

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

ΤΙ ΜΠΑΜΠΑΣ ΕΙΣΑΙ
σύμφωνα με τα άστρα

3 ΗΜΕΡΕΣ ❤️
ΣΤΗ ΜΑΔΡΙΤΗ
ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ

Η πιο family-friendly
απόδραση

Κάνουμε
φθινοπωρινό
Shopping

FASHION, BEAUTY,
BOOKS & TOYS

ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΥΛΗΣ
5 ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΠΟΥ ΘΑ ΛΑΤΡΕΨΕΤΕ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ
* ΚΑΤΡΙΝΑ ΤΣΑΝΤΑΛΗ

* ΛΕΝΑ ΣΚΟΥΤΕΛΗ,
Πρόεδρος της ΕΛΕΠΑΓ

Βαγγέλης
Κυπαρίσσης



ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΑΝΤΟΦΛΑ...

ΣΤΟ

POSITIVE
PARENTING

THE
AUTUMN
Edition



★ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΠΑΙΔΙΟΥ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟ - ΕΠΙΛΟΓΗ Ή... ΑΝΑΓΚΗ;

★ ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΕΤΑ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



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



CHRISTMAS BOOM VILLAGE

21-22

Νοεμβρίου 2026

ATHENS CITY EVENTS | ANASSA



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

BOOM

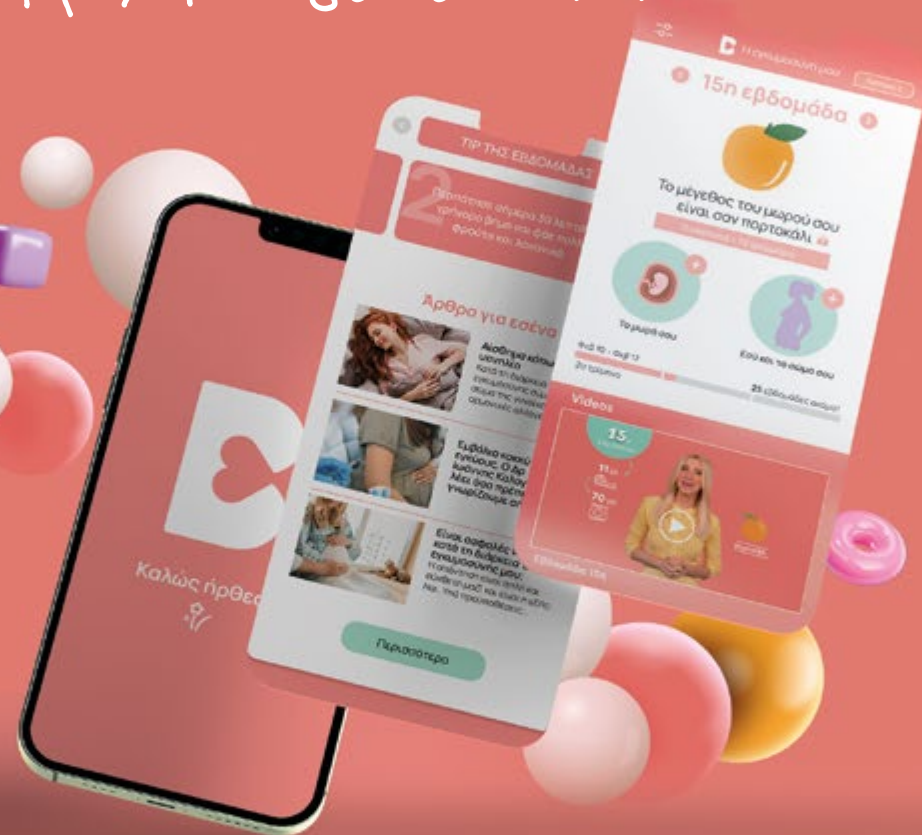


**BABY
BOOM**

NEW
APP

by Myrto Kazi

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



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

Βίντεο

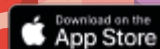
Συμβουλές από ειδικούς

Αρθρογραφία

Προτάσεις διατροφής & άσκησης

Υπενθυμίσεις για σημαντικά ραντεβού

Η εφαρμογή Baby Boom είναι διαθέσιμη σε συσκευές iPhone και Android



Alouette

Fall/Winter 2026-27



Back
to
School

FOLLOW US: [f](#) [@](#) [🎵](#) [📺](#)

SHOP ONLINE: www.alouette.gr



ΕΛΕΠΑΠ

Βήματα ζωής
για το παιδί με αναπηρία

ΣΠΙΤΗ
ΠΑΙΔΙΚΗ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Μια νέα αρχή για τον παιδικό εγκέφαλο,
για να ξεπεράσει τις δυσκολίες και να ανακαλύψει **νέες δυνατότητες**.
Στην ΕΛΕΠΑΠ, έχουμε κάνει την αρχή εδώ και χρόνια.

Μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμα εδώ:



Στη νέα σχολική χρονιά, μαζί!

Βιβλία-σύμμαχοι για γονείς και παιδιά,
που κάνουν την επιστροφή στα θρανία
πιο δημιουργική!

Ένα βιβλίο
για τη δύναμη της
σύνδεσης και
την ανθεκτικότητα
που φέρνουν τα «μαζί».



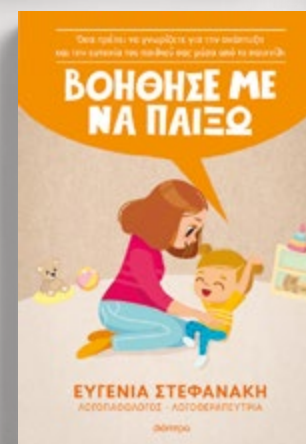
Πρακτικός οδηγός
με βιωματικές
δραστηριότητες
για μια σχέση γεμάτη
χαρά, αποδοχή,
ενσυναίσθηση
και αυτοεκτίμηση.

Χωρίς έτοιμες
στρατηγικές,
μια ζεστή υπενθύμιση
ότι δεν είσαι μόνος
στην προσπάθεια
της γονεϊκότητας.



Ένα πολύτιμο,
επιστημονικά
τεκμηριωμένο
βοήθημα για γονείς
που αναζητούν
έγκυρη καθοδήγηση
σχετικά με τη ΔΕΠΥ.

Οδηγός παιχνιδιού:
ο πιο φυσικός
και επιστημονικός
τρόπος για τη γνωστική
και συναισθηματική
ανάπτυξη του παιδιού.



Ένα απαραίτητο βιβλίο
για να ξεπεράσετε
τους καβγάδες
και να στηρίξετε
τους εφήβους στα
σύγχρονα αδιέξοδα.

16.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΤΟΦΛΑ... ΣΤΟ POSITIVE PARENTING

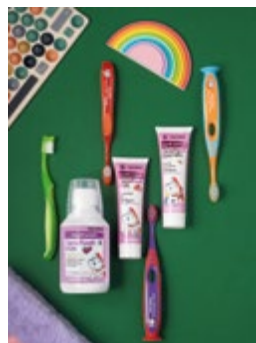


Ο Βαγγέλης Κυπαρίσσης –ίσως ο πιο viral κωμικός της φετινής μαμαδένιας κοινότητας– φωτογραφίζεται για το BOOM και μας εύχεται καλή σχολική χρονιά!

Photo: Στάθης Καλλιγέρης

BOOM beauty

INTERMED | FISSAN
| MUSTELA® | FREZYDERM
| PHARMASEPT



Back to school

41. Ο απόλυτος οδηγός αγοράς



46. Πρώτη μέρα στο σχολείο μετά το διαζύγιο

48. Πώς μετατρέπουμε ένα παιδικό δωμάτιο σε εφηβικό

64. BOOM autumn beauty guide



BOOMtastic issues

60. Απόκτηση παιδιού χωρίς σύντροφο: Επιλογή ή... ανάγκη;

104. 5 συνταγές που θα σας λύσουν τα χέρια
Με την υπογραφή του **chef Γιώργου Τσούλη**

Let's Cook

96. 3 ημέρες στη Μαδρίτη με παιδιά
Η πιο family-friendly απόδραση



TIME TO TRAVEL

Μόνιμες στήλες & Interviews

12. Είμαι η μάνα που «τόλμισε» να πάει στην παιδική χαρά με τούρτα σοκολάτας

38. **Κατρίνα Τσάνταλη:** «Τα παιδιά δεν χρειάζονται ωραιοποιημένες ιστορίες. Χρειάζονται αλήθεια, αρκεί να τους τη δώσεις με τρόπο που να τους προσφέρει ασφάλεια»

52. «Κυρία Λένα ίσον λουλούδι» - **Συνέντευξη με τη Λένα Σκουτέλη, Πρόεδρο της ΕΛΕΠΑΠ**

110. Τι μπαμπάς είσαι σύμφωνα με τα άστρα
Guest editor @astrojason.gr



BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

★ WWW.BOOMMAG.GR ★



@boommag.gr



boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 29 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | ART DIRECTOR: ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | PR & COMMERCIAL DIRECTOR: ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | EDITOR IN CHIEF: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr | EDITORS: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ | ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΑΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | PHOTOGRAPHER: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ | PHOTO DATABASE: SHUTTERSTOCK, MAGNIFIC, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ ΙΚΕ

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

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωσή του χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απόψεις και άλλες δηλώσεις που εκφράζονται από τρίτα μέρη (π.χ., επιστημονικούς συνεργάτες) είναι αποκλειστικά δικές τους και δεν απεικονίζουν απόψεις του «BOOM». Την ευθύνη για περιεχόμενο που δημιουργείται από τρίτα μέρη φέρουν αποκλειστικά τα μέρη αυτά. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

TIPAZ: 15.000

Let's CONVERSE about style

Γιατί κάθε νέα αρχή, από τον παιδικό σταθμό και το δημοτικό μέχρι το γυμνάσιο και το λύκειο, χρειάζεται άνεση, αυτοπεποίθηση και στίλ.



Converse Omega Trainer

Chuck Taylor All Star Move

Chuck Taylor All Star 2V Leopards

Chuck Taylor All Star Cribster Easy-On

Pro Blaze Strap Leather

Chuck Taylor All Star Lift Double Stack Platform Canvas

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

Κεντρική Διάθεση: Sport & Fashion Freedom, 212 0003700

editorial



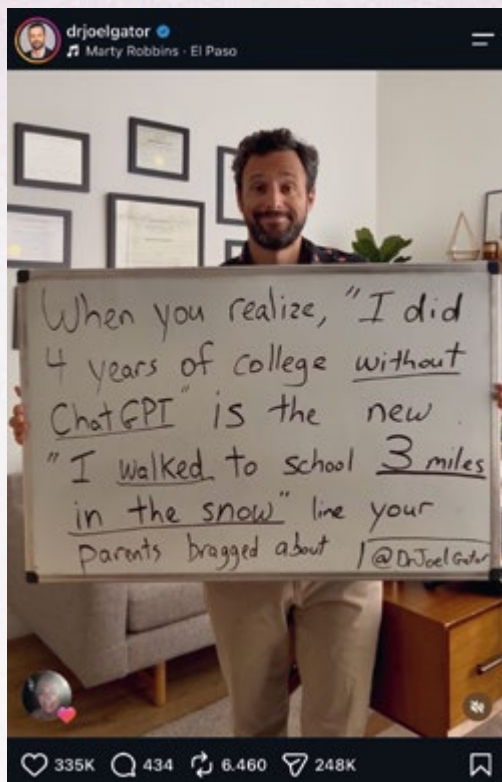
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

Μια μέρα κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μας διακοπών, η φίλη μου η Τζωρτζίνα μου έκανε share αυτό:

«Όταν συνειδητοποιείς πως το "τελείωσα 4 χρόνια πανεπιστήμιο χωρίς ChatGPT" είναι το νέο "εμείς για να πάμε σχολείο περπατούσαμε 5 χιλιόμετρα στο χιόνι"».

Αμέσως χαμογέλασα. Σχεδόν χαιρέκακα. **We have a winner, σκέφτηκα. Επιτέλους, έχουμε κι εμείς τώρα να λέμε στα παιδιά μας κάτι τόσο δυνατό όσο είχε η γενιά των γονιών μας.** Που εδώ στην Ελλάδα μπορεί να μην περπατούσαν στο χιόνι, αλλά περπατούσαν χιλιόμετρα για να πάνε στο σχολείο, δούλευαν από τα 15 τους, δεν είχαν να φάνε και άλλα πολλά, που στα αυτιά μας πάντα ακούγονταν μακρινά και -συχνά- γραφικά.

Γραφικά όχι γιατί δεν ήταν αλήθεια -προς Θεού- ή γιατί δεν αγαπούσαμε τους γονείς μας και δεν ακούγαμε τις ιστορίες τους. Αλλά γιατί κάθε γενιά επιμένει να πιστεύει ότι ο τρόπος με τον οποίο μεγάλωσε ήταν ο σωστός. Και αυτό είναι -δυστυχώς- από μόνο του γραφικό. **Γιατί πώς θα υπάρξει πρόοδος αν πάντα το παλιό είναι το σωστό;**



Οι δικοί μας γονείς ανησυχούσαν για την τηλεόραση. Οι δικοί μου γονείς συγκεκριμένα ανησυχούσαν για το Game Boy και το Tetris που έπαιζα αργά το βράδυ για να με πάρει ο ύπνος.

Οι γονείς των γονιών μας ανησυχούσαν για το ραδιόφωνο που διέφθειρε συνειδήσεις. Οι γονείς μας ανησυχούσαν για το Walkman που μας «έκαιγε» τον εγκέφαλο.

Μετά ήρθε το ίντερνετ, το Google, τα κινητά. Και όλα αυτά έφεραν τρομακτική ανησυχία στην προηγούμενη γενιά που δεν ζούσε «μέσα» σε αυτά. Οι πιο πίσω πάντα ανησυχούν. Μα είναι το άγνωστο, είναι λογικό. Και αναμενόμενο.

Και τώρα ήρθε η τεχνητή νοημοσύνη.

Κάθε εποχή έχει το δικό της «φρόνιτρο». **Και κάθε εποχή αναρωτιέται αν τα παιδιά της θα μάθουν λιγότερα.**

Κι όμως, ο κόσμος συνεχίζει να προχωρά και η πρόοδος είναι εδώ, είτε μας αρέσει είτε όχι.

Όμως δεν είμαι σίγουρη ότι το πιο σημαντικό ερώτημα είναι αυτό. Λέω να πάρουμε μια ανάσα και να δούμε τα πράγματα από μια άλλη οπτική.

Γιατί, μεγαλώνοντας τρία παιδιά, έχω καταλάβει κάτι άλλο. **Δεν είναι οι πληροφορίες που καθορίζουν έναν άνθρωπο. Είναι ο τρόπος που μαθαίνει να τις αναζητά.**

Το παιδί που θα προχωρήσει στη ζωή είναι εκείνο που θα συνεχίσει να αναρωτιέται, όχι εκείνο που τα ξέρει όλα. Που δεν θα φοβάται να πει «δεν ξέρω». Που θα σηκώνει το χέρι για να κάνει άλλη μία ερώτηση. Που θα έχει την αυτοπεποίθηση να δοκιμάσει, να κάνει λάθος και να ξαναρχίσει.

Και, ξέρετε, επειδή διαβάζετε το back to school τεύχος μας, θα σας πω ότι αυτή η αυτοπεποίθηση δεν έχει να κάνει ούτε με το AI, ούτε με το Roblox, ούτε με το Nintendo.

Έχει να κάνει με εμάς τους γονείς.

Χτίζεται στο σπίτι. **Στο παιδί που κάποιος άκουσε πραγματικά όταν μιλούσε. Στο παιδί που ένιωθε ότι οι απορίες του είχαν αξία, ακόμα κι όταν ήταν αστειές ή αφελείς.**

Στο παιδί που μεγάλωσε με ανθρώπους που είχαν τον χρόνο να του πουν «για πες μου τι σκέφτεσαι». Στο παιδί που πήρε αγκαλιές χωρίς να τις ζητήσει. Που ένιωθε ασφάλεια. Που έμαθε ότι η αγάπη δεν εξαρτάται από τον βαθμό του διαγωνίσματος.

Σε λίγες ημέρες τα σχολεία ανοίγουν ξανά. Θα αγοράσουμε τετράδια, κασετίνες, σχολικές τσάντες. Θα βάλουμε ετικέτες στα βιβλία και θα ξαναμπούμε στη γνώριμη ρουτίνα.

Θέλω όμως φέτος να απαλλαγείτε από το άγχος του AI, που ξέρω ότι αποτελεί μείζον θέμα ανάλυσης στις γονεϊκές παρέες.

Θέλω να θυμάστε πως το πιο σημαντικό εφόδιο που θα δώσουμε στα παιδιά μας δεν βρίσκεται ούτε στην τσάντα τους, ούτε στον υπολογιστή τους, ούτε ενδεχομένως στο AI account τους.

Το πιο σημαντικό εφόδιο που μπορούμε να τους δώσουμε είναι ένα σπίτι όπου οι ερωτήσεις επιτρέπονται. Όπου η περιέργεια δεν θεωρείται ενόχληση. Όπου το λάθος δεν είναι αποτυχία, αλλά μέρος της διαδρομής. Και όπου ένα παιδί μεγαλώνει γνωρίζοντας πως, ό,τι κι αν αλλάξει στον κόσμο γύρω του, θα υπάρχει πάντα κάποιος που θα πιστεύει σε εκείνο.

Θέλω τη φετινή χρονιά να βάλουμε όλοι τα δυνατά μας να προσφέρουμε στα παιδιά μας **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**. Η λέξη-κλειδί είναι αυτή.

Γιατί ο κόσμος στον οποίο θα μεγαλώσουν -ευτυχώς- θα σταματήσει να ζητά πια από εκείνα να αποστηθίζουν περισσότερα. Θα τους ζητά να καταλαβαίνουν βαθύτερα. Και αυτό είναι υπέροχο.

Και είναι βέβαιο πως αυτή είναι η μεγαλύτερη πρόκληση της γενιάς μας. Η τεχνητή νοημοσύνη δεν είναι εχθρός μας, ούτε ένα αποχαυνωτικό φάρμακο για την Gen Alpha. Το αντίθετο.

Μας δίνει μια μοναδική ευκαιρία να καλλιεργήσουμε εκείνα τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά που καμία τεχνητή νοημοσύνη δεν μπορεί να αντιγράψει πλήρως: την ενσυναίσθηση, τη φαντασία, την κρίση, το χιούμορ, την περιέργεια και το θάρρος να σηκώνεις το χέρι σου στην τάξη και να κάνεις μια πραγματικά καλή ερώτηση. Γιατί, ας το κρατήσουμε στο μυαλό μας, **το παιδί που θα ξεχωρίσει τα επόμενα χρόνια δεν θα είναι εκείνο που θα ξέρει όλες τις απαντήσεις. Θα είναι εκείνο που δεν θα σταματήσει ποτέ να θέλει να τις αναζητά.**

Εύχομαι να απολαύσετε το τεύχος του BOOM που κρατάτε στα χέρια σας και να έχετε μια υπέροχη σχολική χρονιά, γεμάτη ευκαιρίες και αφορμές για να ανθίσετε μαζί με τα παιδιά σας.

Καλή ανάγνωση και καλή επάνοδο στην «όμορφη-έλα-δεν-θέλω-γκρίνιες» φθινοπωρινή καθημερινότητα.

Με αγάπη,
Μυρτώ

ΥΓ: Στο cover story μας, ο Βαγγέλης Κυπαρίσσης γεφυρώνει τις γενιές με τον πιο γλυκό και δημιουργικό τρόπο. Βαγγέλη, σ' ευχαριστώ.

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 ΞΥΔΕΑ



Είμαι η μάνα που «τόλμησε» να πάει στην παιδική χαρά με τούρτα σοκολάτας

- ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ -



Είναι αυτή η στιγμή που όλες μας, όσο κι αν προσπαθούμε να είμαστε η πιο σωστή εκδοχή της μητρικής μας ύπαρξης, βρισκόμαστε μπροστά σε ένα μεγάλο σοκ.

Το δικό μου συνέβη ένα πρωινό στην παιδική χαρά.

Εγώ, κρατώντας μια τούρτα σοκολάτας. Με τρούφα. Και κεράκια. Οι άλλες μαμάδες, κρατώντας ανοξείδωτα παγουράκια, κομμένα αγγουράκια σε σχήμα αστεριού και ένα βλέμμα που έλεγε «εμείς τη ζάχαρη δεν την ξέρουμε, μόνο ακουστά την έχουμε».

«Χρόνια πολλά!» φώναξαν τα φιλαράκια του παιδιού μου. «Ευχαριστούμε!» απάντησα χαμογελώντας και έβαλα την τούρτα στη μέση ενός τραπεζιού πικ νικ.

Μέχρι που άκουσα ΕΚΕΙΝΗ τη φράση.

«Εμείς δεν τρώμε ζάχαρη». Στον πληθυντικό.

Λες και μιλούσε εκ μέρους μιας μυστικής οργάνωσης. Αμέσως μετά, άλλη μία. «Ο Νικόλας δεν τρώει ζάχαρη» (το όνομα δεν είναι πραγματικό).

Ένωσα λες και είχα οργανώσει παιδικό πάρτι και κρατούσα στα χέρια μου τσιγάρα. Άρχισα να απολογούμαι χωρίς να με έχει ρωτήσει κανείς.

«Ε... κι εμείς δεν τρώμε κάθε μέρα...»/«Είναι μόνο για τα γενέθλια...»/«Η γιαγιά την έφερε...»

Στο τέλος, λίγο έλειψε να πω ότι η τούρτα βρέθηκε μόνη της στα χέρια μου από κάποια ανώτερη δύναμη που δρα ανεξάρτητα από εμένα και τις επιλογές μου.

Κοίταζα το παιδί μου που περίμενε με το πιατάκι στο χέρι και ένιωθα λες και του είχα προσφέρει κάτι παράνομο. Το αστείο είναι ότι εκείνη τη στιγμή άρχισα να αμφισβητώ τα πάντα. Μήπως είμαι η μόνη που αγοράζει μπισκότα;

Μήπως τα δικά μου παιδιά είναι τα... τελευταία των Μοϊκανών που ξέρουν τη γεύση της σοκολάτας; Μήπως υπάρχει κάποιο μυστικό newsletter μαμάδων που δεν φτάνει ποτέ στο mail μου;

Γιατί αυτή είναι η σύγχρονη μητρότητα. Πάντα υπάρχει κάτι που κάνεις λάθος.

Αν δεν είναι η ζάχαρη, είναι οι οθόνες.

Αν δεν είναι οι οθόνες, είναι τα πλαστικά παιχνίδια.

Αν δεν είναι τα παιχνίδια, είναι το αν κοιμήθηκε μόνο του, αν θήλασε αρκετά, αν φοράει παπούτσια που αναπνέουν, αν βλέπει τηλεόραση, αν τρώει γλυτένη, αν πίνει αγελαδινό γάλα, αν πίνει καθόλου γάλα.

Και με αυτόν τον τρόπο, ξεχνάμε κάτι ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ. Ότι δύο άνθρωποι (οι γονείς) μεγαλώνουμε αληθινά παιδιά. Όχι βιολογικά πειράματα.

Προσωπικά, δεν πιστεύω ούτε στις υπερβολές ούτε στην ασυδοσία. Πιστεύω στο μέτρο.

Στο ότι μια τούρτα γενεθλίων δεν καθόρισε ποτέ την υγεία ενός παιδιού. Όπως δεν την καθόρισε ποτέ ούτε ένα μπρόκολο. Η διατροφή χτίζεται μέσα στα χρόνια, στις καθημερινές συνήθειες, στο τραπέζι του σπιτιού, όχι στα κεράκια που φυσάει ένα παιδί μία φορά τον χρόνο.

Εκείνο το πρωί, πάντως, συνέβη κάτι που με έκανε να γελάσω (από ευτυχία, μη με παρεξηγήσετε). Τα παιδιά που «δεν τρώνε ζάχαρη» έτρωγαν την τούρτα με τόση χαρά, που για λίγα λεπτά σταμάτησαν να μιλάνε. Και οι μαμάδες; Στο τέλος, οι περισσότερες ηρέμησαν και χαμογελούσαν.

Να ήταν η τούρτα του παιδιού μου που κατήργησε για λίγα λεπτά αυτόν τον άτυπο διαγωνισμό τελειότητας; Μπορεί.

Και, για το κλείσιμο, θα σας πω και κάτι ακόμα. Στα επόμενα γενέθλια, αν ξαναπήγαينا στην ίδια παιδική χαρά, θα κρατούσα πάλι την ίδια τούρτα.

Γιατί, για τη δική μου οικογένεια, οι πιο όμορφες παιδικές αναμνήσεις είναι:

Λίγο ακατάστατες.

Λίγο γλυκές.

Και καθόλου τέλειες.

Με όλη μου την αγάπη και την ευχή να μη με παρεξηγήσει κάποια μαμά που ίσως διαβάσει το άρθρο μου.

Μυρτώ

Το άρθρο είναι γραμμένο χιουμοριστικά και περιλαμβάνει στοιχεία πιο «τραβηγμένα» από την πραγματικότητα με σκοπό να γίνει πιο γλαφυρό. Στο BOOM αγαπάμε όλες τις μαμάδες και σεβόμαστε πάντα τις επιλογές που κάνει η κάθε μία για το δικό της παιδί!

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



Η γιαγιά μου και η νέα πνοή που πήραν τα κοσμήματά της

Μια αληθινή ιστορία από εμένα και την **KK Jewelry Lab**



Αν έπρεπε να κρατήσω μία ανάμνηση από τη γιαγιά μου, θα ήταν εκείνα τα καλοκαιρινά απογεύματα στο σπίτι μας στις Σπέτσες. Εκείνη μπροστά στο boudoir της, ένα βαρύ, ξύλινο, σπετσιώτικο έπιπλο του 18ου αιώνα, να βάζει στα σκουλαρίκια της το άρωμά της που μύριζε λεμόνι και να δένει ένα φινό μαντίλι στον λαιμό.

Θα ήμουν τότε ίσως 5 ή 6 ετών.

