε πριγκίπισσα, γιατί, ούτως ή άλλως, αυτό ήταν.

Έτσι κι έγινε. Στο πιο φαντασμαγορικό Yes I Do Catwalk, η Μαρία-Φανουρία φόρεσε ένα πριγκιπικό φόρεμα και περπάτησε πλάι στην –επίσης πριγκίπισσα– Ηλιάντα Παπαγεωργίου. Έζησε όλη τη μαγεία των παρασκηνίων, επαγγελματικό χτένισμα, μακιγιάζ, προετοιμασία, φώτα και μουσική, και δέχτηκε εκπλήξεις και δώρα. Ήταν μια εμπειρία που γέμισε την καρδιά της και έκανε την αναμονή της ευχής της ακόμα πιο γλυκιά.

Όμως αυτό ήταν ένα μέρος του ταξιδιού της, που τελικό προορισμό είχε την **Disneyland στο Παρίσι...** και φέτος τα κατάφερε! Η ευχή της εκπληρώθηκε και ο κόσμος γύρω της γέμισε χρώματα, μουσικές και λάμψη. Περπάτησε στο παραμυθένιο πάρκο και γνώρισε τις πριγκίπισσες που τόσο αγαπά.

Είμαστε πραγματικά ευλογημένοι που είχαμε την ευκαιρία ως ομάδα του Yes I Do και του BOOM να συμβάλουμε στην πραγματοποίηση του ονείρου της Μαρίας- Φανουρίας.

Μαρία-Φανουρία, είσαι δύναμη!

Αν είστε εταιρεία και θέλετε να συμβάλετε στο έργο του Make-A-Wish Ελλάδος, μπειτε στο www.makeawish.gr και ανακαλύψτε όλους τους τρόπους!



Υποστηρίζουμε το
Make-A-Wish
Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα



BOOM ASTERology

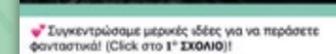
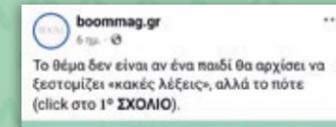
Σε τι έχουν «αλλεργία»
τα μικρά μας ζωδιάκια;



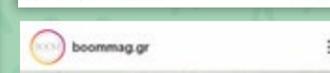
	Το λένε και μόνοι τους	Έχουν «αλλεργία»	Αντίδοτο
 Κριαράμια	Πάλι σχολείο σήμερα;	Στη ρουτίνα	Νέα ερεθίσματα
 Ταυράμια	Γιατί δεν έχουμε σχολείο σήμερα;	Στις αλλαγές	Σταθερό πρόγραμμα
 Διδυμάμια	Γιατί δεν μπορούμε να μιλάμε μεταξύ μας στο μάθημα;	Στην ησυχία	Playdates, παιδότοποι, πάρτι
 Καρμινάμια	Γιατί απαγορεύονται τα κουταβάκια στο σχολείο;	Στα «όχι»	Χαδάκια & αγκαλιές
 Λιονταράμια	Αριστα 10 με τόνο σε όλα!	Στη δεύτερη θέση	Το χειροκρότημα
 Παρθενάμια	Έχω έτοιμη την τσάντα μου για αύριο!	Στην αταξία	Πολλά, πάρα πολλά tasks
 Ζυγούλμδες	Δεν μπορώ να πάω και ποδόσφαιρο και τένις;	Στις αποφάσεις	Οι διπλωματικές λύσεις
 Μικροί Σκορπιοί	Κέρδισα!	Στις ήττες	Τα έπαθλα
 Τοξοτάμια	Πότε κλείνουν τα σχολεία;	Στην υπομονή	Οι διακοπές
 Αιγουεράμια	Έχω τελειώσει το homework	Στην ταχύτητα	Οι υψηλοί στόχοι
 Υδροχοάμια	Γιούπι! Τώρα θα μένουμε περισσότερο έξω!	Στον έλεγχο	Χόμπι & εθελοντισμός
 Ψαράμια	Γιατί δεν χτίζουν τα σχολεία μέσα σε δάση;	Στα όρια	Τα εργαστήρια εικαστικών

BOOM

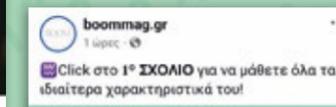
★ babies of outstanding mummies ★



OF



OUTSTANDING



MOMMIES

JUST FOLLOW US

@boommag.gr

boommag.gr

WWW.BOOMMAG.GR

ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ...