Φέτος το καλοκαίρι στις Σπέτσες πέρασα ένα απόγευμα χαζεύοντας ό,τι μου έμεινε από εκείνη. Τα κοσμήματα και τα μαντίλια της. Ένα ζευγάρι σκουλαρίκια –τα αγαπημένα μου– τα έβαλα και στον γάμο μου, τα υπόλοιπα όμως είναι κλεισμένα σε ένα κουτί για τουλάχιστον 20 χρόνια. Η απόφαση να τους δώσω νέα πνοή και να τα βγάλω από το κουτί τους, νομίζω, μου πήρε μόλις λίγα δευτερόλεπτα.

- ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ -

Η αλήθεια είναι πως η **Κατερίνα Κουλουμπούρου**, της **KK Jewelry Lab**, είναι αδερφική μου φίλη, όμως δεν ήταν αυτό που με έπεισε να μη χαραμίζω τα κοσμήματα της γιαγιάς μου κλείνοντάς τα στο παρελθόν. Σκέφτηκα πως η μεγαλύτερη τιμή που θα μπορούσα να κάνω σε ένα οικογενειακό κειμήλιο ήταν να του δώσω την ευκαιρία να συνεχίσει να ζει.

Γι' αυτό αποφάσισα να τα εμπιστευτώ στην Κατερίνα.

Όταν την πήρα τηλέφωνο για να της πω ότι θα της τα δώσω, δεν της ζήτησα να σβήσει το παρελθόν τους. Αλλά να το μεταμορφώσει σε κάτι που θα φοριέται ξανά, θα αγαπηθεί ξανά και, κάποια μέρα, θα περάσει στις κόρες μου με μία ακόμα ιστορία να αφηγηθεί.

Αυτό είναι, για εμένα, το πραγματικό νόημα της bespoke δημιουργίας. Το γεγονός ότι δεν ξεκινά από το μηδέν. Αντιθέτως, ξεκινά από την αγάπη, τη μνήμη και την επιθυμία να κρατήσεις ένα κομμάτι των ανθρώπων σου κοντά σου, με έναν τρόπο που ταιριάζει στη δική σου ζωή σήμερα.

Η **bespoke υπηρεσία** της **KK Jewelry Lab**, με απλά λόγια, αλλάζει τη μορφή των κοσμημάτων που δεν φοράμε και τους δίνει την ευκαιρία να συνεχίσουν να ζουν.

Έχετε άραγε κι εσείς τέτοια κοσμήματα κλεισμένα σε κουτιά; Είμαι σίγουρη.

Αυτό που με συγκινεί σε αυτήν τη διαδικασία είναι ότι δεν πρόκειται απλώς για μια μεταποίηση. Δεν λιώνεις ένα παλιό κόσμημα για να φτιάξεις ένα καινούριο. **Παίρνεις την ιστορία του, τη σέβεσαι και της δίνεις μια νέα μορφή** που μπορεί να φορεθεί ξανά, να αγαπηθεί ξανά και να συνεχίσει να δημιουργεί αναμνήσεις. Γιατί ξέρω πως οι γιαγιάδες και οι μαμάδες μας, αν μπορούσαν να μας το πουν, αυτό θα μας έλεγαν. Να τις κρατήσουμε κοντά μας, πάνω μας, στην καθημερινότητά μας, στα χέρια, τα αυτιά και τον λαιμό μας, να κρατήσουμε πάνω μας τις ιστορίες τους για να συνεχίσουν να τις αφηγούνται.

Πιστεύω πως αυτή είναι και η πραγματική πολυτέλεια του σήμερα. Όχι απαραίτητα δηλαδή να αγοράζεις συνεχώς κάτι καινούριο, αλλά να δίνεις νέα ζωή σε κάτι που ήδη έχει ανεκτίμητη αξία.

Ανυπομονώ να δω πώς θα μεταμορφωθούν αυτά τα κοσμήματα, γιατί θέλω να συνεχίσουν να ζουν κοντά μου. Ανυπομονώ να αποκτήσουν μια δεύτερη ζωή, χωρίς να χάσουν ποτέ την ψυχή τους.

Με αγάπη,
Μυρτώ

Η bespoke υπηρεσία της KK Jewelry Lab σε 3 βήματα

Βήμα 1ο

Πηγαίνετε τα vintage κοσμήματά σας στο showroom της **KK Jewelry Lab** για να γίνει έλεγχος στο μέταλλο, ώστε να εκτιμηθεί η αξία τους και οι πολύτιμοι λίθοι τους. Έτσι θα γνωρίζετε κι εσείς, σε ελάχιστο χρόνο, αν πρόκειται για 18, 14 ή 9 καράτια.

Βήμα 2ο

Στη συνέχεια, μαζί με την Κατερίνα, θα αποφασίσετε σε τι κόσμημα θέλετε να το «μεταμορφώσετε» και θα συζητήσετε το design του.

Βήμα 3ο

Σε λίγο καιρό θα έχετε στα χέρια σας ένα νέο κόσμημα, γεμάτο αναμνήσεις και συναισθήματα!



Να μερικά δικά μου αγαπημένα **KK κοσμήματα** που θα ήθελα να φτιάξω δίνοντας πνοή στα παλιά κοσμήματά μου.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΤΟΦΛΑ... ΣΤΟ POSITIVE PARENTING



Ο Βαγγέλης Κυπαρίσσης αποκλειστικά στο BOOM

Μεταξύ του σχεδόν αρχετυπικού ουρλιαχτού της Ελληνίδας μάνας -«Τάσσσσσσσσοοο!»- με την παντόφλα στο χέρι και της βαθιάς κατανόησης της σύγχρονης μητέρας, υπάρχει πάντα ένας κοινός παρονομαστής: η ίδια, αξεπέραστη -σχεδόν πρωτόγονη- αγάπη και αγωνία να είναι καλά το παιδί της. Μπορεί να αλλάζουν οι εποχές, οι μέθοδοι και οι λέξεις. Η αγάπη όμως όχι.

Ο Βαγγέλης Κυπαρίσσης -ίσως ο πιο viral κωμικός της φετινής μαμαδένιας κοινότητας- φωτογραφίζεται για το BOOM και μας εύχεται καλή σχολική χρονιά. Το σημαντικότερο όμως δεν είναι αυτό. Είναι ότι δεν μας ζητά να διαλέξουμε αν ταυτιζόμαστε περισσότερο με τη Βουλίτσα του τότε ή με τη μαμά του σήμερα.

Αντίθετα, μας θυμίζει πως όταν οι δύο γενιές σταματούν να συγκρίνονται και αρχίζουν να ακούνε η μία την άλλη, είμαστε όλοι κερδισμένοι. Γιατί κάθε γενιά έχει κάτι πολύτιμο να προσφέρει και η πιο όμορφη εκδοχή της μητρότητας γεννιέται όταν η εμπειρία συναντά την εξέλιξη, με κοινό σημείο αναφοράς την αδιαπραγμάτευτη μητρική αγάπη. Από ό,τι φαίνεται, θα τα βρούμε «κάπου στη μέση».

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ • PHOTOS: ΣΤΑΘΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ

#The breakfast

TOTE

“
Ξύπνα... 9:30 πήγε!
Πες το μονορούφι
και φύγαμε.



ΤΩΡΑ

“

Βακχυλίδη-Νεοπτόλεμε-
Βελλεροφόντη, ξύπνα και
σου 'χω ετοιμάσει avocado
toast με φρέσκο προζυμένιο
ψωμάκι, χυμό από
εσπεριδοειδή και τροπικά
φρούτα, και pancakes με
βιολογική βρόμη και μύρτιλα
που τρελαίνεσαι!
Yummy yummy!



ΚΑΠΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Είτε είναι γάλα και φρυγανιά
είτε pancakes με σπόρους
chia, αυτό που χορταίνει
περισσότερο ένα παιδί είναι
να ξέρει πως κάποιος ξύπνησε
νωρίτερα γιατί ήθελε
να το φροντίσει.



#The dress code

TOTE

“

Μπουφάν να βάλεις!
Κάνει κρύο, ξέρω εγώ...

ΤΩΡΑ

“

Πάρε τον χρόνο σου να
επιλέξεις συνειδητά τα
ρούχα που εκφράζουν τον
ψυχισμό σου τη δεδομένη
στιγμή.

ΚΑΠΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Άλλοτε σε έντυνε η μαμά.
Σήμερα σε αφήνει να
διαλέξεις. Και στις δύο πε-
ριπτώσεις, το μόνο που τη
νοιάζει είναι να μην κρυώσεις.
Γιατί δεν αντέχει να σε
δει να αρρωσταίνεις.



#The mom's call

TOTE

“

Καλά κάνετε, και λίγη
αυστηρότητα δεν
βλάπτει...

ΤΩΡΑ

“

1.000 συγγνώμη που ξανακα-
λώ, ΑΛΛΑ θα ήθελα να σιγου-
ρευτώ πως η τάξη βρίσκεται στη
σωστή θερμοκρασία, ώστε να
πετύχουμε τη μέγιστη δυνατή
συγκέντρωση...

ΚΑΠΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Όσο κι αν αλλάζει ο
τρόπος, κάθε τηλεφώνημα
ξεκινά από την ίδια σκέψη:
«Είναι καλά το παιδί μου;»



#The lunchbox

TOTE

“

Άντε, έβαλα και διπλό τυρί που σ' αρέσει!



ΤΩΡΑ

“

Ιζόλδη-Βενεδικτίνη-Μαριτζώρτζια, όλα έτοιμα στο lunchbox! Άξιζε, νεραϊδούλα μου, που το ετοίμαζα από τα ξημερώματα...



ΚΑΠΟΥ
ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Το καλύτερο συστατικό σε κάθε κολατσιό δεν είναι τα υλικά του. Είναι η φροντίδα της μαμάς.

#The homework

TOTE
“

Θα διαβάσεις με ή χωρίς τη βοήθεια της παντόφλας;



ΤΩΡΑ
“

Στο πλαίσιο των αποφάσεων που πήραμε από κοινού στο οικογενειακό συμβούλιο, θεωρώ πως είναι μια καλή στιγμή να αφήσεις τις παιχνιδοκονσόλες και να ξεκινήσουμε το homework.



ΚΑΠΟΥ
ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Άλλοτε με αυστηρότητα, άλλοτε με διάλογο. Στόχος ήταν και θα είναι πάντα ο ίδιος: να πιστέψει το παιδί στις δυνατότητές του.

#The entertainment

TOTE
“

Τόσες κασέτες νοικιάσαμε, βάλε μία να δεις. Τι το πήραμε το βίντεο;



ΤΩΡΑ
“

Μαζί δεν οριοθετήσαμε τον χρόνο της έκθεσής σου στις οθόνες; Πιστεύω ότι θα συμφωνήσεις μαζί μου πως 6 ώρες είναι αρκετές.



ΚΑΠΟΥ
ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Κάθε εποχή έχει τις δικές της οθόνες. Η μεγαλύτερη πρόκληση για τις μητέρες όμως παραμένει η ίδια: να μεγαλώσουν παιδιά που θα αγαπούν τον πραγματικό κόσμο.

#The after school checklist

ΤΟΤΕ

“

Το καλό που σου
θέλω: Να είσαι
σπίτι πριν νυχτώσει.



ΤΩΡΑ

“

16:00 Γαλλικά
17:00 Τένις
17:45 Θεατρικό εργαστήρι
18:30 Γερμανικά
19:30 Κολυμβητήριο
20:30 Πολύ δημιουργική
απασχόληση
21:30 Κινέζικα



ΚΑΠΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Είτε το πρόγραμμα έγραφε
μόνο «να γυρίσεις πριν νυχτώ-
σει» είτε γεμίζει με εξωσχολικές
δραστηριότητες, η ευχή κάθε
μαμάς ήταν και είναι πάντα η
ίδια: να γυρίσει το παιδί σπίτι
χαρούμενο.



BOOM
note

Αν μέχρι σήμερα τον απολαμβάναμε μόνο μέσα από τα ξεκαρδιστικά του βίντεο στα social media, αυτόν τον χειμώνα θα έχουμε την ευκαιρία να τον δούμε και από κοντά. Ο Βαγγέλης Κυπαρίσσης πρωταγωνιστεί στην παράσταση «Βουλίτσα», των Μιχάλη Δαρνάκη και Μαρίας Λαφτσίδου, η οποία κάνει πρεμιέρα τον Οκτώβριο στο Θέατρο 104, μεταφέροντας στη σκηνή το χιούμορ, την παρατηρητικότητα και τις τόσο αναγνωρίσιμες οικογενειακές στιγμές που τον έκαναν να ξεχωρίσει.



Kids

Τα πιο cool school essentials

Σακίδια, lunch boxes, μπουκάλια, κασετίνες... Όσα κι αν έχουμε, δεν είναι ποτέ αρκετά, ορισμένα όμως έχουν ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας. Ποια; Αυτά που έχουν θέματα εμπνευσμένα από αγαπημένους μας ήρωες, δημοφιλείς ταινίες, σειρές, anime και video games.



ΣΑΚΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΑΣΕΤΙΝΕΣ με προσωπικότητα και την υπογραφή της εταιρείας **Safta**. Συνδυάζουν εργονομία, ανθεκτικότητα και μοντέρνο σχεδιασμό, για μαθητές κάθε ηλικίας.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ DRINKWARES & LUNCH BOXES από τη **Stor** για το σπίτι, το σχολείο, το γραφείο, τις εξορμήσεις και όχι μόνο. Είναι εύχρηστα, προσφέρουν praticitότητα και ασφάλεια.



ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΑ BACKPACK CHARMS ΚΑΙ BAG CLIPS **Monogram**, για μικρούς trendsetters, εμπνευσμένα από δημοφιλείς ήρωες. Δεν λείπουν από καμία τσάντα!



Όλα τα προϊόντα είναι licensed και μπορείτε να τα βρείτε σε καταστήματα παιχνιδιών, βιβλιοπωλεία και πολυκαταστήματα σε όλη την Ελλάδα.

Alouette

...και παίρνουμε Άριστα στο στυλ!

Άνετα looks check, πανωφόρια check, σακίδια και σχολικά αξεσουάρ check! Στο www.alouette.gr και στα φυσικά καταστήματα της Alouette θα βρούμε όλα τα basics που θα μας συνοδεύουν κάθε στιγμή της ημέρας, από την τάξη και τις δραστηριότητες μέχρι τα πάρτι και το παιχνίδι!



Σετ φόρμας φούτερ Five Star με ανάγλυφα στοιχεία, από ύφασμα φούτερ με χνουδωτή υφή στο εσωτερικό (6-16 ετών)

Μπλούζα καπιτονέ Greenwich Polo Club με κέντημα και κουκούλα (2-14 ετών), παντελόνι φόρμας καπιτονέ Greenwich Polo Club με κέντημα (2-14 ετών)

Ready, SET, sch♡ool!

Σετ φόρμας φούτερ Paul Frank με κέντημα και χνουδωτή υφή στο εσωτερικό, για εξαιρετικά απαλή αίσθηση και μεγαλύτερη ζεστασιά (12 μηνών-5 ετών), καπέλα jockey Paul Frank



Σετ φόρμας φούτερ Paul Frank με απαλή, χνουδωτή επένδυση εσωτερικά και ανάγλυφα στοιχεία (12 μηνών-5 ετών) & Βαμβακερή μπλούζα Paul Frank με ανάγλυφα στοιχεία (6-14 ετών), παντελόνι φόρμας Moosers από εξαιρετικά απαλό, βαμβακερό τζιν ύφασμα με λάστιχο και κορδόνι στη μέση (6-16 ετών)



Σετ φόρμας φούτερ Greenwich Polo Club με κέντημα και χνουδωτή υφή στο εσωτερικό (2-16 ετών), τσαντάκι φαγητού Greenwich Polo Club



Σετ Gym Tonic μπουστάκι με ανάγλυφα γράμματα μπροστά και χιαστί πλάτη, και κολάν (6-16 ετών)

Αναζητήστε τα πιο stylish παιδικά ρούχα στο δίκτυο καταστημάτων της Alouette αλλά και στο www.alouette.gr.

«Το παιδί δεν έρχεται στο Λογοcare για να "διορθωθεί". Έρχεται για να εξελιχθεί με τον δικό του, μοναδικό ρυθμό»

Συνέντευξη με τη **Σοφία Παπαφάνη** & τη **Δώρα Χαρατσάρη**, δημιουργούς του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογοcare

Μπορεί να μην είναι φτιαγμένο από ζαχαρωτά, όπως το σπιτάκι του παραμυθιού, το **Λογοcare** όμως είναι και αυτό κατά κάποιον τρόπο παραμυθένιο. Γιατί η Σοφία και η Δώρα το έχουν χτίσει πάνω στα πιο γερά, «μαγικά» θεμέλια που ενθαρρύνουν κάθε παιδί να ανακαλύψει τη δική του διαδρομή και να γίνει ήρωας της δικής του ιστορίας: την αποδοχή, την ενσυναίσθηση, τη συμπερίληψη και τον σεβασμό.

- ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ -



Photo: Στάθης Καλλινένης

Σοφία και Δώρα, από την πρώτη στιγμή που μπαίνει κανείς στο Λογοcare, αντικρίζει αμέτρητα παιχνίδια, πολύχρωμες ζωγραφιές, κρεμαστές κούνιες, τοίχους αναρρίχησης, τραμπολίνο, πατίνια, και γενικά επικρατεί μια ζεστή ατμόσφαιρα που παραπέμπει περισσότερο σε ένα σπίτι με πολλά παιχνίδια, παρά σε ένα κέντρο λογοθεραπείας. Γιατί επιλέξατε να διαμορφώσετε τον χώρο με αυτή την προσέγγιση;

Πίσω από κάθε παιδί που περνά την πόρτα μας υπάρχει μια οικογένεια που «κουβαλά» αγωνία και αμέτρητα ερωτήματα. Γι' αυτό θέλουμε να νιώθουν πρώτα, τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά, ασφάλεια, αποδοχή και ζεστασιά. Το παιδί δεν έρχεται στο Λογοcare για να «διορθωθεί». Έρχεται για να ανακαλύψει τις δυνατότητές του, να πιστέψει στον εαυτό του και να εξελιχθεί με τον δικό του, μοναδικό ρυθμό.

Δημιουργήσαμε λοιπόν έναν χώρο που θυμίζει περισσότερο σπίτι παρά θεραπευτικό κέντρο, γιατί πιστεύουμε πως, όταν ένα παιδί νιώθει πως το αποδέχονται χωρίς όρους, τολμά να δοκιμάσει, να εκφραστεί, να κάνει λάθη και τελικά να ανθίσει. Αυτό είναι και το μήνυμα που θέλουμε να παίρνει από την πρώτη κιόλας στιγμή: «Εδώ μπορείς να είσαι ο εαυτός σου».

Ενώ μέχρι πριν από λίγα χρόνια οι μαθησιακές δυσκολίες αντιμετωπιζόνταν σχεδόν ως ταμπού, σήμερα όλο και περισσότερα παιδιά διαγιγνώσκονται με κάποια μορφή μαθησιακής δυσκολίας. Πώς εξηγείτε αυτή την αύξηση;

Δεν πιστεύουμε ότι ξαφνικά υπάρχουν περισσότερα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. Πιστεύουμε ότι σήμερα τα αναγνωρίζουμε καλύτερα. Οι γονείς είναι πιο ενημερωμένοι, οι εκπαιδευτικοί πιο ευαισθητοποιημένοι και τα διαγνωστικά εργαλεία πιο αξιόπιστα. Αυτό είναι θετικό, γιατί η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την πορεία ενός παιδιού. Η διάγνωση δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ταμπέλα, είναι η αφετηρία για να δώσουμε στο παιδί τις ευκαιρίες που του αξίζουν.



Magnific

Συχνά, στις συζητήσεις μας, λέτε πως στόχος σας είναι να βλέπετε κάθε παιδί να ανθίζει με τον δικό του ρυθμό. Ποιο είναι όμως το ιδανικό περιβάλλον που ενθαρρύνει ένα παιδί να ανθίσει;

Ένα παιδί ανθίζει όταν νιώθει ότι το αγαπούν και το αποδέχονται γι' αυτό που είναι, όχι μόνο γι' αυτά που καταφέρνει. Όταν δεν φοβάται να κάνει λάθη. Όταν δεν συγκρίνει τον εαυτό του διαρκώς με τους άλλους. Δυστυχώς, πολλές φορές τα παιδιά μεγαλώνουν με την αίσθηση ότι πρέπει συνεχώς να αποδεικνύουν την αξία τους.

Εμείς προσπαθούμε να τους δείξουμε το αντίθετο: ότι η αξία τους δεν εξαρτάται από έναν βαθμό, μια διάγνωση ή την ταχύτητα με την οποία κατατούν μια δεξιότητα. Κάθε παιδί έχει τον δικό του χρόνο. Και όταν του δώσεις χώρο, εμπιστοσύνη και ανθρώπους που πιστεύουν σε εκείνο, θα σε εκπλήξει με όλα όσα μπορεί να καταφέρει.

Εκτός από τις υπηρεσίες που απευθύνονται σε παιδιά, στο Logocare παρέχετε και συμβουλευτική γονέων. Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία με τους γονείς κατά τη διάρκεια της θεραπείας;

Η συνεργασία με τους γονείς δεν είναι απλώς σημαντική, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας. Κι αυτό γιατί η θεραπεία δεν τελειώνει όταν ολοκληρώνεται η συνεδρία. Συνεχίζεται στο σπίτι, στην καθημερινότητα, στον τρόπο που επικοινωνούμε και παίζουμε. Όταν γονείς και θεραπευτές λειτουργούν ως μία ομάδα, το παιδί λαμβάνει σταθερά μηνύματα, νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια και μπορεί να εξελιχθεί με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Για να γίνει όμως αυτό, χρειάζεται να στηρίζουμε ολόκληρη την οικογένεια. Γιατί, όταν ένας γονιός νιώθει ότι τον ακούν, τον κατανοούν και δεν είναι μόνος, μπορεί κι εκείνος με τη σειρά του να στηρίζει πιο ουσιαστικά το παιδί του. Και τότε η πρόοδος δεν φαίνεται μόνο μέσα στη συνεδρία, φαίνεται στο σπίτι, στο σχολείο και κυρίως στο χαμόγελο του παιδιού.

Tablets, έξυπνες συσκευές και AI. Υπάρχει κάποιος «χρυσός κανόνας» για να τα αξιοποιούμε δημιουργικά, ως εργαλεία εκπαίδευσης για τα παιδιά;

Δεν μπορούμε να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας μακριά από την τεχνολογία. Μπορούμε όμως να τους μάθουμε να τη χρησιμοποιούν με μέτρο και κριτική σκέψη. Ο «χρυσός κανόνας» δεν είναι η απαγόρευση, αλλά η ισορροπία. Τα tablets, οι έξυπνες συσκευές και πλέον η τεχνητή νοημοσύνη μπορούν να γίνουν πολύτιμα εργαλεία για τη μάθηση, τη δημιουργικότητα και την εξερεύνηση της γνώσης, αρκεί να χρησιμοποιούνται με σκοπό και πάντα με την καθοδήγηση των ενηλίκων.

Αυτό που δεν πρέπει ποτέ να αντικαταστήσουν είναι τις πραγματικές εμπειρίες: το παιχνίδι, την κουβέντα γύρω από το τραπέζι, την ανάγνωση ενός βιβλίου, τη βόλτα στη φύση, την αγκαλιά και τη σχέση με τους ανθρώπους. Γιατί οι δεξιότητες που έχουν μεγαλύτερη αξία στη ζωή «χτίζονται» πρώτα μέσα από την ανθρώπινη επαφή και έπειτα μέσα από μια οθόνη.

Back to school Q&A, μιας και σε λίγες ημέρες ανοίγουν τα σχολεία...

- Q** Τελικά, είναι καλό οι γονείς να κάνουν μαζί με τα παιδιά το homework;
- A** Είναι πολύτιμη η παρουσία του γονέα, αρκεί να ενισχύει την αυτονομία του παιδιού.
- Q** Χρειάζεται να κάνουν τα παιδιά επανάληψη πριν από την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς;
- A** Λίγη επανάληψη με παιχνίδι είναι αρκετή, η ξεκούραση είναι εξίσου σημαντική.
- Q** Υπάρχει κάποιο οικογενειακό ritual που ενισχύει την ανάπτυξη του λόγου όσο τίποτα άλλο;
- A** Να αφιερώνουμε καθημερινά χρόνο για συζήτηση και να διαβάζουμε μαζί βιβλία.
- Q** Υπάρχει κάποια «συνταγή» για να τελειώνουμε τη μελέτη γρήγορα και χωρίς παράπονα;
- A** Ρουτίνα, μικροί στόχοι και πολλή ενθάρρυνση αντί για πίεση.
- Q** Αν έπρεπε να δώσετε μόνο μία συμβουλή στους γονείς πριν χτυπήσει το πρώτο κουδούνι της χρονιάς, ποια θα ήταν αυτή;
- A** Ας ξεκινήσουμε τη σχολική χρονιά με λιγότερο άγχος και περισσότερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητες των παιδιών.

Πρώτα με να σε ρωτώ!

Παιχνίδι ερωτήσεων

με 140+1 κάρτες με ερωτήσεις για όλη την οικογένεια!



Μαμά και μπαμπά, απόψε έχουμε οικογενειακό... playdate!

Αφήνουμε τα κινητά, πιάνουμε τις κάρτες!

140 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που συνοδεύονται από πρωτότυπες εικονογραφήσεις θα σταθούν αφορμή για να διασκεδάσουμε όλοι μαζί μακριά από οθόνες, να γελάσουμε, και να κρατήσουμε ανοιχτές τις γέφυρες επικοινωνίας με τα παιδιά μας!



logocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

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

www.logocare.gr



ΛογοCare



@logocare_

myparenthood.gr

f myparenthood.online

@ myparenthood.online

Playful wishes with PLAYMOBIL

Γιατί οι ευχές, εκτός από εγκάρδιες, πρέπει να είναι και παιχνιδιάρικες!

Το βαφτιστήρι σας έχει γενέθλια, ένα αγαπημένο σας ζευγάρι ετοιμάζεται να παντρευτεί, η κολλητή σας μόλις γέννησε... Ποτέ δεν λείπουν οι αφορμές για να ανταλλάξουμε ευχές με τους ανθρώπους που αγαπάμε. Αυτό που μας λείπει συνήθως είναι οι πρωτότυπες ευχές ή, πιο σωστά, μας έλειπαν έως τώρα. Γιατί, στην PLAYMOBIL, ανακαλύψαμε τους πιο ευφάνταστους τρόπους να στείλουμε τις ευχές μας για κάθε περίπτωση.



#Τρενάκι γενεθλίων - ALL ΑΒΟΑΡΔ!

Γεμάτο χρώματα κι εκπλήξεις, με μπαλόνια, κεράκια που λάμπουν σαν αστέρια και συνεπιβάτες τον φύλακα του ζωολογικού κήπου που παίζει τρομπέτα, το πιο σκανταλιάρικο πιθηκάκι κι ένα γλυκό μωρό ελεφαντάκι, το εορταστικό τρενάκι είναι έτοιμο να ξεκινήσει το πιο χαρούμενο ταξίδι!

Plus: Χάρη στα επαναχρησιμοποιούμενα αυτοκόλλητα με αριθμούς από το 1 έως το 7, το τρενάκι θα γίνει το centerpiece σε κάθε πάρτι γενεθλίων, κάτι σαν οικογενειακή παράδοση!



Τρενάκι γενεθλίων (72184)



Να ζήσετε ευτυχισμένοι! (72185)

#Happily ever after!

Ό,τι πιο πρωτότυπο μπορείτε να χαρίσετε σε ένα μελλοντικό ζευγάρι! Ένα all-time classic γαμήλιο σετ με εντυπωσιακές λεπτομέρειες που κάνουν τη διαφορά: το μαξιλαράκι με τις αστραφτερές βέρες, το κόψιμο της γαμήλιας τούρτας και μια χρυσή κορνίζα που μπορείτε να γράψετε ένα προσωπικό μήνυμα. Όχι, παίζουμε!



#Welcome, baby!

Η μαμά και ο μπαμπάς επιστρέφουν στο σπίτι με το μωρό στον μάρσιπο, κι έχουν δίπλα τους όλα τα απαραίτητα props, ανάμεσά τους ένα αρκουδάκι, μία κουδουνίστρα και ένα συννεφάκι με χώρο για προσωπικό μήνυμα. Ένα νέο, συναρπαστικό κεφάλαιο ξεκινά, και αυτό το οικογενειακό «σουβενίρ» θα θυμίζει για πάντα αυτές τις πρώτες, ανεπανάληπτες στιγμές.



Καλώς ήρθες, μωράκι! (72186)

Καλή τύχη! (72188)



Χρόνια πολλά! (72187)



Με αγάπη! (72189)



Να σας ζήσει! (72190)

#Οι νέες ευχετήριες κάρτες της PLAYMOBIL είναι ολόκληρες... ιστορίες!

Εκτός από φιγούρες που, για τον κάθε αποδέκτη, θα γίνουν συλλεκτικές, έχουν και χώρο για να εμπνευστείτε και να γράψετε όλα όσα θέλετε να πείτε ή ακόμα και μια μικρή ιστορία!

Ο κόσμος είναι ο δικός μας παιδότοπος

playmobil®

www.playmobil.gr



@PlaymobilHellas



@playmobilgr



@GRPlaymobil



@playmobilgr

Η Κατρίνα ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΣΤΟ BOOM

«Τα παιδιά δεν χρειάζονται ωραιοποιημένες ιστορίες. Χρειάζονται αλήθεια, αρκεί να τους τη δώσεις με τρόπο που να τους προσφέρει ασφάλεια»

Πώς μπορεί ένα τόσο δύσκολο θέμα, όπως ο παιδικός καρκίνος, να χωρέσει σε ένα βιβλίο; Μόνο αν το προσεγγίσει κανείς με ενσυναίσθηση, σεβασμό, τρυφερότητα και πίστη στην ελπίδα και τη δύναμη των ανθρώπων. Ακριβώς αυτό κάνει η Κατρίνα Τσάνταλη στο νέο, και πιο ώριμο, όπως λέει η ίδια βιβλίο της, με τίτλο «**Μικρό δυνατό λυκάκι**» (εκδ. Διόπτρα) του οποίου τα συγγραφικά δικαιώματα έχει παραχωρήσει εξ ολοκλήρου στο Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος).

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ

Photo: Nikos Zikos

Q Κατρίνα, πώς θα περιέγραφες τη διαδρομή από το πρώτο σου βιβλίο, «Το Σοφάκι και ο Ντο», μέχρι το πιο πρόσφατο, το «Μικρό δυνατό λυκάκι»;

A Ξεκίνησα γράφοντας ιστορίες που γεννήθηκαν από προσωπικές ανησυχίες και παρατηρήσεις. Όμως στην πορεία κατάλαβα ότι αυτό που με ενδιαφέρει περισσότερο δεν είναι να διδάξω κάτι, αλλά να δημιουργήσω χώρο για συζήτηση και συναίσθημα. Όλα μου τα βιβλία μιλούν, με διαφορετικό τρόπο, για την καλοσύνη, την ενσυναίσθηση, τη διαφορετικότητα, τη σχέση μας με τη φύση και τη ζωή. Δεν επιλέγω τα θέματα επειδή είναι «επικάιρα». Τα επιλέγω γιατί πιστεύω ότι, αν τα παιδιά μάθουν από νωρίς να νοιάζονται, μεγαλώνουν διαφορετικά. Το «Μικρό δυνατό λυκάκι» ίσως είναι το πιο ώριμο βιβλίο που έχω γράψει μέχρι σήμερα. Δεν φοβάται να αγγίξει ένα δύσκολο θέμα, αλλά το κάνει με τρυφερότητα, ελπίδα και σεβασμό απέναντι στο παιδί.

Q Πώς άλλαξε ο τρόπος που γράφεις από τότε που έγινες μαμά;

A Η μητρότητα δεν άλλαξε τόσο αυτά που θέλω να πω, όσο ίσως, ελάχιστα, τον τρόπο που τα λέω. Πιστεύω όμως πως πάντα έγραφα με μεγάλο αίσθημα ευθύνης. Από το πρώτο μου βιβλίο, πριν από δέκα χρόνια, αναρωτιέμαι πώς θα ακουστεί κάθε λέξη σε ένα παιδί, πώς θα νιώσει, τι εικόνα θα κρατήσει όταν κλείσει το βιβλίο. Δεν θέλω ποτέ να του δημιουργήσω φόβο. Θέλω να του δώσω δύναμη. Τα παιδιά δεν χρειάζονται ωραιοποιημένες ιστορίες. Χρειάζονται αλήθεια, αρκεί να τους τη δώσεις με τρόπο που να τους προσφέρει ασφάλεια. Πάντα έγραφα με τη σκέψη πως κάθε παιδί αξίζει ιστορίες που το κάνουν να αισθάνεται ότι δεν είναι μόνο του.

Q Πώς πήρες την απόφαση να καταπιαστείς με ένα τόσο δύσκολο θέμα στο νέο σου βιβλίο;

A Για καιρό αναρωτιόμουν αν ένα τόσο δύσκολο θέμα μπορεί να χωρέσει σε ένα παιδικό βιβλίο. Όμως τα παιδιά δεν χρειάζονται να τα προστατεύουμε από την πραγματικότητα. Χρειάζονται να τα συνοδεύουμε όταν τη συναντούν. Το βιβλίο δημιουργήθηκε για όλα αυτά τα παιδιά που τόσο άδικα παλεύουν με τέρατα που δεν θα έπρεπε ποτέ να αντιμετωπίσουν. Και, φυσικά, δεν θα μπορούσε να ανήκει μόνο σε εμένα.

Γι' αυτό δημιουργήθηκε για το Make-A-Wish Ελλάδος και όλα τα συγγραφικά μου δικαιώματα θα διατεθούν εξ ολοκλήρου για τη στήριξη του έργου του οργανισμού.

Από την πρώτη στιγμή ήθελα να γράψω μια ιστορία που δεν θα μιλά για την ασθένεια, αλλά για τον άνθρωπο πίσω από αυτή. Για το παιδί που συνεχίζει να γελά, να ονειρεύεται, να φοβάται, να αγαπά.

Πιστεύω ότι η λογοτεχνία μπορεί να ανοίγει δύσκολες συζητήσεις με τρόπο ασφαλή. Να βοηθά ένα παιδί που περνά κάτι αντίστοιχο να νιώσει ότι κάποιος το καταλαβαίνει, αλλά και ένα άλλο παιδί να μάθει να στέκεται δίπλα στον φίλο του χωρίς φόβο ή αμηχανία. Αυτός ήταν ο στόχος μου από την πρώτη μέχρι την τελευταία σελίδα.

Q Γιατί επέλεξες ένα λυκάκι για ήρωα του νέου σου βιβλίου;

A Οι λύκοι κουβαλούν πολλούς συμβολισμούς. Συχνά τους έχουμε συνδέσει με τη δύναμη ή και με τον φόβο. Εγώ ήθελα να δείξω μια διαφορετική πλευρά. Το μικρό λυκάκι είναι γενναίο όχι επειδή δεν φοβάται, αλλά επειδή συνεχίζει να προχωρά, παρόλο που φοβάται. Αυτή, για μένα, είναι η πραγματική δύναμη. Παράλληλα, οι λύκοι ζουν σε αγέλες. Κανείς δεν τα καταφέρνει μόνος του.



Η οικογένεια, οι φίλοι, οι γιατροί, οι άνθρωποι που μας αγαπούν αποτελούν όλοι την «αγέλη» που μας κρατά όρθιους στις δύσκολες στιγμές. Ήθελα λοιπόν έναν ήρωα που να συμβολίζει ταυτόχρονα την ευαλωτότητα, το κουράγιο και τη δύναμη της αγάπης.

Q Τι θέλεις να μείνει σε ένα παιδί όταν θα έχει τελειώσει το «Μικρό δυνατό λυκάκι»;

A Αν μπορούσα να διαλέξω μόνο μία σκέψη που θα κρατούσε ένα παιδί, θα ήταν αυτή: ότι η δύναμη δεν φαίνεται πάντα απ' έξω.

Υπάρχουν παιδιά που δίνουν καθημερινά μάχες τις οποίες οι υπόλοιποι δεν βλέπουμε. Κι όμως, συνεχίζουν να χαμογελούν, να πηγαίνουν σχολείο, να κάνουν όνειρα. Αυτή είναι μια μορφή γενναιότητας που αξίζει να αναγνωρίζουμε. Θέλω επίσης κάθε παιδί να καταλάβει πόσο σημαντικό είναι να είμαστε δίπλα στους άλλους. Μερικές φορές δεν χρειάζεται να λύσουμε το πρόβλημα κάποιου. Αρκεί να του κρατήσουμε το χέρι. Αν, όταν κλείσει το βιβλίο, αγκαλιάσει λίγο πιο σφιχτά έναν φίλο του, δείξει περισσότερη κατανόηση ή αισθανθεί λίγο πιο δυνατό απέναντι στις δικές του δυσκολίες, τότε θα νιώσω πως το βιβλίο πέτυχε τον σκοπό του.

Η Κατρίνα Τσάνταλη παραχωρεί εξ ολοκλήρου τα συγγραφικά της δικαιώματα στο Make-A-Wish Ελλάδος, στηρίζοντας την εκπλήρωση ευχών και το σπουδαίο έργο του οργανισμού.

«Κατάλαβα ότι αυτό που με ενδιαφέρει περισσότερο δεν είναι να διδάξω κάτι, αλλά να δημιουργήσω χώρο για συζήτηση και συναίσθημα».



Q Μπορεί μια γλυκιά ιστορία με ευτυχήμένο τέλος να «μαλακώσει» μια σκληρή πραγματικότητα;

A Ναι, γιατί δεν αλλάζει την πραγματικότητα αλλάζει τον τρόπο που την αντιμετωπίζουμε. Τα παιδιά έχουν ανάγκη από ελπίδα. Όχι από ψεύτικες υποσχέσεις ότι όλα θα πάνε πάντα καλά, αλλά από τη βεβαιότητα ότι ακόμα και στις δύσκολες στιγμές δεν είναι μόνα τους. Πιστεύω ότι τα παραμύθια είναι ένας ασφαλής τόπος. Εκεί μπορούμε να μιλήσουμε για φόβο, απώλεια, ασθένεια ή λύπη, χωρίς να τρομάζουμε το παιδί.

Μέσα από τους ήρωες αποκτά απόσταση, κατανοεί καλύτερα τα συναισθήματά του και βρίσκει λέξεις για όσα ίσως δεν μπορεί ακόμη να εκφράσει. Ένα ευτυχισμένο τέλος σαφέστατα δεν σβήνει τον πόνο. Υπενθυμίζει όμως ότι πάντα υπάρχει χώρος για την αγάπη, την ελπίδα και τη δύναμη των ανθρώπων γύρω μας.

Q Παρά την κυριαρχία της οθόνης, η «ιεροτελεστία» του διαβάσματος με τα παιδιά φαίνεται πως δεν κινδυνεύει. Γιατί οι ιστορίες έχουν τόσο δύναμη;

A Γιατί, όταν ένας γονιός διαβάζει ένα βιβλίο στο παιδί του, του χαρίζει κάτι όλο και πιο σπάνιο: την αμέριστη προσοχή και τον χρόνο του. Και αυτό είναι ίσως το πιο πολύτιμο δώρο της εποχής μας. Καμία οθόνη δεν μπορεί να αντικαταστήσει εκείνη τη στιγμή που ένα παιδί κουλουριάζεται στην αγκαλιά του γονιού του, ακούει τη φωνή του, κάνει ερωτήσεις, γελά ή συγκινείται μαζί του. Οι ιστορίες υπάρχουν εδώ και χιλιάδες χρόνια γιατί είναι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι καταλαβαίνουμε τον κόσμο. Μέσα από αυτές μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, να μπαίνουμε στη θέση των άλλων και να φανταζόμαστε έναν καλύτερο κόσμο. Και αυτό δεν πρόκειται να το αντικαταστήσει ποτέ καμία τεχνολογία.

Q Μπορείς να μοιραστείς μαζί μας την αντίδραση ενός παιδιού που είχε διαβάσει ένα βιβλίο σου και δεν θα ξεχάσεις ποτέ;

A Δεν έχω να μοιραστώ μία συγκεκριμένη αντίδραση από κάποιο παιδί, γιατί αυτό που λαμβάνω συνολικά είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο: πολλή αγάπη από τα παιδιά που διαβάζουν τα βιβλία μου. Αυτό που με συγκλονίζει όμως εξίσου είναι η αντίδραση των ενηλίκων. Συχνά ξεκινούν να διαβάσουν ένα παιδικό παραμύθι χωρίς άμυνες και, μέσα από την ιστορία, αγγίζεται κάτι βαθιά δικό τους – κάτι που ίσως δεν είχαν συνειδητοποιήσει μέχρι εκείνη τη στιγμή. Με συγκινεί ιδιαίτερα όταν βλέπω ενήλικες να χαρίζουν το «Μικρό δυνατό λυκάκι» σε άλλους ενήλικες που περνούν κάτι πολύ δύσκολο. Το διαβάζουν για να ταυτιστούν, να συγκινηθούν, να ονειρευτούν και, κυρίως, να πάρουν δύναμη. Και αυτό, για μένα, είναι ίσως η πιο δυνατή επιβεβαίωση ότι μια ιστορία μπορεί να αγγίξει ανθρώπους κάθε ηλικίας.

Το «Μικρό δυνατό λυκάκι», όπως και όλα τα βιβλία της Κατρίνας Τσάνταλη, κυκλοφορούν από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ.

διόπτρα

PLAY, DRESS, GROW!

Τα must-haves της νέας σεζόν

Από τα απαραίτητα της νέας σχολικής χρονιάς μέχρι τα πιο πρωτότυπα παιχνίδια για κάθε ηλικία, τα items που συγκεντρώσαμε συνδυάζουν άνεση, ποιότητα και σύγχρονο design.

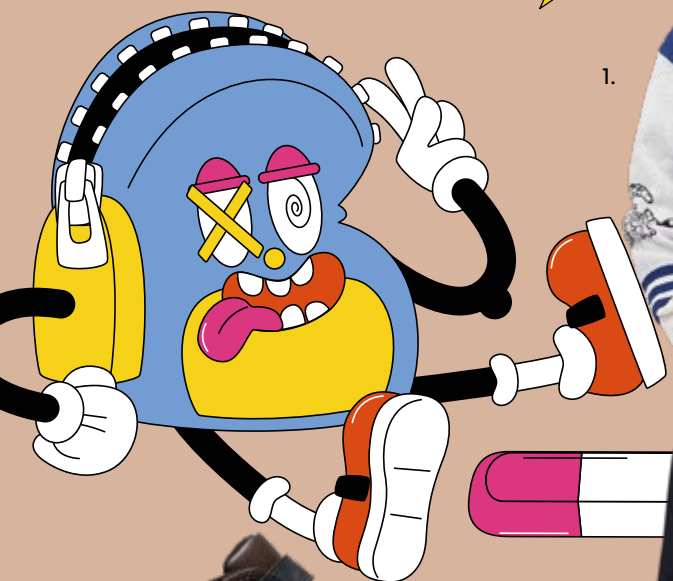
- ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ -



1. Σακίδιο πλάτης K-Pop Demon Hunters με ευρύχωρες θήκες, εργονομικούς ιμάντες και δυνατότητα προσαρμογής σε τρόλεϊ.
2. Σακίδιο πλάτης, Kipling
3. Σακίδιο πλάτης-τρόλεϊ, POLO
4. Κουτί αποθήκευσης γραφείου, Legami
5. Σετ μορκαδόροι υπογράμμισης, Rex London
6. Κασετίνα σιλικόνης, Legami
7. Αδιάβροχη κασετίνα, Jan & Jul
8. Ισοθερμική τσάντα φαγητού, The Lunch Bags
9. Εργονομικά μολύβια γραφίτη EASYgraph, STABILO
10. Σετ αρωματικές γόμες Ooly, Public
11. Σημειωματάριο Goomb, Πλαίσιο

Perpetua & Co.

Boys' fashion corner



1. Πλεκτή ζακέτα, **Molo**
2. Μποτάκι Chuck Taylor All Star Malden Street Boot **CONVERSE**, www.converse.gr
3. Ζακέτα πλεκτή με οικολογική γούνινη κουκούλα, **Alouette**, www.alouette.gr
4. Καρό πουκάμισο, **Bonpoint**
5. Trainers με logo, **Gucci**
6. Γαλότσες Maison Kitsuné x Hunter, **Hunter**
7. Sneakers Veja x Bonpoint, **Veja**
8. Cargo παντελόνι, **Dolce & Gabbana**
9. Σακίδιο πλάτης **Stella McCartney**, **Farfetch**
10. Fleece φούτερ με print, **Lacoste**
11. Σκουφάκι, **Canada Goose**

1.

11.

10.

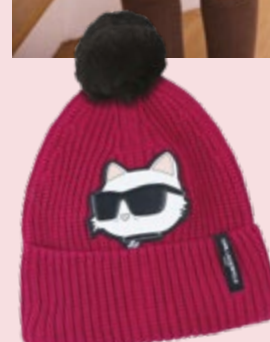
9.

8.

7.

6.

Girls' style guide



3.

4.

5.

1. Καπιτονέ jacket, **Burberry**
2. Sneakers με glitter, **Golden Goose**
3. Φόρεμα με floral λεπτομέρειες, **Monnalisa**
4. Μίνι τσάντα, **Mimi & Lula**
5. Μποτάκι **CONVERSE** Chuck Taylor All Star Leopard, www.converse.gr
6. Τζιν παντελόνι, **Stella McCartney**
7. Polo μπλούζα με ρίγες, **Moncler**
8. Tweed παλτό **Tartine et Chocolat**, **Mytheresa**
9. Σκουφάκι **Karl Lagerfeld**, **Farfetch**
10. Γαλότσες, **Konges Sløjd**

1.

2.

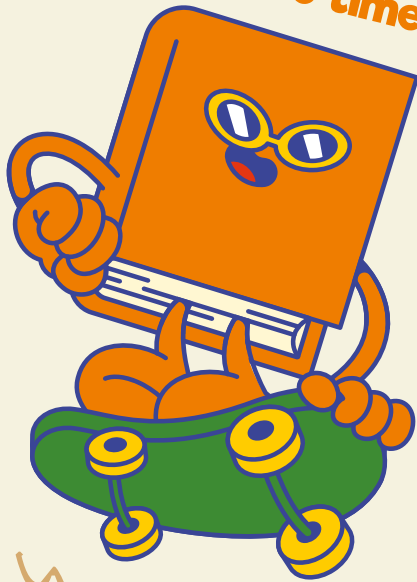
8.

6.

10.

Περίοδος ατοπίας

Play & free time



1.



3.



2.



4.



5.



8.



7.



6.



9.

1. Φωτογραφική μηχανή Popcorn με selfie κάμερα και κάρτα SD 16 GB, σε χρώμα Breeze, **Hoppstar**, www.hoppstar.com
2. Γιρλάντα γενεθλίων, **Teleiparty.gr**
3. Ξύλινος διαστημικός πύραυλος, **Classic World**
4. «Ο Σβούρας λέει την αλήθεια», Αλίνα Ιωάννου, **Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ**, www.dioptra.gr
5. «Ένας γίγαντας στο σχολείο», Ιωάννης Γλωσσόπουλος, **Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ**, www.dioptra.gr
6. Ψηφιακό ξυπνητήρι Bluey με λειτουργία snooze, νυχτερινό φωτισμό και χαρακτηριστικούς ήχους, από τη σειρά Icon Alarm Clocks της **Paladone**.
7. Ξύλινο κουκλόσπιτο *Viga*, **Καταστήματα Ανέμν**, www.anemishop.gr
8. Ξύλινο πιάνο, **Little Dutch**
9. Αδιάβροχο smartwatch, **Garmin**



10.



11.



14.



13.



12.



15.



16.



17.



18.



19.

10. Vintage αυτοκίνητο, **Vilac**
11. Συσκευή караόке, **Kiddoboo**
12. Θερμός από ανοξείδωτο ατσάλι, **Estia**
13. Roller skates με φως και ρυθμιζόμενο μέγεθος, **Konges Sløjd**
14. Ασύρματα ακουστικά, **JBL**
15. Βαλίτσα Disney, **Samsonite**
16. Gift Set Πρώτη μέρα στο Νηπιαγωγείο, **Playmobil**, www.playmobil.gr
17. Vespa 80ή επέτειος: Iconic, **Playmobil**, www.playmobil.gr
18. Ξύλινο πειρατικό καράβι, **Le Toy Van**
19. Βραβευμένο πατίνι Highwaykick 1 Push and Go με λαβή καθοδήγησης, υποπόδια και ασορτί κράνος, σε χρώμα Steel, **Scoot and Ride**, www.scootandride.gr



Πρώτη μέρα στο σχολείο μετά το διαζύγιο

Για ορισμένες οικογένειες, η έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς θα συμπέσει με μια ριζική αλλαγή: το διαζύγιο των γονιών. Και, εκτός από την προσαρμογή στο σχολείο, το παιδί καλείται για πρώτη φορά να προσαρμοστεί στη νέα του καθημερινότητα, γνωρίζοντας πως κάτι θεμελιώδες έχει αλλάξει. «Αυτή η αλλαγή όμως δεν αφορά μόνο το σπίτι στο οποίο επιστρέφει το μεσημέρι, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεται την ασφάλεια, τη σταθερότητα και τη θέση του μέσα στην οικογένειά του», επισημαίνει η **ψυχολόγος και Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια Αγγελική Καβαλλιεράτου**, και μας δίνει πολύτιμες συμβουλές.



Η πρώτη μέρα στο σχολείο, όπως και κάθε νέα αρχή, γίνεται λιγότερο τρομακτική όταν ένα παιδί γνωρίζει πως, ό,τι κι αν αλλάξει γύρω του, υπάρχει μια σχέση στην οποία μπορεί πάντα να επιστρέφει με ασφάλεια. Γιατί ένα διαζύγιο μπορεί να αλλάξει τη μορφή της οικογένειας, αλλά δεν χρειάζεται να αλλάξει την αίσθηση του παιδιού ότι αγαπιέται, ότι ανήκει και ότι έχει δύο γονείς που, παρά τον χωρισμό τους, συνεχίζουν να το κρατούν ασφαλές.

Τι είναι σημαντικό να έχουν στον νου τους οι γονείς

Αυτό που σίγουρα δεν χρειάζεται είναι να προσπαθήσετε να κάνετε την πρώτη αυτή μέρα τέλεια. Φροντίστε να δημιουργήσετε μια ασφαλή και προβλέψιμη αρχή, και με αυτόν τον τρόπο το σχολείο μπορεί να γίνει η πρώτη μεγάλη υπενθύμιση ότι, ακόμα κι όταν η ζωή αλλάζει, υπάρχουν σχέσεις που συνεχίζουν να προσφέρουν ασφάλεια και σταθερότητα.

Μερικά tips που μπορεί να σας βοηθήσουν:

- Διατηρήστε, όσο γίνεται, σταθερές τις μικρές καθημερινές συνήθειες, το πρόγραμμα, αλλά και τη ρουτίνα σας. Για ένα παιδί, οι μικρές επαναλήψεις δημιουργούν αίσθημα ασφάλειας.
- Αν το θεωρείτε βοηθητικό, ενημερώστε διακριτικά τους εκπαιδευτικούς.
- Δώστε χρόνο στην προσαρμογή. Μία πιο απαιτητική πρώτη περίοδος δεν σημαίνει ότι το παιδί δεν θα τα καταφέρει.
- Αποφύγετε κάθε αρνητικό σχόλιο ή σύγκριση που αφορά τον άλλο γονέα.
- Δώστε χώρο σε όλα τα συναισθήματα του παιδιού, χωρίς να βιάζεστε να το καθησυχάσετε ή να το κάνετε να δείξει ότι είναι καλά.
- Υπενθυμίστε με τις πράξεις σας πως, παρότι η οικογένεια άλλαξε μορφή, η αγάπη και η φροντίδα προς εκείνο παραμένουν σταθερές.