Άλσος Νυμφών | Αφίδες
Ανέμη | Χαλάνδρι
Βερνίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή
Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο Κρήτης
Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι
Ζαχελία-Δαμαρλάκη Φανή - Μαία | Νέα Κηφισιά
Θανοπούλου Νικόλη - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Καβαλλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος/Συστημική
Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια | Καρπενήσι
Κασάλντο Τζενάρο - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πεύκη
Κατερινάκης Θεοφάνης - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Μαρούσι
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδίατρος | Βούλα,
Ελληνικό
Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Κουτσοδήμου Θεοδώρα - Παιδίατρος | Βριλήσσια
Κότσαφα Ελένη - "Healthy Child" - Παιδίατρος |
Γλυφάδα
Κτήμα Ιοκάστη | Καπανδρίτι
Κωνσταντοπούλου Φρίντα - Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Logocare | Κηφισιά
Μπαμπανέλου Αικατερίνη - Παιδίατρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Μαρούσι
Μπέ Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Μπόνου Πιπίνα - Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πειραιάς, Χαλάνδρι, Μολάοι Λακωνίας
Νταμήτρος Bebe Store | Λάρισα
Παιδευσες Kids Academy | Ελευσίνα
Παχυνδόσπιτο | Γλυφάδα
Παιουρτίδη Θεοφανώ - Παιδοψυχίατρος | Νέα
Ερυθραία
Πρότυπο Αναπνευστικό Κέντρο | Μαρούσι
Πύργος Μελισσοουργού | Καλύβια Θορικού
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα
Σάρρα Κατερίνα - Παιδίατρος | Αγία Παρασκευή
Σπανάς Ιωάννης - Παιδίατρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή - Παιδίατρος | Μεταμόρφωση
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Τροφούπολη | Αργυρούπολη
Τσούνης Μιχάλης - Χειρουργός ΟΡΛ Ενηλίκων &
Παιδών | Χολαργός
Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος | Χανιά
Φαρμακείο Αντανόπουλου | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Αραβαντινός Ευάγγελος | Πειραιάς
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη
Φαρμακείο Κορομπίλη Βασίλική | Καρδίτσα
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Μαραγκός | Αθήνα
Χαλιάσου Νάνσυ - Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία
5av by Stamatias Kapelloropoulos | Ζωγράφου
11 Nail Str. | Γλυφάδα
23 Hair Creations | Πεύκη
Afrodite's Beauté | Περιστέρι
Akra Nail Spa | Γλυφάδα
Alina's Nails | Περιστέρι
Aloha Sunset | Γλυφάδα
Ananda Nails Spa | Κηφισιά
Athens City Events | Γουδή
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Angelopoulos Hair & Beauty Company | Περιστέρι
Anna Chalari Prive Salon | Γλυφάδα
Anna Lamprou Coiffure | Πικέρμι
Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place | Χολαργός
Aropolis Lounge & Beat | Πετρούπολη
Baby Bloom | Αθήνα, Αγρίνιο
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Beesmall | Δροσιά
Belle Époque - Nails & More | Περιστέρι
Bonita Beauty Salon | Νάξος
Butterflies by Tonia | Ηλιούπολη
Casa de Beaute | Χολαργός

Christodoulou Hairdesign | Κηφισιά
Coco Nails by Pepy Boo | Βόλος
Colour Masters Hair Salon | Πειραιάς
Courepe | Νέα Πεντέλη
Craft It Art School | Χαλάνδρι
Crazy Nails by Anastasia | Ηλιούπολη
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα, Βούλα
Cut n' blow | Αθήνα
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
Dental-i | Ηλιούπολη
Different Beast | Κηφισιά
Dimitra Danika | Κολωνάκι
Duarte Athens | Άλιμος
EcoNails | Π. Φάληρο
Elegant Beauty - Hair & Spa Lounge | Πειραιάς
Estetica Hair Salon | Περιστέρι
Fairynails | Βριλήσσια, Ν. Ερυθραία, Νέα Ιωνία, Αγία
Παρασκευή, Άγιος Δημήτριος (Athens Metro Mall), Κολωνάκι,
Σύνταγμα, Golden Hall
Get Nailed Beauty Services | Πάτρα
GM Coiffure | Βύρωνα
GNM Hair Lab | Βύρωνα
Golden Nails Spa | Κορωπί
Hair Affair by Mitsas | Θεσσαλονίκη
Hair Done | Αθήνα
Hair For Me | Ελευσίνα
Hairway | Κηφισιά
Happy | Αθήνα
Happy Tooth Clinic | Βούλα
Harite Sun Nails | Βόλος
Harmony Nail | Μαρούσι
Home Nails | Άνοιξη
House 124 | Χαλάνδρι
Jacklin & Mike | Πειραιάς
Jag & Gaj | Πειραιάς
Joy Project | Χαλάνδρι
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Kids LAB | Ίλιον
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
KK Jewelry Lab by Katerina Kouliouboutou | Βύρωνα
Konstantinos di Art Hair Studio | Θεσσαλονίκη
Kritsimis Jewellery | Ν. Ψυχικό
Laf Lab | Ραφήνα
Le Boudoir | Άνοιξη
Le Petite Fleur | Χαλάνδρι, Κηφισιά
Lefas | Θεσσαλονίκη
Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη
Lotus Nail Parlour | Βόλος
Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
Love + Made Events Design | Άγιος
Madam Sousou | Ηράκλειο Κρήτης
Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) | Δάφνη
Mali Mali | Ίλιον
Mall's Coiffure | Θεσσαλονίκη
ManyCure Nails | Βάρη
Marlen - Hair & Beauty Bar | Πετρούπολη
Master Fireworks and Balloons | Ν. Ψυχικό
MD Team | Ηράκλειο Κρήτης
MeowBaby | Κρανίδι
Mini Max | Πόρτο Ράφτη
Momar Beauty Hall | Νέο Ηράκλειο
My Playce | Γλυφάδα
Nailed It | Κηφισιά
Nailove | Πειραιάς
Nail-Ave | Χαλάνδρι
Nail It | Θεσσαλονίκη
Nail Loft Studio & Academy | Θεσσαλονίκη
Nail Synastry & Menspeak | Νέο Ηράκλειο
Nails Beaute by Voula Gioti | Περιστέρι
Nails Done | Περιστέρι
Nails in Heaven | Θεσσαλονίκη
Nails o'clock | Ίλιον
Nails Touch | Νέα Κηφισιά
Nails & Tales | Γέρακας
Nails 4 You | Πειραιάς
Nails 199 | Δάφνη
Neroli Nail Spa | Δάφνη
Neru Nail Bar | Γλυφάδα