Τι χρειάζεται το παιδί

Το μεγαλύτερο βάρος για ένα παιδί μετά από ένα διαζύγιο δεν είναι ότι οι γονείς του δεν ζουν μαζί, είναι αν αισθανθεί πως πρέπει να χωρίσει στα δύο την αγάπη του. Τι χρειάζεται τη δεδομένη στιγμή λοιπόν;

- Να νιώθει πως δεν χρειάζεται να διαλέξει πλευρά, ούτε να μοιράσει την αγάπη του ανάμεσα στους δύο γονείς.
- Να γνωρίζει πως όλα τα συναισθήματά του είναι αποδεκτά, ακόμα κι όταν αλλάζουν από στιγμή σε στιγμή ή δεν είναι ευχάριστα.
- Να έχει μια καθημερινότητα, όσο γίνεται προβλέψιμη, με σταθερές και ανθρώπους που μπορεί να εμπιστευτεί.
- Να νιώθει ουσιαστικά πως οι σημαντικοί ενήλικες της ζωής του μπορούν ακόμα να συνεργάζονται για το καλό του.
- Να νιώθει ασφαλές να ζητήσει βοήθεια όταν κάτι το δυσκολεύει.
- Να φροντίσετε να νιώθει πως το διαζύγιο δεν είναι δική του ευθύνη και πως δεν χρειάζεται να γίνει ο φροντιστής ή ο προστάτης των γονιών του.
- Να μπορεί να συνεχίσει να είναι παιδί, να παίζει, να γελά, να μαθαίνει και να μεγαλώνει, χωρίς να κουβαλά βάρη που δεν του αναλογούν.

Μην ξεχνάτε πως τα παιδιά δεν εμπιστεύονται την αγάπη μόνο επειδή την ακούν. Την εμπιστεύονται όταν τη συναντούν καθημερινά στις πράξεις των σημαντικών ενηλίκων της ζωής τους.

Πότε είναι βοηθητικό να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό;

Αν παρατηρείτε ότι η δυσκολία προσαρμογής του παιδιού επιμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, ότι αποσύρεται, εκδηλώνει κάποιο άγχος, αρνείται να πάει σχολείο ή παρουσιάζει αλλαγές στη συμπεριφορά ή στο συναίσθημά του, η υποστήριξη από έναν ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τόσο το παιδί όσο και την οικογένεια να διαχειριστούν αυτήν τη μετάβαση με μεγαλύτερη ασφάλεια. Η αναζήτηση υποστήριξης δεν σημαίνει ότι ένας γονιός απέτυχε, σημαίνει ότι επέλεξε να κατανοήσει βαθύτερα τις ανάγκες του παιδιού του και να το στηρίξει με τον πιο ασφαλή τρόπο.

Το παιδί δεν χρειάζεται μια τέλεια αρχή, χρειάζεται ένα ασφαλές ξεκίνημα.



ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΑΒΑΛΛΙΕΡΑΤΟΥ
Ψυχολόγος - Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια

www.aggelikakavallieratou.gr
Τηλέφωνα: 6983433267, 22370 21001



Από το παιδικό στο εφηβικό δωμάτιο

How-to

Κι έρχεται μια μέρα που τα παιχνίδια και οι ζωγραφιές δίνουν τη θέση τους σε αφίσες, βιβλία και οθόνες... Το παιδί σας μπήκε στην εφηβεία και χρειάζεται ένα νέο δωμάτιο, άνετο, λειτουργικό και κομψό, που θα εκφράζει το προσωπικό του στιλ αλλά θα ταιριάζει και με την αισθητική του σπιτιού σας. Το task είναι αρκετά απαιτητικό, γι' αυτό ζητήσαμε βοήθεια από την **Interior Architect & Designer Ντόρα Πανιοπούλου**.



Ξεκινάμε από τα βασικά: Τα σωστά έπιπλα

Αν το επιτρέπει το μέγεθος του δωματίου, επιλέξτε ένα κρεβάτι μεγαλύτερου μεγέθους ή, γιατί όχι, με ένα επιπλέον συρόμενο, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα να φιλοξενήσει το παιδί έναν φίλο του για sleeperover. Επίσης, το δωμάτιο πρέπει να περιλαμβάνει εργονομικό γραφείο και, αν υπάρχει χώρος, μια γωνιά με πουφ ή μια πολυθρόνα για ξεκούραση και για να υποδεχτεί φίλους. Καλό είναι το σχέδιό τους να είναι διαχρονικό και να επιλέξετε είτε μια φυσική απόχρωση του ξύλου ή λευκό.

«Παίξτε» με τις αποχρώσεις

Για τους τοίχους προτιμήστε γήινα και ουδέτερα χρώματα, και, γενικά, καλό είναι να κινηθείτε σε μια διακριτική τονική παλέτα, όπως ζεστές αποχρώσεις του λευκού, του κρεμ και του μπεζ της άμμου, ώστε να διατηρείται η αρμονία με το υπόλοιπο σπίτι. Μπορείτε να προσθέσετε χρώμα στις λεπτομέρειες, μια ανάγλυφη ταπετσαρία, για παράδειγμα, ή χρωματιστά κλινοσκεπάσματα, που θα δώσουν χαρακτήρα και παιχνιδιάρικη διάθεση, ενώ ταυτόχρονα παραμένουν αρκετά κομψές επιλογές για να συνοδεύσουν τη μετάβαση από την προεφηβεία στην εφηβεία και αργότερα στη νεαρή ενήλικη ζωή.

Κουρτίνες που ολοκληρώνουν το αποτέλεσμα

Προτιμήστε να βάλετε κουρτίνες χωρίς σχέδια ή έντονα χρώματα. Αποχρώσεις κοντά σε αυτήν του τοίχου και ημιδιάφανες θα κάνουν το δωμάτιο να φαίνεται μεγαλύτερο και πιο φωτεινό. Μία πρακτική επιλογή ακόμα, ανάλογα πάντα με το στιλ που θέλετε να δημιουργήσετε, είναι roller στα παράθυρα.

Φωτισμός για κάθε στιγμή

Επενδύστε στις διαφορετικές πηγές φωτισμού ώστε ο χώρος να είναι λειτουργικός κι ευχάριστος. Εκτός από τον γενικό φωτισμό (φωτιστικό οροφής), χρειάζεται ένα φωτιστικό γραφείου και ένα επιτραπέζιο ή επιδαπέδιο για τις ώρες που το εφηβάκι μας θέλει να χαλαρώνει.

Προσωπική πινακιά

Η διακόσμηση ενός εφηβικού υπνοδωματίου πρέπει να είναι προσωπική και να αντανακλά τον χαρακτήρα του παιδιού. Γι' αυτό ενθαρρύνετέ το να συμμετέχει ενεργά και να επιλέξει αφίσες, διακοσμητικά που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντά του, αντικείμενα ή ιδιαίτερες λεπτομέρειες μέσα από τις οποίες εκφράζεται η προσωπικότητά του.

Να θυμάστε πως ένα ισορροπημένο εφηβικό δωμάτιο συνδυάζει λειτουργικότητα, άνεση και προσωπική έκφραση. Με ουδέτερη βάση, σωστό φωτισμό, διαχρονικά έπιπλα και ευέλικτη διακόσμηση, ο χώρος μπορεί να εξελίσσεται μαζί με τον έφηβο και να καλύπτει τις ανάγκες του για πολλά χρόνια!

Keep in mind:

Το γούστο των εφήβων αλλάζει συχνά, γι' αυτό επενδύστε σε έξυπνες και ευέλικτες λύσεις.



Σκελετός κρεβατιού με 1 συρταρωτό κρεβάτι, *Vihals*, IKEA



Υφασμάτινη πολυθρόνα *Vibes*, *Nobodinoz*, *Little Big Things*

Καρέκλα *Seletti*, *Love.it*



Art print, *The Poster Club*



Ρολό συσκώσης, *Bolga*, *JYSK*



Πουφ-πολυθρόνα για παιδιά από κοτλέ βελούδο, *Calidou*, *La Redoute*

Τι σκέφτεται το παιδί την ώρα της логоθεραπείας;

«Πώς νιώθει τώρα άραγε;», «καταλαβαίνει γιατί έχουμε έρθει εδώ;», «μήπως βαριέται;», «κι αν το κουράζω άδικα;», «μήπως τελικά το πιέζω πολύ;». Αυτές είναι μερικές από τις σκέψεις που ίσως κάνει ένας γονιός που συνοδεύει το παιδί του σε μια συνεδρία λογοθεραπείας. Τι σκέφτεται όμως ένα παιδί κατά τη διάρκεια της συνεδρίας; Η **λογοθεραπεύτρια Κατερίνα Δικαλφα**, συνιδιοκτήτρια του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογομαγέματα, μας βοηθάει να μπούμε για λίγο στο μυαλό ενός παιδιού την ώρα που βρίσκεται σε μια συνεδρία ειδικής αγωγής...



Verve/Magnific

«Πάλι θεραπεία σήμερα;»

Η αλήθεια είναι πως κάθε παιδί βιώνει τη θεραπευτική διαδικασία με τον δικό του, μοναδικό τρόπο. Εκεί που οι γονείς βλέπουν θεραπευτικούς στόχους, το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με τις δικές του ανησυχίες και απορίες, όπως αυτές: «Τι είναι αυτό το μέρος;», «γιατί έχω πάλι θεραπεία σήμερα;» ή «γιατί εγώ έρχομαι εδώ, αλλά η κολλητή μου πάει πιάνο;». Είναι απολύτως φυσιολογικό ένα καινούριο μέρος, ένα καινούριο πρόσωπο και άγνωστες δραστηριότητες να προκαλούν άγχος και αμηχανία στα παιδιά. Πόσο μάλλον όταν καλούνται να μπουκνούν τους σε μια καινούρια αίθουσα με ένα πρόσωπο που γνωρίζουν για πρώτη φορά. Τα περισσότερα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, μπορούν να αντιληφθούν ότι βρίσκονται στον χώρο αυτό με έναν συγκεκριμένο σκοπό, ακόμα κι αν δεν μπορούν να τον εκφράσουν και να τον κατονομάσουν. Σε πολλά παιδιά όμως, η διαδικασία θυμίζει μια επίσκεψη στον γιατρό, γεγονός που εντείνει την αγωνία τους. Σε κάθε περίπτωση, ο θεραπευτής είναι εκεί για να καθοδηγήσει το παιδί, να του εξηγήσει, να λύσει τις απορίες του και να το κάνει να νιώσει άνετα.

«Εδώ μπορώ να κάνω λάθη!»

Μόλις το παιδί νιώσει ότι εδώ, σε αυτόν τον χώρο το καταλαβαίνουν, ότι δεν περιμένει κανείς από εκείνο να τα κάνει όλα τέλεια, πως μπορεί να είναι ο εαυτός του και να κάνει λάθη χωρίς να θυμώνει κανείς μαζί του, εκεί ξεκινάει να χτίζεται μια όμορφη θεραπευτική σχέση. Ειδικά για ένα παιδί που μέσα στην καθημερινότητά του βιώνει δυσκολίες, ακούει ή αντιλαμβάνεται σχόλια, παρατηρήσεις και συγκρίσεις με τους συνομηλίκους του, η θεραπεία καλείται να γίνει ένα μέρος όπου το λάθος είναι επιτρεπτό.

«Γιατί είναι τόσο δύσκολο;»

Κατά τη διάρκεια των θεραπειών, το παιδί μπορεί να βιώνει αγωνίες που συνδέονται με τις προσωπικές του επιτυχίες ή αποτυχίες, αλλά και με την εσωτερική ανάγκη του να ευχαριστήσει τους γονείς του μέσα από τις επιδόσεις του. Περνά έτσι από πολλές εσωτερικές διεργασίες, που συχνά δεν βρίσκουν τρόπο να εκφραστούν. Επιπλέον, η δυσκολία σε μία άσκηση μπορεί να του γεννά σκέψεις όπως: «Δεν μπορώ», «θα το κάνω ξανά λάθος» ή «γιατί δεν μπορώ και μου φαίνεται τόσο δύσκολο;». Όλες αυτές οι σκέψεις είναι απολύτως φυσιολογικές και συχνά, εμείς οι θεραπευτές, τις βρίσκουμε κρυμμένες πίσω από την άρνηση, τη διάσπαση και τον εκνευρισμό.

Μικρά βήματα, μεγάλες νίκες!

Εκείνη τη στιγμή λοιπόν, ο ρόλος του θεραπευτή είναι να βοηθήσει το παιδί να βιώσει την επιτυχία, ακόμα και μέσα από την αποτυχία. Να το πάρει από το χέρι και να μετατρέψει την αποτυχία σε μικρές, καθημερινές νίκες! Με αυτόν τον τρόπο χτίζεται η αυτοπεποίθηση και πληθαίνουν οι εσωτερικές φωνούλες μέσα στο μυαλούδάκι του, που ψιθυρίζουν: «Μπορώ να τα καταφέρω κι εγώ», «λίγη προσπάθεια αρκεί», «τελικά, δεν ήταν τόσο δύσκολο, θα το προσπαθήσω ξανά!».

Μαμά και μπαμπά, να θυμάστε...

- Η πρόοδος ενός παιδιού δεν μετρείται μόνο από το πόσο γρήγορα κατακτά τους στόχους της θεραπείας, αλλά και από το πόσο ασφαλές, αποδεκτό και ικανό νιώθει στη διαδρομή προς την κατάκτηση.
- Η θεραπεία δεν πρέπει να είναι ένας αγώνας δρόμου, ούτε μια διαδικασία συνεχούς αξιολόγησης του παιδιού, αλλά ένα πλαίσιο ανάπτυξης, ενδυνάμωσης και ουσιαστικής σύνδεσης με τους θεραπευτές αλλά και την οικογένειά του.
- Δώστε χρόνο και χώρο στο παιδί σας, εμπιστευτείτε τη διαδικασία αλλά και τους θεραπευτές και γιορτάστε μαζί του κάθε μικρό βήμα, όσο ασήμαντο κι αν φαίνεται στα δικά σας μάτια.
- Πολλές φορές, πίσω από μια μικρή κατάκτηση που ίσως περνά απαρατήρητη, κρύβεται μια μεγάλη προσωπική νίκη για το ίδιο το παιδί.



Η ομάδα του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Λογομαγέματα (από αριστερά προς τα δεξιά): Τζωρτζίνα Σιδερίδου, Κατερίνα Δικαλφα & Τόνια Φατσά

«Κυρία Λένα ίσον λουλούδι»

Συνέντευξη με τη Λένα Σκουτέλη,
πρόεδρο της ΕΛΕΠΑΠ



Η συνέντευξη που ακολουθεί είναι μια κατάθεση ψυχής. Και πώς θα μπορούσε να ήταν αλλιώς, όταν απέναντί μου είχα μια γυναίκα που, με δάκρυα στα μάτια, μου είπε πως η μεγαλύτερη περιουσία της είναι «το επιτόκιο ψυχής» που της χάρισαν τα παιδιά. Δεν μετρά τον πλούτο της σε χρήματα, αλλά στις ζωές που άγγιξε. Και είναι χιλιάδες.

Η Λένα Σκουτέλη, πρόεδρος της ΕΛΕΠΑΠ και μία από τις σημαντικότερες παιδονευρολόγους της χώρας, ανοίγει την καρδιά της σε μια συζήτηση που τελικά δεν μιλά για την αναπηρία, αλλά για τη δύναμη, την ελπίδα και όλα όσα μπορεί να καταφέρει ένα παιδί, όταν ο κύκλος του πιστεύει και επενδύει σε αυτό.

Κάποτε, ένα μικρό κορίτσι που δυσκολευόταν ακόμη και να κρατήσει ένα μολύβι, της έγραψε: «Κυρία Λένα ίσον λουλούδι». Και με αυτά τα λογάκια είπε την πιο βαθιά αλήθεια. Η κυρία Σκουτέλη είναι ένα λουλούδι που κάνει και όλα τα λουλούδια δίπλα της να ανθίσουν. Ακόμη και όταν οι συνθήκες μοιάζουν εντελώς αντίξοες.

«Θεία Λένα», σας ευχαριστώ γι' αυτή την κουβέντα. Έκλαψα πολύ. Μα έφυγα με την καρδιά μου γεμάτη αισιοδοξία και με την πεποίθηση ότι όσο υπάρχουν άνθρωποι σαν εσάς, η ελπίδα θα βρίσκει πάντα τον δρόμο της.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



Κυρία Σκουτέλη, αν έπρεπε να μας παρουσιάσετε την ΕΛΕΠΑΠ σε δύο γραμμές, για κάποιον που δεν έχει τύχει να την ακούσει, τι θα μας λέγατε; Πότε μπορεί να απευθυνθεί στην ΕΛΕΠΑΠ ένας γονέας, ο οποίος έχει ένα παιδάκι στο οποίο βλέπει κάτι διαφορετικό;

Καταρχάς, η ΕΛΕΠΑΠ είναι ένας φιλανθρωπικός οργανισμός, ένας «ναός», αν θέλετε, παιδικής αποκατάστασης για την παιδική αναπηρία, η οποία αρχίζει με τα πρώτα σημάδια, χωρίς να είναι εγκατεστημένη, από τη βρεφική ακόμα ηλικία. Οπότε, ο γονιός μπορεί να απευθυνθεί σε εμάς με τα πρώτα σημάδια για να αναλάβουμε –μέσα από μεθόδους φυσικοθεραπείας, εργοθεραπείας, λογοθεραπείας, θεραπευτική κολύμβηση, όλες τις μεθόδους αυτές τις παραϊατρικές, τις παράλληλες–, να βοηθήσουμε τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο να εξασκήσει τις δυνάμεις του και να αναπληρώσει ορισμένα κενά, που μπορεί ένα σύμβαμα, ένα πρόβλημα περιγεννητικό να προκαλέσει στον εγκέφαλο και να δώσει στο παιδί μια δυσλειτουργία που να επιφέρει μια αναπηρία αργότερα.

Ποια παιδάκια φτάνουν σε εσάς;

Εμείς έχουμε ένα τμήμα το οποίο εδραιώθηκε το 2010, μοναδικό στη χώρα μας, το οποίο λέγεται Τμήμα Βρεφών. Πάρτε έναν τομέα, τα πρόωρα νεογνώντα, τα οποία είναι ευλογημένα παιδάκια, γεννιούνται στη χώρα μας αρκετά, δίνουν μεγάλη χαρά στην ελληνική οικογένεια, αλλά ορισμένα από αυτά, λόγω της ανωριμότητας του πρόωρου εγκεφάλου που βιάζεται να βγει σε αυτήν τη ζωή, έχουν προβλήματα βλάβης, αναπτυξιακά, αιμορραγίες κλπ. Αυτά, με τα πρώτα συμπτώματα, τους πρώτους μήνες της ζωής, μπορεί να ενταχθούν σε αυτά τα προγράμματα πρώιμης παρέμβασης, που αρχίζουν στη βρεφική ηλικία και αυτό είναι το «διαμαντάκι» της αποκατάστασης. Όσο νωρίτερα, τόσο καλύτερα.

Θέλω να σταθούμε στην πρώιμη παιδική παρέμβαση, για να πούμε πόσο σημαντικό είναι ο γονέας να μη χάσει χρόνο.

Ο εγκέφαλος έχει μία μοναδική εσωτερική ιδιότητα, από τη φύση, από τον Θεό, που λέγεται νευροπλαστικότητα. Αυτό σημαίνει ότι οι αρχικοί νευρώνες, τα κύτταρα με τα οποία γεννιόμαστε, έχουν μία ιδιότητα ανάπλασης, επαναδιοργάνωσης,

και, αν θέλετε, παράκαμψης, αν υπάρχει κάποια αρχική βλάβη, με κάποιον ευλογημένο τρόπο. Αυτήν τη νευροπλαστικότητα λοιπόν εκμεταλλευόμαστε με τα προγράμματα πρώιμης παρέμβασης, που είναι στοχευμένες εξωτερικές παρεμβάσεις, ώστε να βοηθήσουν αυτήν την «καλωδίωση» να κάνει καλύτερες συνάψεις. Όσο νωρίτερα, τόσο καλύτερα, γιατί είναι σε έξαρση μέχρι τα πρώτα έξι χρόνια, όχι ότι σταματάει εκεί και δεν υπάρχει μετά, αλλά τότε είναι το ευκαιρικό παράθυρο που μπορούμε, με εξωτερικά, σωστά και στοχευμένα ερεθίσματα (φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία, λόγο, ό,τι άλλο χρειάζεται), να παρέμβουμε στη διαδρομή, στο «reset» ενός εγκεφάλου που μπορεί να έχει μια αρχική βλάβη, είτε περιγεννητική είτε γονιδιακή. Έχουμε παιδιά με σύνδρομα, με προδιαγεγραμμένη πορεία βάσει βιβλιογραφίας, που βλέπετε ότι την παρακάμπτουν, ξεπερνούν αυτήν την πορεία, όχι εντελώς, αλλά την τροποποιούν και την κάνουν έναν τρόπο ζωής, μια σεβαστή, ευλογημένη λειτουργικότητα. Και αυτό είναι το ζητούμενο.

Όταν μπαίνει μία οικογένεια για πρώτη φορά στο γραφείο σας, και στην ΕΛΕΠΑΠ και στο προσωπικό σας ιατρείο, τι είναι αυτό που κοιτάτε πρώτο, πού πέφτει το μάτι σας;

Στα μάτια της οικογένειας. Στα μάτια τους βλέπω φόβο, βλέπω αισιοδοξία, βλέπω πίστη, βλέπω απόρριψη και, ανάλογα με το τι βλέπω, προσπαθώ να ενημερώσω.

Δύσκολη ενημέρωση.

Ναι. Στηρίζω, αλλά δεν λέω ψέματα. Το να κρύβεις ιατρικά αυτό που ξέρεις για την έκβαση είναι ιατρικό λάθος.

Εσείς ξέρετε την έκβαση;

Όχι απαραίτητα. Ξέρω την έκβαση με βιβλιογραφικά δεδομένα, αν θέλετε, αλλά το να τοποθετηθείς, να εκφράσεις για ένα παιδάκι μηνών όλες αυτές τις προοπτικές που αναφέραμε (επανασύνδεσης, ανάρρωσης, με τη νευροπλαστικότητα) είναι ιατρικό λάθος. Δηλαδή, θα τους πεις την αλήθεια για

αυτό που βλέπεις και συμβαίνει, αλλά θα τους δώσεις και μια ελπίδα. Γιατί, αν δεν πάρει ο γονιός στήριξη και ελπίδα, δεν μπορεί να στηρίξει το παιδί. Και αν δεν μπορεί να στηρίξει το παιδί, όλο αυτό το επιγενετικό περιβάλλον του σπιτιού αλλάζει, διαλύεται, θάβεται, και το παιδί γίνεται ένα ον με κατάθλιψη, όπως είναι και η γονεϊκή κατάθλιψη στην αναπηρία, που είναι ένα μεγάλο, διαχρονικό πένθος. Αυτό πρέπει να τους βοηθήσουμε να το ξεπεράσουν.

«Έχω μια κατάθεση, αν θέλετε, που μου έχει αποδώσει ένα επιτόκιο ψυχής από αυτά τα παιδιά...»

Είναι ασήκωτο όμως, κυρία Σκουτέλη, για έναν γονέα να πρέπει να διαχειριστεί ότι αυτό που είχε ονειρευτεί ενδεχομένως μπορεί και να μη συμβεί.

Μπορεί να είναι ασήκωτο φαινομενικά, αλλά δεν

είναι ακατόρθωτο. Και τα μαθήματα που παίρνει κανείς είναι ότι δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το χειρότερο.

Θέλω να πω, μέσα από τη δημοσιογραφική μου ιδιότητα, και γνωρίζοντας πάρα πολλές μαμάδες που έχουν παιδάκια τα οποία αντιμετωπίζουν θέματα, ότι αυτές οι μαμάδες είναι πιο ευτυχισμένες, είναι πιο χαμογελαστές, έχουν ευγνωμοσύνη στα μάτια τους, αγκαλιάζουν τα παιδιά τους περισσότερο. Δηλαδή, μέσα στη δυσκολία, αναδύεται και μια τεράστια ευλογία, που εμείς οι μαμάδες των πιο τυπικών παιδιών δεν την έχουμε.

Είναι πράγματι μία φώτιση άνωθεν και μία τεράστια ευλογία. Γίνονται ανθεκτικότερες, για να μπορέσουν να επιβιώσουν οι ίδιες και το παιδί. Και σας λέω ότι αναγνωρίζουν στην πορεία ιδιότητες στο παιδί με τις ιδιαιτερότητες, τέτοιες που τα τυπικά παιδιά, όπως χρησιμοποιήσατε τη λέξη, δεν τις έχουν απαραίτητα. Είναι παιδιά που χαίρονται, είναι πάρα πολύ συναισθηματικά, αγκαλιάζουν περισσότερο από τα άλλα παιδιά. Και, γενικώς, έχω δει μαμάδες που αφιερώνονται, όχι ότι βάζουν στην άκρη τα άλλα παιδιά, αλλά βλέπετε ότι αναγνωρίζουν στο ιδιαίτερο παιδί χαρές που το άλλο δεν μπορεί να τις προσφέρει.

Ποια είναι η πιο συγκινητική στιγμή που έχετε ζήσει ποτέ στην ΕΛΕΠΑΠ; Θυμάστε μία; Είμαι σίγουρη ότι έχετε χιλιάδες.

Έχω πολλές. Μία την έχω κρατήσει σαν πτυχίο. Ήταν ένα κοριτσάκι που έβλεπα, με εγκεφαλική παράλυση, που είναι μια κινητική διαταραχή κυρίως, με ορισμένα συνοδά προβλήματα, νοπτικά, λεκτικά. Δεν είχε καταφέρει να βαδίσει, 8 με 10 ετών περίπου, σε αναπηρικό καροτσάκι, ένα σοβαρό κινητικό έλλειμμα. Το έφερε η μαμά για επαναξιολόγηση. Εγώ ήξερα ότι δεν μιλούσε. Μου λέει η μαμά «θέλει να σας πει κάτι». Λέω «μίλησε;». Μου λέει «δώστε της ένα χαρτάκι». Της δίνω λοιπόν ένα χαρτί, και με εκείνα τα χεράκια, που ήταν δύσκολο να κινηθούν, ξέρετε τι μου έγραψε το παιδί στο χαρτί; «**Κυρία Λένα ίσον λουλούδι**». Τι να το κάνω εγώ το πτυχίο τώρα της ιατρικής;

Κλαίτε ποτέ;

Μέσα μου. Αν κλάψω έξω μου, κλαίνε

Φαντάζομαι ότι κλαίτε και από χαρά, βέβαια.

Καλά, εννοείται. Σας λέω, όταν με παίρνουν οι μαμάδες και μου λένε «ο Γιωργάκης πέρασε στο πανεπιστήμιο», τι να σας πω, εσωτερικά πάλι, τρελαίνομαι.

Μου λέγατε ότι επιλέξατε να μην κάνετε οικογένεια...

Όταν ασχολείσαι με παιδικά προβλήματα και έχεις δική σου οικογένεια, μοιραία πρέπει να πάρεις λίγο χρόνο από τη δική σου οικογένεια για να τον δώσεις στους άλλους. Και πραγματικά, όταν ασχολήθηκα με την παιδονευρολογία, είδα ότι δεν θα είχα ιδιαίτερο χρόνο να αφιερώσω. Κι εγώ ήθελα να αφιερώσω όλο μου τον χρόνο, όλη μου την ενέργεια. Οπότε, έχω οικογένεια αυτήν τη στιγμή, έχω όλα τα παιδιά της ΕΛΕΠΑΠ οικογένεια. **Δεν με λένε Λένα Σκουτέλη, με λένε θεία Λένα.** Έχω πάρα πολλούς «συγγενείς», τους οποίους βλέπω να μεγαλώνουν, να

Δεν έχετε εξαντληθεί ποτέ από αυτό; Δεν έχετε γυρίσει κάποιο βράδυ σπίτι σας και να πείτε «εγώ τελείωσα, δεν αντέχω άλλο»;

Μπορεί να έχει γίνει καθ' οδόν προς το σπίτι. Όταν όμως σκέφτομαι τι έγινε αυτήν την ημέρα, πόσα παιδιά με αγκάλιασαν, πόσα παιδιά μου έκαναν καρδούλες και σημειώματα, εκεί πλέον ξεκουράζομαι. Και ξέρετε, η προσφορά έχει μια αίσθηση ξεκούρασης και ικανοποίησης τέτοια, που σε κάνει να συνεχίζεις. Ο Θεός μου έχει δώσει δύναμη και υγεία.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο μάθημα που έχετε πάρει από κάποιο παιδάκι;

Να έχω θάρρος. Να έχω αξιοπρέπεια. Να είμαι περήφανη σαν κι αυτά. Να έχω υπομονή, επιμονή και να πιστεύω, γιατί είμαι γιατρός που πιστεύω.

Πιστεύετε στον Θεό;

Πιστεύω, και σαν γιατρός και σαν άνθρωπος.

Ποιο είναι το μεγαλύτερό σας όνειρο;

Να μπορέσει να εξαλειφθεί η παιδική αναπηρία από τον κόσμο, αν είναι δυνατόν. Να σπριχθεί η ΕΛΕΠΑΠ οικονομικά, και σαν επιβίωση. Να κλείσει τα 100 χρόνια, δεν ξέρω αν θα είναι με μένα ή χωρίς μένα, αλλά τέλος πάντων, να μπορέσει να υπάρξει ΕΛΕΠΑΠ και τα υπόλοιπα χρόνια, γιατί η χώρα την έχει ανάγκη, η περιφέρεια την έχει ανάγκη.

Οι γονείς είναι πιο δύσκολοι στο κομμάτι της υπομονής και της αποδοχής απ' ό,τι τα παιδιά;

Αρχικά, με την ανακοίνωση των νέων, έρχεται μια πληροφόρηση που δεν την περίμεναν. Είναι ένα ζευγάρι νέο, που έχει βάλει σαν πρόγραμμα το ιδανικό παιδί, ψηλό, ξανθό, πανέξυπνο, αθλητή. Και έρχεται μία ανακοίνωση ότι ορισμένα από αυτά πρέπει να περικοπούν και να κάνουμε μια συνθηκολόγηση. Εκεί πραγματικά τους χτυπάει ένα τσουνάμι, αλλά παίρνουν κουράγιο. Βλέπουν ότι το παιδί αυτό έχει άλλες δυνατότητες, μπορεί να μην έχει τις τυπικές δυνατότητες, έχει δυνατότητες που το κάνουν καμιά φορά καλύτερο από τα άλλα τους παιδιά. Πιο ξεχωριστό. Οπότε παίρνουν κουράγιο από την πρόσδό του, που δεν έρχεται με έναν διακόπτη, από τη μια μέρα στην άλλη. Η αποκατάσταση θέλει τον χρόνο της, για να φανούν τα αποτελέσματα.

Οπότε και οι γονείς αναγκάζονται να συμπεριθωθούν, δεν μπορούν να κάνουν αλλιώς.

Θα ήθελα να κλείσουμε με την εξής ερώτηση: Αν ερχόταν στο ιατρείο σας μία νέα οικογένεια, που δεν την έχετε ξαναδεί, με ένα παιδάκι που έχει ένα σοβαρό θέμα, ποια είναι η πιο σημαντική συμβουλή που θα δίνατε σε αυτούς τους γονείς, για αυτό το ταξίδι που ξεκινάει;

Πρώτον, να πιστέψουν στο παιδί τους. Δεύτερον, να καταλάβουν ότι τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο. Τρίτον, να μη φύγουν από την ενημέρωση του ιατρείου και πάνε να ανοίξουν το ίντερντ με τη συγκεκριμένη λέξη και τα συγκεκριμένα ευρήματα της μαγνητικής στον εγκέφαλό του, και βουλιάζουν το ίδιο απόγευμα, μαζί με το παιδί. Και τέταρτον, πίστη, καρτερία, θάρρος, γενναιοότητα. Αυτά ακριβώς που δείχνουν και τα παιδιά. Επίσης, το άλλο που θα τους έλεγα είναι: κι εσείς δεν είστε απολύτως «φυσιολογικοί», ούτε κι εγώ. Υπάρχει αυτή η έννοια πλέον, παγκοσμίως, της νευροδιαφορετικότητας. Τι σημαίνει αυτό; Κανένας εγκέφαλος δεν λειτουργεί σαν τον άλλον. Ούτε ο δικός μου, ούτε ο δικός σας. Έχουμε όλοι μια διαφορετική «καλωδίωση». Οπότε λοιπόν δεχτείτε αυτό το παιδί με τα δικά του, εναλλακτικά καλώδια, με τις δικές του ιδιαιτερότητες, με τις χαρές που έχει να σας προσφέρει. Μην παίρνετε τίποτα σαν δεδομένο, υπάρχει τρόπος ανατροπής. Δώστε μια δεύτερη ευκαιρία, μην το βάζετε κάτω. Τα παιδιά είναι γενναία και περήφανα, και χρειάζονται δίπλα τους γενναίους και περήφανους γονείς.

Ακούστε ολόκληρη τη συνέντευξη στο pod.gr και το podcast

♥ **Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ** ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



www.elepap.gr

♥ Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ



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.

10 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΉΞΕΡΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ SPETSES MINI MARATHON

από τη Μαρίνα Κουταρέλλη



PHOTO: SPETSES MINI MARATHON

Όταν μιλάμε για το Spetses Mini Marathon, το μυαλό μας πηγαίνει αυτόματα στους χιλιάδες δρομείς και κολυμβητές που κατακλύζουν κάθε χρόνο το νησί. Όμως, μία από τις πιο ξεχωριστές στιγμές της διοργάνωσης είναι οι παιδικοί αγώνες, εκεί όπου γεννιούνται οι μελλοντικοί πρωταθλητές αλλά, κυρίως, η αγάπη για τον αθλητισμό!

#1 Όλα ξεκίνησαν το 2013

Οι παιδικοί αγώνες εντάχθηκαν στο πρόγραμμα του Spetses Mini Marathon το **2013**, με στόχο να δώσουν στα παιδιά την ευκαιρία να ζήσουν τη χαρά της συμμετοχής από μικρή ηλικία!

#2 Χιλιάδες μωροί δρομείς έχουν περάσει από τη γραμμή ευιένσης

Από την πρώτη διοργάνωση μέχρι σήμερα, περισσότεροι από **10.000 μικροί αθλητές** έχουν φορέσει το bib number τους και έχουν τρέξει στις μαγευτικές Σπέτσες, δημιουργώντας αναμνήσεις που θα τους συνοδεύουν για μια ζωή.

#3 «Νίκη είναι η συμμετοχή»

Το μότο της διοργάνωσης έχει ειδική βαρύτητα, ακόμα περισσότερο όταν μιλάμε για παιδικούς αγώνες.

#4 My First Spetses Mini Marathon

Έγκυες, μανούλες, βρέφη μόλις δύο μηνών και νήπια έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν στον πρώτο τους αγώνα χαρίζοντας σε όλους τις πιο συγκινητικές στιγμές. Τον φετινό αγώνα θα συνοδεύσει, όπως και κάθε άλλη χρονιά, η InterMed με το ολοκαίνουριο Euderma BABYDERM.

#5 Κι όμως, η παγύδσημα πρωταθλήτρια και Ολυμπία Αντιγόνη Ντερισμπιώτη έχει συμμετάσχει στους παιδικούς αγώνες, συνοδεύοντας τον μικρό Δημητράκη, που ζει με τετραπληγία, και τη μαμά του, Μαρία Τούβα.

#6 Τα Σπετσιοωτόπουλα τρέχουν

Σύσσωμα τα παιδάκια του νησιού από τα δύο νηπιαγωγεία και τα δύο δημοτικά συμμετέχουν στους παιδικούς αγώνες.

#7 Οι παιδικοί αγώνες αναδεικνύουν τους πρωταθλητές της επόμενης μέρας

Αστέρια του αθλητισμού έχουν ξεκινήσει με πρώτες συμμετοχές στο Spetses Mini Marathon. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο ότι ο πρωταθλητής κολύμβησης Ιάσοντας Ρούτουλας κέρδιζε επί 4 συναπτά έτη τους παιδικούς αγώνες.

#8 Το διωό τους goodie bag

Η Melissa Pasta, χορηγός του παιδικού αγώνα από την πρώτη χρονιά, φροντίζει ώστε κάθε παιδάκι να έχει το δικό του goodie bag με αναμνηστικά δώρα και εκπλήξεις.

#9 Όλοι παίρνουν μετάλλιο

Οι παιδικοί αγώνες δεν έχουν χρονομέτρηση και όλα τα παιδάκια παίρνουν αναμνηστικό μετάλλιο.

#10 Welcome to Spetses Mini Marathon, Peppa Pig!

Η μεγάλη έκπληξη της φετινής χρονιάς είναι η guest star εμφάνιση της Peppa Pig μαζί με την οικογένειά της!



See you in Spetses
2-4 Οκτωβρίου 2026

@spetses_marathon

Peppa

Τα συστήματα μεταφοράς της Inglesina μας ταξιδεύουν στο μέλλον

Επιλέγοντας ένα σύστημα μεταφοράς, επιλέγουμε στην πραγματικότητα τον τρόπο με τον οποίο θα χαράζουμε τις πρώτες αναμνήσεις με το μωρό μας, τον τρόπο με τον οποίο θα ζήσουμε τις πρώτες πολύτιμες στιγμές ενός νέου, συναρπαστικού κεφαλαίου ζωής. Γι' αυτό και χρειαζόμαστε πρακτικούς συμμάχους που ακολουθούν φυσικά την ανάπτυξη του μωρού, και προσαρμόζονται στις ανάγκες και την καθημερινότητα κάθε οικογένειας.

Με αυτήν τη φιλοσοφία, τα συστήματα μεταφοράς **Quattro** της **Inglesina** επανασυστήνονται μέσα από ένα νέο, ακόμα πιο σύγχρονο design, διατηρώντας αναλλοίωτη τη βασική αρχή που διέπει ό,τι φέρει την υπογραφή της: τη φροντίδα για μέγιστη ευεξία και άνεση του μωρού, και την effortless εμπειρία που αξίζουν οι γονείς σε κάθε τους βήμα.

FOLLOW THE LINE & DREAM YOUR FUTURE



Το έχετε προγραμματίσει εδώ και πολλούς μήνες, έχετε οργανώσει και την παραμικρή λεπτομέρεια κι είστε έτοιμοι να ταξιδέψετε για πρώτη φορά με το μωρό εκτός συνόρων, για ένα συγκινητικό reunion με φίλους στο κέντρο της Ευρώπης. Το challenge μοιάζει απαιτητικό, εκτός κι αν έχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό που θα σας λύσει τα χέρια!



Ξημέρωσε πρωί Σαββάτου και, όπως κάθε Σαββατοκύριακο, ετοιμάζεστε για ακόμα μία συναρπαστική εξόρμηση στη φύση. Τα πράγματα είναι έτοιμα, αφήνετε πίσω τον ρυθμό της πόλης και ξεκινάτε οικογενειακά για νέες εξερευνήσεις, ανάμεσα σε πράσινα τοπία, καθαρό αέρα και γραφικά μονοπάτια.



Κυριακάτικα οικογενειακά τραπέζια, πρωινά σε υπαίθριες αυλές μουσείων, πικ νικ στην εξοχή... Έτσι ονειρεύεστε τους πρώτους μήνες με το μωρό σας, γεμάτους μικρές «πολυτέλειες» όπως αυτές, και θέλετε να τις απολαύσετε με άνεση και σιλή...

Ετοιμαστείτε για... απογείωση με το **ELECTA!** Απίστευτα ελαφρύ, compact και εξαιρετικά ευέλικτο, μπορεί να μεταφερθεί παντού και είναι ιδανικό για τη ζωή στην πόλη – εντός κι εκτός συνόρων. Και φυσικά, με τροχούς με ανανεωμένη αισθητική και λειτουργικότητα, καθώς και πιο ευρύχωρο καλάθι μεταφοράς αντικειμένων, για ακόμη μεγαλύτερη πρακτικότητα στις καθημερινές μετακινήσεις, θα απολαύσετε ατέλειωτες urban καροτσάδες. Επιπλέον, η νέα δομή του καθίσματος διαθέτει πικέ ύφασμα στα πλαϊνά και διαπνέον, 3D διάτρητο ένθετο στην πλάτη για καλύτερη κυκλοφορία του αέρα και μεγαλύτερη άνεση του παιδιού, ενώ η κουκούλα προσφέρει προστασία από τον ήλιο. Το τεχνικό urban style ύφασμα, ανθεκτικό στις τσακίσεις, σε συνδυασμό με τα αντανάκλαστικά στοιχεία υψηλής ορατότητας, επιτρέπει ασφαλείς και stylish βόλτες στην πόλη οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας.

Κομψό και λειτουργικό, με αδιαμφισβήτητο glam χαρακτήρα από τα υφάσματα μέχρι τη χρωματική παλέτα, το **APTICA** σχεδιάστηκε για εσάς! Εξαιρετικά άνετο και προσεγμένο, με ύφασμα cavalry, γνωστό για την αντοχή, τη δύναμη και την ευελιξία του. Η θέση περιπάτου All Season προσαρμόζεται στις διαφορετικές κλιματικές συνθήκες και τις ανάγκες κάθε εποχής, με διαπνέουσα πλάτη από πλέγμα για βέλτιστο αερισμό τους ζεστούς μήνες και αφαιρούμενο Comfort Cover για επιπλέον ζεστασιά όταν χρειάζεται. Το ευρύχωρο αναστρέψιμο κάθισμα, η πλήρως ανακλινόμενη πλάτη, το ρυθμιζόμενο υποπόδιο και οι εκλεπτυσμένες λεπτομέρειες συνδυάζουν εργονομία, άνεση και διαχρονική αισθητική, κάνοντας κάθε βόλτα μια ευχάριστη εμπειρία για γονέα και παιδί.

Το καρότσι σας είναι σίγουρα το **APTICA XT**, που, χάρη στο αποκλειστικό σύστημα Adaptive Cruise, προσαρμόζεται σε κάθε τύπο εδάφους, εξασφαλίζοντας εύκολη και ομαλή οδήγηση ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες. Οι μεγάλοι τροχοί με ελαστικά από καουτσούκ μειώνουν τους κραδασμούς και τις καταπονήσεις, ενώ οι ανεξάρτητα ρυθμιζόμενες αναρτήσεις σε κάθε τροχό προσαρμόζονται στις συνθήκες του εδάφους και στην ανάπτυξη του μωρού, εξασφαλίζοντας μέγιστη άνεση σε κάθε διαδρομή. Ένα καρότσι σχεδιασμένο για να συνδυάζει κορυφαίες επιδόσεις, δυναμισμό, λειτουργικότητα, off-road χαρακτήρα και ελευθερία κίνησης σε κάθε σας περιπέτεια.



MUM ALONE

Απόκτηση παιδιού χωρίς σύντροφο: Επιλογή ή... ανάγκη;

Οι κοινωνικές ανακατατάξεις, η πρόοδος της επιστήμης αλλά κυρίως η συνειδητοποίηση της γυναικείας δύναμης έχουν τα τελευταία χρόνια αυξήσει τον αριθμό των γυναικών που αποφασίζουν να κυοφορήσουν και να φέρουν στη ζωή ένα παιδί χωρίς την παρουσία συντρόφου. Πρόκειται για μία απόφαση ζωής με πολλές παραμέτρους...

Από τη Μαριλία Νικολαΐδου, Μαιευτήρα-Χειρουργό Γυναικολόγο



Photo: Στέφης Καλλινένης

Μία συνειδητή απόφαση

Η γυναίκα που αποφασίζει να υλοποιήσει το όνειρο της μητρότητας μόνη της, σίγουρα έχει σταθμίσει όλες τις συνθήκες, και δεν οδηγείται στην απόφαση αυτή λόγω μη εύρεσης συντρόφου, αλλά έχει επιλέξει συνειδητά να δημιουργήσει μια μονογονεϊκή οικογένεια. Κομβικά σημεία αποτελούν η ηλικία, η επαγγελματική αποκατάσταση και βέβαια η ύπαρξη ή όχι μιας σταθερής, «αξιόπιστης» σχέσης. Πολλές γυναίκες πλησιάζοντας τα 40, αρχίζουν να αναρωτιούνται αν πρέπει να «περιμένουν» την εμφάνιση ενός κατάλληλου συντρόφου ή αν περιμένοντας «χάσουν το τρένο» της γονιμότητας, ιδιαίτερα αν δεν έχουν μπει στη διαδικασία της κατάψυξης ωαρίων τα προηγούμενα χρόνια. Σήμερα, η μητρότητα χωρίς σύντροφο αποτελεί μια υπαρκτή επιλογή. Η υποβοηθούμενη αναπαραγωγή δίνει τη δυνατότητα σε μια γυναίκα να αποκτήσει παιδί με χρήση σπέρματος δότη, εφόσον το επιθυμεί και πληρούνται οι απαραίτητες ιατρικές και νομικές προϋποθέσεις.

Η εκτίμηση της γονιμότητας

Η γυναικεία γονιμότητα μειώνεται προοδευτικά με την ηλικία και η μείωση γίνεται εντονότερη μετά τα 35 και ιδιαίτερα μετά τα 40 χρόνια. Γι' αυτό τον λόγο ο παράγοντας «χρόνος» παίζει σημαντικό ρόλο. Μέσω των ορμονολογικών εξετάσεων και του υπερηχογραφήματος συλλέγουμε σημαντικές πληροφορίες και δημιουργούμε το προφίλ γονιμότητας για την κάθε γυναίκα.

Πώς βοηθά η κατάψυξη ωαρίων στις περιπτώσεις των γυναικών που αποφασίζουν να δημιουργήσουν μια μονογονεϊκή οικογένεια;

Η κατάψυξη ωαρίων, η συλλογή δηλαδή ωαρίων σε προηγούμενο χρόνο και η διατήρησή τους, δίνει στις γυναίκες την «πολυτέλεια» να μην αγχώνονται πλησιάζοντας τα 40 έτη. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως πρέπει να φτάνουμε σε πολύ προχωρημένες ηλικίες για την απόφαση της μητρότητας... Εκτός από τη σύλληψη, υπάρχει και η κύηση που είναι ιδιαίτερα απαιτητική για τον οργανισμό. Όσο μεγαλύτερη η ηλικία της μητέρας τόσο αυξάνει η πιθανότητα επιπλοκών. Και ας μην ξεχνάμε και την ανατροφή του παιδιού.

Πόσο μπορούν να κρατηθούν στις μονάδες τα καταψυγμένα ωάρια και μέχρι ποια ηλικία μπορούν να χρησιμοποιηθούν;

Δεν υπάρχει χρονικός περιορισμός για το πόσο κρατούνται τα καταψυγμένα ωάρια. Η ηλικία όμως μέχρι την οποία μπορεί μια γυναίκα να τα χρησιμοποιήσει στην Ελλάδα είναι τα 54 έτη.

Τράπεζες σπέρματος και δότες: Τι γνωρίζουμε για τον δότη

Υπάρχει δυνατότητα να γνωρίζουμε γενικά χαρακτηριστικά της εμφάνισής του (χρώμα, ύψος, βάρος, κλπ.), μορφωτικό επίπεδο και επάγγελμα, ηλικία και εθνικότητα, καθώς και ατομικό και οικογενειακό ιστορικό. Οι δότες ελέγχονται για λοιμώδη νοσήματα, αιμοσφαιρινοπάθειες, κυστική ίνωση (CFTR), SMA, GJB2 για μη συνδρομική κώφωση και καρυότυπο. Επίσης γίνεται ψυχολογική αξιολόγηση.

Στην Ελλάδα πλέον η ταυτότητα του δότη μπορεί, ανάλογα με την επιλογή που έχει κάνει ο ίδιος, να είναι ανώνυμη, επώνυμη ή να γνωστοποιηθεί μόνο στο παιδί μετά την ενηλικίωσή του εφόσον το ζητήσει. Αντίστοιχα, η ενδιαφερόμενη μπορεί να επιλέξει μεταξύ των προβλεπόμενων κατηγοριών δότη. Ο δότης δεν αποκτά νομική πατρότητα ούτε γονικές υποχρεώσεις απέναντι στο παιδί.

Με ποια μέθοδο υποβοηθούμενης αναπαραγωγής μπορεί να προχωρήσει η γυναίκα που επιθυμεί κύηση από δότη σπέρματος;

Εξαρτάται από την ηλικία της γυναίκας, από την κατάσταση των σαλπίγγων και των ωοθηκών της. Εφόσον πρόκειται για γυναίκες μικρότερες των 37 ετών και χωρίς προβλήματα στις σάλπιγγες και με καλό ορμονικό προφίλ, μπορεί να επιχειρηθεί η σπερματέγχυση. Στην περίπτωση αυτή παρακολουθούμε υπερηχογραφικά την ωορρηξία και με ένα λεπτό καθετηράκι τοποθετούμε το σπέρμα μέσα στη μήτρα. Δεν απαιτείται αναισθησία ούτε λήψη ορμονικών σκευασμάτων.

Αν πρόκειται για γυναίκες μεγαλύτερες από 37 ετών, συνήθως προχωρούμε με μεθόδους εξωσωματικής γονιμοποίησης. Με τη χρήση ενέσιμης ορμονοθεραπείας διεγείρουμε τις ωοθήκες ώστε να παραχθούν ωάρια τα οποία συλλέγουμε (ωοληψία). Τα ωάρια γονιμοποιούνται στο εργαστήριο με το σπέρμα του δότη και στη συνέχεια τοποθετούμε ένα ή δύο γονιμοποιημένα ωάρια στη μήτρα (εμβρυομεταφορά).

Στην περίπτωση που υπάρχουν καταψυγμένα ωάρια, τότε αυτά γονιμοποιούνται με το σπέρμα του δότη στο εργαστήριο και ακολουθεί η εμβρυομεταφορά.

Τι άλλο έχουμε στο μυαλό μας ως μανούλες χωρίς σύντροφο

Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ένα δίκτυο υποστήριξης από φίλους ή και την οικογένεια! Τόσο για τη φάση της κύησης και του τοκετού αλλά και για μετά τη γέννηση. Ένα ακόμη ζήτημα που απασχολεί ιδιαίτερα τις μαμάδες είναι η διαχείριση και σωστή ενημέρωση του παιδιού όσον αφορά τη μη ύπαρξη «πατέρα» στο πεδίο του. Η σωστή συμβουλευτική από ειδικούς ψυχικής υγείας των παιδιών θα σας καθοδηγήσει κατάλληλα. Η απόφαση για τη δημιουργία μονογονεϊκής οικογένειας από μια γυναίκα είναι μια ενσυνειδητή απόφαση που λαμβάνεται με γνώμονα την αγάπη και την επιθυμία να προσφέρουμε σε μία νέα ζωή! Θυμηθείτε πως, αντίθετα με τα καθιερωμένα πρότυπα, η αγάπη και η οικογένεια δεν είναι απαραίτητο να έχουν παραδοσιακή μορφή.

#TRUE STORY

Η Μαρία, μόλις 35 ετών, μπαίνει στο ιατρείό μου. Μου φέρνει εξετάσεις και μου λέει πως επιθυμεί να κάνει παιδί. Κοιτάζω τις εξετάσεις, είναι πολύ καλές, και της λέω: «Λείπουν οι εξετάσεις του συντρόφου».

- Ακούστε γιατρέ, έχω σύντροφο αλλά δεν θέλω να κάνω παιδί με αυτόν, δεν τον θεωρώ κατάλληλο.

- Και πώς θα κάνουμε, βρε Μαράκι μου, παιδί;

- Έχω αποφασίσει να πάω σε τράπεζα σπέρματος...