Noel | Αθήνα Κέντρο
Noho Nail Bar | Δάφνη
Nook Nails | Πειραιάς
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
ONE TOOΘ | Παλλήνη, Κηφισιά
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω, Κηφισιά, Καλλιθέα
OZ Hair & Beauty Club | Πειραιάς
P&B Hair Salon | Πειραιάς
Panda στο νερό | Βριλήσσια
Paris Flowers | Άγιος Στέφανος
Philia Nails Bar | Μαρούσι
Pinelo Nail Bar | Γλυφάδα
Piu Verde | Παπάγου
Playmobil Fun Park | Κηφισιά
PMD Hairdressing | Χανιά
Pola and Art | Θεσσαλονίκη
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Pour Moi Nails | Μαρκόπουλο
Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό
Recipe Bar | Κηφισιά
Reno Beauty Salon | Νάξος
Saitis Nektarios | Κολωνάκι
Salon de la Roupée | Ελληνικό
Solo Nails | Νέο Ηράκλειο
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 Beauty Consultants Salons | Κηφισιά, Γλυφάδα, Νέα Ερυθραία
Teo Hair Design Salon | Περιστέρι
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
The Beauty Concept | Νέο Ψυχικό
The Cakers | Γλυφάδα
The Dalliance House | Κηφισιά
The Nail Lounge | Κηφισιά, Άνοιξη
The Nails Boutique | Σπέτσες
Third Place | Πλάκα
Throubi Café | Μοναστηράκι
Trois | Κηφισιά
Ur Ur and Away | Καβάλα
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Vassilis P. Diamantopoulos Hairstudio | Κηφισιά
Vetherapy - Καρανάσιος Λάζαρος | Γλυφάδα
Vets 4 Life | Πικέρμι
Wavy's Hair Studio | Μαρούσι
White House Beauty Professionals | Εύοσμος Θεσσαλονίκης
White Luxury Beauty Salon | Θεσσαλονίκη
Woman Clinic - Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Wonder Nails by Eirini | Αγία Παρασκευή
Yellow | Κηφισιά
You've got Nails by RAF | Μαρούσι
Zillion's | Κηφισιά
Zinais Care | Άγιος Δημήτριος
Zen Nails Studio | Καλλιθέα
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 Ιαώ (σε Αθήνα και Θεσσαλία)
μέσα στο luxury box της Care Direct
που παραδίδεται σε όλες τις μονούλες
"χέρι με χέρι".

Χτίζουμε το μέλλον μαζί γιατί αξίζει.



Για πάνω από 25 χρόνια δημιουργούμε αξία
καθημερινά στην τοπική κοινωνία και οικονομία.

- Με περισσότερα από **231 καταστήματα**
- Πάνω από **6.700 ανθρώπους**
- **Δράσεις** για το περιβάλλον
- Μια σειρά από **βιώσιμες πρακτικές**

Μάθε περισσότερα



**GREAT
NEWS**

Η Bluey έρχεται στο
καλοκαιρινό BOOM Village,
το πιο ξεχωριστό, πολύχρωμο
και παραμυθένιο φεστιβάλ
για όλη την οικογένεια!

BOOM



village



19, 20 & 21 ΙΟΥΝΙΟΥ

BLUEY



**PLAYDATES
WITH FRIENDS**



**BBC
STUDIOS**

BLUEY TM and BLUEY character logos TM & © Ludo Studio Pty Ltd 2018

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