Η Μαρία, εκπαιδευτικός, απόλυτα συνειδητοποιημένη, συνεχίζει: «Το έχω σκεφτεί και αποφασίσει. Θέλω να κάνω παιδί αλλά δεν μπορώ να περιμένω τον "κατάλληλο" άλλο. Μπορεί να μην έρθει ποτέ! Και εγώ δεν θέλω να χάσω τη μητρότητα!»

Χάρηκα τόσο πολύ ακούγοντας αυτά τα λόγια...

Συζητήσαμε και αποφασίσαμε πως θα προχωρήσουμε με σπερματέγχυση και αν μετά από 3 προσπάθειες δεν μείνει έγκυος, θα προχωρήσουμε σε εξωσωματική...

Η Μαρία έμεινε έγκυος με την πρώτη σπερματέγχυση! Γεννήσαμε φυσιολογικά μία πανέμορφη κόρη που γέμισε τη ζωή της ευτυχία και χαρά! Η μικρή μας είναι κιόλας 11 ετών! Βρισκόμαστε τα καλοκαίρια και κάνουμε μπάνιο μαζί με τις κόρες μας... και όταν η μικρή ήταν 4 ετών, η Μαρία της είπε... «Ξέρεις ποια είναι η κυρία αυτή; Είναι η νεραϊδούλα που σε έφερε σε εμένα!»

Μαριλία Νικολαΐδου, Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος

Ιατρεία: Αριστοτέλους 9, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 211 4096977

Αγίας Παρασκευής 111, Χαλάνδρι (πλησίον μετρό Αγίας Παρασκευής) | Τηλέφωνο: 211 4109359, 211 4096977

Βοιών 8, Μολάοι Λακωνίας | Τηλέφωνο: 27320 23700

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com



Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος



@marilianikolaidou

Baby trend report

Smart επιλογές, σύγχρονο design & chic items για μικρούς πρωταγωνιστές και νέους γονείς με άποψη.



1. Πλεκτό φορμάκι, **Marie-Chantal**
2. Παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου Copernico που περιστρέφεται κατά 360° και είναι κατάλληλο από 40-145 εκ., σε χρώμα Moon Grey, **Inglesina**, www.inglesina.gr
3. Φορμάκι φούτερ Tender Comforts, **Alouette**, www.alouette.gr
4. Σαλιάρια, **Nanan**
5. Σετ φόρμας με print, **Patachou**
6. Μπαλοπιάνα από ύφασμα bouclé, **MeowBaby**, www.meowbaby.gr
7. Δερμάτινα παπούτσια, **Sophia Webster**
8. Πλεκτή καλαθούνα με στρώμα, **The Little Green Sheep**
9. Θερμαντήρας Super Fast Portable Bottle Warmer, το απόλυτο must-have για πτήσεις, διακοπές και ταξίδια εκτός σπιτιού, σε χρώμα Black, **Baby Brezza**, www.babybrezza.gr
10. Fleece μπουτάκια, **UGG**
11. Υγνόσκακος, **Dior**
12. Τσάντα αλλαγής πάνας, **Chloé**

Bottle Washer Pro®

Πλύσιμο, αποστείρωση, στέγνωμα, όλα σε ένα!



Λιγότερος χρόνος στον νεροχύτη, περισσότερος χρόνος για εσάς και το μωρό σας!

Από τη στιγμή που γίνετε γονείς, κάθε λεπτό απέκτησε ξαφνικά άλλη αξία. Γι' αυτό και δεν θέλετε να σπαταλάτε ούτε στιγμή σε δουλειές που πρέπει να γίνονται ξανά και ξανά μέσα στην ημέρα, που, αν και δεν είναι τόσο κουραστικές, χρειάζονται χρόνο και ενέργεια. Ένα από αυτά τα tasks είναι και το πλύσιμο κι η αποστείρωση των μπιμπερό που, με τον παραδοσιακό τρόπο, απαιτεί πάνω από 30 λεπτά τη μέρα – ΚΑΘΕ μέρα!

Τώρα κλείστε τα μάτια και φανταστείτε να υπήρχε ένα μηχάνημα που πλένει, αποστειρώνει και στεγνώνει αυτόματα μπιμπερό, αλλά και μέρη θηλάστρου, θηλές και αξεσουάρ... Αυτό ακριβώς κάνει το Bottle Washer Pro® που ήρθε για να κάνει τη ζωή σας ευκολότερη και να σας εξοικονομήσει λίγα λεπτά ελεύθερου χρόνου!

babybrezza

Κάνουμε το μεγάλωμα των παιδιών ευκολότερο!

Το Bottle Washer Pro® με μια ματιά:

- 6 λειτουργίες σε 1 μηχάνημα καθαρισμού, για να καλύψετε όλες τις ανάγκες σας.
- Πλένει με 20 πίδακες ψεκασμού υψηλής πίεσης και καθαρίζει σε βάθος τα επίμονα υπολείμματα γάλακτος και απομακρύνει τη μυρωδιά.

- Αποστειρώνει αποτελεσματικά και εξουδετερώνει το 99,9% των μικροβίων με φυσικό ατμό και στη συνέχεια στεγνώνει τελείως με ζεστό φιλτραρισμένο αέρα από το φίλτρο HEPA.
- Δεν απαιτείται σύνδεση σε νεροχύτη, λειτουργεί χωρίς ακατάστατους σωλήνες αποστράγγισης και είναι εύκολο στη χρήση. Περιλαμβάνει αφαιρούμενες δεξαμενές καθαρού και βρόμικου νερού ώστε να μπορείτε να το χρησιμοποιείτε οπουδήποτε στο σπίτι σας.
- Χωράει 4 μπιμπερό και αξεσουάρ από οποιαδήποτε μάρκα και εξαρτήματα αντλίας από τις περισσότερες μάρκες.
- BPA-FREE
- Λειτουργεί μόνο με ταμπλέτες απορρυπαντικού Baby Brezza που είναι ασφαλείς για τα μωρά.



www.babybrezza.gr

@babybrezza_gr

@BabyBrezzaGR

@babybrezzagr

beauty

A new season of care

Οι σχολικές τσάντες και οι κασετίνες γέμισαν, ώρα να γεμίσουν και τα νεσεσέρ των παιδιών και της μαμάς με όλα τα beauty essentials.



1. Ενυδατικό mist για παιδιά, εμπλουτισμένο με εκχύλισμα πορτοκαλιού και χυμό αγγουριού, με άρωμα πούδρας και βανίλιας, Ballerina Girly Body Mist, **LITTLE SECRETS**.

2. Απαλό 2 σε 1 σαμπουάν & αφρόλουτρο για καθημερινό καθαρισμό, για βρέφη και παιδιά, Euderma BABYDERM 2in1 Shampoo & Body Bath, **INTERMED**.

3. Καινοτόμος αφρός καθαρισμού και προστασίας για τη μηρογεννητική περιοχή, Euderma BABYDERM Junior Cran, **INTERMED**.

4. Τζελ άρνικας με βιολογική καλέντουλα, που καταπραΰνει χτυπήματα και μώλωπες χάρη στην αναζωογονητική και ενυδατική του δράση (από την ηλικία των 9 μηνών), Gel Arnica and Calendula Bio, **MUSTELA®**.

KIDS

8.



5. Προληπτική αντιφθειρική λοσιόν καθημερινής χρήσης, χωρίς άρωμα, Kids X-Lice Protective Lotion, **PHARMASEPT**.

6. Εξαιρετικά απαλό αποσμητικό με φυσικούς αποσμηπτικούς παράγοντες που δεν φράσσουν τους πόρους, Kids Extra Mild Deo Roll-on, **PHARMASEPT**.

7. Προσωποποιημένη βούρτσα μαλλιών Unicorns, **ROCK & RUDDLE**.

8. Εξειδικευμένα σαμπουάν για αγόρια και κορίτσια, για κανονική & ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα, Sensitive Kids Shampoo Boys & Girl, **FREZYDERM**.

LENS WHISPER TALES/MAGNIFIC

USER7383302/MAGNIFIC

BOOM

babies of outstanding mummies

MOMMIES



9. Ανορθωτική κρέμα ματιών Lift Integral, **LIERAC PARIS**.

10. Κρέμα χεριών English Pear & Freesia, **JO MALONE LONDON**.

11. Πανίσχυρος ορός με νιασιναμίδη που αντιμετωπίζει κηλίδες & ρυτίδες, Face Serum Niacinamide 10%, **FREZYDERM**.

12. Πιστοποιημένη βιολογική 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®**.

13. Αντιγηραντικές κάψουλες με ρετινοειδές νέας γενιάς, για λεία και ανανεωμένη επιδερμίδα, Eva Belle Retinoid Facial Capsules, **INTERMED**.

14. Κρέμα ημέρας που μειώνει τις ρυτίδες, αυξάνει την ελαστικότητα και τη σφριγηλότητα της επιδερμίδας, Eva Belle Firming Day Cream SPF 15, **INTERMED**.

15. Leave-in μάσκα μαλλιών, εμπλουτισμένη με καστορέλαιο, Timotei Strength & Shine, **TIMOTEI**.

16. Βελούδινο νεσεσέρ Cheetah Green, **HOUSE OF MURPHY**.

17. Μάσκα μαλλιών 3 σε 1, για βαθιά ενυδάτωση και επανόρθωση, με έλαιο αβοκάντο & εκχύλισμα γιασεμιού, Timotei Intense Repair, **TIMOTEI**.

Στιγμές καθημερινής φροντίδας με τη Pharmasept

Με το τέλος των διακοπών και την επιστροφή στα θρανία, η καθημερινότητα αποκτά ξανά τον γνώριμο ρυθμό της. Το μπάνιο των παιδιών επιστρέφει ως η πιο όμορφη ρουτίνα της ημέρας, με πρωταγωνιστές τα προϊόντα παιδικής περιποίησης για σώμα και μαλλιά της Pharmasept, που κάνουν κάθε στιγμή ακόμα πιο ευχάριστη και απολαυστική.



Ready, SET, splash!

Το απαλό παιδικό σαμπουάν και αφρόλουτρο **Kids 2in1 Shampoo & Shower**, κατάλληλο για χρήση σε μαλλιά, σώμα και πρόσωπο, περιέχει ενυδατικά συστατικά και φυσικούς καθαριστικούς παράγοντες από αμινοξέα που δεν ερεθίζουν την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα. Με pH 5.5, απόλυτα συμβατό με το δέρμα και το τριχωτό της κεφαλής των παιδιών, και άρωμα πράσινου μήλου.

*Διατίθεται σε συσκευασίες των 500 και 1000 ml.

Bye bye, tangles!

Η περιποίηση των μαλλιών συνεχίζεται και μετά το λούσιμο, με την παιδική μαλακτική κρέμα **Kids Soft Hair Conditioner**, με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, ειδικά μελετημένη για την ευαίσθητη παιδική τρίχα. Η ανάλαφρη σύνθεσή της ξεμπερδεύει εύκολα, χωρίς να βαραίνει τα μαλλιά, χαρίζοντάς τους ενυδάτωση, απαλότητα και μοναδική λάμψη.

*Ιδανική για όλους τους τύπους μαλλιών.

Photos: Στάθης Καλλινέρης



BETTER safe than sorry

Μαζί με τα παιδιά, στα θρανία επιστρέφουν και οι ψείρες... Η προληπτική αντιψειρική λοσιόν καθημερινής χρήσης **Kids X-Lice Protective Lotion**, με ενισχυμένη σύνθεση με 20% IR 3535, τον αποτελεσματικό και ασφαλή εντομοαπωθητικό παράγοντα φυσικής προέλευσης, προσφέρει προστασία από τις ψείρες έως 48 ώρες, χωρίς να ερεθίζει το τριχωτό της κεφαλής.

*Κατάλληλη για παιδιά 1+ έτους και για ενήλικες.

Care in style

Αφήστε τα παιδιά να πειραματιστούν με διαφορετικά hairstyles, χρησιμοποιώντας το **Kids Hair Styling Gel** με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, χωρίς συνθετικούς παράγοντες styling και ακρυλικά πολυμερή. Προσφέρει δυνατό κράτημα και φυσικό αποτέλεσμα, συμβάλλει στην ενυδάτωση του τριχωτού της κεφαλής, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει την ενδυνάμωση και την ελαστικότητα της τρίχας.

*Κατάλληλο και για ενήλικες, ιδανικό για καθημερινή χρήση.

PHARMASEPT

ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΟΥ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΜΑΣ

www.pharmasept.gr

f i d in

Μαζί... από την αρχή!

Τα πρώτα χαδάκια, οι πρώτες αγκαλιές, τα πρώτα γελάκια του μωρού μας... Μικρές στιγμές γεμάτες αγάπη και τρυφερότητα που θα γίνουν πολύτιμες οικογενειακές αναμνήσεις. Σε όλα αυτά τα πρώτα ξεκινήματα, το **FISSAN** βρίσκεται σταθερά, εδώ και δεκαετίες, δίπλα στους γονείς, κερδίζοντας μια ξεχωριστή θέση στην καθημερινότητά τους.



Η γνώριμη εικόνα του, μέρος της ιστορίας πολλών γενεών, σύμβολο εμπιστοσύνης που περνάει από γονείς σε παιδιά και συνεχίζει μέχρι και σήμερα να αποτελεί τη βάση για τη νέα εποχή του FISSAN.

Και αυτό ακριβώς πρεσβεύει το «Μαζί από την αρχή»: τη διπλή υπόσχεση του brand να βρίσκεται δίπλα στους γονείς και στο βρέφος από την πρώτη κιόλας μέρα της γέννησης, ενώ παράλληλα παρουσιάζει μια νέα εποχή, με ανανεωμένη εικόνα, απαλές συνθέσεις και εμπλουτισμένες φόρμουλες.



1. Απαλό Αφρόλουτρο Bagnetto, 400ml, κατάλληλο από την πρώτη μέρα γέννησης, με χαμομήλι για φυσική απαλότητα, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο pH (8) για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές.

2. Απαλό Σαμπουάν, 400ml, κατάλληλο από την πρώτη μέρα γέννησης, με χαμομήλι, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο pH (8) για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές.

3. Απαλό Κρεμοσάπουν, 200ml, για ήπιο, καθημερινό καθαρισμό των πιο ευαίσθητων περιοχών του σώματος του μωρού. Με ουδέτερο, φιλικό προς τη βρεφική επιδερμίδα pH και με 95% συστατικά φυσικής προέλευσης, εμπλουτισμένο με χαμομήλι, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές.

4. Βρεφικό Σαπούνι (Μπάρα Σαπουνιού), 70gr, με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, ουδέτερο pH (8) για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, γλυκερίνη για ενυδάτωση, χωρίς θειικά άλατα και χρωστικές.



5. Απαλά Υγρά Μωρομάντηλα, 70 τμχ., χωρίς οινόπνευμα, με ουδέτερο, φιλικό προς τη βρεφική επιδερμίδα pH και με 99% συστατικά φυσικής προέλευσης. Διατίθενται και σε οικογενειακή συσκευασία 3x70.

*Τα μαντηλάκια περιέχουν 0% πλαστικό και είναι 100% βιοδιασπώμενα.

6. Πούδρα με Απαλή Σύνθεση, 200gr, με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, ψευδάργυρο και χαμομήλι.

7. Απαλή Κρέμα Αλλαγής Πάνας, 100ml, κατάλληλη από την πρώτη μέρα γέννησης, με 99% συστατικά φυσικής προέλευσης, ψευδάργυρο και χαμομήλι.

8. Απαλή Κρέμα Ενυδάτωσης, 100ml, για την καθημερινή φροντίδα του μωρού, με ουδέτερο και φιλικό προς τη βρεφική επιδερμίδα pH. Με γλυκερίνη για ενυδάτωση εις βάθος.



eu derma®

B A B Y D E R M

ΚΑΛΟ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΟΥ



Photos: Στάθης Καλλινέρας

Το ευαίσθητο δέρμα του μωρού μας χρειάζεται ξεχωριστή περιποίηση, με στοργή, σεβασμό και απαλότητα. Η ολοκληρωμένη σειρά δερμοκαλλυντικών προϊόντων **euderma BABYDERM** σχεδιάστηκε με αυτόν ακριβώς τον σκοπό: να του προσφέρει αληθινή φροντίδα κάθε στιγμή και σε κάθε ηλικία.

• Με τη δύναμη της φύσης, μέσα από συστατικά φυσικής προέλευσης, βιταμίνες και εκχυλίσματα βοτάνων.

• Με την αξιοπιστία της επιστήμης, μέσα από την τεχνολογία InterTECH και την πολυετή γνώση της InterMed.

• Με την ασφάλεια των πρώτων υλών φαρμακευτικού βαθμού καθαρότητας και την ευθύνη της αειφορίας για σεβασμό στο μέλλον.



1. EUDERMA BABYDERM 2in1 Shampoo & Body Bath

Η πρακτική λύση για τον καθημερινό, απαλό καθαρισμό του τριχωτού της κεφαλής και του σώματος σε βρέφη και παιδιά. Κατάλληλο για χρήση από νεογέννητα.

2. EUDERMA BABYDERM Hydrating & Protective Cream

Με Ωμέγα-6 και Ωμέγα-3, απαραίτητα λιπαρά οξέα, είναι κατάλληλη για την καθημερινή ενυδάτωση και προστασία του βρεφικού και παιδικού δέρματος, και ιδανική για το ευαίσθητο και επιρρεπές σε ερεθισμούς δέρμα.

3. EUDERMA BABYDERM Protective Paste

Για την καθημερινή προστασία του δέρματος στην περιοχή της πάνας μετά από κάθε αλλαγή.

4. EUDERMA BABYDERM Girls' Intimate Wash

Για την ευαίσθητη περιοχή των κοριτσιών, από τη γέννηση έως την πρώτη περίοδο. Προσφέρει απαλή φροντίδα, που σέβεται τη φυσική ισορροπία της περιοχής.

5. EUDERMA BABYDERM Junior Cran

Καινοτόμος αφρός καθαρισμού και προστασίας για τη μηρογεννητική περιοχή. Από τη γέννηση μέχρι και την εφηβεία.

2 **NEA** προϊόντα Mustela® κάνουν το λούσιμο... παιχνίδι!

Όσο δεν χορταίνουμε να χαϊδεύουμε τα ατίθασα μαλλάκια των παιδιών μας, να τα φιλάμε, να τα χαζεύουμε την ώρα που τρέχουν και παίζουν, άλλο τόσο αγωνιούμε όταν έρχεται η ώρα να τα χτενίσουμε ή να τα λούσουμε. Γιατί, όσο χαριτωμένα είναι, τόσο είναι και η ιδιαίτερη μεταχείριση που χρειάζονται, ειδικά όταν μπερδεύονται ή φριζάρουν...

Ευτυχώς, η Mustela®, που βρίσκεται σταθερά δίπλα στους γονείς εδώ και 75 χρόνια, με εξειδικευμένα και ασφαλή στη χρήση προϊόντα για όλες τις καθημερινές ρουτίνες περιποίησης, απαντά και σε αυτή την ανάγκη με δύο νέα προϊόντα, ιδανικά για μακριά, σγουρά ή και κυματιστά μαλλάκια!



Το κρεμώδες σαμπουάν **DETANGLING & NOURISHING CREAM SHAMPOO MUSTELA®** καθαρίζει απαλά, θρέφει και ξεμπερδεύει εύκολα τα μαλλιά, χωρίς να τα βαρύνει, αφήνοντάς τα διακριτικά αρωματισμένα με τη χαρακτηριστική μυρωδιά της Mustela®. Κατάλληλο από την 1η ημέρα της γέννησης*.

Η 2 σε 1 κρέμα μαλλιών **DETANGLING & NOURISHING CARE MUSTELA®** μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως conditioner, για να θρέψει απαλά και να ξεμπερδέψει τα μαλλάκια, ή να εφαρμοστεί ως leave-in χωρίς ξέβγαλμα, για να τα ενυδατώσει και να διευκολύνει το styling.



• Η σύνθεση των δύο νέων προϊόντων είναι **VEGAN**** και δεν περιέχει θειικά επιφανειοδραστικά ούτε σιλικόνες.

• Τα δύο βασικά ενεργά συστατικά τους, το **ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΡΙΤΕ ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΛΑΙΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ**, είναι γνωστά για τις ενυδατικές τους ιδιότητες και για τη λάμψη που χαρίζουν στα μαλλιά.

**Χωρίς συστατικά ζωικής προέλευσης.



PLUS

Από το παιδικό νεσεσέρ δεν λείπει και το νερό φρεσκαρίσματος για σώμα & μαλλιά **HAIR STYLER & SKIN FRESHENER MUSTELA®**, με Ανθόνερο Βιολογικού Χαμομηλιού, που αρωματίζει απαλά και αναζωογονεί το δέρμα των μωρών και των παιδιών, ενώ διευκολύνει και το χτένισμα των μαλλιών.

Mustela®

*Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που έχουν εξέλθει από τη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών (MENN).

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

BACK TO SCHOOL με τη Frezyderm

Από την κορυφή ως το... χαμόγελο!

Το κουδούνι χτυπά ξανά και καλωσορίζουμε το πρωινό ξύπνημα, τις σχολικές τσάντες και τις νέες φίλιες. Μπαίνουμε πάλι σε πρόγραμμα και δεν αμελούμε τις δύο βασικές συνήθειες καθημερινής φροντίδας.

Κρατήστε μακριά τους «φτερωτούς φίλους»

...Με την προληπτική αντιφθειρική λοσιόν για καθημερινή χρήση **LICE REP EXTREME SPRAY**, με κλινικά αποδεδειγμένη δράση! Χαρίζει απαλότητα και λάμψη, δεν λαδώνει τα μαλλιά. (Χωρίς χρώμα, άοσμο)

ψείρα...
ΞΕΚΟΛΛΑ!

LICE FREE SET*

και φτου ξελευθερία!

Η ειδική αγωγή για την εξάλειψη των ψειρών περιλαμβάνει:

1. Εξειδικευμένο σαμπουάν
2. Δραστική λοσιόν
3. Ειδική χτένα

Είναι αποτελεσματικό, ασφαλές, γρήγορο και εύκολο στη χρήση

- Δραστικά συστατικά φυτικής προέλευσης
- Χωρίς τοξικά βιοκτόνα

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

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



Photos: Στάθης Καλλιγέρης

Χαμόγελα πλατιά & δόντια γερά με τη SensiTeeth Kids της Frezyderm!

Η εξειδικευμένη σειρά παιδικής στοματικής φροντίδας προ-στατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια που την προκαλούν και τους ερεθισμούς των ούλων, ενισχύει φυσικά το σμάλτο των δοντιών και εξασφαλίζει γερά δόντια!

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

Με συνδυασμό
Φθορίου-Ασβεστίου
για λιγότερα σφραγίσματα

Στοματικό διάλυμα κατά της τερηδόνας SensiTeeth Kids Mouthwash, για παιδιά από 6 ετών, με Φθόριο 250ppm και Ασβέστιο, και υπέροχη γεύση βατόμουρου. (Χωρίς αλκοόλη, χρώμα, σάκχαρη, σακχαρίνη.)

Παιδική οδοντόκρεμα κατά της τερηδόνας SensiTeeth Kids Tooth Paste 1000ppm, με ενισχυμένη σύνθεση Φθορίου 1.000 ppm και Ασβεστίου, και υπέροχη γεύση φράουλας.

Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης SensiTeeth Epismalto Tooth Paste 1450ppm, με Φθόριο 1.450 ppm και Ασβέστιο, και υπέροχη γεύση φράουλας.

Ανακαλύψτε τις παιδικές οδοντόβουρτσες
FREZYDERM SensiTeeth Kids Toothbrushes
ΕΛΩ



ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

FREZYDERM

www.frezyderm.gr f Frezyderm @ frezyderm

BOOM village

SUMMER 2026

6.000
ευχαριστώ!





Ήταν τρεις γεμάτες ημέρες. Πέρασαν γρήγορα, υπέροχα, ανανεωτικά. Και άφησαν πίσω τους κάτι που θα μείνει στην καρδιά μας.

Από το πρώτο λεπτό που άνοιξαν οι πόρτες του Summer BOOM Village, μέχρι το τελευταίο παιδάκι που έφυγε από το «χωριό» μας με προσωπάκι ζωγραφισμένο, χεράκια λερωμένα από το παγωτό, ρουχαλάκια ιδρωμένα από το παιχνίδι και ένα τεράστιο χαμόγελο, συνέβη κάτι πραγματικά μοναδικό.

Στις 19, 20 & 21 Ιουνίου, 6.000 γονείς και παιδιά βρεθήκαμε στον ίδιο χώρο.

Για να γιορτάσουμε.

Την έναρξη του καλοκαιριού.

Το τέλος μιας ακόμα σχολικής χρονιάς, που κύλησε με τις χαρές και τα προβλήματά της. Όπως κάθε άλλη σχολική χρονιά, άλλωστε.

Την αγάπη. Την οικογένεια. Το παιχνίδι. Την ανεμελιά.

Και ξαφνικά, χωρίς να το καταλάβουμε, τα 12 στρέμματα του Anassa - Athens City Events γέμισαν με χαρούμενες φαστούλες, παιδικά γέλια που αντηχούσαν από άκρη σε άκρη, και γονείς που στέκονταν ένα βήμα πίσω, για να απολαύσουν τη στιγμή. Τη στιγμή που κάθε γονιός ονειρεύεται. Να βλέπει το παιδί του να παίζει, να γελά, να αλληλεπιδρά, να ξεκαρδίζεται. Να είναι ευτυχισμένο.

Νιώθω πως αυτή είναι ακριβώς η μαγεία του BOOM Village, η δυνατότητα που μας δίνετε εσείς οι γονείς να προσφέρουμε στους πιο σημαντικούς ανθρώπους της ζωής σας, τα παιδιά σας, στιγμές χαράς, δημιουργικότητας και ανεμελιάς.

Σας ευχαριστώ προσωπικά που μας εμπιστεύεστε τους μικρούς σας θησαυρούς και σας διαβεβαιώνω πως κάθε φορά κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας -κάποιες φορές και ό,τι δεν περνάει- για να τους προσφέρουμε ποιοτικό, ασφαλές δημιουργικό παιχνίδι και να χτίσουμε μαζί τους μοναδικές αναμνήσεις.

Νιώθω την ανάγκη να σας ευχαριστήσω που έρχεστε πάντα με την καλύτερη διάθεσή σας. Που συγχωρείτε τυχόν λάθη μας και μας βοηθάτε χρόνο με τον χρόνο να γίνουμε καλύτεροι. Στο γραφείο, με τον Μελέτη, τη Νάνσυ και τα κορίτσια, ήδη σπίνουμε το χριστουγεννιάτικο BOOM Village και θέλω να κλείσετε εγκαίρως τα εισιτήριά σας, γιατί θα είναι μα-γι-κό!

Σας ευχαριστώ και πάλι, τα λέμε τα Χριστούγεννα!

Με όλη μου την αγάπη,

Myrta

















THANK YOU
Ραντεβού στο
**ΧΜΑΣ BOOM
VILLAGE!**



3 ημέρες στη Μαδρίτη με παιδιά

BoNus: μία μέρα ακόμα στη Σεγκόβια

Θα ξεκινήσω λέγοντας πως τη Μαδρίτη τη λα-τρεύ-ω! Θεωρώ πως δεν υπάρχει άλλη πόλη στον κόσμο που να συνδυάζει καλύτερα το μεσογειακό κλίμα και ταμπεραμέντο με την ευρωπαϊκή αριστοκρατική κουλτούρα. Μιλάμε για μια πόλη αληθινό αριστούργημα, «γεννημένη» για να την επισκεφθούν οικογένειες με παιδιά και να περάσουν τέλεια!

Πάμε να σας πω τι κάναμε εμείς!

- ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ -



Αν έχετε τρεις ημέρες στη διάθεσή σας –και μία επιπλέον για μια εκδρομή στην παραμυθένια Σεγκόβια–, αυτό το πρόγραμμα είναι ιδανικό για να γνωρίσετε την ισπανική πρωτεύουσα χωρίς βιασύνη και χωρίς να ακούτε το «μαμάσα, κουράστηκα» κάθε μισή ώρα. Thank me later!

Ημέρα 1η:

Η καρδιά της Μαδρίτης

Πρωί:

Θέλω να επιλέξετε την πρωινή πτήση της Aegean για Μαδρίτη που, όταν πετάξαμε εμείς, ήταν στις 9.10, άρα, προτιμήστε τέτοια ώρα (όχι πολύ πρωί, για να μην έχουμε γκρίνιες, ούτε όμως και πιο αργά, για να μη χάσουμε τη μέρα). Η πτήση διαρκεί περίπου 3,5 ώρες και το αεροδρόμιο της Μαδρίτης, το Barajas, είναι δίπλα στην πόλη! Αξίζει οριακά να πάρετε ταξί, αν είστε τέσσερις. Πηγαίνετε στο ξενοδοχείο, αφήνετε βαλίτσες, αλλάζετε ρούχα και είστε έτοιμοι για την πρώτη σας βόλτα!



Απόγευμα:

Το απόγευμα κατευθυνθείτε προς το **Royal Palace of Madrid**. Έστω κι αν δεν μπίτε στο εσωτερικό του παλατιού (είναι βέβαια το μεγαλύτερο βασιλικό παλάτι της Δυτικής Ευρώπης, με περισσότερα από 3.400 δωμάτια, και ίσως αξίζει να κάνετε μια 30λεπτη βόλτα!), η πλατεία μπροστά από αυτό προσφέρει άπλετο χώρο για να τρέξουν τα παιδιά! Τι να τους πείτε; Πείτε τους πως...

«Αυτό το παλάτι χτίστηκε γιατί το προηγούμενο κάηκε μέσα σε μία νύχτα! Οι βασιλιάδες αποφάσισαν να φτιάξουν ένα ακόμη πιο μεγάλο και λαμπρό, γεμάτο έργα τέχνης, θρόνους,

*Εδώ βάζω αστεράκι γιατί θέλω να σας πω για το ξενοδοχείο. Θα ήθελα να επιλέξετε να μείνετε στην περιοχή Retiro, που αποτελεί για εμένα ένα ιδανικό σημείο της πόλης. Είναι πρακτικά όλη η περιοχή που «αγκαλιάζει» το πάρκο Retiro, είναι ήσυχη, ασφαλής, εξαιρετική για βόλτες με παιδιά, για ποδήλατο, πικνίκ, είναι πολύ κοντά στα δύο βασικά μουσεία, αλλά χωρίς τη φασαρία του κέντρου, και αποτελεί την πιο καλή πρόταση για οικογένειες, γιατί συνδυάζει φύση και πόλη μαζί! Πάμε τώρα στο πρόγραμμα!

Μεσημέρι:

Ξεκινάτε από την εμβληματική **Puerta del Sol**, το σημείο από όπου μετριοούνται όλες οι αποστάσεις της Ισπανίας. Τα παιδιά εντυπωσιάζονται όταν μαθαίνουν ότι βρίσκονται κυριολεκτικά στο «κέντρο» της χώρας και εκεί γύρω έχει κι ένα σωρό μικρά μαγαζάκια για λίγο χάζεμα και βόλτα.

Από εκεί περπατήστε μέχρι την πανέμορφη **Plaza Mayor**. Οι στοές, οι μουσικοί του δρόμου και η αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε σκηνικό ταινίας κάνουν την πλατεία ένα από τα σημεία που πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφθείτε. Είναι ένα όνειρο!

Λίγα λεπτά πιο πέρα, βρίσκεται η **Mercado de San Miguel**. Ακόμα κι αν δεν είστε φανατικοί των αγορών τροφίμων, αξίζει μια επίσκεψη για tapas, φρέσκα φρούτα, γλυκά και μικρές γευστικές δοκιμές που θα λατρέψετε οικογενειακά. Γενικά, τα tapas κάπως θα γίνουν η καθημερινότητά σας σε αυτό το ταξίδι! Είναι πεντανόστιμα, οικονομικά και αρέσουν σε όλους!



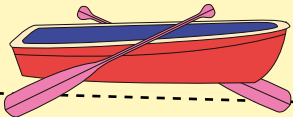
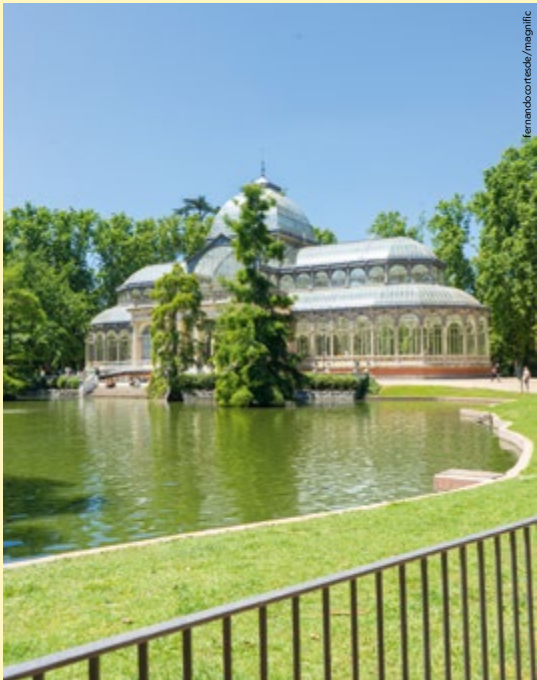
πανοπλίες και μυστικά δωμάτια».

Βράδυ:

Κλείστε την πρώτη σας ημέρα με μια βόλτα στη συνοικία **La Latina**, την πιο παλιά συνοικία της Μαδρίτης, με στενούς και δαιδαλώδεις δρόμους, απολαμβάνοντας τη χαλαρή ατμόσφαιρα που χαρακτηρίζει τα ισπανικά βράδια, και φυσικά σταματήστε για παέγια (και churros βουτηγμένα στη σοκολάτα!). Ιδανικά ξεκινήστε τη βόλτα σας αργά το απόγευμα, για να δείτε το φως να πέφτει πάνω στις κεραμιδιένιες προσόψεις των κτιρίων. Επιστροφή στο ξενοδοχείο για μπανάκι και ύπνο. Αύριο ξεκινάει μία ακόμα γεμάτη μέρα!

Ημέρα 2η:
Πάρκα, βαρκάδα, τέχνη και λίγη μαγεία

Πρωί:
Το πρωί αφιερώστε το ολόκληρο στο υπέροχο **El Retiro Park**. Είναι από εκείνα τα πάρκα που θα μπορούσαν να αποτελέσουν προορισμό από μόνα τους και θα κανονίζαμε να πάμε εκδρομή αν ήταν εκτός πόλης. Μόνο που τώρα είναι κυριολεκτικά στο κέντρο της πρωτεύουσας και αυτό είναι το πιο φανταστικό!
Τα παιδιά μπορούν να τρέξουν ελεύθερα, να παρακολουθήσουν καλλιτέχνες του δρόμου, να ταΐσουν πάπιες, να φάνε παγωτό και φυσικά να κάνουν βαρκάδα στη μεγάλη λίμνη μπροστά από το μνημείο του Αλφόνσου ΙΒ΄.
Θέλω να κάνετε μια στάση στο εντυπωσιακό **Crystal Palace**, το γυάλινο κτίριο μέσα στο πάρκο που μοιάζει βγαλμένο από παραμύθι και είναι ένα από τα πιο Instagram-ικά σημεία της πόλης.
Στη γύρω περιοχή του πάρκου υπάρχουν άπειρα μικρά ισπανικά εστιατόρια! Καθίστε σε εκείνο που σας κάνει κλικ και απολαύστε το συγκλονιστικό φαγητό, που είναι παντού και πάντα νόστιμο! (Ένα Aperol ή μία σαγκρία για τη μαμά και τον μπαμπά είναι οριακά υποχρεωτικά.)



Απόγευμα:
Το απόγευμα θέλω να κάνετε μια σύντομη επίσκεψη στο **Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía**, για να δείτε από κοντά την εμβληματική «Guernica» του Pablo Picasso. Μιλάμε για έναν από τους διασημότερους πίνακες σε όλο τον κόσμο, που ακόμη και τα πιο μικρά παιδιά θα θυμούνται για όλη τους τη ζωή.
Τι να πείτε στα παιδιά; Πείτε τους πως...
«Αυτός ο πίνακας ζωγραφίστηκε από τον Pablo Picasso όταν σε έναν πόλεμο βομβάρδισαν μια μικρή πόλη στην Ισπανία που λεγόταν Guernica. Ο Picasso στενοχωρήθηκε πολύ και **αποφάσισε να ζωγραφίσει τον φόβο, τη λύπη και το χάος του πολέμου**, σαν να ήθελε μέσα από τον πίνακά του να βγει μια δυνατή φωνή που να λέει “ο πόλεμος διαλύει την ανθρωπότητα”».

Δύο fun πράγματα για να πείτε στα παιδιά σας πριν μπειτε και αφού φύγετε από το μουσείο:

- 1. Ο πίνακας είναι τεράστιος!**
Πριν μπειτε ρωτήστε τα: «Μπορείτε να μαντέψετε πόσο μεγάλος είναι;».
Όταν τον δουν, θα πάθουν ένα μικρό σοκ, έχει περίπου **7,7 μέτρα πλάτος**, σχεδόν σαν ένας τοίχος!
- 2. Γιατί πιστεύετε ότι δεν έχει χρώματα;**
Μπειτε, δείτε τον πίνακα και μετά συζητήστε για τα χρώματα: «Ο Picasso διάλεξε μαύρο, άσπρο και γκρι, για να μοιάζει ο πίνακας πιο στενάχωρος και δραματικός, σαν κακές ειδήσεις ή παλιές φωτογραφίες από πόλεμο».
Και μια μικρή μαμαδένια συμβουλή: Με παιδιά **μην κάνετε την επίσκεψη σαν διάλεξη**. Καθίστε μαζί 5 λεπτά στο παγκάκι μπροστά από τον πίνακα, πείτε δύο ιστορίες, βρείτε 3 πράγματα μέσα στον πίνακα (το άλογο, τον ταύρο, τη μαμά με το παιδί) και φύγετε ενώ ακόμη είναι ζωντανό το ενδιαφέρον!

Βράδυ:
Αν έχετε γιο που λατρεύει το ποδόσφαιρο, όπως εγώ, τότε δρομολογήστε το ταξίδι σας ώστε να συμπέσει με κάποιον αγώνα της Ρεάλ Μαδρίτης. Η εμπειρία στο **Santiago Bernabéu** είναι μοναδική, πόσο μάλλον το να δείτε από κοντά τους superstar παίκτες μιας από τις κορυφαίες ομάδες του πλανήτη! Εμείς είχαμε την τύχη να δούμε τον Mbappé σε απόσταση αναπνοής. Από το 2019 έως το 2024 το γήπεδο ανακαινίστηκε ριζικά και πλέον θεωρείται ένα από τα πιο σύγχρονα στάδια στον κόσμο, με αναδιπλούμενη οροφή και μία γιγάντια οθόνη 360 μοιρών. Χωράει 80.000 θεατές, αλλά τα μαγικά χαρτάκια των εισιτηρίων εξαντλούνται μέσα σε λίγα λεπτά! Σας θέλω ετοιμοπόλεμες, να τα αγοράσετε όταν κυκλοφορήσουν, μερικές εβδομάδες πριν από τον αγώνα!

- Εναλλακτικά, μπορείτε να κάνετε το «Tour Bernabéu», που περιλαμβάνει:
- Επίσκεψη στο μουσείο της Ρεάλ Μαδρίτης με όλα τα τρόπαια
 - Πανοραμική θέα του γηπέδου
 - Επίσκεψη στα αποδυτήρια των παικτών
 - Τους πάγκους δίπλα στον αγωνιστικό χώρο
 - Την αίθουσα Τύπου
 - Το επίσημο κατάστημα της ομάδας



Ημέρα 3η:

Ένα (ακόμα) μουσείο που αγαπούν και τα παιδιά

Πρώι:

Ακόμα κι αν η λέξη «μουσείο» προκαλεί συνήθως γκρίνια στα παιδιά, το **Museo del Prado**, ένα από τα σπουδαιότερα μουσεία παγκοσμίως, έχει έναν τρόπο να κερδίζει τους μικρούς επισκέπτες. Ειδικά αν η χθεσινή σας εμπειρία στο Reina Sofía ήταν όπως έπρεπε, σύντομη και συναρπαστική!

Εδώ τώρα έχω μία πολύ σημαντική συμβουλή για γονείς. Αποκλείεται να τα δείτε όλα (μιλάμε για περίπου 7.600 πίνακες, εκ των οποίων εκτίθενται σταθερά περίπου οι 1.300!). Θέλω λοιπόν να επιλέξετε λίγα έργα (έως 5 το πολύ), να διαβάσετε στο AI για αυτά και να αφηγηθείτε ιστορίες που απευθύνονται στην ηλικία των δικών σας παιδιών. Τα παιδιά συνήθως ενθουσιάζονται με τις βασιλικές οικογένειες του Diego Velázquez, τους παράξενους χαρακτήρες του Francisco Goya, και φυσικά τις μυθολογικές ιστορίες που κρύβονται στους πίνακες. Και το Prado τα έχει όλα!

Ποιους πίνακες προτείνω εγώ:

1. «Las Meninas» – Diego Velázquez Αίθουσα 12, 1ος όροφος

Αυτός είναι ίσως ο πιο διάσημος πίνακας του μουσείου. Και τον λατρεύω! Μια μικρή πριγκίπισσα στέκεται στο κέντρο, γύρω της οι κυρίες των τιμών, ένας σκύλος, νάνοι της αυλής, και στο βάθος ένας καθρέφτης όπου εμφανίζονται ο βασιλιάς και η βασίλισσα.

Το φοβερό είναι ότι κανείς δεν είναι απολύτως σίγουρος για το τι ακριβώς συμβαίνει στη σκηνή. Εδώ και 350 χρόνια οι ιστορικοί τέχνης συζητούν γι' αυτό!



Τι να πείτε στα παιδιά:

«Είναι σαν να μπήκες σε βασιλικό backstage και ξαφνικά όλοι σε κοιτάζουν!».

2. «The Third of May 1808» – Francisco Goya Αίθουσα 64

Ο πίνακας της εκτέλεσης Ισπανών πολιτών από τα στρατεύματα του Ναπολέοντα. Πολύ δυνατός συναισθηματικά, ίσως για λίγο μεγαλύτερες ηλικίες, καθώς αποτελεί έναν από τους πρώτους «αντιπολεμικούς» πίνακες στην ιστορία της τέχνης.

Τι να πείτε στα παιδιά:

«Από πού έρχεται το φως; Από τη λάμπα ή από τον άντρα με το λευκό πουκάμισο και τα ανοιχτά χέρια;».

3. «The Three Graces» – Peter Paul Rubens Αίθουσα 29, 1ος όροφος

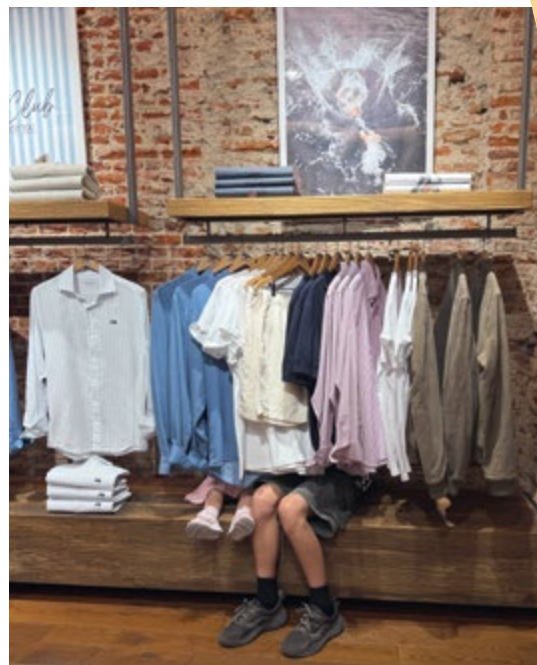
Οι τρεις γυμνές γυναικείες μορφές είναι οι τρεις Χάριτες της ελληνικής μυθολογίας (ομορφιά, γοητεία, χαρά/γονιμότητα). Ο Rubens ζωγράφισε σώματα πολύ ζωντανά, απαλά, γεμάτα κίνηση και «σάρκα», γι' αυτό προέκυψε και ο όρος *Rubenesque* για τις πληθωρικές γυναικείες μορφές.

Τι να πείτε στα παιδιά:

«Είναι σαν τις αρχαίες θεές της χαράς και της ομορφιάς που κάνουν κύκλο και μοιράζονται τη μαγεία τους».

Επιλέξτε δύο ακόμα πίνακες και μετά...

helado! Μετά το μουσείο, επιβάλλεται ένα παγωτό (helado στα ισπανικά), στάση για ενυδάτωση και ξεκούραση, καθώς και μια μικρή βόλτα στα μαγαζιά!



Small tip: Ακριβώς έξω από το Prado, βρίσκεται ο βοτανικός κήπος της Μαδρίτης, που μπορεί να μην αποτελεί πρώτη επιλογή των τουριστών, αλλά, αν αντέχετε να πάρετε ένα παγωτό στο χέρι και να τον περπατήσετε, θα ενθουσιαστείτε. Θα δείτε περισσότερα από 5.000 είδη φυτών και δέντρων, θερμοκήπια, εξωτικά λουλούδια, αγάλματα, σιντριβάνια και Instagram-ικά παγκάκια για δροσερές ανάσεις!



Απόγευμα:

Το υπόλοιπο της ημέρας μπορεί να κυλήσει πιο χαλαρά στους πεζόδρομους της πόλης, με στάσεις για churros και ατέλειωτο χάζι στους δρόμους της Μαδρίτης. Εδώ θα αναφέρω πως η Ισπανία έχει συγκλονιστικές local αλυσίδες (πέρα από τα Zara) για οικονομικό και ποιοτικό οικογενειακό shopping! Αφήστε χώρο στις βαλίτσες σας!

Bonus Day:

Η μαγική Σεγκόβια

Αν έχετε μία επιπλέον ημέρα, σας παρακαλώ, θέλω να πάτε οπωσδήποτε στη **Σεγκόβια!** Απέχει περίπου μισή ώρα από τη Μαδρίτη με το τρένο υψηλής ταχύτητας και, από όσες πόλεις έχω επισκεφθεί στη ζωή μου, θα τολμήσω να πω πως είναι η πιο παραμυθένια (μαζί με τη Βέρνη).

Το πρώτο πράγμα που θα δείτε μόλις φτάσετε –και θα σας κόψει την ανάσα– είναι το επιβλητικό **Aqueduct of Segovia**. Το γεγονός ότι χτίστηκε πριν από σχεδόν 2.000 χρόνια και παραμένει όρθιο χωρίς τσιμέντο ή σύγχρονα υλικά είναι από μόνο του σοκαριστικό! Στη συνέχεια ανηφορίστε προς το διάσημο Alcázar of Segovia. Οι πύργοι του, οι αίθουσές του και η θέση του πάνω στον βράχο λέγεται ότι αποτέλεσαν έμπνευση για τα κάστρα των παραμυθιών της Disney! Και μάλλον οι φήμες είναι αληθινές. Από τα παράθυρά του η θέα απλώνεται μέχρι τον ορίζοντα, και για λίγα λεπτά όλοι νιώθουν σαν ήρωες σε μεσαιωνική ιστορία. Δεν θα χρειαστείτε περισσότερα από 45 λεπτά για να το γυρίσετε όλο, και εμείς που δεν είχαμε προβλέψει για skip-the-line tickets, πήραμε εισιτήρια σε 5 λεπτά, χωρίς καμία ουρά!

Περπατήστε προς το υδραγωγείο χαλαρά και βγάλτε βίντεο και φωτογραφίες. Η Σεγκόβια είναι μία μικρή πόλη, πολύ άνετη και ασφαλής για περπάτημα, με κινηματογραφικά πλακόστρωτα, μικρές πλατείες και στάσεις για παγωτό και καφέ που θα σας μείνουν αξέχαστες. Επίσης, είναι πολύ γνωστή και για το **Cochinillo asado**, το πεντανόστιμο γουρουνάκι γάλακτος, αλλά δεν το μάθατε από εμένα!

4 πρακτικά tips που θα σας σώσουν

- ✓ Βάλτε αθλητικά.
- ✓ Πάρτε καπέλα και νερό: Η Σεγκόβια μπορεί να γίνει πολύ ζεστή τους καλοκαιρινούς μήνες.
- ✓ Μην κάνετε overplanning: Θέλω να τη ζήσετε με ήρεμο ρυθμό.
- ✓ Πηγαίνετε πρώι και φύγετε απογευματάκι, αυτό είναι το τέλειο πρόγραμμα για να μην ταλαιπωρηθούν τα παιδιά.



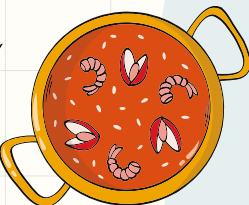
HOLA!

Μερικά ακόμα πράγματα που θέλω να σας πω για τη Μαδρίτη:

- Είναι εξαιρετικά φιλική για καρότσια και οικογένειες.
- Τα πεζοδρόμιά της είναι τόσο πλατιά, που συχνά τα παιδιά αδυνατούν να καταλάβουν πως όλο αυτό είναι ένα πεζοδρόμιο! Η σύγκριση με τα ελληνικά είναι απλά δραματική. Απολαύστε τα!
- Οι Ισπανοί τρώνε αργά, όπως και εμείς, οπότε καλό είναι να έχετε μαζί σας μικρά σνακ για τα παιδιά.
- Το μετρό είναι γρήγορο, καθαρό και εύκολο.
- Το αεροδρόμιο είναι πολύ κοντά στο κέντρο, δεν θα ταλαιπωρηθείτε καθόλου.
- Το ταξί είναι σχετικά οικονομικό. Λίγο πιο ακριβό από της Αθήνας, αλλά όχι όπως στο Λονδίνο ή το Παρίσι. Αν έχετε μωρό, μην το λυπηθείτε. Πάρτε το!
- Τον Μάιο και τον Ιούνιο οι θερμοκρασίες είναι ιδανικές για περπάτημα, ενώ το καλοκαίρι χρειάζονται καπέλα, νερό και συχνές στάσεις στη σκιά. Οι τέλειοι μήνες για να επισκεφθείτε τη Μαδρίτη είναι Μάιος-Ιούνιος και Σεπτέμβριος-Οκτώβριος.
- Αφήστε χρόνο για αυθόρμητες βόλτες. Συχνά, οι πιο όμορφες οικογενειακές αναμνήσεις δεν γεννιούνται μπροστά σε ένα μνημείο, αλλά σε μια πλατεία όπου τα παιδιά κυνηγούν περιστέρια, τρώνε παγωτό και γελούν χωρίς λόγο. Μην οργανώσετε τα πάντα! Αφήστε ελεύθερο χρόνο. Η Μαδρίτη θα σας ανταμείψει γι' αυτό.

Η Μαδρίτη, για μένα, είναι ο πιο εύκολος και πιο μαγικός προορισμός για μια οικογένεια! Αν προγραμματίζετε ένα ταξίδι για φέτος, σας προτείνω χωρίς δεύτερη σκέψη να επιλέξετε αυτή την αριστουργηματική πρωτεύουσα και να ζήσετε όλα αυτά που ζήσαμε κι εμείς τις τέσσερις ημέρες που την επισκεφθήκαμε! Τέσσερις ημέρες που, ναι, περνούν γρήγορα, ωστόσο η Μαδρίτη καταφέρνει να χωρέσει μέσα τους χιλιάδες χρωματιστές αναμνήσεις. Θα επιστρέψετε με ιστορίες που δεν θα ξεχάσετε ποτέ, θα έχετε δοκιμάσει νέες γεύσεις, θα έχετε απολαύσει τέχνη, που τελικά αποδεικνύεται πιο διασκεδαστική από ό,τι φανταζόσασταν, και θα έχετε ζήσει μια οικογενειακή εμπειρία που είμαι σίγουρη πως θα αποτελεί σημείο αναφοράς για συζητήσεις για πολλά χρόνια μετά!

Με αγάπη,
Μυρέω



Κάθε μέρα και μια νοστιμιά

5 συνταγές που θα σας λύσουν τα χέρια και θα... αδειάσουν τα πιάτα, με την υπογραφή του chef Γιώργου Τσούλη

Τον έχουμε αγαπήσει μέσα από την πολύχρονη διαδρομή του σε κουζίνες εστιατορίων αλλά και τηλεοπτικές εκπομπές, ενώ δεν χορταίνουμε – κυριολεκτικά! – να δοκιμάζουμε τις συνταγές που βρίσκουμε στο βιβλίο του με τίτλο «Μα-γυρεύοντας τις εποχές» (εκδόσεις Ψυχογιός), στο site και τα digital media (#tsoulomageiremata forever!).

Ως chef και μπαμπάς, ο Γιώργος Τσούλης ξέρει από πρώτο χέρι τι λατρεύουν τα παιδιά και είναι ο πλέον κατάλληλος για να απαντήσει στο αμείλικτο και διαχρονικό ερώτημα «τι θα φάμε σήμερα;».

Καλή σας όρεξη!

Let's
Cook



Εκτός από το premium steakhouse στην «καρδιά» του Πειραιά που μετρά έναν χρόνο λειτουργίας, ο Γιώργος Τσούλης το φθινόπωρο ετοιμάζει ένα νέο project με... γλυκιά γεύση στα Βριλήσσια.

www.giorgostsoulis.com.

F: Γιώργος Τσούλης / Giorgos Tsoulis. I: @giorgos_tsoulis / TikTok: @giorgos_tsoulis

Φιογκάκια στον φούρνο τη Δευτερούλα για να ξεκινήσει ωραία η εβδομάδα



Μερίδες: 5 . Προετοιμασία: 15 λεπτά.
Εκτέλεση: 30 λεπτά.
Βαθμός δυσκολίας: 1/5

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. φιογκάκια
- 450 ml έτοιμη σάλτσα ντομάτας
- 100 γρ. τυρί κρέμα
- ½ κ.γλ. θυμάρι, ξερό
- ½ κ.γλ. ρίγανη, ξερή
- 90 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 130 γρ. φρέσκια μοτσαρέλα buffalo, θρυμματισμένη

Για το σερβίρισμα
φύλλα βασιλικού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βήμα 1:

Για τα φιογκάκια: Τοποθετούμε σε δυνατή φωτιά μια κατσαρόλα με νερό. Μόλις βράσει καλά, αλατίζουμε και προσθέτουμε τα ζυμαρικά, βράζοντας τα 8 λεπτά. Μόλις βράσουν, τα σουρώνουμε, τα πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και τα αφήνουμε στην άκρη.

Βήμα 2:

Για τη σάλτσα: Τοποθετούμε ένα μέτριο τηγάνι σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε μέσα τη σάλτσα ντομάτας και το τυρί κρέμα και ανακατεύουμε συνεχώς για περίπου 2-3 λεπτά, μέχρι να λιώσει πλήρως το τυρί. Αμέσως μετά, ρίχνουμε το θυμάρι και τη ρίγανη, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Βήμα 3:

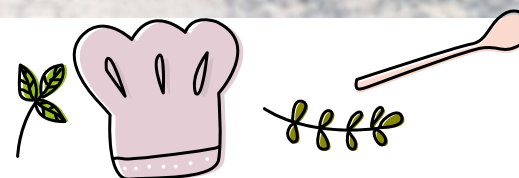
Στη συνέχεια, λαδώνουμε ένα ορθογώνιο ταψί 25 x 20 εκ., αδειάζουμε μέσα τα φιογκάκια, ρίχνουμε τη σάλτσα από πάνω και πασπαλίζουμε με τη μοτσαρέλα και την παρμεζάνα, ώστε να καλύψουμε όλη την επιφάνεια.

Βήμα 4:

Έπειτα, τοποθετούμε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C στον αέρα για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να λιώσει το τυρί.

Βήμα 5:

Τέλος, αποσύρουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε ζεστό, γαρνίροντας με φύλλα βασιλικού.



Αφράτα μοσχαρίσια μπιφτέκια γιατί είναι ακόμα Τρίτη και θέλουμε δυνάμεις

Τεμάχια: **8**. Προετοιμασία: **10 λεπτά**
Αναμονή: **30 λεπτά**. Εκτέλεση: **35 λεπτά**
Βαθμός δυσκολίας: **1/5**

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά
- 4 κ.σ. βρόμη
- 1 αυγό ολόκληρο
- 1 ασπράδι, μαζί με 1 κ.γλ. ξίδι
- 2 κρεμμύδια μετρίου μεγέθους, τριμμένα ή ψιλοκομμένα
- 1 φρέσκο κρεμμύδι με το πράσινο μέρος του, πολύ ψιλοκομμένο
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- δυόσμο, ψιλοκομμένο
- ρίγανη ή θυμάρι (προαιρετικά)
- ½ κ.γλ. σόδα μαγειρικής
- 1 μικρή ντομάτα φρέσκια, ώριμη, τριμμένη
- 1 ½ κ.γλ. αλάτι
- ¼ κ.γλ. πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βήμα 1:

Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζουμε τον κιμά, τη βρόμη, το αυγό, το ασπράδι με το ξίδι, το κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμύδι και όλα τα αρωματικά.

Βήμα 2:

Ζυμώνουμε τα υλικά πολύ καλά, βρέχοντας τα χέρια μας κατά το ζύμωμα με νερό ή μπίρα.

Βήμα 3:

Προσθέτουμε τη σόδα, την τριμμένη ντομάτα και ζυμώνουμε καλά, μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά μας.

Βήμα 4:

Σκεπάζουμε το μείγμα με διαφανή μεμβράνη και το μεταφέρουμε στο ψυγείο, για τουλάχιστον ½ ώρα.

Βήμα 5:

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C, στον αέρα.

Βήμα 6:

Πλάθουμε το μείγμα σε μπιφτέκια μετρίου μεγέθους και τα μεταφέρουμε σε ένα ταψί όπου έχουμε στρώσει αντικολλητικό χαρτί. Εάν το ταψί έχει καπάκι, τα σκεπάζουμε, διαφορετικά καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο.

Βήμα 7:

Ψήνουμε για 30-40 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος και το πάχος των μπιφτεκιών.

Βήμα 8:

Μόλις ψηθούν καλά και ροδοκοκκινίσουν, σερβίρουμε τα μπιφτέκια ζεστά, με συνοδευτικό της επιλογής μας.

#tsoulotip

Χρησιμοποιούμε τη σόδα για να γίνουν πιο αφράτα τα μπιφτέκια.

Κρεμώδης αυγοσαλάτα, γιατί η Τετάρτη θέλει την ευκολία της

Μερίδες: **4**. Προετοιμασία: **10 λεπτά**.
Εκτέλεση: **15 λεπτά**. Βαθμός δυσκολίας: **1/5**

ΥΛΙΚΑ

- 4 αυγά, medium, σε θερμοκρασία δωματίου
- 20 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 300 γρ. μαγιονέζα
- 40 γρ. αγγουράκι τουρσί
- 1 κ.σ. μουστάρδα, Dijon
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 2 κ.σ. σχοινόηρασο, ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βήμα 1:

Τοποθετούμε μία βαθιά κατσαρόλα γεμάτη νερό σε δυνατή φωτιά, και μόλις πάρει βράση, βάζουμε τα αυγά και τα βράζουμε για 8 λεπτά.

Βήμα 2:

Όταν είναι έτοιμα, τα κρυώνουμε κάτω από τρεχούμενο νερό, τα καθαρίζουμε από τα τσόφλια, τα κόβουμε σε χοντρά κομμάτια, τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ και τα αφήνουμε στην άκρη.

Βήμα 3:

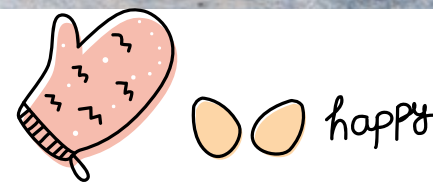
Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά, πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.

Βήμα 4:

Τέλος, προσθέτουμε τα αυγά, ανακατεύουμε πολύ προσεκτικά και σερβίρουμε.

#tsoulotip

Δεν ανακατεύουμε από την αρχή τα αυγά με τα υπόλοιπα υλικά, για να μη διαλυθούν εντελώς.



Γρήγορα λαζάνια στο τηγάνι γιατί η Πέμπτη είναι το νέο Σάββατο

Μερίδες: **4**. Προετοιμασία: **10 λεπτά**.
Εκτέλεση: **20 λεπτά**. Βαθμός δυσκολίας: **1/5**

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. κοτόπουλο στήθος, ψιλοκομμένο
- 1 σκ. σκόρδο
- ½ πιπεριά κόκκινη
- ½ πιπεριά πράσινη
- 40 γρ. κρεμμύδι λευκό
- 30 γρ. καρότο
- 1 κ.γλ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.γλ. δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο
- ½ κ.γλ. πάπρικα γλυκιά
- 150 γρ. ντομάτα, τριμμένη
- 30 γρ. σπανάκι, χοντροκομμένο
- 100-150 γρ. νερό, ζεστό
- 5 λαζάνια, κομμένα στη μέση
- αλάτι, πιπέρι
- ελαιόλαδο

Για το πασπάλισμα

- 200 γρ. ρικότα
- 100 γρ. μοτσαρέλα, τριμμένη

Βήμα 1:

Σε ένα multi ρίχνουμε το σκόρδο, τις πιπεριές, το κρεμμύδι, το καρότο και χτυπάμε μέχρι να έχουμε μια πάστα με ψιλοκομμένα τα υλικά. Προαιρετικά βάζουμε και λίγο ελαιόλαδο.

Βήμα 2:

Τοποθετούμε ένα βαθύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε την πάστα από το multi και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.

Βήμα 3:

Προσθέτουμε το κοτόπουλο, το θυμάρι, το δεντρολίβανο, την πάπρικα, αλάτι, πιπέρι και μαγειρεύουμε ανακατεύοντας για 2-3 λεπτά.

Βήμα 4:

Προσθέτουμε την ντομάτα, το σπανάκι και ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Έπειτα προσθέτουμε τα λαζάνια, το νερό, αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και σκεπάζουμε με ένα καπάκι. Σιγομαγειρεύουμε για 10 λεπτά.

Βήμα 5:

Ανοίγουμε το καπάκι και με ένα κουτάλι απλώνουμε από πάνω τη ρικότα, τη μοτσαρέλα, ανακατεύουμε καλά και σκεπάζουμε μέχρι να λιώσουν τα τυριά.

Βήμα 6:

Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς πριν σερβίρουμε.



Λαχταριστό burger με κοτόπουλο, thank God, it's Friday

Τεμάχια: **4**. Προετοιμασία: **5 λεπτά**
Εκτέλεση: **20 λεπτά**
Βαθμός δυσκολίας: **1/5**

ΥΛΙΚΑ

- 4 ψωμάκια για burger
- 2 φιλέτα κοτόπουλο, στήθος
- 3 ασπράδια αυγών
- 1 κ.σ. πάπρικα, καπνιστή
- 200 γρ. nachos, αλατισμένα και θρυμματισμένα
- 50 γρ. iceberg, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 1 ντομάτα, κομμένη σε ροδέλες
- 50 γρ. μαγιονέζα
- 30 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- αλάτι, πιπέρι
- βούτυρο
- ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βήμα 1:

Στον πάγκο εργασίας τοποθετούμε τα φιλέτα κοτόπουλο και τα κόβουμε κατά μήκος, ώστε να έχουμε 4 λεπτά φιλέτα.

Βήμα 2:

Σε ένα μπολ χτυπάμε πρώτα τα ασπράδια να αφρατέψουν.

Βήμα 3:

Σε ένα δεύτερο μπολ βάζουμε τα φιλέτα, ρίχνουμε τα ασπράδια, αλάτι, πιπέρι και πάπρικα και ανακατεύουμε καλά με τα χέρια, φορώντας γάντια μιας χρήσης.

Βήμα 4:

Σε ένα τρίτο μπολ, αδειάζουμε τα nachos (που έχουμε θρυμματίσει με τα χέρια μας) και βουτάμε τα φιλέτα, γυρίζοντας από όλες τις πλευρές, ώστε να παναριστούν καλά.

Βήμα 5:

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε αρκετό ηλιέλαιο και τηγανίζουμε τα φιλέτα, ώστε να μαγειρευτούν εσωτερικά και να χρυσαφίσουν και από τις δύο πλευρές. Έπειτα, τα μεταφέρουμε σε ένα πιάτο όπου έχουμε στρώσει απορροφητικό χαρτί.

Βήμα 6:

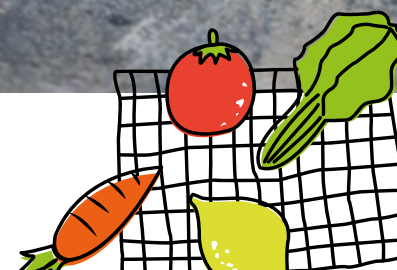
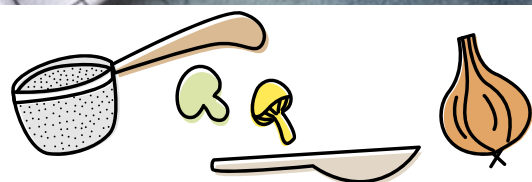
Στο ίδιο τηγάνι, που έχουμε καθαρίσει, ρίχνουμε βούτυρο και ζεσταίνουμε τα ψωμάκια και από τις δύο πλευρές, έως ότου πάρουν ένα ελαφρύ χρώμα.

Βήμα 7:

Στον πάγκο εργασίας τοποθετούμε τη βάση ενός ψωμιού, αλείφουμε με μαγιονέζα, καλύπτουμε με iceberg, μια φέτα ντομάτα, ένα φιλέτο κοτόπουλο, πασπαλίζουμε με παρμεζάνα και σκεπάζουμε με το καπάκι του ψωμιού, το οποίο έχουμε αλείψει και αυτό με μαγιονέζα.

Βήμα 8:

Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα υλικά και σερβίρουμε.



BOOM
Astrology

GUEST EDITOR

@astrojason.gr

Τι μπαμπάς είσαι σύμφωνα με τα άστρα;
Ο Ανδρέας Ιάσων Μάρης,
aka @astrojason.gr, σκιαγραφεί το
προφίλ σας με τον δικό του, μοναδικό,
signature τρόπο.

Μην ξεχάσετε να διαβάσετε και τον
ωροσκόπο σας!

ΜΠΑΜΠΑΣ ΚΡΙΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:

«Μη με αναγκάσεις να σπκωθώ».

Χαρακτηριστικά:

Δυναμικός, αυστηρός, προστατευτικός,
ανυπόμονος, παρορμητικός

Δυνατά σημεία:

Συνήθως είναι προπονητής, σε μαθαίνει να
υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου, δεν σε αφήνει
να το βάζεις κάτω.

Αγαπημένο «όπλο»:

Οι φωνές του



ΜΠΑΜΠΑΣ ΤΑΥΡΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:

«Μη χαλάς λεφτά χωρίς λόγο».

Χαρακτηριστικά:

Εργατικός, πρακτικός, υπομονετικός,
πεισμάτλης, οικογενειάρχης

Δυνατά σημεία:

Σε μαθαίνει να δουλεύεις για αυτά που θέλεις,
να έχεις υπομονή και να εκτιμάς όσα έχεις. Θα
σε μάθει να βγάζεις χρήματα ή να μαγειρεύεις.

Αγαπημένο «όπλο»:

Το βλέμμα του



ΜΠΑΜΠΑΣ ΔΙΔΥΜΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:

«Μη με διακόπτεις, δεν τελείωσα».

Χαρακτηριστικά:

Πολυλογάς, χιουμορίστας, κοινωνικός,
ανήσυχος, πανέξυπνος

Δυνατά σημεία:

Σε μαθαίνει να επικοινωνείς, να σκέφτεσαι
γρήγορα, να έχεις άποψη και χιούμορ. Συνήθως
είναι περισσότερο φίλος παρά πατέρας.

Αγαπημένο «όπλο»:

Το δούλεμά του



ΜΠΑΜΠΑΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:

«Αν χρειαστείς κάτι, πάρε με τηλέφωνο».

Χαρακτηριστικά:

Προστατευτικός, συναισθηματικός,
οικογενειάρχης, νοσταλγικός, φροντιστικός

Δυνατά σημεία:

Σε κάνει να νιώθεις ότι έχεις πάντα κάποιον δίπλα
σου. Σε προσέχει περισσότερο απ' όσο δείχνει
και θα κάνει τα πάντα για την οικογένειά του.

Αγαπημένο «όπλο»:

Σε γεμίζει ενοχές



ΜΠΑΜΠΑΣ ΛΕΩΝ

Αγαπημένη ατάκα:

«Μην ξεχνάς ποιος είναι ο πατέρας σου».

Χαρακτηριστικά:

Περήφανος, γενναιοδωρος, αρχηγικός,
προστατευτικός, θεατρικός

Δυνατά σημεία:

Σε ανεβάζει ψυχολογικά, σε κάνει να πιστεύεις
περισσότερο στον εαυτό σου. Είναι από τους
πρώτους που θα σε στηρίξουν και θα σε
καμαρώσουν δημόσια.

Αγαπημένο «όπλο»:

Η υπεροψία του



ΜΠΑΜΠΑΣ ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:

«Σου το είχα πει εγώ, δεν άκουσες».

Χαρακτηριστικά:

Τελειομανής, παρατηρητικός, οργανωτικός,
πρακτικός, απαιτητικός

Δυνατά σημεία:

Σε μαθαίνει να είσαι οργανωμένος, υπεύθυνος
και να προσέχεις πράγματα που οι άλλοι δεν
βλέπουν. Πάντα θα βρει λύση σε ένα πρακτικό
πρόβλημα. Μάστορας.

Αγαπημένο «όπλο»:

Η γκρίνια του



ΜΠΑΜΠΑΣ ΖΥΓΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Ό,τι πει η μάνα σου».

Χαρακτηριστικά:
Δίκαιος, κοινωνικός, χαλαρός, γοπευτικός, αναποφάσιτος

Δυνατά σημεία:
Σου μαθαίνει τρόπους, κοινωνικότητα και πώς να λύνεις τις διαφορές σου χωρίς να τσακώνεσαι. Ξέρει να σε ηρεμεί όταν αντιδράς παρορμητικά.

Αγαπημένο «όπλο»:
Δεν παίρνει θέση



ΜΠΑΜΠΑΣ ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Ξέρω περισσότερα απ' όσα νομίζεις».

Χαρακτηριστικά:
Αυστηρός, καχύποπτος, προστατευτικός, ελεγκτικός, δυναμικός

Δυνατά σημεία:
Σε προστατεύει με νύχια και με δόντια, καταλαβαίνει πότε κάτι δεν πάει καλά και δύσκολα θα αφήσει κάποιον να σε πειράξει. Σε παρακολουθεί πάντα.

Αγαπημένο «όπλο»:
Τα λεφτά του



ΜΠΑΜΠΑΣ ΤΟΞΟΤΗΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Έλα, πάμε μια βόλτα να ξεσκάσουμε».

Χαρακτηριστικά:
Αισιόδοξος, αυθόρμητος, χιουμορίστας, ανεξάρτητος, περιπετειώδης

Δυνατά σημεία:
Σε μαθαίνει να μη φοβάσαι να βγεις από τη ζώνη άνεσής σου. Σε ενθαρρύνει να ταξιδεύεις, να δοκιμάζεις νέα πράγματα και να ζεις εμπειρίες.

Αγαπημένο «όπλο»:
Η ωμή ειλικρίνειά του



ΜΠΑΜΠΑΣ ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Τι θα πει ο κόσμος;».

Χαρακτηριστικά:
Σοβαρός, φιλόδοξος, πειθαρχημένος, απαιτητικός, εργατικός

Δυνατά σημεία:
Σε μαθαίνει να έχεις στόχους και να μην περιμένεις τίποτα έτοιμο. Σε προετοιμάζει για τη ζωή ακόμα κι όταν φαίνεται αυστηρός.

Αγαπημένο «όπλο»:
Το κήρυγμά του



ΜΠΑΜΠΑΣ ΙΧΘΥΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Κάνε αυτό που λέει η καρδιά σου».

Χαρακτηριστικά:
Καλοσυνάτος, διαισθητικός, ονειροπόλος, συμπνετικός, χαλαρός

Δυνατά σημεία:
Σε καταλαβαίνει χωρίς να λες πολλά και σε στηρίζει όταν είσαι στα κάτω σου. Σε μαθαίνει να δείχνεις συναίσθημα και να μη φοβάσαι την ευαισθησία σου.

Αγαπημένο «όπλο»:
Να κάνει το θύμα



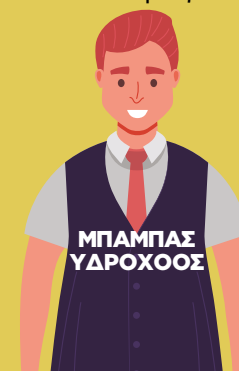
ΜΠΑΜΠΑΣ ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Αγαπημένη ατάκα:
«Τι σε νοιάζει τι λένε οι άλλοι;».

Χαρακτηριστικά:
Ανεξάρτητος, αντιδραστικός, εκκεντρικός, προοδευτικός, απρόβλεπτος

Δυνατά σημεία:
Σου ανοίγει το μυαλό σε νέες ιδέες και διαφορετικούς τρόπους σκέψης. Σε μαθαίνει να σκέφτεσαι μπροστά και όχι όπως όλοι οι άλλοι.

Αγαπημένο «όπλο»:
Οι θεωρίες του



ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ...



Άλσος Νυμφών | Αφίδνες
Ανέμη | Χαλάνδρι
Βερνίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή
Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Δεντρόσπιτο | Βριλήσσια
Ειρήνη Βενιανάκη Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο
Κρήτης
Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι
Ζαχειλα-Δαμαρλάκη Φανή - Μαία | Νέα Κηφισιά
Θανοπούλου Νικόλη - Διαιτολόγος |
Σύνταγμα
Καβαλλεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος/Συστημική
Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια | Καρπενήσι
Καστάλντο Τζεννάρο - Μακιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πεύκη
Κατερινάκης Θεοφάνης - Μακιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Μαρούσι
Κατσιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιάτρος | Βούλα,
Ελληνικό
Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Κουτσοδήμου Θεοδώρα - Παιδιάτρος |
Βριλήσσια
Κότσιρα Ελένη - "Healthy Child" - Παιδιάτρος |
Γλυφάδα
Κτήμα Ιοκάστη | Καπανδρίτι
Κωνσταντοπούλου Φρίντα - Παιδοψυχίατρος |
Δροσιά
Λογocare | Κηφισιά
Μπαμπανέλου Αικατερίνη - Παιδιάτρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μακιευτήρας |
Μαρούσι
Μηλε Παπαγάλος | Μεταξουργείο
Μιόνου Πιπίνα - Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι
Νίκας Βασίλειος - Μακιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι
Νικολαΐδου Μαριλία - Μακιευτήρας-Χειρουργός
Γυναικολόγος | Πειραιάς, Χαλάνδρι, Μολάσι
Λακωνίας
Νταμήςτρος Bebe Store | Λάρισα
Παιχνιδόσπιτο | Γλυφάδα
Πασιουριτίδη Θεοφανώς - Παιδοψυχίατρος | Νέα
Ερυθραία
Πρότυπο Αναπνευστικό Κέντρο | Μαρούσι
Πύργος Μελισσοουργού | Καλύβια Θορικού
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα
Σάρρα Κατερίνα - Παιδιάτρος | Αγία Παρασκευή
Σπανός Ιωάννης - Παιδιάτρος | Γλυφάδα
Σύρμου Αρετή - Παιδιάτρος | Μεταμόρφωση
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Τροφούπολη | Αργυρούπολη
Τσιούνης Μιχάλης - Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων &
Παιδών | Χολαργός
Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος |
Χανιά
Φαρμακείο Αντωνόπουλου | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Αραβαντινός Ευάγγελος | Πειραιάς
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη
Φαρμακείο Κορομπήλη Βασιλική | Καρδίτσα
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Μαραγκός | Αθήνα
Χολιάσου Νόνου - Παιδοδοντίατρος | Νέα
Ερυθραία
5av by Stamatis Kanellopoulos | 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 | Γουδί
Anemone Beauty Store | Σπέςες
Angelopoulos Hair & Beauty Company |
Περιστέρι
Anna Chalari Prive Salon | Γλυφάδα
Anna Lamprou Coiffure | Πικέρμι
Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place |
Χολαργός

Apolis 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
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. Φόληρο
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 Tooth Clinic | Βούλα
Harite Sun Nails | Βόλος
Harmony Nail | Μαρούσι
Home Nails | Άνοιξη
Jacklin & Mike | Πειραιάς
Jag & Gøj | Πειραιάς
Joy Project | Χαλάνδρι
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Kids LAB | Ίλιον
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
KK Jewelry Lab by Katerina Kouloubourou | 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 | Αίγιο
Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) | Δάφνη
Mali Mali | Ίλιον
Malli'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
Naillove | 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 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 ΤΟΟΘ | 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 | Ποπάγου
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 Poupée | 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 | Ηρόκλειο 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 | Σπέςες
Third Place | Πλάκα
Throubi Café | Μοναστηράκι
Trois | Κηφισιά
Up Up 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. Φόληρο

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

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

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



PESCANOVA®



Απόλαυση Πανέ



- Πλούσια σε Πρωτεΐνες
- Χαμηλά Σάκχαρα
- Τραγανό Πανάρισμα Χωρίς Συντηρητικά
- Πλούσιος σε Ω-3 λιπαρά MSC Μπακαλιάρος

  
pescanova.gr

*Ανεξάρτητη καταναλωτική έρευνα που διεξήχθη από την Ciscana σε δείγμα 3.200 καταναλωτών στην Ελλάδα.